



## Een fietshelm kopen? Zo doe je dat!

Een fietshelm is niet verplicht. Toch dragen steeds meer mensen er een. Het verkeer wordt daardoor niet veiliger, maar bij een onfortuinlijke val zijn de gevolgen vaak minder ernstig.

Een helm beschermt je alleen als hij goed past. Dat doe je zo:

### 1. Bedenk voor welke soort fiets je de helm gebruikt

Er zijn helmen voor de racefiets, mountainbike, snelle e-bike, én voor de gewone e-bike. Elke soort helm heeft speciale kenmerken.

Alle helmen zijn veilig, want ze moeten een keurmerk hebben. Dat keurmerk staat aan de binnenkant: EN1078 (bij een helm voor volwassenen) en EN1080 (voor een kindhelm).

### 2. Bepaal de juiste maat

Meet de omtrek van je hoofd: horizontaal en zo'n 2,5 cm boven de wenkbrauwen. Helmen zijn er in de maten S ( $\pm 52-55$  cm), M ( $\pm 55-58$  cm), L ( $\pm 58-62$  cm), maar er zijn verschillen tussen de merken.

### 3. Ga naar meerdere winkels

Net als bij schoenen, moet een helm goed passen. Ga daarom naar verschillende winkels en probeer diverse merken. Een dure helm is niet beter dan een wat goedkopere. Een hogere prijs betekent vaak: meer ventilatieopeningen, lichter gewicht en andere extra's.

### 4. Maak de helm passend

Zet de helm vrij horizontaal op je hoofd, de voorkant zo'n 2,5 cm boven je wenkbrauwen. Een helm past goed als hij net vast om je hoofd zit. Laat de bandjes nog even los en buig je hoofd ver naar voren. Blijft de helm op je hoofd? Oké!

Veel helmen hebben een knop aan de achterkant, waarmee ze nog net iets beter passend gemaakt kunnen worden. Maar let op: de helm mag nooit knellen. Dan zit hij te strak en krijg je hoofdpijn. Als de helm prettig zit en je hem dus nauwelijks voelt, draag je hem met plezier.

De laatste stap is het op maat maken van de bandjes onder je kin. Dat is wat gepriegel, maar hoeft maar één keer te gebeuren. Zorg dat de kinband niet te strak zit, anders kun je geen adem meer halen. Je moet twee vingers tussen kin en bandje kunnen steken. Hou de oren vrij (bandjes vormen driehoek) en doe de pootjes van je bril onder de bandjes.

### 5. Vervang de helm na een val

Een helm heeft een levensduur van zo'n 5 jaar. Daarna is vervanging noodzakelijk. Doe dat ook nadat je een val hebt gemaakt. Koop daarom nooit een tweedehands helm.

Ouderen fietsen graag, en willen blijven fietsen. Het houdt hen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Het landelijke programma Doortrappen helpt ouderen zo lang mogelijk veilig te blijven fietsen.

Deze flyer wordt u aangeboden door Doortrappen Apeldoorn.  
Meer informatie: [www.doortrappen.nl/apeldoorn](http://www.doortrappen.nl/apeldoorn)

AS/sep22

