

Koop de juiste fietshelm

Om de juiste en beste bescherming te bieden, is het belangrijk dat een fietshelm goed past. Kies de juiste maat van de fietshelm en let tijdens het passen op de volgende punten:

- ✓ Zit de helm niet te los of te strak? De helm zit goed als hij niet makkelijk over het hoofd heen en weer kan schuiven.
- ✓ Draag je een bril of gehoorapparaten? Houd deze ook op als je de fietshelm past.
- ✓ De riempjes van de helm moeten onder de kin met een gesp vastgemaakt worden. Let erop dat de gesp niet makkelijk kan losschieten.

helm
keurmerk

Kies voor een fietshelm met een keurmerk. Alle fietshelmen die je in Nederland kan kopen, moeten voldoen aan de Europese richtlijnen. Een goedgekeurde helm is te herkennen aan een CE-markering. Die vind je aan de binnenzijde van de helm. De CE-markering voor volwassenen is: EN-1078. Fiets je op een speed-pedelec? Dan is een stevigere fietshelm met keurmerk NTA 8776 nodig.



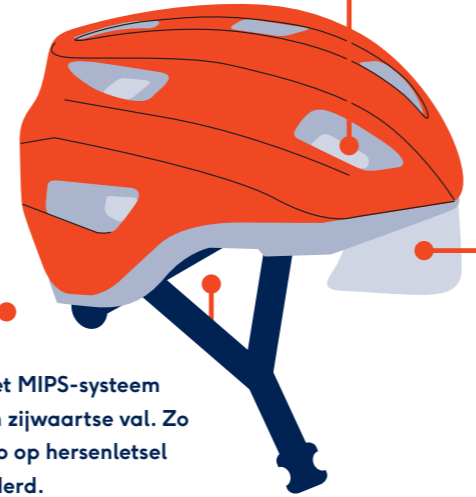
Fietshelmen zijn er in veel verschillende maten en soorten. Kies een fietshelm die aansluit op jouw persoonlijke voorkeuren. Voor meer informatie over het gebruik van een fietshelm kun je terecht bij de plaatselijke fietswinkel.

Krijg je het snel koud in de winter en wil je graag een mutsje onder de helm dragen? Kies dan voor een fietshelm waarbij de pasvorm aangepast kan worden.

Voor warm, zomers weer zijn er fietshelmen met luchtopeningen die zorgen voor ventilatie. Zo houd je het hoofd lekker koel.

Of wil je geen last hebben van wind en insecten in het gezicht? Dan is een fietshelm met vizier een goede optie.

Helmen met het MIPS-systeem draaien bij een zijwaartse val. Zo wordt het risico op hersenletsel verder verminderd.



doortraPpen

Het programma Doortrappen is een initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. In Groningen is dit overgenomen door de provincie Groningen en Verkeerswijzer Groningen. Alle gemeenten in Groningen werken eraan mee. De fietsactiviteiten worden opgezet en georganiseerd door Huis voor de Sport Groningen en de Fietsersbond. Ze werken daarbij samen met allerlei organisaties, instellingen en mensen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Groningen. Kijk voor meer informatie op www.doortrappengroningen.nl.

Nog veiliger doortrappen?

Draag een fietshelm!



Tips en info over het
nut en de aanschaf
van een fietshelm

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Je fietslicht aan doen of je arm uitsteken als je af wilt slaan; het zijn eenvoudige dingen waardoor je veiliger fietst. Maar je kunt nog veiliger op pad gaan met de fiets. Hoe? Door het dragen van een fietshelm.

Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, maar het wordt wel sterk aangeraden. Een fietshelm heeft namelijk belangrijke voordelen. Fietshelmen zijn beschikbaar in veel verschillende maten en uitvoeringen. Voor ieder wat wils!



Voordelen fietshelm

Het dragen van een fietshelm helpt niet bij het behouden van een mooi kapsel, maar wel wat daaronder zit: je hersenen. Een fietshelm beschermt je tegen hoofd- en hersenletsel wanneer je betrokken raakt bij een ongeval. Het dragen van een fietshelm voorkomt een ongeval niet.

Wist je dat...

- ✓ **Het dragen van een fietshelm de kans op ernstig hoofd- en hersenletsel verkleint met 60% bij een val of botsing?**
- ✓ **En de kans op dodelijk hoofd- en hersenletsel met 71% kleiner wordt door het dragen van een fietshelm?**

Hersenletsel is niet makkelijk te herstellen met een operatie zoals bij een gebroken arm. Reden genoeg om extra zuinig te zijn op je hersenen en een fietshelm te dragen. Zo fiets je veiliger door tot je 100^{ste}!



verkeerswijzergroningen

doortrappen

Aan het woord: Traumachirurg Jorrit Harbers

“Fietsen is gezond, goed voor de mobiliteit en geeft je vrijheid en onafhankelijkheid. Maar fietsen moet wel veilig blijven. Dat is door het drukker wordende verkeer helaas steeds minder vaak het geval,” vertelt Jorrit Harbers. Harbers is traumachirurg in het Universitair Medisch Centrum Groningen. In zijn positie krijgt hij dagelijks te maken met patiënten die een hersenletsel hebben opgelopen door een fietsongeval. En dit aantal is over de afgelopen jaren flink toegenomen. “Elke dag komen er bij ons meerdere mensen met een traumatisch hersenletsel door een fietsongeval. De gevolgen van een dergelijk letsel kunnen behoorlijk

groot zijn. Een val op je hoofd kan namelijk zorgen voor langdurige klachten,” vertelt Harbers. “Onze hersenen zijn erg kwetsbaar en moeilijk te genezen. Breek je een been, dan geneest dat wel weer. Maar onze hersenen krijgen maar weinig rust. Daardoor hebben mensen met een hoofdletsel vaak maanden tot jaren last van hoofdpijn en concentratieproblemen. Zelfs wanneer het letsel relatief licht is”. Hij raadt het gebruik van een fietshelm aan: “Met een fietshelm bescherm je jezelf. Laten we hem met zijn allen dragen. Het kan je enorm veel ellende besparen. Wees zuinig op je hersenen!”

