

Du sikrer barn best mulig på sykkel ved å passe på at utstyret er i orden, og ved å bruke det riktig. I tillegg til en trygg sykkel og god trafikkforståelse, er sykkelhjelmene noe av det aller viktigste vi kan bruke for å øke sikkerheten på to hjul.

Begynner dere med sykkelhjelmer når barnet er lite, etablerer dere en god vane som kan vare livet ut. Barn bør bruke sykkelhjelmer enten det er på egen sykkel, i sykkelsetet, på sparkesykkel eller i sykkelvogn. Det er like viktig å bruke sykkelhjelmer for store og små. Foreldre bør gå foran som gode rollemodeller og alltid bruke hjelmer når de sykler.

Slik skal sykkelhjelmene sitte 1. Hjelmen skal være vannrett når du ser den fra siden. Se til at den er ca. 2 cm over øyenbrynene, slik at den dekker både pannen, tinningene og bakhodet.

2. Reimene skal sitte som en Y med spennene på hver side rett under ørene.

3. Reimene skal være så stramme at du bare får to fingre mellom reimene og haken. Pass samtidig på at det ikke blir ubehagelig.

4. For at hjelmen ikke skal forskyve seg, må den sitte godt på hodet. Du kan regulere størrelsen på hjelmen ved å justere skruspennen i nakken eller velge ulik tykkelse på polstringen på innsiden av hjelmen. NB! Det er viktig at hakereimen ikke er for slakk – hvis sykkelhjelmene beveger seg bakover på hodet, dekker den ikke pannen og fremre del av hodet der flest sammenstøt treffer.

Tips for å finne rett hjelm La barnet prøve hjelmen i butikken for å forsikre dere om at den sitter godt på hodet og kan justeres der det trengs. Det er smart å la barn være med å velge hvilken hjelm de vil ha, slik at de kanskje synes det blir mer stas å ta den på før sykkelturen. Husk at sterke farger synes bedre i trafikken, og velg gjerne en sykkelhjelmer med fastmonterte reflekser. Både skate- og streethjelmer er godkjent for sykling, og mange barn foretrekker disse, til tross for at de gjerne har mindre ventilasjon enn vanlige sykkelhjelmer. Se også etter hjelmer med MIPS-teknologi, disse koster litt mer, men gir best beskyttelse.

Sikkerhetsmerker på sykkelhjelmer

Sykkelhjelmene skal være CE-godkjent, som betyr at hjelmen møter den europeiske sikkerhetsstandard. Se etter CE-merket: EN 1078 for vanlig sykkelhjelmer eller EN 1080 for barnehjelmer med grønn spenne. Merk at det selges sykkelhjelmer som ikke er CE-godkjent gjennom ulike nettbutikker. Disse bør du ikke kjøpe.

Velg en sykkelhjelmer som også har MIPS-teknologi. Dette begrenser hodets rotasjon ved fall og gir den beste mulige totalbeskyttelsen. Disse hjelmene er merket med et gult merke hvor det står MIPS.

Sikre gode sykkelhjelmer-vaner – av og på Hjelp alltid barn med å ta på hjelmen, og dobbeltsjekk at hjelmen sitter godt og at pass på at remmen er stram nok når de begynner å ta den på selv. Gjør det også til en god vane å ta av hjelmen med en gang barnet parkerer sykkelen. Hjelmen kan lett henge seg fast under lek og skape risiko for kvelning, så dette er spesielt viktig å passe på. Det finnes sykkelhjelmer med grønn spenne som åpner seg ved belastning for å unngå kvelningsfare. Slike hjelmer kan brukes til barn opp til 6-7 år.

Når skal sykkelhjelmene byttes ut? Sykkelhjelmer skal byttes ut ca hvert 7 år, etter en større skade eller et hardt støt – også hvis det har skjedd ved et uhell under oppbevaring av hjelmen og ikke på sykkelturn. Du trenger ikke å bytte hjelmen hvis den har fått kosmetiske skader i forbindelse med lek og litt røff behandling, men lær likevel barnet å behandle hjelmen pent.

Ikke kjøp brukt sykkelhjelmer dersom du ikke kjenner til historien til hjelmen. Du må vite om hjelmen har vært utsatt for støt eller blitt skadet.

Les vår personvernerklæring