

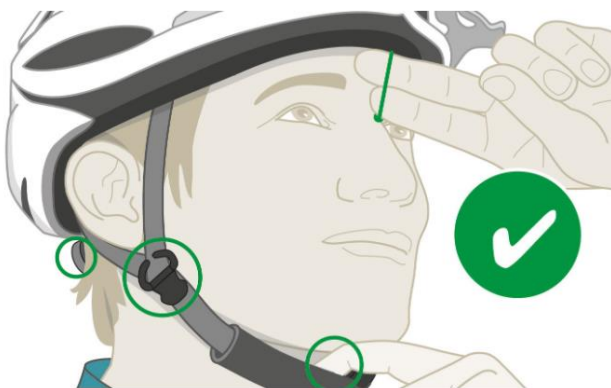


# VELOHELM RICHTIG TRAGEN

Nur richtig getragen entfaltet ein Velohelm seine volle Schutzwirkung. Bei der Anprobe darf der **Helm weder drücken noch wackeln**. Anpassungssysteme oder mitgelieferte Schaumstoffeinlagen sind zur Feinabstimmung gedacht.

Positioniere den Helm **zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel**. So sind Stirn und Gesicht bei einem Frontalsturz bestmöglich geschützt.

Die Schnalle der **Y-Riemen** wird so eingestellt, dass sie **unmittelbar unter dem Ohr** zu liegen kommt. Zwischen Hals und **Kinnriemen** darf **knapp ein Finger Platz** haben. Ist der Abstand zu gross, wird der Helm bei einem Sturz abgestreift.



## Die 5 wichtigsten Tipps

- Velohelm mit der Norm EN 1078 tragen
- Beim Kauf den Helm anprobieren – er soll gut sitzen, nicht drücken oder wackeln
- Die Vorderkante des Velohelms befindet sich zwei Fingerbreit über der Nase
- Die Bänder liegen satt auf – zwischen Kinn und Band haben nur ein bis zwei Finger Platz
- Beim Helm auch auf die Sichtbarkeit achten

Detailliertes BFU-Merkblatt:

<https://www.bfu.ch/de/ratgeber/sicher-velofahren>