

## Fietshelm



Een helm helpt bij het voorkomen van hersenletsel door de kracht van de klap bij bijvoorbeeld een valpartij deels op te vangen. De helm zit als een extra laag om het hoofd heen en vertraagt daarmee de impact. Een goede helm voldoet aan de Europese Norm voor fiets en skate-helmen. Deze helmen zijn ook te gebruiken voor skaten en skeeleren. De pasvorm van een helm is heel belangrijk, een goede helm kan met behulp van een verstelbare band aan de binnenkant helemaal op maat gemaakt worden.

### Kooptips

- Kies een helm die voldoet aan de Europese EN1078 norm.
- Koop een helm met een kinderveilige sluiting, deze schiet open als de helm ergens achter blijft hangen dit is te zien aan de groene kliksluiting en het normnummer EN 1080.
- Koop een helm die niet alleen de bovenkant van het hoofd, maar ook de slaap en voor- en achterkant van het hoofd beschermt. Een skate-helm biedt op meer plekken bescherming dan een fietshelm.
- Meet de omtrek van het hoofd boven de wenkbrauwen. De omtrek van het hoofd moet overeenkomen met de maat van de helm.
- Koop een helm niet op de groei, een niet goed passende helm verliest een groot deel van zijn werking.
- Neem de tijd om goed te passen, pas meerdere helmen.
- Een goed passende helm zit als een tweede huid op je hoofd. Wanneer uw kind het hoofd schudt, blijft de helm op zijn plaats zitten.
- Let erop dat de bandjes, als ze zijn vastgezet, stevig zitten, maar niet knellen.
- Een helm mag het gehoor en/of het zicht niet belemmeren.
- Bedenk dat de prijs niets zegt over de veiligheid omdat alle helmen aan dezelfde veiligheidscriteria moeten voldoen.

### Gebruiktips

- Zet de helm recht op het hoofd van uw kind; de voorkant iets boven de wenkbrauwen, laat de helm niet naar achteren zakken.
- Het voorste bandje moet zo verticaal mogelijk lopen. De bandjes moeten pas onder het oor bij elkaar komen.
- Zet de helm altijd vast. De sluiting moet onder de kin zitten, met maar een klein beetje speling.
- Probeer de helm te bewegen op het hoofd en kijk of er niet te veel speling is.
- Zorg ervoor dat uw kind goed zicht heeft.
- Vervang een helm na vijf jaar of direct nadat uw kind er een flinke smak mee heeft gemaakt.
- Laat uw kind tijdens het spelen de helm afzetten.

Bron: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)