

Name

Helm-Check

Beim Fahren mit dem Fahrrad oder E-Scooter musst du einen Helm tragen.



Damit dein Kopf gut geschützt ist, muss der Helm passen und richtig sitzen.

1 Untersuche deinen Helm und bearbeite die Checkliste.

→ Kreuze die für dich passende Spalte an. ✎

	trifft zu	trifft nicht zu
Mein Helm passt zu meiner Kopfgröße.	☐	☐
Der Helm hat eine helle/auffällige Farbe und/oder Reflektoren.	☐	☐
Mein Helm ist leicht.	☐	☐
Am Helm befinden sich Belüftungsöffnungen.	☐	☐
Auf meinem Helm kann ich keine Sprünge erkennen.	☐	☐
Dieser Helm ist bei einem Sturz noch nie mit einem harten Gegenstand zusammengestoßen.	☐	☐

2 Setze deinen Helm auf und bearbeite den 2. Teil der Checkliste.

→ Kreuze die für dich passende Spalte an. ✎



Tipp:
Im Spiegel kannst du erkennen, ob der Helm richtig sitzt.

	trifft zu	trifft nicht zu
Ich kann den Verschluss alleine schließen und öffnen.	☐	☐
Der Helm sitzt waagrecht auf meinem Kopf.	☐	☐
Der Helm sitzt fest – er verrutscht und wackelt nicht.	☐	☐
Der Helm drückt nicht.	☐	☐
Die Riemen sind nicht verdreht.	☐	☐
Zwischen dem Kinnriemen und dem Kinn haben 1 bis 2 Finger Platz.	☐	☐
Der Kinnriemen ist fest angezogen – ich kann ihn nicht über das Kinn schieben.	☐	☐