



So ziehst du deinen Helm richtig an!

Hier siehst du, wie ein Helm eingestellt wird. Er muss richtig sitzen, um dich zu schützen. Am besten lässt du dir dabei von einem Erwachsenen helfen.



1.

Du stellst den Kopfring auf die Größe deines Kopfes ein.



2.

Du stellst den Gurt ein. Er hat einen Verschluss zum Zumachen. Der Verschluss muss unter deinem Kinn sein.



3.

Die Gurte bilden ein Dreieck um dein Ohr.



4.

Dann stellst du den Gurt auf der anderen Seite an deinem anderen Ohr genauso ein.



Fahrrad und Helm

5.



Du stellst die Länge der Gurte an dem Steckschloss auf die richtige Größe ein.

6.



Du machst den Verschluss unter deinem Kinn fest zu. Er darf nicht drücken oder wehtun.

7.



Sehr lange Enden an dem Gurt kannst du von einem Erwachsenen anschneiden lassen. Mach das nie selbst!

8.



Fertig! Du hast es geschafft. Dein Helm sitzt gerade, die beiden Riemen bilden ein Dreieck um dein Ohr, der Riemen unten am Kinn sitzt fest.