


## Velg riktig sykkelhjelme

› Å velge riktig sykkelhjelme er viktig både for at den skal fungere som den skal, at den føles komfortabel og at du som syklist faktisk ønsker å bruke den.

### Råd for å velge riktig hjelme

1. Finn en hjelme som passer ditt hode og ditt behov.
2. Sørg for at hjelmen er CE-godkjent, det betyr at hjelmen følger den europeiske sikkerhetsstandard. Se etter CE-merket: EN 1078 for vanlig sykkelhjelme eller EB 1080 for barnehjelmer med grønn spenne.
3. Velg en hjelme du faktisk ønsker å bruke.
4. Og husk: Bruk hjelme hver gang du skal sykle.

 Hodeskader er blant de mest alvorlige skadene ved sykkelulykker. Sykkelhjelme kan redusere risikoen for hodeskader med 60 til 80 prosent. Hjelmen fungerer støtdempende, og reduserer trykket hodet ditt blir utsatt for ved et støt.



## Bruk hjelmen riktig

› Slik skal sykkelhjelmen sitte:

1. Hjelmen skal sitte vannrett på hodet når du ser den fra siden. Se til at den er ca. 2 cm over øyebrynene, slik at den dekker både pannen, issen, tinningene og bakhodet.
2. Reimene skal sitte som en Y med spennene på hver side rett under ørene.
3. Reimene skal være så stramme at du bare får to fingre mellom reimene og haken. Pass samtidig på at det ikke blir ubehagelig.
4. For at hjelmen ikke skal forskyve seg, må den sitte godt på hodet. Du kan regulere størrelsen på hjelmen ved å justere skruspenen i nakken eller velge ulik tykkelse på polstringen på innsiden av hjelmen.

**NB!** Det er viktig at hakereimen ikke er for slakk eller at hjelmen sitter for løst. Hvis sykkelhjelmen beveger seg bakover på hodet, dekker den ikke pannen og fremre del av hodet der flest sammenstøt treffer.

## Så ofte må du bytte ut sykkelhjelmen

› Sykkelhjelmen er forbruksvare.

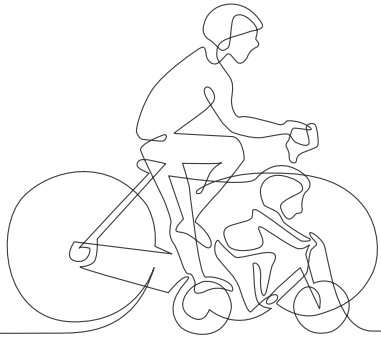
Det er viktig at du undersøker sykkelhjelmen ofte for å se om den har fått større eller mindre skader. En hjelme som har fått sprekker eller vært utsatt for et kraftig støt skal alltid skiftes ut. Ta en sjekk av hjelmen hver vår når sykkelsesongen begynner. Det anbefales å bytte ut hjelmer som er eldre enn 7 år. For barn bør sykkelhjelmen byttes ut enda oftere.

### Barn vokser ut av sykkelhjelmen

Barn vokser fort, og det gjelder også hodeskallen. Hjelmen skal dekke panne, isse, tinninger og bakhode. Hjelmen skal alltid sitte riktig på hodet for å fungere. Derfor bør du tenke om sykkelhjelme som du tenker om barneklær. Kjøp ny etter hvert som barnet vokser fra hjelmen.

### Tre tips til vedlikehold av sykkelhjelme

1. Undersøk hjelmen regelmessig.
2. Bytt alltid ut en hjelme som har fått kraftige støt, synlige skader eller har vært utsatt for en ulykke.
3. Kjøp ny hjelme hvis du er i tvil. Det er en billig forsikring.



## Sykkelhjelm til barn

› Dere sikrer barn best mulig på sykkel ved å passe på at utstyret er i orden, og ved å bruke det riktig. Sykkelhjelm er noe av det aller viktigste vi kan bruke for å øke sikkerheten på to hjul.

Begynner barna med sykkelhjelm når de er små, etablerer dere en god vane som kan vare livet ut. Barn bør bruke sykkelhjelm enten det er på egen sykkel, i sykkelsetet, på sparkesykkel eller i sykkelvogn.

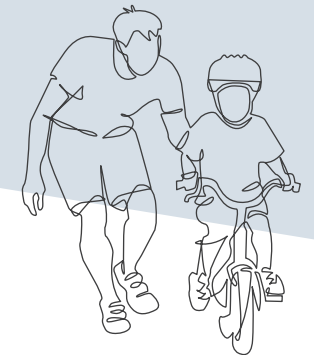
Gjør det også til en god og viktig vane å ta av hjelmen med en gang barnet parkerer sykkelen. Ved lek kan hjelmen lett henge seg fast og dermed skape risiko for kvelning.



## Sykkelhjelm i barnehagen

› Barnehagene bør gjøre en risikovurdering av uteområdet for å vurdere hvilke regler og rutiner som er tryggest å ha på det aktuelle stedet. Risikoen for høy fart og fall må veies opp mot risikoen for kvelning. Det kan fort oppstå farlige situasjoner ved at barn kan bli hengende fast i hjelmen om de går over til annen lek uten å ta den av. Noen barnehager har arealer som er bratte og kuperte. Det frarådes å la barn sykle med trehjuls sykkel eller sparkesykkel ned bratte bakker der det er stor risiko for å falle.

Bruk av balansesykler og tohjuls sykler med sykkelhjelm bør være organisert lek som følges av en voksen. Ha rutiner for å ta av hjelmen når barna går over i annen lek. Bruk av trehjuls sykkel og sparkesykler med store hjul der farten, fallhøyden og risikoen for å falle er lav, kan som regel gjøres uten sykkelhjelm.



Les mer om barn som sykler og sykkelhjelm på våre nettsider:

<https://www.tryggtrafikk.no>

