



VOORKOM BLESSURES MET GEZOND VERSTAND

Gebruikstips & Kooptips helm (wielrennen & mountainbike)

- Een helm moet als een tweede huid op het hoofd zitten.
- Of een fietshelm comfortabel is wordt bepaald door 3 factoren: pasvorm, gewicht en ventilatie.
- Een helm moet goed ventileren. Oververhitting van het hoofd kan het reactievermogen vertragen.
- Ga naar een winkel met een groot assortiment helmen die je kunt passen.
- Neem de tijd om te passen. Stel de maat van de helm en de lengte van de riempjes in. Schud met het hoofd: de helm moet in dezelfde positie blijven. Hij mag niet te los en ook niet te strak zitten.
- De juiste maat helm kun je meten door met een centimeter ongeveer 2 cm boven de wenkbrauwen de hoofdomtrek te meten.
- Check of de stelriempjes goed op de ingestelde stand blijven zitten (ook wanneer je de helm een paar keer op en af doet).
- Zet de helm horizontaal op het hoofd (niet naar voren of ver naar achteren). De riempjes moeten zo afgesteld worden dat ze de oren helemaal vrij laten.
- De slapen moeten goed bedekt zijn (voor kinderen erg belangrijk)
- Draag je een bril of racebril, houd die dan op tijdens het passen.
- De sluiting (onder de kin) moet je makkelijk met één hand kunnen openen en sluiten.
- De sluiting mag niet openschieten als je aan beide riempjes trekt.
- Als je een helm koopt binnen de EU, moet erin staan dat hij voldoet aan de norm EN 1078. Let op! Soms wordt foutief Norm EN 1077(Skihelmen) of EN 1080 (Speelhelmen) gebruikt. Deze helmen zijn niet geschikt voor gebruik op de fiets. EN 1078 slaat zowel op kinderfietshelmen als op fietshelmen voor volwassenen.
- Voor skate en inline helmen geldt dezelfde norm EN 1078. Je kunt dus met een gerust hart ook gaan inlineskaten met je fietshelm. Voor andere activiteiten is de fietshelm niet geschikt. Voor motoren en bromfietsen zijn er andere helmen op de markt!
- Helmen met de bekleding in de buitenschaal gegoten ('in-mold') genieten de voorkeur boven helmen met binnen- en buitenkant apart geproduceerd en aan elkaar gelijmd.



VOORKOM BLESSURES MET GEZOND VERSTAND

- Er bestaan specifieke helmen voor vrouwen, maar laat je daar niet door misleiden. Het grootste verschil is meestal de maat en een andere kleurencombinatie.
- Een helm met een heldere kleur en reflecterende strips valt goed op in het verkeer.
- Na een val of ongeval is de helm niet meer bruikbaar. De klap die werd opgevangen maakt de helm onherroepelijk stuk, ook als er aan de buitenzijde geen zichtbare schade is. Je moet de helm natuurlijk ook vervangen als hij te klein geworden is of te oud. Een goede fietshelm gaat zo'n 3 tot 5 jaar mee. Daarna kun je hem het beste vervangen door een nieuw exemplaar.
- Je kunt je helm het beste onderhouden door hem schoon te maken met een vochtige doek. Dompel hem nooit onder water. Fietshelmen kunnen ernstig beschadigd worden door bepaalde chemische schoonmaakmiddelen. Gebruik slechts schoonmaakmiddelen die door de fabrikant (gewoonlijk zeep en water) worden geadviseerd. Probeer de helm niet te laten vallen en bevestig er geen extra attributen op.
- Bewaar je helm niet in een tas of doos. Je transpiratievocht kan dan niet goed verdampen. Het beste is een droge, koele plaats. Leg je helm niet achter een raam in de zon. De temperatuur kan dan snel oplopen en de buitenschaal kan vervormen.
- Ook fietshelmen worden oud en verliezen hun bescherming. Ook al ben je niet gevallen, vervang je fietshelm toch om de vier à vijf jaar.
- Wil je een tweedehands helm kopen? Een helm die door een bekende van je gedragen is en waarvan je weet wat er mee gebeurd is, is op zich geen probleem (mits niet ouder dan 5 jaar). Koop echter nooit zomaar een helm van iemand over als je niet precies weet wat er met de helm gebeurd is. De kans bestaat dat de helm niet meer 100% beschermt. De prijs van een nieuwe fietshelm is bovendien niet meer zo hoog.
- Fietshelmen kunnen tussen de € 25,- (kinderfietshelm) en de € 200,- euro kosten. Aangezien alle helmen aan strikte veiligheidscriteria moeten voldoen, krijg je geen extra veiligheid door een dure fietshelm te kopen. Je betaalt dan voor het comfort, uiterlijk, aerodynamica, gewicht en merk.