

DRAAG JIJ *ALTIJD* EEN HELM? GEBRUIK JE KOP, HELM OP.

Draag jij altijd een helm als je op de fiets stapt? Ook als je in je eentje traint of met een groep een recreatieve tocht rijdt? Hoe ervaren je ook bent, zelfs op dat soort momenten kan het misgaan. Want een beetje grind, een loslopende hond of een onverwachte manoeuvre zijn vaak al voldoende voor een vervelende schuiver. Loop geen onnodig risico en draag *altijd* je helm!

HELM CHECKLIST

Doorloop deze checklist en bekijk de koop- en gebruikstips op www.gebruikjekop.nl voor de juiste fietshelm.

- ✓ Kies een helm die voldoet aan de Europese EN1078 norm
- ✓ Een goed passende helm zit als een tweede huid op je hoofd
- ✓ Wanneer je je hoofd schudt blijft de helm op zijn plaats zitten
- ✓ De helm staat +/- 2cm boven je wenkbrauwen
- ✓ Kijk of de helm ook aan de zijkant goede bescherming biedt
- ✓ Pas meerdere helmen, zodat je weet dat je de juiste helm koopt
- ✓ Neem de tijd om goed te passen
- ✓ Zet je bril of fietsbril op tijdens het passen
- ✓ Bedenk dat de prijs niets zegt over de veiligheid
- ✓ Na een val beschermt je helm niet meer voldoende, koop dan een nieuwe helm
- ✓ Meer nuttige informatie en handige tips vind je op www.gebruikjekop.nl