5 Tipps zum korrekt sitzenden Fahrradhelm

3 Voraussetzungen für einen guten Fahrradhelm mindern das Risiko für Kopfverletzungen erheblich:
Er

- passt,
- sitzt richtig und
- ist gut geschlossen.

Tipp 1: Ein moderner Helm lässt sich mit Hilfe eines **Stellrädchens** am Hinterkopf über mehrere Zentimeter Kopfumfang anpassen (z. B. von 47–52 cm oder von 52–56 cm), so dass er eine Zeit lang mitwächst.

Tipp 2: Der Helm muss so angepasst werden, dass er Stirn, Hinterkopf und Schläfen schützt. Der richtige Sitz auf dem Kinderkopf wird durch die Anpassung der **Riemen** gesichert, so dass das Kind den Helm beispielsweise nicht in den Nacken verschieben kann.

Tipp 3: Die **Ohren** müssen ausgespart, aber durch den verdickten Helmrand geschützt sein.

Tipp 4: Der **Kinnriemen** sollte eine Mindestbreite von 15 mm haben und straff unter dem Kinn sitzen.

Tipp 5: Der **Verschluss** sollte seitlich geschlossen werden und leicht zu bedienen sein.