

## CHECKLISTE FAHRRADHELM

- ✓ Hake die Checkboxen ab und überprüfe, ob dein Helm richtig ausgestattet und an deinen Kopf angepasst ist!

### AUSSTATTUNG

- Verstellsystem (z.B. Kopfring) zur Größenanpassung
- TÜV oder GS-Norm im Helm als Aufkleber angebracht
- gut anpassbares Gurtsystem
- helle, auffallende Farbe
- reflektierende Aufkleber oder Applikationen
- ausreichende Belüftung (Belüftungslöcher im vorderen Bereich sind mit einem Netz verschlossen, damit keine Insekten auf die Kopfhaut gelangen können)
- Gewicht sollte nicht viel mehr als 300 g betragen
- für den Winter sind zusätzlich dünne Unterziehmützen mit integrierten Ohrenwärmern zu empfehlen

### ANPASSUNG

- Einstellung des Kopfumfangs (nicht zu eng)
- Positionierung der Riemenweichen unter den Ohren
- Riemen müssen flach anliegen
- Helm darf weder im Nacken noch auf der Nase sitzen
- Einstellung der Riemenlänge (1-2 Finger breit Luft unter dem Kinn)
- Positionierung des Verschlusses seitlich
- Schläfen, Stirn und Hinterkopf sollten abgedeckt sein