

### RADschlag-Checkliste Fahrradhelm: Ausstattungsmerkmale und Anpassung

#### Ausstattungsmerkmale

- ✓ verstellbarer 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 des Fahrradhelms

- ✓ 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 Verschluss seitlich
- ✓ Schläfen, Stirn und Hinterkopf sollten abgedeckt sein

#### Impressum

RADschlag (Hrsg.)  
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn  
Fon: 0228/98585-16 | Fax: 0228/98585-90  
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;  
Bildmaterial darf nur in direktem Zusammenhang mit RADschlag einge-  
setzt werden; jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung  
und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

