

«Ist dein Velohelm richtig eingestellt?»

Informationen und Lösungen für Lehrpersonen

Stufe	Zyklus 2
Ziel	Die Kinder können den Sitz ihres Velohelms überprüfen und diesen richtig einstellen.
Dauer	Ca. 15 Min.
Material	Arbeitsblatt «Ist dein Velohelm richtig eingestellt?», eigener Velohelm
Vorbereitung	Die Kinder bringen den eigenen Velohelm mit, Arbeitsblatt kopieren oder projizieren.
Anleitung	Die Kinder überprüfen mithilfe des Arbeitsblatts in Zweiergruppen den Sitz ihres Velohelms und nehmen bei Bedarf die nötigen Anpassungen vor.
Unterrichtsgespräch	Weitere Inputs: • Wer von euch fährt Velo – trägt ihr dabei immer einen Helm? • Wer in eurer Familie trägt Helm – wer nicht? Warum? • Wie fühlt es sich an, mit Helm zu fahren? Und ohne? • Warum muss der Helm richtig sitzen? • Was passiert, wenn der Helm einen Riss hat oder heruntergefallen ist? • Sollte das Helmtragen obligatorisch sein? Warum (nicht)?
Weitere Ideen	Minihelmtest Zur Verdeutlichung der Schutzfunktion des Helms kann auch ein Minihelmtest beitragen. Bestellen Sie den Minihelm auf tcs.ch («Minihelm» in die Suchmaske eingeben). Das Experiment zeigt die Schutzfunktion eindrucksvoll. Tipp: Verwenden Sie beim Minihelmtest ein gekochtes statt ein rohes Ei. BFU-SafetyTool «Sicherer Schulweg Zyklus 2» 4.407, bfu.ch/bestellen

Ist dein Velohelm richtig eingestellt?

Velohelme retten Leben. Deshalb gehört der Helm auf den Kopf, sobald du auf Rollen und Rädern unterwegs bist. Nur wenn du den Velohelm richtig trägst, schützt er dich optimal.

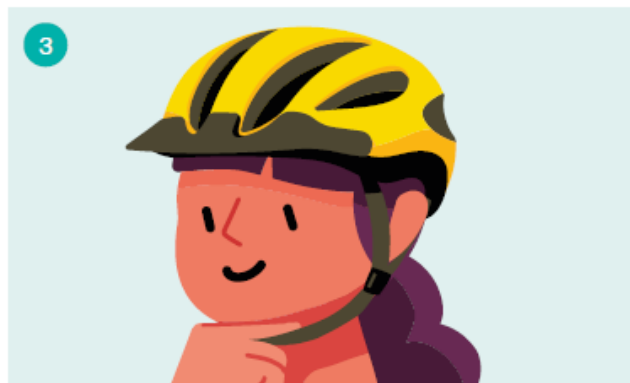
- Kontrolliert zu zweit eure Helme und passt die Einstellungen an.



Den Helm hinten mit dem Verstellrad anziehen, bis er bei geöffnetem Kinnband fest sitzt, ohne zu wackeln.



Der Helm sitzt zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel. Die Seitenbänder treffen sich direkt unter dem Ohr.



Die Seitenbänder sind gleich satt angezogen. Zwischen Kinn und Band hat es Platz für einen bis zwei Finger.

Tipp:

Mach dich sichtbar, wenn du unterwegs bist – mit Kleidern in hellen und leuchtenden Farben sowie reflektierenden Materialien.