

## De fietshelm praktisch bekeken

### Kwaliteitslabel CE EN 1078

Een goede fietshelm is een fietshelm die officieel goedgekeurd is volgens de Europese norm. Let op de aanwezigheid van het kwaliteitslabel **CE EN 1078**.

Op sommige helmen staat enkel een CE-label. Dat wil enkel zeggen dat de helm voldoet aan 'een' Europese norm die evengoed naar speelgoed kan verwijzen en geen garantie biedt voor een degelijke fietshelm.

### De juiste helm voor het juiste hoofd: passen is de boodschap!

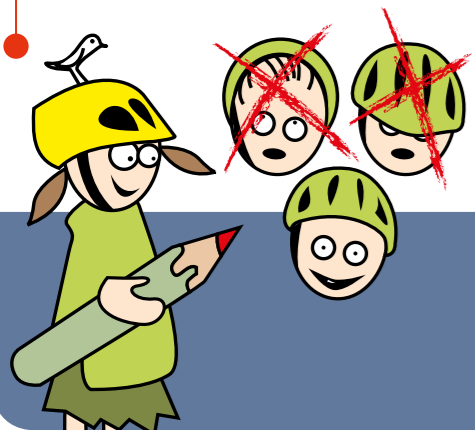
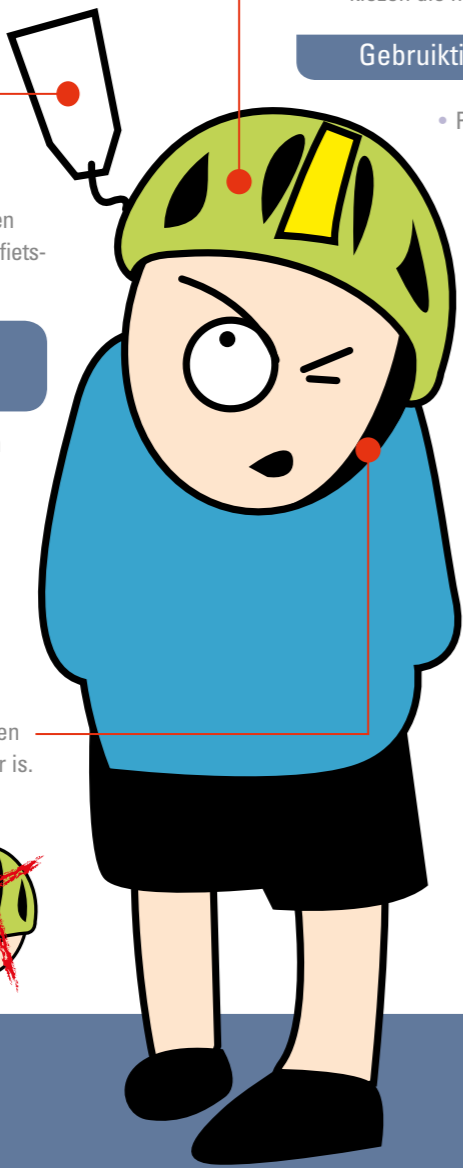
De maat van de helm stemt overeen met de hoofdomtrek ter hoogte van het voorhoofd. Sluit de kinband goed aan en schud je hoofd krachtig van links naar rechts en van boven naar onder. De helm **mag niet verschuiven**. Vaak wordt een set passtukken van kunststofschuim meegeleverd zodat je de helm kunt aanpassen aan je hoofd. Kies voor een sluiting die vlot open en dicht klikt en die gemakkelijk verstelbaar is.



Een helm in een **heldere kleur** zorgt ervoor dat je beter opgemerkt wordt in het verkeer, vooral als het donker begint te worden. Maar denk eraan: laat je kind vooral een helm kiezen die hij of zij mooi vindt.

### Gebruiktips

- Pas voor je vertrekt de lengte van de kinriem aan. Zo blijft de helm goed op je hoofd zitten.
- Klik je helm altijd vast.
- Behandel je helm met zachtheid. Werp hem niet in een hoekje maar leg hem op een beschutte plaats. Alleen zo ben je er zeker van dat de helm al zijn beschermende eigenschappen bewaart. Na een harde val moet je hem altijd vervangen, ook al ziet hij er nog intact uit! De schokabsorberende binnenvulling werkt dan niet meer zoals het hoort. Alleen een fietshelm in perfecte staat (ook binnenin!) garandeert een optimale veiligheid.
- Kleef niet om het even welke sticker op je fietshelm want sommige stickers kunnen je helm beschadigen. Gebruik enkel stickers die door de fabrikant meegeleverd werden of die speciaal daartoe verkocht worden.



## Fietshelm op, slimme kop!

Deze folder is een realisatie van de dienst communicatie van CM en het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid.



V.U.: K. Genoe, Haachtsesteenweg 1405, 1130 Brussel, [www.bivv.be](http://www.bivv.be), T 02/244 15 11, D/2011/0779/70.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in jouw buurt of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).



CM. Op uw gezondheid.



CM. Op uw gezondheid.

*'Een fiets gaat niet zo snel als een brommer. Waarom is een fietshelm dan nodig?'*



Misschien maakte je dit al mee: je wandelt op straat en plots loop je met je hoofd tegen een paal. Wist je dat zo'n botsing aan een snelheid van ongeveer 4 km per uur gebeurt? Op de fiets rijd je driemaal sneller. Beeld je eens in wat voor een klap je hoofd dan zou krijgen!

