



1801
JEUGD &
ONDERWIJSADVIES

Verkeersflits

De fietshelm

Je kind krijgt op school praktische verkeerslessen. Hierin wordt op het schoolplein of in het echte verkeer geoefend met allerlei vaardigheden die kinderen nodig hebben om uiteindelijk zelfstandig aan het verkeer deel te nemen. Tijdens deze lessen zien we regelmatig kinderen met een fietshelm. Dit is niet verplicht maar een persoonlijke keuze. Wel zien we vaak dat de helm niet op de juiste wijze wordt gebruikt.

In deze nieuwsbrief kun je meer lezen over de aanschaf en het juiste gebruik van een fietshelm.

Waarom een fietshelm?

De fietshelm is een makkelijke manier om ernstig letsel te voorkomen. Wist je dat het dragen van een fietshelm de kans op ernstig letsel bij een botsing of val met 60% vermindert? Ook hebben fietsers met helm maar liefst 70% minder kans op dodelijk hoofd- of hersenletsel dan fietsers die geen helm dragen.

Wat is een goede fietshelm?



- Een goede helm voldoet aan de Europese EN1078 (voor volwassenen) en Europese EN1080 (voor kinderen) norm.
- De pasvorm van een helm is heel belangrijk, een goede helm kan met behulp van een verstelbare band aan de binnenkant helemaal op maat gemaakt worden. De helm mag niet te los zitten, dus niet op de groei kopen, maar mag zeker ook niet knellen.
- Een helm mag het gehoor en/of het zicht niet belemmeren.
- Neem de tijd om goed te passen, pas meerdere helmen.
- Bedenk dat de prijs niets zegt over de veiligheid omdat alle helmen aan dezelfde veiligheidscriteria moeten voldoen.

In het volgende filmpje kunt u bovenstaande punten nog eens bekijken.



Hoe wordt de helm goed gebruikt?

- Zet de helm recht op het hoofd van je kind; de voorkant iets boven de wenkbrauwen, laat de helm niet naar achteren zakken.
- Het voorste bandje moet zo verticaal mogelijk lopen. De bandjes moeten pas onder het oor bij elkaar komen.
- Zet de helm altijd vast. De sluiting moet onder de kin zitten, met maar een klein beetje speling.
- Probeer de helm te bewegen op het hoofd en kijk of er niet te veel speling is.
- Zorg ervoor dat je kind goed zicht heeft.
- Oefen het opzetten van de helm met je kind, zodat hij/zij dit zelfstandig kan bij bijvoorbeeld de verkeerslessen.



Meer lezen?

- Lees het artikel: Kinderfiets en fietshelm: jouw kind veilig leren fietsen (op de site van Kinderveiligheid)
- Lees het artikel: Fietshelm voor kind en baby. (op de site van ANWB)

Vragen? Neem contact op met:

Nadine Scherp
n.scherp@1801.nl
Verkeersleerkracht
1801 jeugd & onderwijsadvies

Op de basisschool van
je kind worden praktische
verkeerslessen gegeven.
Wil je een keer helpen?
Geef je op bij de leerkracht
van je kind!

1801.nl

