

Cykelhjälm är huvudsaken

Huvudet får oftast ta värsta smällen vid en cykelolycka. Om den som skadas inte har hjälm kan skadorna bli allvarliga. De kan leda till personlighetsförändringar, minnesförlust, talsvårigheter, förlamningar eller till döden.

Att använda cykelhjälm är ett enkelt och billigt sätt att undvika svåra skador. Hjälmens skyddar hjärnan och därmed syn, hörsel, tankar och känslor – ja, hela personligheten.

Idag finns många snygga hjälmar för alla åldrar. Skaffa en om du inte redan har hjälm!

Tips när du köper hjälm:

- Hjälmar ska uppfylla grundkrav för hälsa och säkerhet för att få säljas, bruksanvisningen ska vara på svenska och även förklara märkningen.
- Ett CE-märke på hjälmen visar att tillverkaren fått certifikat på att hjälmen uppfyller de krav som lagen ställer. Bara särskilt utsedda laboratorier kan utfärda certifikaten.

När du provar hjälm, tänk på följande:

- Hjälmens ska sitta perfekt så att den inte kan trilla av eller skjutas bakåt. Den får inte glida ner i nacken!
- Om du köper till ett barn: köp inte en för stor hjälm som barnet ska växa i.
- Hjälmens ska täcka panna, bakhuvud och hjässa.
- Hjälmens ska vara lätt att ta på och av samt lätt att fästa med hakbandet.
- Hjälmens ska vara så lätt och bekväm att den inte känns jobbig att använda. Se till att knäppningen i hakbandet inte nyper eller klämmer.
- Hakbandet brukar vara lagom spänt om du får ett finger mellan bandet och hakan. Det är viktigt att hjälmen sitter stadigt!
- Du ska trivas med hjälmen. Prova den framför spegeln innan du bestämmer dig.



Skillnaden mellan småbarns- och vanliga cykelhjälm

Barn i åldrarna upp till ungefär sju år bör ha en småbarnshjälm när de cyklar eller skjutsas på cykel. Småbarnshjälm har utvecklats för att passa små barns sätt att leva därför är den också lämplig vid lek. Småbarnshjälmen känns igen på det gröna spännet (och/eller det gröna hakbandet). Det är en säkerhetsanordning konstruerad för att lösa ut vid viss belastning, till exempel om barnet skulle fastna och bli hängande i hjälmen.

En vanlig cykelhjälm har däremot ett hakband som håller kvar hjälmen även om det utsätts för mycket stora krafter. Det har visat sig innebära en stor risk för små barn eftersom de ofta lämnar cykeln och leker eller klättrar med hjälmen fortfarande kvar på huvudet. Det har hänt att barn har fastnat med hjälmen och då blivit hängande eftersom hakbandet inte öppnats. Det viktigaste för att undvika att ett sådant tillbud blir allvarligt är att ha uppsikt över barnet. Dessutom bör barnets hjälm vara en småbarnshjälm istället för en vanlig cykelhjälm, eftersom småbarnshjälmen är konstruerad för att lossna vid viss belastning.

Frågor och svar om småbarnshjälm

Här följer några frågor som man ofta ställer sig när man ska välja mellan en småbarnshjälm och en vanlig cykelhjälm.

När ska småbarnshjälmen användas?

Den är främst avsedd som cykelhjälm för barn i förskoleåldern och kan användas i alla situationer vid barns uteaktiviteter då man anser att en hjälm behövs.

Löser inte hakbandet på småbarnshjälmen ut för lätt om det händer en olycka när barnet cyklar?

Nej, de tester som gjorts har visat att den kraft som uppstår i hakbandet vid en simulerad omkullkörning ligger långt under den angivna öppningskraften för småbarnshjälmens hakband.

Upp till vilken ålder kan man använda småbarnshjälmen?

I standarder och liknande anges upp till sjuårsåldern, men i praktiken kan man använda den längre.

Kan man byta spännet på en småbarnshjälm så att det blir en cykelhjälm?

Nej! Man ska inte förändra personlig skyddsutrustning själv. Till exempel måste märkningen överensstämma med hakbandets funktion.

(Källa: Trafikverket)