

## Wie trage ich meinen Fahrradhelm richtig?



Das ist Oscar. Er ist 10 Jahre alt und besucht die Klasse 4a der Kreuzschule in Münster. Oscar zeigt dir heute, wie man einen Fahrradhelm richtig trägt.

**⚠ Wichtig ist, dass dein Kopf im Helm genug Platz hat. Sag deinen Eltern Bescheid, wenn der Helm an manchen Stellen stark drückt, dann sollten sie die Bänder ein wenig lockern.**

Damit du herausfindest, ob dein Helm richtig sitzt, benötigst du nur deinen Zeige- und deinen Mittelfinger.



Dein Fahrradhelm sollte vorne nicht zu weit im Gesicht sein, damit du auch genug sehen kannst. Jetzt brauchst du deine zwei Finger: Wenn du sie über deine Augenbrauen hältst, sollten zwischen Helm und Augenbrauen diese zwei Finger Platz haben. Tipp: Ist das nicht so, haben manche Helme hinten ein Rädchen, mit dem du deinem Kopf im Helm etwas Platz geben kannst. Ansonsten kann man auch die Bänder und Verschlüsse ein wenig lockern oder enger stellen.

**⚠ Die Bänder und Verschlüsse sollten nicht verdreht sein.**

Die Bänder können Papa oder Mama so einstellen, dass du auch hier die zwei Finger aufrecht zwischen Kinn und Bänder halten kannst, sie sollten nicht ganz eng an deinem Hals sein, damit du genug Luft bekommst. Sie sollten aber auch nicht zu locker sein, damit dir der Helm nicht verrutscht oder sogar vom Kopf fällt. Deine Ohren sollten ganz frei sein, damit du auch genug hören kann.



**Fertig! Bitte schaue immer wieder nach, ob dein Helm gut sitzt!  
Wir freuen uns auf dich und auf das Radfahrtraining mit dir! Bis bald!**

**Deine Verkehrswacht Münster e.V.**