

# DRAAG JIJ *ALTIJD* EEN HELM? GEBRUIK JE KOP, HELM OP.

Draag jij altijd een helm als je op de fiets stapt? Ook als je in je eentje traint of met een groep een recreatieve tocht rijdt? Hoe ervaren je ook bent, zelfs dan kan het misgaan. Want een beetje grind, een loslopende hond of een onverwachte manoeuvre van een andere weggebruiker zijn vaak al voldoende voor een vervelende schuiver. Loop geen onnodig risico en draag **altijd** je helm!

## TIPS VOOR AANSCHAF VAN EEN HELM

- ✓ Kies een helm die voldoet aan de Europese EN1078 norm
- ✓ Neem de tijd om goed te passen en pas meerdere helmen
- ✓ Een goed passende helm zit als een tweede huid op je hoofd
- ✓ De helm staat ongeveer 2cm boven je wenkbrauwen
- ✓ Wanneer je je hoofd schudt, blijft de helm op zijn plaats zitten
- ✓ Kijk of de helm ook aan de zijkant goede bescherming biedt
- ✓ Zet je bril of fietsbril op tijdens het passen
- ✓ Bedenk dat de prijs niets zegt over de veiligheid
- ✓ Na een val beschermt je helm niet meer voldoende, koop dan een nieuwe helm!

Kijk voor meer nuttige informatie en handige tips op

**WWW.GEBRUIKJEKOP.NL**

Een ongeluk overkomt altijd een ander. Totdat jij die ander bent. Elk jaar melden zich 4.100 wielrenners en mountainbikers bij de Spoedeisende Hulp. Eén op de zes moet behandeld worden voor hoofd- of hersenletsel. Draag dus altijd een helm. Niet alleen tijdens wedstrijden, maar ook als je een trainingsrondje fietst.

## TIPS VOOR GEBRUIK VAN EEN HELM

### Opzetten

Zet je helm horizontaal op je hoofd, niet naar voren of ver naar achteren. De helm staat ongeveer 2cm boven je wenkbrauwen. De bandjes moeten zo afgesteld worden dat ze je oren helemaal vrij laten. Wanneer je je hoofd schudt, blijft je helm op zijn plaats zitten.

### Bewaren

Bewaar je helm niet in een dichte tas of doos. Het transpiratievocht kan dan niet goed verdampen. De beste plek voor je helm is een droge, koele plaats en uit de zon. Je kunt je helm het beste onderhouden door hem schoon te maken met een vochtige doek en eventueel wat zeep.

### Vervangen

Na een val of ongeval geeft je helm onvoldoende bescherming. Laat je helm dus ook niet vallen. De opgevangen klap vervormt het piepschuim, waardoor je helm geen optimale bescherming meer biedt. Ook als er aan de buitenzijde geen zichtbare schade is! Koop dus een nieuwe helm na een val. Vervang je helm ook wanneer deze te oud is geworden, bijvoorbeeld door zweet en slijtage.

Kijk voor meer nuttige informatie en handige tips op

**WWW.GEBRUIKJEKOP.NL**