

**Gebruik je kop,  
zet een helm op!**



**Nederlanders zijn gewend te fietsen zonder helm en vinden ook niet dat zij er een nodig hebben, maar de cijfers bewijzen het tegendeel. Artsen voor Veilig Fietsen wil de verkeersveiligheid van fietsers verbeteren, en vindt daarom dat daar verandering in moet komen. Dus: gebruik je kop, zet een helm op!**

## **Wist je dat...**

1. Het aantal fietsers dat bij een ongeluk ernstig gewond is geraakt, met bijna een derde is toegenomen in de afgelopen 10 jaar?
2. Bijna de helft van de fietsslachtoffers hierbij ouder is dan 55 jaar?
3. 86% van de kinderen tussen de 0-12 jaar die naar de SEH moest, naar aanleiding van een enkelzijdig ongeval op de fiets?
4. Het bij ziekenhuisopnamen gaat om 500 slachtoffers van 0-19 jaar oud en 220 van 0-9 jaar oud?
5. Bij het dragen van een fietshelm de kans op ernstig hersenletsel met 60% afneemt?



## Wat doet een fietshelm?

De buitenkant van een fietshelm is glad. Dit zorgt ervoor dat je bij een val als het ware een beetje kan doorglijden waardoor nekletsel kan worden voorkomen. Doordat een helm aan de buitenkant ook hard is, kunnen scherpe voorwerpen niet naar binnen dringen. Een fietshelm vangt de klap van een val op en verdeelt het over een groter oppervlak. De impact wordt hiermee verdeeld. Aan de binnenkant van de helm zit een zachte, absorberende schuimlaag. Die laag wordt ingedrukt bij een val en beschermt zo de hersenen.

## Hoe draag je een fietshelm juist?

Zet de helm haaks op je oren, net boven je wenkbrauwen. Zorg ervoor dat je voorhoofd en slapen ook goed zijn afgedekt. Het is belangrijk dat je de helm niet te ver achter op je hoofd zet als een hoed. Als de helm goed horizontaal staat, dan beschermt hij zelfs je voorhoofd als je plat voorovervalt.

Veel helmen hebben aan de achterkant een knop waarmee je de breedte van de helm kan verstellen. Een goed passende helm zit niet te los, maar ook niet te strak. Je kunt dit goed testen door voorover te buigen.

Blijft de helm goed zitten en schuift hij niet? Dan zit hij goed!



[www.maakeenpuntvannul.nl/fietshelm](http://www.maakeenpuntvannul.nl/fietshelm)

volg ons op:

 @maakeenpuntvannulzh

 @rov-zuid-holland

 @maakeenpuntvannul

 @ROVZH

 @ROVZH

