Nog veiliger doortrappen?

Draag een fietshelm!

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

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

BRABANT GAAT VOOR NUL VERKEERS SLACHTOFFERS

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.

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.

Aanrader

Licht aandoen op de fiets als het donker wordt en je arm uitsteken als je af wilt slaan; dit zijn een paar basismaatregelen die bijdragen aan veilig fietsen. 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.

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 **62%** bij een val of botsing?

- En de kans op dodelijk hoofd- en hersenletsel met **70%** 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 100ste!

● **Traumachirurg Jeroen Poos**: ‘Je bent er zo aan gewend!’
Jeroen Poos is traumachirurg in het Medisch Centrum Leeuwarden. De traumachirurg ziet iedereen die na een ongeval op de eerste hulp een behandeling krijgt ook weer bij de nacontroles. Als geen ander ziet hij wat de gevolgen zijn van fietsongevallen.
“We zien ze iedere dag,” vertelt Poos. “Bij één op de vier fietsongevallen krijgt iemand hoofdletsel, vaak in combinatie met een polsbreuk of gebroken heup. Die breuken kun je met een operatie of gips behandelen. Maar bij hoofdletsel houden mensen vaak veel langer last van hoofdpijn en concentratieproblemen. Ook bij licht hersenletsel, zoals een hersenschudding. Helmgebruik kan dit gemakkelijk voorkomen.”
Hij zet zich in voor veilig fietsen: “De helm is niet verplicht, maar het is écht nodig dat meer mensen een helm gaan dragen. Gelukkig zie ik er steeds meer mensen mee fietsen. Ik doe het zelf ook, ook op een gewone fiets. Je hebt hele mooie helmen, ook voor een aardige prijs. Je neemt hem mee in een tas of je zet hem aan je fiets vast met je kettingslot. Er is eigenlijk geen reden waarom je het niet zou doen. Je bent er zo aan gewend!”

● Volgens **Marcel Aries, neuroloog-intensivist** aan Maastricht UMC+ is de urgentie voor het dragen van een fietshelm groter dan ooit.
Aries: “We hebben bijna dagelijks te maken met patiënten met hersenletsel door fietsongelukken en zien de gevolgen van het niet dragen van een fietshelm terug op de scans van het hoofd (breuken, bloedingen en ernstige kneuzingen)”.

● Volgens **Koko Beers, neuro-bioloog** bij de Hersenstichting leidt hersenletsel niet alleen tot lichamelijke gevolgen, maar vaak ook tot ernstige onzichtbare klachten: “Zo kan men nog jarenlang of zelfs blijvend last hebben van overprikkeling, geheugenproblemen, concentratiestoornissen en vermoeidheid. De sociale impact van hersenletsel wordt erg onderschat”.

Keuze fietshelm

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 fietsenwinkel.

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.

Helmen met het MIPS-systeem draaien bij een zijwaartse val, waardoor het risico op hersenletsel verder vermindert.

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

Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Ook in Noord-Brabant stimuleren we dit initiatief. In alle gemeenten willen we iedereen zo lang mogelijk veilig én met plezier laten fietsen want fietsen is heerlijk! Doortrappen Noord-Brabant helpt, motiveert en inspireert om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Hiervoor werken we samen met verschillende (lokale) partijen.

Kijk voor meer informatie op **brabantgaatvoornul.nl/doortrappen**

Deze folder is ontwikkeld door ROV Zuid-Holland.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

BRABANT GAAT VOOR NUL VERKEERS SLACHTOFFERS