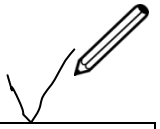
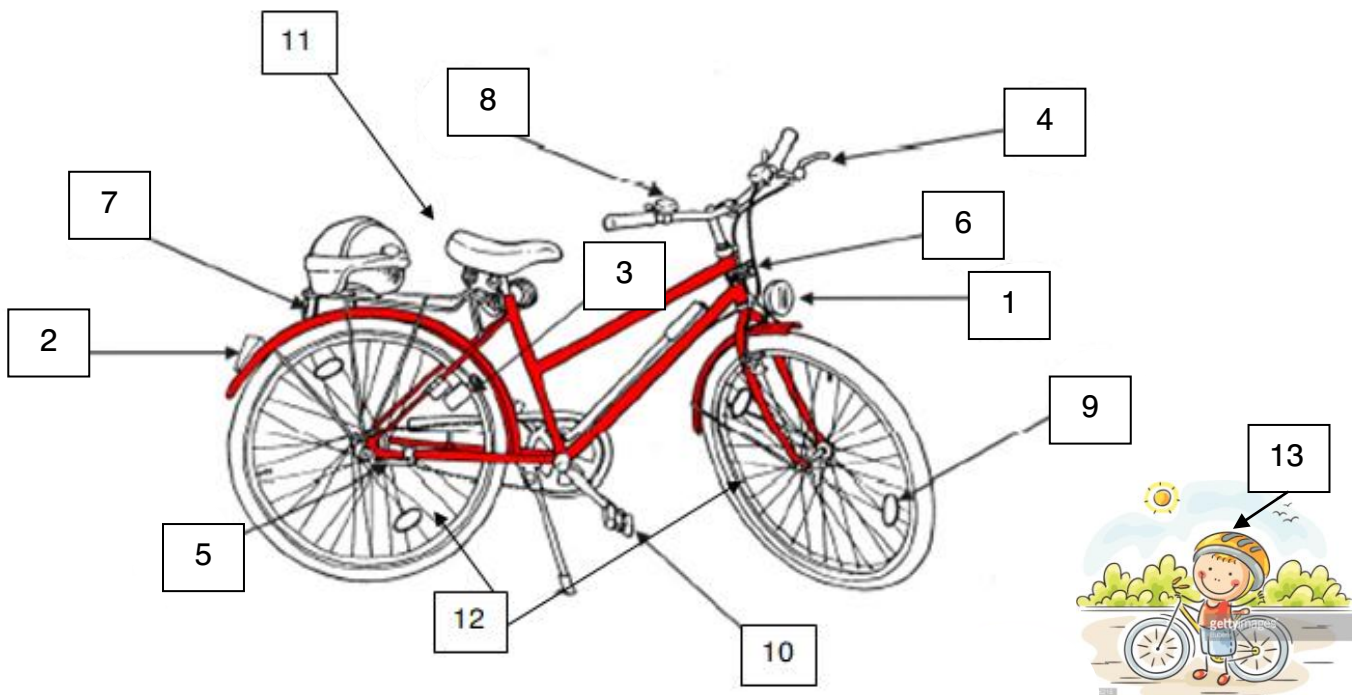


Allgemeine Checkliste für dein Fahrrad/ deinen Helm:

Damit du beim Fahrradtraining mitfahren kannst, **überprüfe** bitte **gemeinsam mit deinen Eltern** folgende Dinge an deinem Fahrrad und hake auf der Liste jeden Punkt ab:



1	Funktioniert dein Frontscheinwerfer?	
2	Funktioniert dein Rücklicht?	
3	Klappt dein Dynamo oder funktioniert dein batteriebetriebenes Vorderlicht?	
4	Funktioniert deine Vorderradbremse?	
5	Funktioniert deine Hinterradbremse?	
6	Gibt es einen weißen Reflektor vorne (einzeln oder im Frontscheinwerfer)?	
7	Gibt es einen roten Reflektor hinten?	
8	Funktioniert die Klingel?	
9	Gibt es mindestens zwei Katzenaugen/ Speichenreflektoren pro Rad, Clips an jeder Speiche oder Reflektorstreifen an jedem Reifen?	
10	Gibt es Reflektoren an den Pedalen?	
11	Ist dein Sitz so eingestellt, dass du bequem mit den Füßen den Boden erreichen kannst, wenn du auf deinem Fahrrad sitzt?	
12	Sind deine Reifen aufgepumpt?	
13	Hast du einen für dich richtig eingestellten Helm? (s. nächste Seite)	






Alles funktioniert? Alles da?

Dann kann es ja losgehen! ☺

Ein Helm muss richtig sitzen!

Ein Fahrradhelm gehört zur Grundausrüstung – nicht nur bei Kindern. Er muss aber auch richtig eingestellt sein. Wenn er falsch sitzt, kann er nicht mehr effektiv schützen. Anbei acht Schritte zur richtigen Einstellung des Helms. So wird die richtige Anpassung ein Kinderspiel.

So sitzt er richtig!

	Schritt 1: Der Kopfring wird auf die Größe des Kopfes eingestellt.		Schritt 5: Die Gurtlänge am Steckschloss wird passend eingestellt.
	Schritt 2: Das Gurtdreieck ums Ohr wird so angelegt, dass der Verschluss unterm Kinn sitzt.		Schritt 6: Der Verschluss unter dem Kinn wird festgemacht.
	Schritt 3: Der Gurt wird so eingestellt und angezogen, dass er um das Ohr ein Dreieck bildet. Dabei ist der vordere Gurt des Dreiecks kürzer als der hintere.		Schritt 7: Sehr lange Gurtenden können abgeschnitten werden.
	Schritt 4: Der Helm wird auf der anderen Seite genauso eingestellt.		Schritt 8: Fertig! Der Helm sitzt waagrecht, die beiden Riemen bilden ein Dreieck, Kinnriemen und Verstellsystem /Kopfring sind fest angezogen!