

Helm einstellen mit Anna



Vorab: Kaputte Helme, rissige, Gurte und fehlende Schnallen sollten ausgetauscht werden, sie schützen Dich im Ernstfall nicht mehr zuverlässig.

-Schritt 1-



Anna hat lange Haare. Sie sollte daher einen „tiefen“ Zopf machen, der nicht vom Helm verdeckt wird. Sonst liegt der Helm nicht gut am Kopf an.

Offene Haare dagegen werden schnell zur Sichtbehinderung (siehe Foto rechts).

-Schritt 2-



Anna kennt einen guten Trick.

Damit der Helm den Kopf und die Stirn gut schützt, setzt sie ihn so auf, dass er zwei Finger breit über den Augenbrauen waagrecht auf dem Kopf sitzt.

-Schritt 3-



Jetzt kommt etwas sehr wichtiges!

Damit der Helm nicht verrutschen kann, muss Anna die Weite des Helmes mit dem drehbaren Einstellrad so verändern, dass der Helm zwar nicht drückt, aber eng am Kopf anliegt. Das überprüft sie bei jedem Aufsetzen.

Wenn alles richtig eingestellt ist, kann sie sich nun mit geöffneter Verschlusschnalle nach vorne beugen, ohne dass der Helm vom Kopf rutscht.

-Schritt 4-



Jetzt muss Anna noch die Gurte gut einstellen. Auch die sind wichtig, damit der Helm im Falle eines Unfalls gut auf dem Kopf gehalten wird.

Dafür müssen alle Gurte eng am Kopf anliegen und dürfen sich nicht „wellen“ oder abstehen.

Anna fängt an den Seiten an und stellt die Gurte so ein, dass sie direkt unter den Ohren zusammen laufen und fixiert sie dort mit dem Clip.

-Schritt 5-



Jetzt müssen nur noch die Gurte von beiden Seiten mit der unteren Verschlusschnalle eingestellt werden.

Die Verschlusschnalle sollte so eng eingestellt werden, dass zwischen Kinn und Schnalle nur noch ein Finger breit Platz ist - nicht mehr!

Am besten ist es, wenn die Schnalle möglichst seitlich versetzt neben dem Kinn angebracht ist.