



**Kluge Köpfe schützen sich**

**Den Velohelm richtig anziehen**

Jährlich ereignen sich über 30 000 Velounfälle. Ein Velohelm reduziert das Risiko von schweren Kopfverletzungen – wenn Sie ihn richtig anziehen und auch auf kurzen Strecken tragen.

## Tipps

- Helm anprobieren: auch bei geöffnetem Kinnband guter Sitz, ohne zu drücken und zu wackeln
- Helm – vor allem bei Kindern – immer wieder überprüfen und anpassen
- Reinigen: mit Wasser und Seife
- Helm ersetzen, wenn er einen starken Schlag erlitten hat, oder gemäss Hinweisen des Herstellers.

Weitere Informationen auf [www.velohelm.ch](http://www.velohelm.ch)

Tipps im Video:





1

Zwei Fingerbreit über Nasenwurzel



**2** Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und Band Platz für einen Finger



**3** Sitzt perfekt! Gute Fahrt!



**So nicht:** Helm zu hoch  
Gesichts- und Stirnpartie ungeschützt



**So nicht:**

Bänder ungleich satt, Helm zu hoch

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen folgende Broschüren:

3.008 Sichtbarkeit bei Nacht

3.018 Radfahren

3.020 Mountainbiking

3.025 Fahrzeugähnliche Geräte

3.029 Kreisel

3.055 Kindertransport mit dem Fahrrad

3.212 E-Bikes

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

© bfu 2016, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht