

Einen Fahrradhelm richtig einzustellen beansprucht Zeit und Geduld. Zeit darf aber keine Rolle spielen, wenn der Kopf im Falle eines Sturzes effizient geschützt sein soll.

Um den Helm korrekt einstellen zu können, machen wir uns vorab mit den Bestandteilen des Helms vertraut.

Bestandteile eines Helms



Kinnband-Verschluss

- besteht aus dem Steckteil und dem Aufnahmeteil.



Wie wird der Helm nun richtig eingestellt?



1. Der Helm wird **gerade** auf den Kopf **aufgesetzt**, so dass Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedeckt sind. Der Blickwinkel darf durch den Helm nicht beeinträchtigt sein.

Drehverschluss für Kopfring

2. Nun wird der **Kopfring** (sollte vorhanden und durch Dreh-, Schiebe- oder Klettverschluss verstellbar sein) so festgezogen, dass er den Kopf fest umschließt.

3. Mit der **Längeneinstellung des vorderen Gurtbandes** beginnen - auf jener Seite, an welcher der Aufnahmeteil des Kinnverschlusses befestigt ist (dies ist meist die linke Helm-/Kopf-Seite). Das vordere Gurtband so einstellen, dass es senkrecht nach unten läuft, der Gurtbandverteiler am Backenknochen anliegt.



4. Den Aufnahmeteil des Kinnverschlusses einstellen.

Beim Kinderkopf soll der Abstand zwischen Gurtbandverteiler und Aufnahmeteil max. 1 cm betragen, da ansonsten das Kinnband später nicht fest genug geschlossen werden kann.

Wenn technisch möglich, muss nun auch der **Gurtbandverteiler** (durch Klemmen oder Drehverschluss) fixiert werden.

TIPP: Ist dies technisch nicht möglich, können die Gurtbänder an dieser Stelle auch zusammengenäht werden, dann kann sich deren Einstellung nicht mehr verändern. Dies darf aber erst dann erfolgen, wenn der Helm nach erfolgter Einstellung auch tatsächlich richtig sitzt!



5. Hinteres Gurtband einstellen.

Die Länge des hinteren Gurtbandes wird eingestellt, indem am hinteren Gurtband der anderen Helmseite gezogen oder dieses gelöst wird. Bei manchen Helmen ist die Umlenkung der hinteren Gurtbänder im Helm fixiert (siehe Foto bei Punkt 6) – diese Fixierung muss vor der Einstellung gelöst werden.



6. Umlenkung fixieren.

Ist nun die Länge des hinteren Gurtbandes richtig eingestellt, muss - wenn vorhanden - die Umlenkung der hinteren Gurtbänder im Helm fixiert werden.



7. Dreieck um das Ohr.

Vorderes und hinteres Gurtband ergeben nun ein Dreieck um das Ohr, bei dem der vordere Gurt kürzer ist als der hintere Gurt.

8. Die erste Seite ist nun fertig eingestellt.

Nun wird auf der **anderen Seite des Kopfes** der Gurtbandverteiler auf der selben Stelle positioniert und die Gurtbänder so eingerichtet dass sie eng am Kopf anliegen und das selbe Bild wie auf der anderen (ersten/linken) Seite des Kopfes rund um das Ohr ergeben.

9. Kinnband einstellen.

Der Kinnverschluss wird geschlossen und die Länge des Kinnbandes so eingestellt, dass dieses eng am Kinn anliegt, jedoch nicht drückt.

TIPP: Wenn man beim Schließen des Verschlusses gerade noch 1 Finger zwischen Kinnband und Kinn bringt, dann passt die Länge des Kinnbands und man kann sich auch nicht mit dem Verschluss die Haut des Kinns einwickeln.

TIPP: Viele Helme haben rund um das Kinnband einen weichen Kinnschutz (Stoff, Leder, etc.), der aber oftmals zu groß, zu lange oder auch ständig verdreht ist, wodurch das Kinnband nicht fest genug am Kinn anliegen kann oder auch unangenehm drückt. Wir empfehlen, in diesem Fall den Kinnschutz zu entfernen, denn ein richtig eingestelltes Kinnband ohne zusätzlichen Kinnschutz sitzt angenehmer als ein Band mit verdrehtem oder zu langem Kinnschutz.

10. Gurtband-Enden fixieren.

Das Gurtband muss richtig durch den Verschlusssteil gefädelt sein und unmittelbar hinter dem Verschlusssteil durch das kleine Gummiband oder durch den zusätzlichen Kunststoffteil geführt und dadurch geklemmt werden. Nur ein richtig eingefädelt Gurtband und Gummiband bzw. Kunststoff-Klemmvorrichtung geben richtigen und sicheren Halt.

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