

Liebe Viertklässler!

Toll, dass Ihr jetzt mit dem Fahrrad unterwegs seid. Ihr wisst bestimmt, dass der Fahrradhelm sehr wichtig ist, um Euren Kopf zu schützen, falls mal etwas schief läuft. Und das ist schnell passiert und muss gar nicht Eure Schuld sein!

Damit der Helm möglichst effizient helfen kann, muss er aber gut eingestellt sein. Wie das geht, zeigt Euch Anna in 5 einfachen Schritten. Viel Spaß beim Nachmachen! Los geht's....

-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 ist es fast geschafft. Jetzt müssen nur noch die Gurte von beiden Seiten mit der unteren Verschlusschnalle eingestellt werden.

Hier kennt Anna noch einen Trick. 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.

Falsch!!!

Schaut mal. Das ist Annas Schwester Linda. Sie hat bei ihrem Helm ein paar Fehler gemacht, die Du unbedingt vermeiden solltest.

Schau dir die Bilder genau an. Erkennst du, was hier nicht stimmt?



1



2



3



4



5



6



7

Auflösung:

1. Lindas Stirn ist gar nicht bedeckt, da sind mehr als zwei Finger breit Platz über der Augenbraue!
2. Das Einstellrad hinten am Helm ist gar nicht fest gedreht und der Helm ist dadurch ganz locker.
3. Das ist etwas schwierig zu sehen. Aber hast Du erkannt, dass der Helm einen Riss hat. Dieser Helm kann Dich bei einem Unfall nicht mehr gut schützen. Das gleiche gilt übrigens auch für kaputte Gurte, Rädchen oder Schnallen.
4. Schau Dir mal an, wie sich der Gurt unter dem Ohr wellt und gar nicht eng am Kopf anliegt
5. Das war leicht oder!? Die Gurte laufen ja gar nicht direkt unter dem Ohr zusammen und die Schnalle ist viel zu weit unten zusammengeclipst.
6. Auf der anderen Seite hat sie die Schnalle zu weit oben feste geclipst, so dass sie mitten auf dem Ohr liegt. Das gibt nicht den passenden Halt und tut auf Dauer bestimmt sogar weh.
7. Schau mal, wie weit der Gurt unter dem Kinn hängt. Da passen aber mehr als ein Finger zwischen Schnalle und Kinn oder!?

Noch ein Tipp!

Du musst das Einstellen gar nicht alleine schaffen. Lass Dir am besten von deinen Eltern helfen. Zu zweit geht es viel einfacher!

Helm einstellen mit Anna

Tipps und Tricks zum Einstellen des Fahrradhelmes



Ein Informationsflyer deiner Verkehrssicherheitsberater der Kreispolizeibehörde Siegen.



Andreas Röcher
0271- 7099 5131



Gerd Heldmann
0271-7099 5132



Daniel Böhm
0271-7099 5133



René Terzyk
0271-7099 5134



Stella Bottenberg
0271-7099 5135



Verena Gros
0271-7099 5135