

WER KÖPFCHEN HAT, DER SCHÜTZT ES

Der kinderleichte Helmsitz-Test

Wir wollen wissen, ob der Radhelm richtig sitzt und uns auch wirklich gut schützt. Der Helmsitz-Test wird am besten vor einem Spiegel ausprobiert – und dann vor jeder Fahrradfahrt durchgeführt!



1. **Helm aufsetzen, Kopfring festziehen und Gurtband unter dem Kinn schließen. Die Helmschale mit beiden Händen ergreifen und zur Seite drehen. Der Kopf muss sich sofort mitbewegen.**

⇒ Lässt sich der Helm ohne gleichzeitige Kopfbewegung drehen: Kopfring und Gurtbänder straff ziehen bzw. anpassen.

2. **Den Helm mit beiden Händen oberhalb der Ohren halten und versuchen, ihn nach vorne zu kippen.**

⇒ Lässt sich der Helm über die Augen oder gar bis zur Nase kippen: Hintere Gurtbänder straff ziehen!



3. **Den Helm in den Nacken schieben.**

⇒ Lässt sich der Helm so weit nach hinten schieben, dass die Stirn frei liegt und so im Fall des (Un-)Falles ungeschützt ist: Vordere Gurtbänder und Kinnriemen straff ziehen!



Richtig!



Falsch!

4. **Den Helm nach oben ziehen.**

⇒ Lässt sich der Helm mehrere Zentimeter auf und ab bewegen: Kinnriemen straff ziehen!

5. **Den geschlossenen Kinnriemen nach vorne in Richtung Gesicht schieben.**

⇒ Lässt sich der Kinnriemen über das Kinn hinaus in Richtung Gesicht verschieben: Kinnriemen straffer ziehen! Das Kinnband soll fest sitzen, darf aber nicht drücken.

WICHTIG: Der Helm schützt nur dann richtig, ...

- ⇒ wenn er so gut sitzt, dass weder Helmschale noch Gurtbänder verschoben werden können.
- ⇒ wenn er weder ins Gesicht noch in den Nacken verrutscht.
- ⇒ wenn alle Gurtbänder eng am Kopf anliegen und das Kinnband während der Fahrt geschlossen ist.