

# Helm-Einstellen leicht gemacht

Das Einstellen des Helms geht am besten zu zweit. Sich dafür etwas Zeit zu nehmen, lohnt sich doppelt: Ein gut eingestellter Helm schützt nicht nur besser, sondern trägt sich auch viel angenehmer.

Marius Graber

**1** Helm aufsetzen und richtig positionieren. Ziehen Sie den Helm gut in die Stirne, damit diese geschützt ist. Als Faustregel gilt: Zwei Finger Abstand zwischen Nasenwurzel und Helmrand.

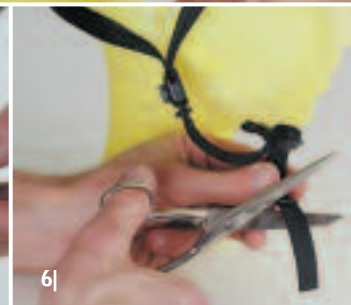
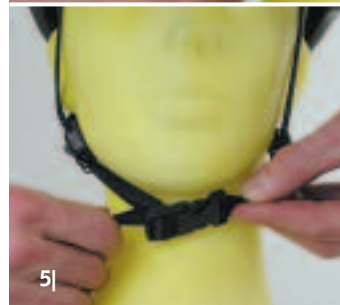
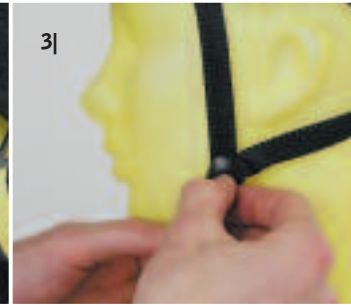
**2** Helm mit dem Drehknopf oder dem Ratschensystem auf der Hinterseite an den Kopfumfang anpassen.

**3** Y-Punkt auf der ersten Seite justieren. Beginnen Sie auf der Seite mit dem nicht verstellbaren Helmschnallenteil (meist die linke Seite). Die beiden Y-Riemen sollen genau unter dem Ohr zusammenlaufen. Damit legen sie auch die endgültige Position der Kinnriemen-Schnalle fest. Verstellen Sie die Riemen so lange, bis der Y-Punkt stimmt und die Kinnriemenschnalle mittig unter das Kinn zu liegen kommt. Hierfür müssen Sie allenfalls die Riemen via Halterung beim Hinterkopf auf die andere Seite durchschlaufen.

**4** Y-Riemen auf der Gegenseite einstellen. Achten Sie wiederum darauf, dass die Y-Riemen direkt unter dem Ohr zusammenlaufen.

**5** Den Kinnriemen so weit anziehen, dass Sie bei geschlossenem Helm noch gut schlucken und gähnen können. In der Regel ist das erreicht, wenn zwischen Kinn und Riemen zwei Finger gerade noch Platz haben.

**6** Überstehenden Riemen abschneiden: Nach der Kinnriemen-Schnalle sollten noch ca. 6 cm Riemenband überstehen, den Rest mit einer Schere abschneiden und die Schnittkante mit Feuerzeug verschweissen. ■



## TIPPS FÜR DEN HELMKAUF

- Kaufen Sie keinen Helm, ohne ihn vorher anprobiert zu haben. Der Helm soll schon bei offenem Kinnriemen gut sitzen, ist dies nicht der Fall, so wird er auch mit Kinnriemen nie gut und bequem sitzen.
- Der Helm darf nirgends drücken. Nicht jeder Helm passt zu jeder Kopfform. Am besten, man probiert ein paar Modelle verschiedener Hersteller.
- Der Helm soll gefallen, sonst trägt man ihn nicht gerne und lässt ihn zu Hause liegen. Dort nützt er gar nichts.
- Nur Helme, welche die Sicherheitsstandards der Europäischen Norm (EN) 1078 erfüllen, dürfen in der Schweiz verkauft werden. Auf der Innenseite des Helms muss das entsprechende Zeichen sowie das Produktionsdatum zu finden sein.
- Kaufen Sie den Helm so gross, dass im Winter darunter noch ein Stirnband oder eine dünne Kappe Platz hat.
- Für Regenfahrten gibts zu den Helmen einen Überzug.

- Für Fahrten bei kühlen Temperaturen bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, damit Kopf und Ohren warm bleiben (siehe vj 1/05).
- Lassen Sie sich den Helm beim Kauf gut einstellen. Viele Velohändler haben Routine darin und bieten das Einstellen als Serviceleistung beim Kauf an.
- Damit der Helm bei abgestelltem Velo nicht mitgetragen werden muss, gibt es abschliessbare Boxen oder geeignete Schlösser.
- Nach einem heftigen Schlag, vor allem nach einem Unfall, soll der Helm ersetzt werden. Auch wenn von aussen nichts zu erkennen ist, kann die Schale verletzt sein und bei einem allfälligen zweiten Unfall nicht mehr richtig schützen. Einige Hersteller bieten gegen geringe Gebühr einen Helmersatz-Service an (siehe Tabelle).
- Nach fünf Jahren sollte ein Helm ersetzt werden. Das Material altert, wird brüchig und spröde.