

Riktig bruk av en god sykkelhjelmer er det beste du kan gjøre for å ta vare på deg selv når du sykler. En god sykkelhjelmer er både lett å finne og lett å holde i god stand – og holder deg beskyttet mot den vanligste og mest alvorlige sykkel-skaden.

Opp mot 80 prosent av alvorlige skader syklistene opplever skyldes smell og støt mot hodet. Bruk av sykkelhjelmer er dermed den beste beskyttelsen du har som syklist.

I artiklene nedenfor finner du alt du trenger å vite om hvorfor en god sykkelhjelmer skal være på plass når du ruller av gårde og hvordan sykkelhjelmene skal sitte for å beskytte deg skikkelig.

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.

Sykkelhjelmer 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.

En god sykkelhjelmer er en viktig investering. Her er våre beste tips for å finne den hjelmen som passer best til både store og små.

Sykkelhjelmene dine er forbruksvarer. Hjelmen må sjekkes ofte og byttes ut med jevne mellomrom. Og hvis den har vært utsatt for kraftige støt eller ulykke, skal den alltid byttes ut.

Sykkelhjelmene er syklistens beste beskyttelse. Slik går du frem for å finne riktig sykkelhjelmer.

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

Her kan du se våre tidligere kampanjer på sykkelhjelmer.

Tryg har i mange år støttet Trygg Trafikks arbeid med opplærings- prosjekter og innsats for sikker sykling. Siden 2017 har vi hatt et felles fokus på økt bruk av sykkelhjelmer gjennom digitale kampanjer og mediedekning. Målet er å skape økt oppmerksomhet rundt trygg bruk av sykkel og øke hjelmbruken blant hverdagssyklisten.

Selv om flertallet av norske syklistene bruker sykkelhjelmer, innrømmer 2 av 10 at de konsekvent aldri bruker hjelmer. Det viser en fersk undersøkelse fra Trygg Trafikk. – Det er for mange, sier Trygg Trafikk.

Publisert: 14.05.2021

[Les mer her.](#)

Våren er her og flere finner fram syklene sine. Nå trengs det tiltak rundt utbedringer, drift og vedlikehold av veinettet for å gjøre det trafiksikkert å ferdes på veiene, også for syklistene, mener Trygg Trafikk.

Publisert: 30.03.21

[Les mer her.](#)

72 prosent av alle nordmenn ønsker sykkelhjelpåbud for alle. Det kommer fram i en undersøkelse fra Trygg Trafikk og Tryg Forsikring.

Publisert: 28.07.20

[Les mer her.](#)

[Les vår personvernerklæring](#)