

Einstellungssache: So sitzt der Fahrradhelm richtig

von bb - Mittwoch, 17. Februar 2021

https://www.pd-f.de/2021/02/16/einstellungssache-so-sitzt-der-fahrradhelm-richtig_15714



Saisonstart! Jetzt wird nicht nur das Fahrrad, sondern auch der [Helm](#) hervorgeholt – oder ein neuer gekauft. Doch nicht immer sitzt der Kopfschutz im Straßenverkehr auch richtig auf dem Kopf. Beim Sturz kann das schlimmstenfalls zu schweren Verletzungen führen. Dabei ist die passende Helmeinstellung gar nicht schwierig zu finden. Der pressedienst-fahrrad zeigt in wenigen Schritten, wie der Helm richtig sitzt.

(pd-f/tg) Grundsätzlich muss der Helm zunächst einmal passen. Neben der richtigen Größe spielt auch die Form eine Rolle. Ähnlich wie Schuster mit dem Leisten nutzen Helmhersteller ihre eigenen Musterköpfe – und die passen individuell mehr oder weniger gut. Ein Helm sollte keine einzelnen Druckpunkte am Kopf haben, sondern möglichst großflächig aufliegen. Bei der Einstellung geht man dann Schritt für Schritt vor.

Den Helm gerade aufsetzen

Der wichtigste Einstellschritt ist, den Helm gerade aufzusetzen. Ist er nach vorne geneigt, wird das Sichtfeld eingeschränkt und der Hinterkopf nicht geschützt. Ein zu tief nach hinten gezogener Helm gibt umgekehrt zu viel Stirn frei, was bei einem Sturz zu Gesichtsverletzungen führen kann. Zudem funktioniert bei einer Falscheinstellung das Belüftungssystem des Helmes nicht mehr ideal. Der Helm sitzt optimal, wenn er knapp über den Augenbrauen und dabei gerade auf dem Kopf liegt. Zum Überprüfen schaut man am besten in einen Spiegel oder bittet jemanden um Hilfe.

Am Rad drehen

Sitzt der Helm gerade, geht es um den richtigen Halt. Nahezu jeder Helm hat einen Kopfring, der in der Größe variabel eingestellt werden kann. Meist geschieht dies durch Drehen an einem Verstellrädchen hinten am Helm. Der Helm sollte am Ende so fest sitzen, dass er beim Kopfschütteln nicht verrutscht – aber nicht so fest, dass er drückt. Radfahrende mit langen Haaren haben die Option, einen Helm mit spezieller Pferdeschwanzöffnung zu wählen. Zudem ist es möglich, den Kopfring in der Höhe so zu verstellen, dass er ideal zur Schädelform oder Frisur passt.

Seitliche Gurte einstellen

Anschließend müssen die seitlichen Gurte passend eingestellt werden. Durch einen Clip oder eine Lasche unter dem Ohr lassen sich bei den meisten Helmen die Längen der Y-förmigen Riemen verstellen. Der Clip sollte unterhalb und vor dem Ohr sitzen und die Bänder nicht am Ohr reiben.

Kinnriemen festziehen

Im letzten Schritt wird der Kinnriemen wieder gleichmäßig eingestellt und festgezogen. Zwischen Kinn und Riemen sollten ca. ein bis zwei Fingerbreit Abstand sein. So bleibt der Helm bei einem Sturz an Ort und Stelle, ohne die Luft abzuschneiden. Gleichzeitig kann der Riemen nicht über das Kinn rutschen. Ist der Kinnriemen auf die richtige Länge gebracht, wird die Überlänge mit einem Gummiring fixiert. So flattert das Band nicht herum oder schlägt während der Fahrt ins Gesicht.

Tipps für den Winter

In kalten Jahreszeiten oder bei Wind ist eine dünne Mütze unter dem Helm eine wirksame Hilfe gegen Unterkühlung. Achtung: Bei dickeren Mützen muss der Helm etwas nachjustiert werden. Das heißt auch, bei der Größenwahl lieber zum größeren Helm tendieren, wenn man sich zwischen zwei Größen bewegt. Ein weiterer Tipp bzgl. Corona: Nach dem lang ersehnten Friseurbesuch kann es sein, dass man den Helm wieder etwas enger stellen muss.

Visier gegen Fahrtwind

Für Brillenträger ist es wichtig, dass der Helm nicht seitlich auf die Brillenbügel drückt. Das sollte bei der Einstellung berücksichtigt werden. Immer beliebter werden zudem Helme mit Visier – gerade bei E-Bikern. Das Visier schützt zusätzlich vor Fahrtwind und so vor tränenden Augen. Besonders Brillenträger schätzen das Visier, weil es die penibel geputzte Sehhilfe länger sauber hält.

Richtige Pflege

Bleibt zum Abschluss noch die richtige Pflege, damit der Helm auch möglichst lange hält. Die Innenpads sollten regelmäßig gereinigt werden, entweder per Handwäsche oder in der Waschmaschine bei 30 Grad. Den Helm sollte man nicht direkt in der Sonne lagern. Schnee, Regen, aber auch Schweiß und Sonnencreme können das Material in Mitleidenschaft ziehen. Deshalb sollte ein Fahrradhelm nach ca. fünf Jahren ausgetauscht werden – das Produktionsdatum lässt sich meist innen auf einem kleinen Aufkleber ablesen. Apropos Austausch: Wie bei einem ausgelösten Airbag ist auch nach einem Fahrradsturz mit Bodenkontakt ein neuer Helm fällig. Die expandierten Polystyrole, die im Helm für Sicherheit sorgen, haben dann ihre Pflicht erfüllt.

[Express-Bildauswahl \(9 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(55 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Mit dem Rad ins Schneevergnügen](#)

[Wegwerfen oder nachhaltig nutzen: Wohin mit alten Fahrradteilen?](#)

[Sicherheit – So leuchten und sichert man Fahrräder 2021](#)

[Zehn Normen in der Fahrradbranche](#)

[Früh schützt sich Helme für Kleinkinder](#)

[Der Fahrradhelm – eine Typenkunde](#)

Passendes Bildmaterial



