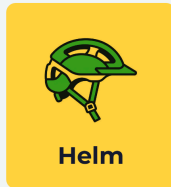


Warum brauche ich einen Helm?

Der Helm schützt den Kopf

Zweite Schale



Dein Kopf ist wie ein Ei: außen hart, innen weich.

So sitzt er richtig

Sitzt der Helm?

1

Gerade

2

Zwei Finger

3

Riemen fest

Gerade auf, zwei Finger über den Augenbrauen, Riemen fest.

Helm-Regeln

- Der Helm ist eine zweite Schale. Er knackt, nicht dein Kopf.
- Roller oder Fahrrad: Helm immer auf. Auch für kurze Wege.
- Wackeltest: Kopf schütteln. Wackelt der Helm? Dann den Riemen fester machen.
- Jeder fällt mal hin. Der Helm schützt dann deinen Kopf.
- Bremsen und Kurven übst du auf dem Hof, ohne Autos. Auf der Straße fährst du erst später.

FÜR ELTERN

Die Fahrradprüfung kommt in Klasse 4. Üben auf dem Hof oder einem autofreien Platz geht schon jetzt.

Warum brauche ich einen Helm?

Name: _____

Datum: _____

1 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Auf dem Roller trage ich einen Helm.	☐	☐
Für einen kurzen Weg brauche ich keinen Helm.	☐	☐
Der Helm darf wackeln.	☐	☐
Der Helm sitzt zwei Finger über den Augenbrauen.	☐	☐
Der Riemen bleibt offen.	☐	☐
Bremsen übe ich auf dem Hof, ohne Autos.	☐	☐

2 So setzt du den Helm auf. Verbinde die Zahl mit dem Schritt.

1**zwei Finger****2****Riemen fest****3****gerade aufsetzen**

Warum brauche ich einen Helm?

3 Schreib das Wort ins Kästchen.

Mein Kopf ist wie ein : außen hart, innen weich.

Beim Sturz knackt der , nicht mein Kopf.

Wackelt der Helm, mache ich den Riemen .

Warum brauche ich einen Helm?

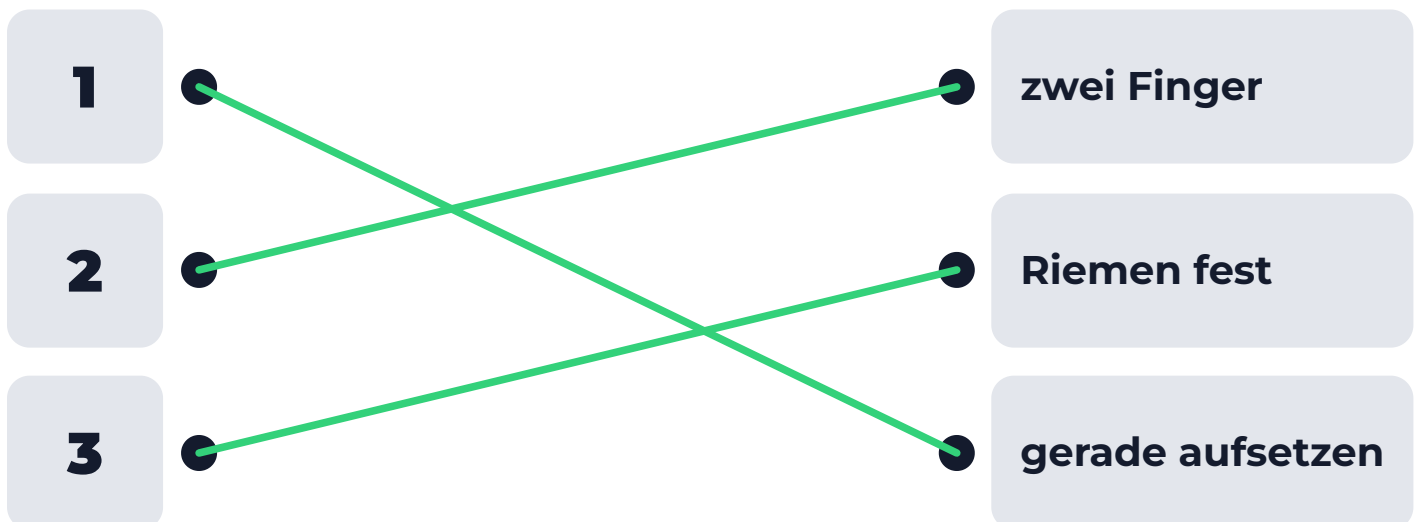
FÜR ELTERN

Machen Sie den Wackeltest bei jedem Aufsetzen gemeinsam. Und tragen Sie selbst Helm – Kinder machen nach, was sie sehen.

1 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Auf dem Roller trage ich einen Helm.	☒	☐
Für einen kurzen Weg brauche ich keinen Helm.	☐	☒
Der Helm darf wackeln.	☐	☒
Der Helm sitzt zwei Finger über den Augenbrauen.	☒	☐
Der Riemen bleibt offen.	☐	☒
Bremsen übe ich auf dem Hof, ohne Autos.	☒	☐

2 So setzt du den Helm auf. Verbinde die Zahl mit dem Schritt.



Warum brauche ich einen Helm?

3 Schreib das Wort ins Kästchen.

Mein Kopf ist wie ein : außen hart, innen weich.

Beim Sturz knackt der , nicht mein Kopf.

Wackelt der Helm, mache ich den Riemen .