

SO PASST DER FAHRRADHELM PERFEKT

Genauere Anleitung zur richtigen Radhelm-Einstellung

Die richtige Anpassung des Fahrradhelms auf den Kopf darunter braucht Geduld und Feingefühl. Doch nur ein perfekt sitzender Helm bietet optimalen Schutz. Nehmen Sie sich Zeit für die Sicherheit!

Hier die Schritt-für-Schritt-Anleitung zur richtigen Anpassung des Helms:

Aufbau des Fahrradhelms



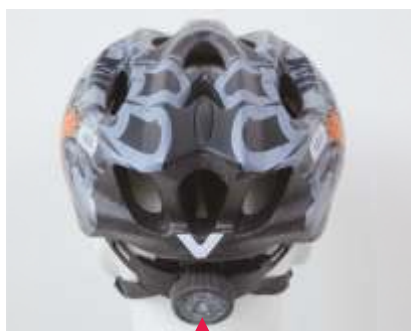
Kinnband-Verschluss:
bestehend aus Aufnahmeteil
und Steckteil



Anpassung des Fahrradhelms



1. Aufsetzen des Helms:
Der Helm wird **gerade** auf den Kopf aufgesetzt. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken und soll ein bis zwei Fingerbreit über den Augenbrauen sitzen. Das Sichtfeld muss frei bleiben.



2. Anpassung des Kopfrings:
Der Kopfring wird mittels Dreh-, Schiebe- oder Klettverschluss so straff eingestellt, dass er den Kopf fest umschließt.



3. Längeneinstellung des vorderen Gurtbands:
Dies erfolgt zuerst auf der Seite des Kinnverschluss-Aufnahmeteils (meist linke Helm-Seite). Das vordere Gurtband wird so eingestellt, dass es senkrecht nach oben verläuft und der Gurtbandverteiler eng auf dem Backenknochen anliegt.



4. Einstellung des Kinnverschluss-Aufnahmeteils:

Beim Kinderkopf sollte der Abstand zwischen Gurtbandverteiler und Aufnahmeteil maximal 1 cm betragen – sonst kann das Kinnband nicht fest genug geschlossen werden.

Sofern technisch möglich, muss nun auch der Gurtbandverteiler – durch Klemmen oder Drehverschluss – fixiert werden.

Profi-Tipp

Ist dies technisch nicht möglich, können die Gurtbänder an dieser Stelle zwecks dauerhafter Fixierung zusammengenäht werden – bei perfektem Sitz des Helms nach sorgsamer Anpassung.



5. Längeneinstellung des hinteren Gurtbands:

Man zieht dabei am hinteren Gurtband der jeweils anderen Helmseite oder löst dieses. Bei manchen Helmen ist die Umlenkung der hinteren Gurtbänder im Helm fixiert (siehe Foto Punkt 6). Diese Fixierung muss vor der Einstellung gelöst werden.



6. Fixierung der Gurtband-Umlenkung:

Nach präziser Längeneinstellung des hinteren Gurtbands muss – sofern vorhanden – die Umlenkung der hinteren Gurtbänder fixiert werden.



7. Dreieck um das Ohr:

Vorderes und hinteres Gurtband bilden nun mit der seitlichen Helmkannte ein Dreieck um das Ohr. Der vordere Gurt ist dabei kürzer als der hintere Gurt.

8. Symmetrie muss sein: Auf zur zweiten Seite des Helms!

Nun wird auf der anderen Seite des Helms der Gurtbandverteiler an der gleichen Stelle positioniert. Die Gurtbänder liegen eng am Kopf an und bilden mit der Helmkannte ein gegengleiches Dreieck rund um das Ohr.

9. Einstellung des Kinnbands:

Der Kinnbandverschluss wird geschlossen. Die Länge des Kinnbands wird so gewählt, dass dieses eng am Kinn anliegt, aber nicht drückt.

10. Fixierung der Gurtband-Enden:

Fädeln Sie das Gurtband korrekt durch den Verschlusssteil. Gleich oberhalb des Verschlusssteils muss es durch das kleine Gummiband bzw. den zusätzlichen Kunststoffteil geführt und damit festgeklemmt werden. Nur korrekt eingefädelte und festgeklemmte Gurtbänder geben sicheren Halt.

Überstehende Gurtband-Enden können umgeschlagen und zusammengenäht werden – der Verschlusssteil (Steckteil) kann sich dann nicht mehr vom Gurtband lösen.

Profi-Tipps

Wenn beim Schließen des Kinnbandverschlusses gerade noch ein Finger zwischen Kinnband und Kinn passt, ist die Länge des Kinnbands korrekt eingestellt – und die Einwickelfahr gebannt.

Viele Helme haben rund um das Kinnband einen weichen Kinnschutz (z.B. aus Stoff oder Leder), der aber oft zu groß, zu lang oder verdreht ist, wodurch das Kinnband nicht fest genug am Kinn anliegen kann oder erst recht unangenehm drückt. Wir empfehlen, in diesem Fall den Kinnschutz zu entfernen: Ein perfekt sitzendes Kinnband ohne Kinnschutz fühlt sich besser an als ein Band mit verdrehtem oder zu langem Kinnschutz.