

## 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.

De gesp mag niet makkelijk losschieten, maar moet je ook makkelijk vast en los kunnen klikken.



# doortrappen

Het programma Doortrappen in Drenthe is een initiatief van de provincie Drenthe en de twaalf Drentse gemeenten. De fietsactiviteiten worden opgezet en georganiseerd door Veilig Verkeer Nederland en de Fietsersbond, in samenwerking met sport- en beweegcoaches en andere partijen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Drenthe. Kijk voor meer informatie op [www.doortrappendrenthe.nl](http://www.doortrappendrenthe.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<sup>ste</sup>

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. Fietshelmen zijn beschikbaar in veel verschillende maten en uitvoeringen. Voor ieder wat wils!



## Voordelen fietshelm

Het dragen van 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<sup>ste</sup>!

### Aan het woord: neuroloog Suzanne Persoon

Fietsliefhebber Suzanne Persoon krijgt tijdens haar werk als neuroloog in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen regelmatig te maken met patiënten die hersenletsel hebben opgelopen door een fietsongeval. “Wij merken het zeker in het voorjaar en in het zomerseizoen, als meer mensen gaan fietsen. Dan komen er vaker mensen bij ons op de eerste hulp met traumatisch hersenletsel na een fietsongeval. De meerderheid in Nederland draagt geen fietshelm. Dus het komt regelmatig voor dat je achteraf denkt: met een fietshelm waren de gevolgen waarschijnlijk minder groot geweest”.

Op de vraag waarom het zo belangrijk is om hersenletsel te voorkomen, legt de neuroloog uit dat mensen na een val op het hoofd nog langdurig klachten kunnen hebben. “Ik zeg vaak: als je een arm of een been breekt, dan geneest dat wel weer. Maar val je op je hoofd? Dan is de impact voor mensen groter. Ook na een lichte hersenschudding, zonder zichtbare schade in het brein, kunnen mensen toch langdurig last houden van hoofdpijn of aandacht- en concentratieproblemen”. Kortom: “Wees zuinig op je hersenen. Voorkom hersenschade door een fietshelm te dragen!”

