

Du har kanskje ikke hørt om Mips? Hva med rotasjonsbeskyttelse? Mips-systemet finnes i stadig flere hjelmer, og kan være avgjørende hvis ulykken er ute. I den norske hjelmtesten er det kun Mips-hjelmer som får toppresultat.

– Vi i Trygg Trafikk har anbefalt Mips-hjelmer i mange år, men veldig få vet hva det er, forteller Ann-Helen Hansen, kommunikasjonsrådgiver i Trygg Trafikk.

I en undersøkelse gjennomført av Trygg Trafikk og Tryg forsikring våren 2023, viser det seg nemlig at kun 1 av 10 av kjenner til Mips .

– Det er all for lite med tanke på hvor viktig Mips-systemet er for din sikkerhet som syklist, sier Hansen.

Mips-systemet er et tolagssystem i hjelmer som gir en ekstra beskyttelse for hjernen ved fallulykker. I korthet handler det om at bevegelsesenergien ved sammenstøtet går inn i hjelmen og ikke hodet.

– Mips er et tynt skall som ligger inne i hjelmen, som gjør at hodet kan fortsette på bevegelseskurven etter et fall. Da går mer av belastningen inn i hjelmen og Mips-laget, og du får mindre og dempet belastning på hjernen, sier Hansen.

Ved fall på asfalt, som gir høy friksjon, vil hjelmen bremse brått opp når den treffer asfalten og deretter rotere. Hjelmene med Mips-systemet kan rotere 10 – 15 millimeter i forhold til hodet og leder dermed energien bort.

Når hjelmen kan rotere og energien fra sammenstøtet er ledet bort fra hodet, slipper man at hjernen roterer inne i hodet. Det er når hjernen beveger seg inni hodeskallen at alvorlig hodeskade oppstår, ved fall.

Mips-systemets historie starter i 1996. Da begynner den svenske hjernekirurgen Hans von Holst å forske på hvordan hjelmer var konstruert, etter å ha sett seg lei av at folk fikk hjerneskadene, selv om de brukte hjelmer. Han får med seg doktorgradsstipendiaten Peter Halldin, som forsket på biomekanikken ved skader på hode og nakke. Sammen utvikler de Mips-systemet.

Mips har gjort patentet sitt tilgjengelig for alle hjelmprodusenter, og det finnes i dag mange merkevarer som bærer den karakteristiske gule logoen.

– Det skjer stadige fremskritt innen utviklingen av hjelmer. Flere har nå rotasjonsbeskyttelse, men Mips-systemet er det mest kjente, forteller Hansen.

I 2022 gjennomførte Trygg Trafikk den mest omfattende testen noensinne av sykkelhjelmer for barn i det norske markedet . De 13 mest populære hjelmene ble testet, og rotasjonsbeskyttelse var særlig i vektet .

Fem av hjelmene fikk fem av fem mulige stjerner, som tilsier under 7 prosent risiko for hjernerystelse. Alle de fem tryggeste hjelmene var utstyrt med Mips-systemet.

I år er 13 hjelmer for voksne testet . Av de mest populære hjelmene, fikk to hjelmer fem stjerner og fem fikk fire stjerner. Alle disse var utstyrt med Mips-systemet.

Mips-systemet gjør sykkelhjemene dyrere å produsere. Likevel koster de bare noen få hundrelapper mer enn de uten og beskytter mye bedre. Det er med andre ord en lav pris å betale for å øke sikkerheten din som syklist.

– Tester viser at Mips-hjelmer beskytter bedre enn hjelmer uten rotasjonsbeskyttelse. Det er verdt å betale litt mer for den ekstra beskyttelsen som Mips gir, avslutter Hansen.

I årets sykkelhelmtest kan du lese hvilke hjelmer som er tryggest!

Les vår personvernerklæring