

Å bruke sykkelhjelm er det beste og viktigste verktøyet du har for å unngå større og mindre skader mot hodet når du sykler. Her finner du de viktigste grunnene til hvorfor sykkelhelmen skal og må på plass når du ligger på to hjul.

Sykkelhelmen fungerer som beskyttelse for hodet gjennom å være støtdempende. Når hodet ditt blir utsatt for kraftige krefter ved et fall eller en kollisjon, sørger hjelmen for at kraften fra sammenstøtet fordeles over en større flate enn det som ellers ville ha skjedd. Slik rammer ikke belastningen fra sammenstøtet kun ett punkt på hodet. Denne støtdempingen er svært viktig for å unngå både lettere og mer alvorlige hodeskader.

Se for deg to tunge kuler som smeller i hverandre fra hver sin kant i høy fart. Hvis kraften fra sammenstøtet konsentreres om kun ett punkt på kulen, vil det mye lettere skape brudd og hull i kulen. Det vil du helst unngå når kulen vi snakker om er hodet og hjernen din.

Det er beregnet at over en tredjedel av alle skader hos syklister er hodeskader. Og det er sårbare punkter som pannen din og tinningene som er mest utsatt når hodet først får en kraftig smell under sykling. Selv forholdsvis små hodeskader kan føre til kroniske plager som hodeverk, svimmelhet, problemer med konsentrasjonen og overømfintlighet for lys og lyder.

En studie fra svenske Folksam viser at sykkelhjelm forhindrer 60 prosent av alle sykkelrelaterte skader som fører til kroniske hodeplager. I tillegg forhindrer sykkelhelmen fire av ti alvorlige ansiktsskader. Flere internasjonale studier viser også at bruk av sykkelhjelm tydelig reduserer den generelle risikoen for hodeskader.

Sykkelhelmen beskytter altså mot både små og store skader for hodet og mot ansiktsskader. En studie fra Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI) konkluderer også med at hvis flere syklister brukte hjelm, ville mange hodeskader som fører til livslange kognitive svekkelser vært unngått. Med andre ord kunne livslange plager knyttet til nedsatte funksjoner i hjernen etter en skade mot hode på sykkel vært unngått for mange om flere brukte sykkelhjelm.

I en undersøkelse gjennomført ved Oslo Legevakt i 2014 hadde hele 20 prosent av alle pasienter med sykkelsskader fått hodeskader. Kun 60 prosent av sykkelpasientene hadde brukt hjelm.

En god og solid sykkelhjelm får du i de fleste typer, prisklasser og stiler. Her kan du lese alt om hvordan du finner riktig sykkelhjelm.

Les vår personvernerklæring