

Sykkelhjelm er den viktigste beskyttelsen for små som beveger seg på to hjul. Her kan du lese det viktigste om riktig bruk av sykkelhjelm for barn.

Barn på to hjul skal og bør bruke en solid og god sykkelhjelm, enten det er på egen tohjuls sykkel, i barnesetet, på sparkesykkel eller i sykkeltilhenger. Mange barn har en hjelm der hakeremmen er for slakk. Det gjør at sykkelhjelmen ofte blir hengende bak i nakken. Gjør den det, dekker den ikke det viktigste området der flest sammenstøt treffer hodet, nemlig pannen og issen.

Det er viktig å hjelpe barn med å regulere hjelmen skikkelig. Spennene på hver side skal sitte rett under øret, og remmen skal være så stram at bare to fingre kommer mellom remmen og haken. Pass samtidig på at det ikke blir ubehagelig. Husk at du kan regulere vidden med justering bak i nakken som du strammer, eller ved at du velger ulik tykkelse på polstringen inne i hjelmen.

Mange barn synes skate- eller streethjelmer er morsommere å bruke enn vanlige sykkelhjelmer. Disse hjelmene er også godkjente for sykling, og de kan i tillegg brukes til skating og for å gå på rulleskøyter. Skatehjelmene har mindre hull og da har de mindre ventilasjon enn de vanlige sykkelhjelmene. Dette har ikke andre konsekvenser enn at kan bli litt varmere i toppen mens man er aktiv. Begge typer tilbyr like god fysisk beskyttelse for hodet.

Når barn leker og klatrer, skal hjelmen av. Dette er viktig å huske på fordi det i lek og moro er lett å henge seg fast ved knall og fall, og da er det risiko for kvelning. Derfor er det en god vane å ta hjelmen av med én gang barna parkerer sykkelen, og sørge for at de tar den på når de skal tilbake på sykkelen.

Husk at det finnes sykkelhjelmer for barn med grønn spenne som løser seg ut ved belastning. Slike hjelmer kan brukes til barn opp til 6-7 år, og de kan fint brukes hvis det er vanskelig å passe på at barna tar av seg hjelmen når de veksler mellom sykling og annen lek.

Trygg Trafikk har sammen med Tryg Forsikring testet sykkelhjelmer for barn hos RISE Research Institutes of Sweden. I den norske hjelmtesten legger vi vekt på sikkerhet og hjelmene er rangert etter hvor god beskyttelse de gir.

Sykkelhjelm er den viktigste beskyttelsen syklistene har for å unngå alvorlige hodeskader i en ulykke. Det er store forskjeller mellom sykkelhjelmer til barn, både når det gjelder pris og hvordan de beskytter ved et fall.

Les vår personvernerklæring