

Det er hul i hovedet ikke at bruge



Cykelhjelm

Hjelmene sidder ofte forkert

Køb den rigtige hjelm

Hvorfor køre med hjelm?



Hjelmen sidder ofte forkert

Man kan se dem hver dag i morgentrafikken: Trygge og glade cyklister, der frejdigt cykler hen ad gader og veje, for de har jo cykelhjelm på. Desværre sidder cykelhjelm ofte forkert – og det skaber falsk tryghed.

To typiske fejl

Hjelmen må ikke blotte panden

Oftest sidder hjelmen helt omme i nakken på cyklisten, så panden er blottet. På den måde er hjelmen ikke til ret meget gavn, hvis du tager turen ud over styret.

Hjelmen skal sidde så den dækker både baghovedet, tindingerne og panden – og det gør den, når den sidder vandret set fra siden, og der kun er to-tre centimeter mellem øjenbrynene og hjelmens forkant.

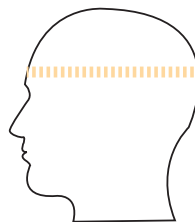
Hjelmen skal sidde til

Andre gange er cykelhjelm spændt så løst, at den risikerer at falde af under et trafikuheld.

Hjelmen skal indstilles og strammes, så den ikke kan rutsje rundt på hovedet, og der kun er plads til to fingre mellem remmen og hagen. Spænderne skal også jævnlige strammes efter, så de ikke bliver for løse.

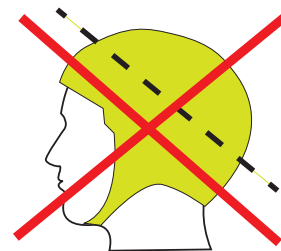
Tjek desuden regelmæssigt, om børnenes hjelme stadig passer i størrelsen. Børn har det med at vokse.

Sådan skal cykelhjelm sidde



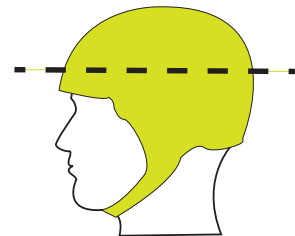
Mål

Mål omkredsen af dit hoved med et målebånd. Målebåndet skal være placeret lidt over øret og ca. 2 cm over dine øjenbryn.



Forkert

Forkanten af din cykelhjelm skal flugte med dine øjenbryn. Det er vigtigt at hjelmen ikke sidder skævt eller sidder i nakken.



Rigtig

Cykelhjelm skal sidde så fast at din pande bevæge sig når du bevæger hjelmen frem og tilbage. Stropperne skal sidde stramt uden at stramme.

Køb den rigtige hjelm

Det er vigtigt at vælge den rigtige hjelm, ellers kommer den ikke på. Vælg den, der sidder godt- og som du synes er pæn

Der er mange forskellige hjelme på markedet i Danmark og de fleste giver god beskyttelse.

Vælg en, der sidder godt på hovedet og som du synes er nogenlunde pæn. Det øger chancen for, at du får den brugt.

De findes i næsten alle former og farver, cykelhjelmene. Lige fra de helt diskrete over rumvæsen-looket til de festligste børnehjelme i pangfarver. Det betyder ikke det store for sikkerheden, for her klarer hjelmene sig gennemgående godt, så derfor er det vigtigste at vælge en, som du vil få brugt.

Hjelmens udseende betyder meget for, om den faktisk kommer i brug, så vælg så vidt muligt én du kan lide.

Det er dog mindst lige så vigtigt at tage højde for pasformen – og her er der faktisk stor forskel modellerne imellem, så det kan betale sig at prøve nogle stykker.

Komforten er vigtig

En hjelm, der sidder dårligt, ryger sandsynligvis hurtigt ind bag i skabet. Derfor er det en dårlig idé at købe en hjelm uden at prøve den først. Det er også meget forskelligt, hvor nemme hjelmene er at indstille i nakken og på spænderne. Det er bestemt værd at undersøge – ikke mindst, når det gælder børnehjelmene.

Tjek også, hvor mange og hvor store ventilationshuller der er i hjelmen. Kompakte hjelme kan blive meget varme at have på – og varme hjelme ryger hurtigt langt om i nakken, så panden er blottet – og i værste fald ryger de måske helt i glemmebogen.

Skaterhjelme kan også bruges som cykelhjelme, og mange synes, de ser seje ud, men vær opmærksom på, at de ikke kan justeres på samme måde som cykelhjelmene. Derfor er de kun et godt valg, hvis dit hoved tilfældigvis passer perfekt til hjelmen.

Store prisforskelle

Der er stor forskel på priserne, når det gælder cykelhjelme. De varierer fra et par hundrede til flere tusind kroner, og de dyreste er ikke nødvendigvis de bedste. Fælles for dem er dog, at de skal kasseres, hvis de har været udsat for et hårdt stød. Der er nemlig ingen garanti for, at de også holder anden gang uheldet er ude.

Er hjelmen godkendt?

En godkendt cykelhjelm er en garanti for, at sikkerheden er i top. En cykelhjelm skal være CE-mærket. Hvis der sammen med CE-mærket er vist godkendelsesnummeret EN 1078, er man sikker på, at hjelmen opfylder den europæiske standard for cykelhjelme.



Hvorfor køre med hjelm?

Der er mange argumenter for og imod hjelm. Cyklistforbundet er imod et påbud, men vi anbefaler, at du som cyklist bruger hjelm.

Derfor anbefaler vi hjelm

Vi mener, det er sund fornuft at cykle med hjelm. Det bygger vi bl.a. på Havarikommissionens anbefaling og forskellige internationale undersøgelser:

En cykelhjem beskytter dit hoved

„Cykelhelme kan reducere skader på hovedet og i enkelte tilfælde betyde forskellen på liv og død.“ Sådan lyder konklusionen fra den danske Havarikommission på baggrund af en undersøgelse af cyklistulykker.

Og dét er en vurdering, som understøttes af den gængse internationale forskning på området.

Nogle fravælger hjelmen fordi det ikke ser smart ud – det gælder nok især yngre personer. Men det er vel spørgsmålet om man skal vægte at se smart ud højere end sikkerheden. Det synes vi ikke!

Andre mener man kommer til at svede med cykelhjem på. Der findes mange vel ventilerede hjelme som bestemt ikke er varme at køre med. Undtagelsen er de så kaldte skaterhelme, som ofte er uden ventilation.

Det er egentlig svært at finde et fornuftigt argument for at køre uden hjelm.

Kør på cykel med glæde - og hjelm



Det gode selskab

Støttet af Danskernes Trafikpris - GF Forsikring hjælper din ide på vej

Udgivet af Cyklistforbundet, Viborg i anledningen projekt „Flere ældre **sikker på cykel**“