*'Mijn kinderen fietsen niet op straat. Moeten ze dan een fietshelm opzetten?'*



Bij kinderen gebeuren veel valpartijen met de fiets buiten het verkeer. Een doodgewone val met de fiets kan al leiden tot een hersenschudding.

*'Ik heb een "hard hoofd", een fietshelm is voor mij overbodig.'*



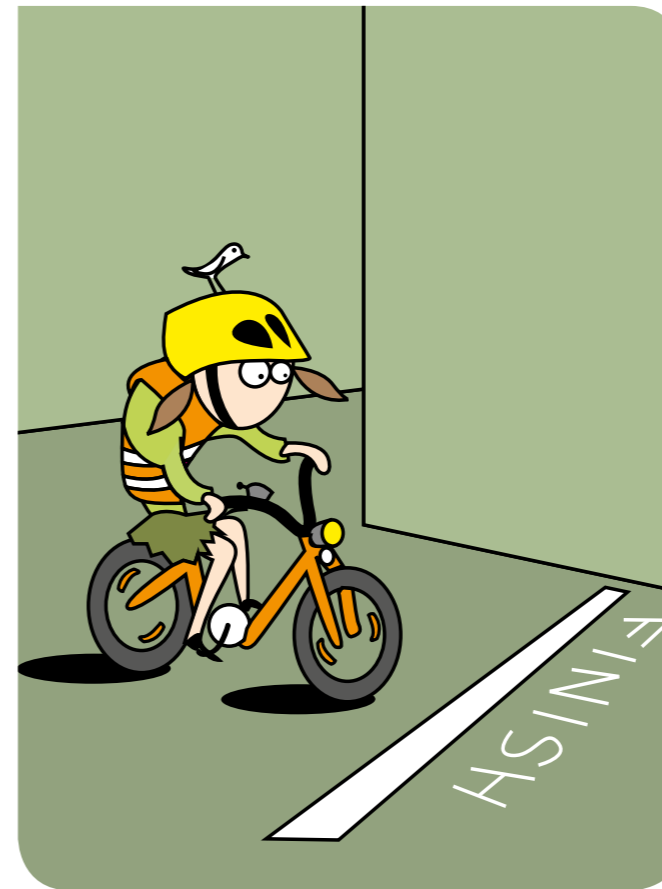
Een hoofd is een kwetsbaar iets. Twee op de drie personen die door een fietsongeval terechtkomen op de spoeddienst, hebben **hoofdletsels**. Hoofdbescherming is dus een absolute noodzaak! Een val op het hoofd kan namelijk zware gevolgen hebben: hersenschudding, schedelbreuk, hersenletsel ...

## Kinderen en een fietshelm



### Je kleine passagier achterop

Het dragen van een fietshelm is een absolute must. Door het gewicht van je kind achterop de fiets, kun je minder goed je evenwicht bewaren. Een valpartij is dus niet volledig uitgesloten.



### Een wielrenner in wording

Je kind leert fietsen? Dan is een fietshelm extra aan te raden! Zonder vallen en opstaan, leert een kind zelden fietsen.

### Ook later ...

Zodra je kind fietsvaardiger is, zal het ook meer risico's nemen op de fiets. Op weg met vrienden wordt er bovendien vaker onvoorzichtig gefietst. Dat betekent dat je kind ondanks zijn bedrevenheid nog steeds kan vallen met zijn fiets.

## Een juiste instelling

Wanneer kinderen van kindsbeen af een fietshelm dragen, dan zullen ze dat ook gemakkelijker doen als jongvolwassene en later misschien zelfs als volwassene. Het dragen van een fietshelm wordt dan een **automatisme**.

Leer je zoon of dochter de fietshelm zelfstandig op te zetten en er zelf aan te denken wanneer hij of zij met de fiets gaat rijden.

Fietsertjes vinden een fietshelm over het algemeen een speels en sportief gadget. **Betrek je kind bij de keuze van een fietshelm.** Op die manier zal je zoon of dochter de helm nog meer waarderen en met plezier opzetten.

De **'grote' mensen geven het voorbeeld:** je kind overtuigen om een fietshelm op te zetten doe je natuurlijk best door zelf een fietshelm te dragen van zodra je op de fiets stapt!

## Waarom fietsen?

Omdat fietsen leuk is én goed voor het milieu. Maar vooral omdat af en toe een fietstochtje inlassen je **helpt om op een aangename manier je dagelijkse portie lichaamsbeweging te verhogen**. Wist je dat door dertig minuten\* per dag matig intensief te bewegen (wandelen, joggen, fietsen ...) je gezondheid er erg op vooruitgaat? Probeer het eens en je zal na verloop van tijd merken dat je fysieke gezondheid verbetert, dat je minder last hebt van stress en dat je beter slaapt.

\* Dit geldt voor volwassenen. Kinderen en jongeren hebben nood aan minstens één uur lichaamsbeweging per dag.

Meer weten over lichaamsbeweging en tips om gezonder te leven? Surf naar [www.cm-fit.be](http://www.cm-fit.be).

