

Riktig bruk av sykkelhjelmer er viktig når du skal ut på to hjul: bruk av sykkelhjelmer reduserer faren for alvorlige hodeskader med opp til 80 prosent. Her kan du lese hva du må passe på og hvordan du plasserer sykkelhelmen riktig på den viktigste kroppsdelene du har.

En god og solid sykkelhjelmer er gull verdt – men kun om du bruker den slik at den gir deg den nødvendige beskyttelsen mot hodeskader. Du som syklist er ganske ubeskyttet i trafikken, og derfor har du høyere risiko for skader enn andre trafikanter. Syklister er i tillegg spesielt utsatt for nakke- og hodeskader. Den beste måten å holde deg trygg og å redusere risikoen for alvorlige skader når du sykler, er kort og godt at du bruker hjelmer og bruker den riktig.

En sykkelhjelmer er støtdempende og fordeler også kraften i sammenstøtet over en større flate, slik at ikke hele kraften treffer et enkelt punkt på hodet. Forskjellen på å få et kraftig slag i hodet med og uten hjelmer er derfor svært stor – og av og til livsviktig.

Samtidig har en sykkelhjelmer dessverre liten effekt hvis den sitter feil. Typiske eksempler på feil plassering og bruk er at den ikke dekker pannen, eller at den sitter så løst på hodet at hjelmen faller av hvis du velter eller kolliderer. En riktig plassert sykkelhjelmer skal sitte behagelig, men skal samtidig sitte godt fast på hodet. Når den sitter som den skal, skal du bare kunne skyve hjelmen et par centimeter frem og tilbake.

I tillegg er det viktig at sykkelhelmen dekker skallen, pannen, tinningene og bakhodet. Spesielt viktig er det å beskytte pannen og tinningene skikkelig. Hele 70 prosent av støtene mot hode i sykkelulykker treffer disse områdene. Det er også en fordel om hjelmen har god ventilasjon, for eksempel ved at hjelmen har ventilasjonshull og/eller luftkanaler.

En god nok sykkelhjelmer skal være merket med CE og EN 1078. Dette er EUs standard for hjelmer som er godkjente for skating og sykling. Dermed er altså skate-/streethjelmer også godkjente hjelmer for syklister. Denne typen hjelmer gir mindre ventilasjon, men er helt fine å bruke på sykkel siden de beskytter hodet like godt som vanlige sykkelhelmer.

Sykkelhelmen holder du enkelt frisk og fin ved å bruke lunkent såpevann. Husk at du ikke bør utsette hjelmen for kjemiske væsker, lime på klistremerker eller lignende – det kan faktisk forandre hvor godt hjelmen beskytter deg.

Sykkelhelmer som har fått kraftige støt skal du bytte ut med en ny. Dette må du også gjøre om skadene på selve hjelmen ikke er synlig store. Eksempelvis kan en dyp rype i hjelmen være nok til at den ikke beskytter godt nok om uhellet først er ute.

Les vår personvernerklæring