



5 Minuten für das Leben Ihres Kindes

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Aichach-Friedberg
Hans-Seemüller-Str. 1
86316 Friedberg

Tel. 0821 / 2 60 76-0
Fax 0821 / 2 60 76-30
www.kvaichach-friedberg.brk.de
mail: info@kvaichach-friedberg.brk.de



**Nur ein richtig eingestellter Helm schützt
ihr Kind ausreichend und schädigt es nicht.
Ein falsch eingestellter Helm kann
lebensgefährlich sein!**

A Augen auf beim Helmkauf.

► Achten Sie beim Kauf des Fahrradhelmes auf folgende Punkte:

- Die Einstellung des Kopfumfangs sollte einfach zu bedienen sein – auch durch das Kind selbst.
- Das Gurtband soll nicht von einer Seite zur anderen leicht verschiebbar sein. Es muss durch eine Fixierung der Umlenkung festgestellt werden.
- Der Helm muss dem Träger gefallen, ein Helm der ihrem Kind nicht gefällt wird auch nicht getragen.

B Was ist Was?



C Das richtige Einstellen:

(alle Richtungsangaben aus Sicht des Trägers mit aufgesetztem Helm)

1 Öffnen Sie alle Sperren, sodass Sie die Gurte frei verstellen können. Entfernen Sie alle Gummibänder oder Stopper an den Gurten (ohne diese dabei kaputt zu machen – sie werden später noch benötigt).

2 Setzen Sie Ihrem Kind den Helm so auf, dass er gerade sitzt.

3 Das Aufnahmeteil (meist links) muss unterhalb des Kinns liegen.

9 Verriegeln Sie alle vorhandenen Sperren. Das evtl. entfernte Gummiband wird über das Steckteil gezogen und unmittelbar dahinter belassen, so dass sich der Gurt nicht von selbst verstellen kann. Sollte eine andere Fixierung vorhanden sein, dann bringen Sie diese so nah wie möglich am Steckteil an, damit sich der Gurt in der Länge nicht mehr verstellen kann. Das überstehende Gurtband kann mit einem Gummiband am hinteren Gurtband fixiert werden.

4 Stellen Sie das vordere linke Gurtband möglichst senkrecht ein, sodass der Träger nicht in seiner Sicht behindert wird.

5 Das hintere Gurtband läuft unterhalb des Ohres nach hinten. ► Wichtig: Das vordere Gurtband sollte so kurz wie möglich gehalten werden und kürzer als das hintere Gurtband sein!

6 Fixieren Sie die Gurteinstellung mit der Umlenkfixierung gegen versehentliches Verstellen.

7 Verfahren Sie auf der rechten Seite entsprechend wie unter den Punkten 4 und 5 angegeben.

8 Verschließen Sie nun den Helm unterhalb des Kinns und ziehen Sie den Gurt so fest, dass gerade noch ein Finger breit Luft zwischen dem Gurt und dem Kinn ist.

10 Stellen Sie nun mit der Stellschraube den Kopfumfang ein, sodass der Helm fest sitzt. Überprüfen Sie den richtigen Sitz des Helms. Falls der Helm noch locker sitzt, beginnen Sie bei Schritt 1.

Hinweise

Der Kopfumfang wird je nach Haarlänge, Mütze usw. variieren, und muss vom Träger selbst einstellbar sein. Der Helm sollte jetzt fest sitzen und bei einem Sturz nicht nach hinten oder zur Seite verrutschen. Der Helm sollte beim Spielen, Klettern oder während Pausen abgenommen werden.

Es ist sinnvoll, nicht nur beim Radfahren, sondern auch beim Roller-, Rollschuh-, Skateboard-, Lauf radfahren oder Inlineskaten einen Helm zu tragen. Dies gilt auch für Kleinkinder, die im Fahrradkindersitz oder in Fahrradanhängern mitgenommen werden.

