

Sykkelhjelmen er syklistens beste beskyttelse. Slik går du frem for å finne riktig sykkelhjelm.

Hodeskader tilhører de mest alvorlige skadene ved sykkelulykker. Sykkelhjelm kan redusere risikoen for hodeskader med 60 til 80 prosent.

Hjelmen fungerer støtdempende, og reduserer trykket hodet ditt blir utsatt for ved et støt. Sykkelhjelmen fordeler kraften i støtet over en større flate, slik at risikoen for alvorlige hodeskader synker.

Å velge riktig sykkelhjelm er viktig både for at den skal fungere som den skal, at den føles komfortabel og at du som syklist faktisk ønsker å bruke den.

Alle sykkelhjelmer som er til salgs i norske butikker er godkjent – uansett pris. Men hvis du skal kjøpe på nett må du sørge for at hjelmen er merket med CE og EN 1078. Dette er europeisk standard for hjelmer til sykling og skating.

I tillegg til å være godkjent, må hjelmen passe deg og dine behov.

Tenk gjennom hva salgs syklist du er. Er du aktiv sportssyklist, er det trolig viktig for deg at den sitter godt, har liten luftmotstand og god lufting i form av ventilasjonshull og/eller luftkanaler. Også for hverdagssyklister er det en fordel med en godt ventilert hjelm.

Hvis du skal kjøpe hjelm til barn, er det viktig at barnet selv får være med å velge hjelm slik at de får lyst til å bruke den.

Sørg for at hjelmen passer til hodet ditt og er behagelig å bruke. Det er en fordel om du selv synes hjelmen ser bra. Det finnes i dag mange ulike typer og design på markedet. Hvis du finner en hjelm du synes ser bra ut, er sjansen større for at du bruker den hver gang.

Husk at en sykkelhjelm har liten effekt hvis den sitter feil. Pass på at den dekker pannen, issen, bakhodet og tinningen, og at den sitter skikkelig under haken. Hjelmen skal sitte behagelig og fast på hodet, og skal bare kunne skyves noen få cm fram og tilbake.

Les vår personvernerklæring