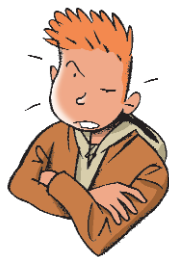


### Waarom dragen sommigen een helm en anderen niet?

Lees snel wat Nelle en Lucas te vertellen hebben:



Het is waar dat een fietshelm dragen niet altijd gemakkelijk is. Soms ben je bang dat je vrienden je uitlachen... Je kan hen misschien overtuigen dat een fietshelm echt wel nuttig kan zijn! Probeer eens:



### Vraag hen eens om tegen een paal te lopen.

En denk eens na: met de fiets ga je 2 of 3 keer sneller dan te voet!

### Wat zou er dan gebeuren als ze van hun fiets vallen?



Bovendien lijkt je met je fietshelm op een echte fietskampioen!

Wat denk jij? Hoe zou jij je vrienden overtuigen om een fietshelm te dragen? Wat vinden je vrienden van jouw idee?

---



---



---



---



**Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid vzw**  
 Haachtsesteenweg 1405 - B-1130 Brussel  
 Tel.: 02/244.15.11 - Fax: 02/216.43.42  
 E-mail: info@bivv.be - Internet: www.bivv.be

Deze folder staat ook op de BIVV-website: surf naar [www.bivv.be](http://www.bivv.be)

Verantwoordelijke uitgever: C. Van Den Meersschaut - D/2005/0779/45 - Februari 2004 - Gratisch ontwerp: Mazy Graphic Design - Illustraties: Frédéric Thiry



Een folder voor jongens en meisjes vanaf 8 jaar







# Waarom moet je een fietshelm dragen?

# Hoe kies je een goede fietshelm?

Fietsen is cool! Je doet aan sport en je vervuult het milieu niet. Maar bescherm jij je hoofd wel?

Welke helm is van wie? Verbind elke helm met de juiste eigenaar:

-   arbeider
-   motorrijder
-   brandweerman
-   jij, op je fiets!

Je ziet het al. Iedereen die zijn hoofd kan verwonden, draagt dus een helm.

✓ Als je op je hoofd valt, kunnen je hersenen worden beschadigd. Dankzij onze hersenen kunnen we nadenken, bewegen en zelfs ademen. Een wonde aan het hoofd kan dus erg zijn. Stel je eens voor dat je niet meer kan praten of lopen!

✓ Je kan dus maar beter een fietshelm dragen om je hoofd en je hersenen te beschermen!

## Een goede fietshelm...



... moet een etiket hebben met de code CE EN 1078.



... moet goed vastzitten. Je moet de riempjes altijd goed aanspannen. Je mag ook niet stikken natuurlijk!

... moet precies jouw maat hebben. Doe de test: maak je helm vast en schud je hoofd heen en weer. Je helm moet goed blijven zitten!

Zorg dat de helm altijd "recht" op je hoofd staat. Hij mag niet naar voren of naar achteren hangen.



## Je kan een helm kiezen met een felle kleur (bijvoorbeeld rood of geel).

De automobilisten zullen je dan beter zien. Maar kies vooral een helm die je leuk vindt. Dan zal je meer zin hebben om hem te dragen!

Voor welke helm kies jij?



Waarom?

.....  
.....  
.....

### Draag zorg voor je helm.

✓ Na het fietsen gooi je je helm best niet zomaar in een hoek. Elke harde schok kan binnenin je helm deuken of scheuren maken. Aan de buitenkant zie je dit niet. Maar het is net de binnenkant die je hoofd beschermt bij een val. Berg je helm dus altijd netjes op!

✓ Na een ongeval moet je een nieuwe helm kopen. Zelfs al zie je het niet, toch kan je helm beschadigd zijn. Hij kan je dan geen tweede keer beschermen!