

Jeder kann – am besten erstmals vor einem Spiegel und dann stets vor Fahrtantritt – selbst überprüfen, ob der Helm richtig sitzt und somit auch schützt. Vom Helm-Ei-Test ist bekannt, dass nur ein Helm, der passt und richtig eingestellt ist, bei einem Sturz auch wirklich schützt.

1. Helm richtig aufsetzen, Kopfring festziehen und das Gurtband unter dem Kinn verschließen. Die Hände packen die Helmschale und drehen den Helm zur Seite. Der Kopf muss sich sofort mitbewegen.

⇒ Lässt sich der Helm drehen, ohne dass der Kopf sich mitbewegt, muss der Kopfring fester gestellt werden.



2. Helm mit beiden Händen oberhalb der Ohren festhalten und versuchen, ihn nach vor in Richtung unserer Nase zu kippen.

⇒ Lässt sich der Helm über die Augen (unter Umständen sogar bis auf die Nase) kippen, dann sind die hinteren Gurtbänder zu lose eingestellt.



3. Nun versuchen, den Helm nach hinten in den Nacken zu drehen.

⇒ Lässt sich der Helm so weit nach hinten drehen, dass die Stirn frei liegt (im Falle eines Sturzes ist sie damit ungeschützt), dann sind die vorderen Gurtbänder und/oder der Kinnriemen zu lose eingestellt.



4. Versuchen, den Helm nach oben vom Kopf abzuheben.

⇒ Lässt sich der Helm (mehrere Zentimeter) auf und ab bewegen, dann ist der Kinnriemen zu locker eingestellt.

5. Das geschlossene Kinnband nach vor über das Kinn (hin zum Mund) zu schieben versuchen.

⇒ Lässt sich das Kinnband über das Kinn hinaus verschieben, dann ist es zu locker eingestellt. Das Kinnband soll fest sitzen, aber nicht drücken.

Wichtig:

- ⇒ Der Helm bietet nur dann einen wirksamen Schutz, wenn er so gut sitzt, dass weder der Helm selbst noch die Gurtbänder in irgend eine Richtung abgestreift oder verschoben werden können.
- ⇒ Der Helm darf nicht in das Gesicht oder in den Nacken rutschen können.
- ⇒ Alle Gurtbänder müssen eng am Kopf anliegen, das Kinnband muss bei der Fahrt stets geschlossen sein. Lockere Gurtbänder sind extrem gefährlich! Im Falle eines Sturzes kann sich ein zu lose eingestelltes Gurtband irgendwo verhaken und so den Helmträger strangulieren!

Wer Hirn hat, der schützt es!

Überlegt euch eigene Sprüche, die euch vor der Fahrt an den korrekten Sitz des Helms erinnern.