



Wir unterstützen Dich bei der Wahl des richtigen Helms.



Helmberatung

beim



info@adfc-halstenbek.de
www.adfc-halstenbek.de

So trage ich meinen Helm richtig



Helm tragen ja – aber –

Wenn Du Dich entschieden hast, einen Helm zu tragen, solltest Du bedenken:

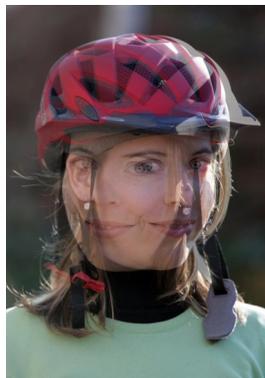
Ein Helm schützt Dich nur, wenn er Dir passt und zudem richtig eingestellt ist – und er schützt auch nur Deinen Kopf!

Auf keinen Fall enthebt er Dich von der Aufmerksamkeit im Straßenverkehr. Eine vorausschauende und den Straßen- und Verkehrsverhältnissen angepasste Fahrweise ist der sicherste Schutz!



Der Helm sollte richtig auf Deinen Kopfumfang eingestellt sein, weder zu locker, noch drückend. Die vordere Kante des Helms soll einen Fingerbreit über den Augenbrauen abschließen.

Er sollte an keiner Stelle drücken, noch beim Schütteln herunterfallen.



Stelle die Riemen so ein, dass der vordere Riemen möglichst senkrecht und auf direktem Wege zum Kinn führt und beide

Riemen sich etwa zwei Finger unter dem Ohr treffen.

Wenn der Kinnriemen geschlossen ist, dürfen noch zwei Finger zwischen Riemen und Kopf passen.

Bei einem Verschluss mit Zahnriemen kann die Weite des Riemens rasch angepasst werden, wenn man z. B. im Winter mit einer dünnen Mütze Rad fährt.



Bedenke:

Ein Helm hält nicht ewig!

Nach 4-5 Jahren, oder wenn er Dir heruntergefallen ist (sowieso nach einem Sturz), sollte ein Helm ausgetauscht werden. Auch wenn es von außen nicht ersichtlich ist, können Haarrisse die Schutzfunktion Ihres Helmes schwächen.