

Sicheres Vorarlberg

Fonds Sichere Gemeinden
6850 Dornbirn
Realschulstraße 6 / 1. Stock
T +43 / 5572 / 54343 - 0
info@sicheresvorarlberg.at
www.sicheresvorarlberg.at

FAHRRAD HELM

ER SCHÜTZT WAS WICHTIG IST



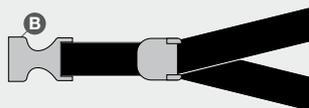
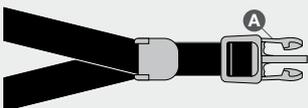
DER HELM

Das Gehirn ist unsere Steuerzentrale. Hier laufen sämtliche Informationen aus Körper und Umwelt zusammen und werden zu Reaktionen verarbeitet. Der Fahrradhelm schützt im Falle eines Sturzes somit eines unserer wichtigsten Organe vor Verletzungen. Um dies zu gewährleisten ist es wichtig, dass der Helm korrekt eingestellt wird. Zur besseren Verständlichkeit der Anleitung möchten wir Sie vorab mit den Bestandteilen des Fahrradhelmes vertraut machen.



1
DIE BESTANDTEILE

- ① Helmschale
- ② Kopfring-Regulierer
- ③ hinteres Gurtband
- ④ vorderes Gurtband
- ⑤ Gurtbandverteiler
- ⑥ Kinnband
- ⑦ Kinnbandverschluss
 - A Steckteil
 - B Aufnahmeteil



WICHTIG

Der Helmträger sollte beim Kauf unbedingt dabei sein.

2

HELMGRÖSSE ERMITTELN

Um sicher zu stellen, dass der Helm auch tatsächlich die richtige Größe hat, sollten Sie den Helm aufsetzen (Details siehe Punkt 3) und sich mit festgezogenem Kopfring sowie offenem Kinnband nach vorne beugen. Bleibt er fest am Kopf sitzen, ist der passende Helm gefunden.



TIPP

Hände zum Auffangen bereit halten, damit der Helm nicht zu Boden fällt.

3

HELM AUFSETZEN

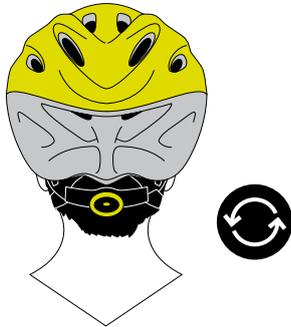
Der Helm wird gerade auf den Kopf gesetzt und soll Stirn, Schläfen und den Hinterkopf bedecken. Wichtig ist, dass der Helmrand ca. zwei Finger breit über der Nasenwurzel sitzt.



4

KOPFRING FIXIEREN

Der Kopfring (verstellbar durch einen Dreh-, Schiebe- oder auch Klettverschluss) soll so eingestellt werden, dass dieser den Kopf fest umschließt (bzw. so fest wie es der Tragekomfort erlaubt).



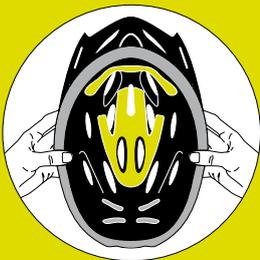
WICHTIGE ZUSATZINFOS

BRILLE & SONNENBRILLE

Brillenbügel sollten unbedingt über den Gurtbändern liegen – im Falle eines Sturzes kann so die Brille wegfallen und mögliche Verletzungen der Augen verhindern.

EIN HELM SCHÜTZT NUR EINMAL

Nach einem Sturz sollte der Fahrradhelm erneuert werden – auch dann, wenn äußerlich keine Schäden zu erkennen sind. Aufgrund von Materialermüdung sollten Helme generell alle 5 bis 6 Jahre ausgetauscht werden.



HELM REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN

Um sicher zu gehen, dass der Helm im Ernstfall auch vollen Schutz bietet, ist es unerlässlich, ihn regelmäßig auf Mängel zu prüfen. Die Helmschale sollte dafür auseinander gezogen bzw. zusammen gedrückt werden. Sollten dabei Risse sichtbar werden, muss der Helm ersetzt werden.

5

VORDERES GURT BAND EINSTELLEN

Für die Gurtbandführung ist es wichtig zu wissen, dass ein Gurtband vor und eines hinter dem Ohr verläuft. Beginnen sie auf der Seite des Aufnahmeteils des Kinnbandverschlusses – dies ist meist auf der linken Seite des Helmes.

Stellen Sie die Länge des vorderen Gurtbandes so ein, dass es senkrecht nach unten verläuft und sich das Aufnahmeteil des Kinnverschlusses unterhalb des Kinns befindet.

Der Gurtbandverteiler liegt am Backenknochen bzw. ca. 1 Finger breit unter dem Ohr – dieser kann durch einen Klemm- oder Drehverschluss verstellbar bzw. fixiert werden.



7

DREIECK UM DAS OHR

Nun wird die Gurtbandeinstellung auf der anderen Seite ebenfalls vorgenommen. Vorderes und hinteres Gurtband ergeben auf beiden Seiten ein Dreieck um das Ohr.



6

HINTERES GURT BAND EINSTELLEN

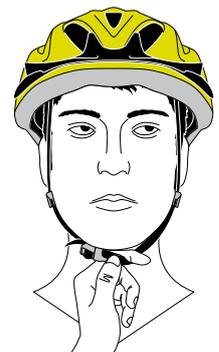
Das hintere Gurtband muss in den meisten Fällen auf die gegenüberliegende Helmseite gezogen werden, da es oft zu lang ist (speziell bei Kindern). Bei vielen Fabrikaten ist die Umlenkung fixiert (meist oberhalb des Kopfring-Regulierers). Diese kann oft auch etwas klemmen und muss gelöst werden um das Gurtband auf die andere Seite zu ziehen.



8

KINNBAND EINSTELLEN

Stellen Sie das Kinnband im geschlossenen Zustand so ein, dass es eng am Kinn anliegt, ohne dabei zu drücken. Zwischen Kinnbandverschluss und Kinn sollte etwa einen Finger breit Platz sein.



TIPP

Sollte das übrige Gurtband zu lang sein, kann es auf ca. 4 bis 5 cm gekürzt werden und das Ende mit einem Feuerzeug „versiegelt“ werden.