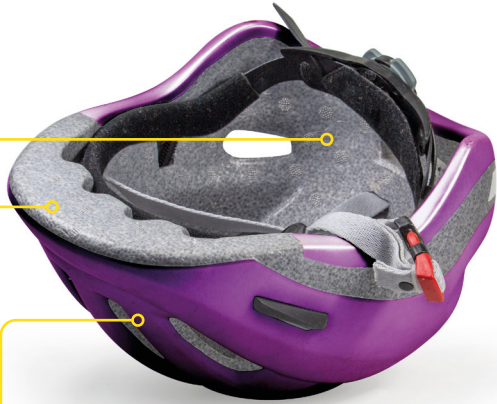


Een fietshelm is slim ontworpen om je hoofd te beschermen als je valt. De helm bestaat uit drie belangrijke lagen die allemaal hun eigen taak hebben:



De buitenste laag:

de harde plastic buitenkant zorgt ervoor dat je helm niet kapotgaat als je valt. Ook helpt deze laag om de kracht van de klap te verdelen over de hele helm.

De dempende laag:

deze dikke laag van speciaal piepschuim vangt schokken op. Als je valt, wordt het schuim een beetje ingedrukt. Daardoor wordt de klap minder hard.

De zachte binnenlaag:

deze laag zorgt ervoor dat de helm lekker zit.



Wist je dat?

- Er veel keuze is in fietshelmen? Je kunt kiezen voor verschillende vormen en kleuren.
- Een fietshelm kan helpen voorkomen dat je je leven lang last hebt van je val van de fiets?
- Een aantal provincies en winkelketens korting geeft op een fietshelm? En het soms ook mogelijk is om korting te krijgen als je een fietsverzekering afsluit?
- Lichte helmen net zo veilig zijn als zware helmen? Het gaat om het materiaal, niet om het gewicht.

ZET 'M OP



Hoe zet ik hem goed op?

Er past 1 vinger tussen het bandje en je kin.

2 vingers tussen je wenkbrauwen en helm.

Met de knop op de achterkant kun je de helm stellen.

De bandjes vormen een V om je oren.

Waarom een fietshelm?

In Nederland fietsen we massaal en graag. Als fietser ben je ook kwetsbaar. Met een fietshelm bescherm je je hoofd als je valt. Het verkleint de kans op ernstig letsel met ongeveer 60% en op dodelijk hoofd- of hersenletsel zelfs met 70%. Zet 'm op dus!

Pas een fietshelm altijd voordat je hem koopt. Zet de helm horizontaal op je hoofd, zodat niet alleen je achterhoofd, maar ook je voorhoofd en slapen goed bedekt zijn. Er zitten ongeveer twee vingers tussen je helm en je wenkbrauwen. De riempjes vallen in een driehoek rond je oren. Klik het riempje vast onder je kin en zorg dat er één vingerdikte ruimte is. Zit de helm stevig en prettig rond je hoofd? Je kunt 'm achteraan strakker of losser draaien.

Een helm kopen? Hier moet je op letten

- Een goede fietshelm kun je op verschillende plekken kopen: van fietswinkel tot supermarkt of webwinkel
- Zorg dat je helm goed past. Zo wordt je hoofd zo goed mogelijk beschermd.
- Test bij het passen of de helm goed blijft zitten door je hoofd een aantal keer heen en weer te bewegen.
- Controleer ook of de sluiting van het riempje aan de onderkant goed zit. Vuistregel is dat hier een vingerdikte aan ruimte tussen past.
- Koop nooit tweedehands. Na één harde klap is het binnenste schuim ingedeukt en kan het een tweede klap niet meer goed opvangen.
- Wil je extra bescherming? Technieken zoals MIPS (Multi-directional Impact Protection) of Wavecel-techniek zorgen dat een helm nog beter beschermt. Deze helmen zijn vaak wel wat duurder.

Meer informatie over het belang en gebruik van fietshelmen? Ga naar [komveiligthuis.nl](https://www.komveiligthuis.nl)

Kom veilig  Thuis