

suva

Damit Einfaches einfach bleibt.

Velounfälle vermiesen den Alltag.



Kein Helm. Kein Schutz.
suva.ch/velo

Suva

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 058 411 12 12

Bestellung: www.suva.ch/55421.d

Publikationsnummer: 55421.d



Sitzt, passt, schützt: dein Velohelm

Jährlich verunfallen mehr als 27 000 Schweizer Arbeitnehmende mit dem Velo im Strassenverkehr (Ø 2020–2024). Ein Velohelm schützt deinen Kopf – aber nur, wenn er korrekt sitzt. Wir zeigen dir, wie du deinen Velohelm einfach und schnell anpasst und geben dir Tipps zum sicheren Velofahren.

So stellst du deinen Velohelm richtig ein



Richtige Position
auf dem Kopf finden.



Das Rad am Hinterkopf
justieren.



Seitliche Y-Bänder
einstellen.



Helm 2 fingerbreit über der
Nasenwurzel platzieren.



Kinnriemen bis zu einer
Fingerbreite anziehen.

Tipps für sicheres Velofahren

- Lass dich nicht ablenken:
kein Handy, keine Kopfhörer.
- Zeig klar, wo du hinwillst und
gib eindeutige Handzeichen.
- Mach dich sichtbar: mit Licht, heller
oder reflektierender Kleidung
und Reflektoren am Velo.
- Fahre vorausschauend, sei brems-
bereit – auch auf dem E-Bike.
- Wähle den passenden Velohelm.