



Cykelhjälm

Detta är ett förslag på hur du kan jobba med dina elever för att inspirera dem att i större utsträckning använda cykelhjälm. Ta det du tycker passar dig och din undervisning. Detta arbete bör sträcka sig över en längre tid, då det ökar chanserna till ett förändrat beteende. Det är även viktigt att förebilderna använder hjälm (personal, föräldrar, syskon, äldre elever). Inspirera gärna dem också.

Fakta:

- Mer än var tredje cyklist som skadas får huvudskador.
- Cykelhjälm skyddar din hjärna – syn, hörsel, rörelseförmåga, tankar och känslor, hela din personlighet.
- Arm- och benbrott går ofta att reparera, medan hjärnskador många gånger ger bestående men.
- Ca 100 personer skadar sig varje dag på cykeln
- 1300 varje år uppsöker sjukhus för huvudskador i samband med olyckor
- 1/2 av alla dödsolyckor hade kunnat undvikas, om hjälm hade använts
- 27 % använder hjälm
- Det är lag på att använda hjälm, om man är yngre än 15 år.
- Cykelhjälm eller annan hjälm med jämförbara skyddsegenskaper kan användas.
- Barn och ungdomar under 15 år som inte använder hjälm kan stoppas av polisen men inte bötfällas. Föräldrar eller andra personer som fyllt 15 år kan däremot bötfällas, om de på sin cykel skjutsar ett barn som inte har cykelhjälm.

Konsumenttips:

Ställ krav på din cykelhjälm

Eftersom många av islagen vid cykelolyckor träffar huvudet så är det viktigt att man ser till att ha en hjälm som klarar dessa stötar. Därför ska du kontrollera att hjälmen:

- är CE-märkt.
- sitter perfekt så att den inte kan trilla av eller skjutas bakåt och lämna pannan fri. Den skatäcka panna, bakhuvud och hjässa.
- är lätt att ta på och av och lätt att fästa med hakbandet.



- är lätt och bekväm så att den inte känns jobbig att använda.
- har god ventilation.
- har medföljande skumgummikuddar så att passformen kan varieras.
Observera att du inte får rita, måla, klistra, sätta klistermärken eller dekaler på hjälmen eftersom hjälmens hållbarhet kan påverkas.

Värderingsövningar:

Argumentera för och emot.

Om du använder hjälm idag, hur ska du få andra att använda?

Vad skulle få dig att använda cykelhjälm?

Hur skulle hjälmen se ut och fungera om du skulle använda den? Framtiden.

Ny teknik: Den nya cykelhjälmens bors som en krage om halsen. När olyckan är framme blåser den upp sig kring huvudet.

Bild: <http://www.nyteknik.se/nyheter/innovation/riskkapital/article3189640.ece>

Varför finns det inte lag på att alla ska använda hjälm? Om ni skulle vilja ha igenom ett sådant lagförslag, hur skulle ni argumentera då (använd argumenten hemma)

Finns det något tillfälle som det var tur att du använde hjälm?

Du är säkert ganska duktig på att cykla. Vad kan då hända? (Tät, trafik, stress, vårdslösa medtrafikanter, halka och lösgrus)

Källor:

www.ntf.se

www.wikipedia.se

www.nyteknik.se

Bra sidor:

<http://www.trafikverket.se> (sök på cykelhjälm)