

07/2010

DGUV Lernen und Gesundheit

Mobil mit dem Rad

Schülerinfo

Helm auf – und zwar richtig!

So kannst du prüfen, ob dein Helm richtig sitzt:

Lässt der Helm sich drehen, ohne dass der Kopf sich mit bewegt?

- ▶ **Kopfring muss fester eingestellt werden.**

Lässt sich der Helm über die Augen kippen?

- ▶ **Hintere Gurtbänder sind zu lose eingestellt.**

Lässt sich der Helm nach hinten kippen?

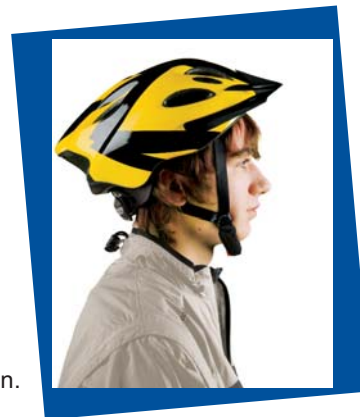
- ▶ **Vordere Gurtbänder und/oder der Kinnriemen sind zu lose eingestellt.**

Lässt sich der Helm auf und ab bewegen?

- ▶ **Kinnriemen ist zu locker eingestellt.**



Richtig: Der Helm sitzt gerade auf dem Kopf. Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen. Die Seitenverstellung befindet sich knapp unter den Ohren.



Falsch: Der Helm sitzt zu weit im Nacken, mit Schwerpunkt auf dem Hinterkopf. Im Falle eines Sturzes sind Stirn und Schläfen nicht geschützt.



Mit Hilfe des Drehverschlusses wird der Helm am Kopf fixiert.



Den Kinnriemen so anziehen, dass zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.