

Tips för dig som vill veta mer om hjälmar



Den här broschyren vänder sig till dig som funderar på att köpa en hjälm eller säljer hjälmar. Eller redan har en hjälm och har lite funderingar kring den.

Skillnader mellan olika hjälmar

Det finns många viktiga säkerhetsaspekter kring hjälmar. Generellt kan man säga att:

- hjälmar kan tillverkas med olika typer av stötdämpande skummateriäl. En hjälm gjord av EPS (Expanderad Polystyren) behöver bytas ut efter ett hårt slag eller stöt. En hjälm gjord av EPP (Expanderad Polypropylen) ska klara upprepade slag och stötar.
- standarderna för cykel-, rid-, skid- och småbarnshjälmar har ungefär samma krav på stötdämpande förmåga.

- standarden för ishockeyhjälm har lägre krav på stötdämpande förmåga (än de som nämns ovan) men ställer krav på att de ska klara upprepade slag och stötar.
- standarderna för skid- och ridhjälm har högre krav på skydd mot utstickandeföremål (penetrationskrav) eftersom man kanske åker skidor eller rider i terräng där det finns stenar eller skarpa trädgrenar, men hjälmarna är ofta tyngre än cykel- och ishockeyhjälm.
- kraven på moped- och motorcykelhjälm skiljer sig åt från övriga hjälm. De har till exempel högre krav på stötdämpande förmåga men blir ofta för tunga för barn att använda.

Hjälm för cykling, skateboarding och rullskridskoåkning

Hjälm för cykling är en kombinationshjälm som också skyddar när du åker skateboard eller

rullskridskor. Kraven i standarden för cykelhjälm har utformats så att det går att tillverka lätta hjälmar med effektiv ventilation. Den svenska standarden för cykelhjälm heter **SS-EN 1078 Hjälmar för cyklister, skateboard- och rullskridskoåkare**.

Hjälm för små barn

Småbarnshjälmen känns igen på det gröna spannet och/eller det gröna hakbandet, som är en säkerhetsanordning konstruerad för att lösa ut vid viss belastning. Till exempel om barnet skulle fastna med hjälmen i en klätterställning och bli hängande. Andra hjälmar, som till exempel cykelhjälmen, har ett hakband som håller kvar hjälmen på huvudet även om hakbandet utsätts för mycket stora krafter. Det finns olika typer av småbarnshjälmar med grönt spanne, dels de som är konstruerade som cykelhjälm, dels de som är konstruerade som ishockeyhjälm och alltså ska klara upprepade slag och stötar. Standarden för småbarnshjälmen har tillkommit eftersom det har visat sig innebära en stor risk när små barn cyklar och sedan lämnar cykeln för att klättra och leka och då fortfarande har kvar cykelhjälmen på huvudet. Det har då hänt att barn har fastnat med cykelhjälmen och blivit hängande eftersom hakbandet inte har öppnats. Det viktigaste för att undvika att en sådan händelse blir allvarlig är att ha ständig uppsikt över barnet. Det finns ingen bestämd åldersgräns för hur länge det är lämpligt för ett barn att använda småbarnshjälmen. Man brukar säga upp till sjuårsåldern men i praktiken kan man använda den längre. Kraven i standarden för småbarnshjälmen är samtidigt konstruerade så att hakbandet inte ska lösa ut för lätt om det händer en olycka när barnet cyklar. Standarden har samma krav på småbarnshjälmen som på cykelhjälmen gällande bland annat stötdämpningsförmåga. Småbarnshjälmen kan användas i alla situationer vid (ute)aktiviteter då man anser att en hjälm behövs.

Den svenska standarden för småbarnshjälmar heter **SS-EN 1080 Småbarnshjälmar**.

Hjälm för ridning

Kraven på stötdämpande förmåga i standarden för ridhjälm skiljer sig inte mycket mot kraven i standarden för till exempel skidhjälm eller cykelhjälm. Eftersom hjälmen bland annat ska skydda ryttaren mot utstickande föremål har ridhjälmstandard, liksom standarden för skidhjälm, högre penetrationskrav. Den svenska standarden för ridhjälm heter **SS-EN 1384 Ridhjälm**.

Hjälm för ishockey

Kraven i standarden för ishockeyhjälm är utformade så att hjälmen ska klara upprepade slag och stötar. Den svenska standarden för ishockeyhjälm heter **SS-EN ISO 10256 Huvud- och ansiktsskydd för ishockeyspelare**.

Industrihjälm

Kraven i standarden för industrihjälm är i första hand avsedda att skydda yrkesmänniskor, till exempel byggarbetare, som jobbar på platser med många lösa och flyttbara föremål som kan falla ner på huvudet. Men en industrihjälm är också användbar för konsumenter som riskerar att utsättas för till exempel fallande föremål vid gördet-självarbete på tomten och huset. Den svenska standarden för industrihjälm heter **SS-EN 397 Industrihjälm**.

Moped- och motorcykelhjälm

Moped- och motorcykelhjälm har högre krav på stötupptagningsförmåga vilket gör att de utformas med ett tjockare ytterskal samt ett tjockare stötdämpande skummateriäl. Det gör att dessa hjälmar är något tjockare och därför också tyngre än hjälmarna nämnda ovan.

Några typer av dessa hjälmar ska också skydda ansiktet och ha vindavvisande visir. Det finns ingen svensk standard för moped- och motorcykelhjälm utan kraven kring dessa finns i ett FN (Förenta Nationerna) reglemente som heter ECE-R22. I Sverige ansvarar Transportstyrelsen för ECE-R22.

Hjälm för skidåkning och snowboardåkning

Standarden för hjälm för skidåkning är densamma som för hjälm vid snowboardåkning. Standarden har olika krav för två olika klasser av hjälmar, klass A och B. Vanligast på marknaden är klass B-hjälmarna som tillåts vara mer ventilerande och behöver inte skydda lika stor yta av huvudet som en klass A-hjälm. Klass A-hjälm används i första hand i fartgrenar. Den svenska standarden för skidhjälm heter **SS-EN 1077 Skidhjälm och snowboardhjälm**.

Hjälm för andra aktiviteter och sporter

Vid pulkaåkning är det lämpligt att små barn använder en småbarnshjälm som är avsedd att klara upprepade slag och stötar. Vid skridskoåkning är ishockeyhjälmen bra, men även andra hjälmar som är avsedda att klara upprepade slag och stötar. Vid långfärdsskridskoåkning används ofta cykelhjälm. När man utövar sporter på ett lite mer kvalificerat och regelbundet sätt, till exempel ridning, ska man använda de hjälmar som tagits fram speciellt för de olika aktiviteterna. Några andra standarder för hjälmar för populära aktiviteter som är bra att känna till är **SS-EN 1385 Kanot hjälmar**, **SS-EN 12492 Klätterutrustning - Klätterhjälm** och **SS-EN 13781 Skyddshjälm för passagerare och förare av terrängkotrar och bobsleighs**.

Tips och råd

- Du ska trivas med hjälmen och den ska vara lätt och bekväm att använda
- Hjälmen ska sitta stadigt och ha god passform
- Hjälmen ska täcka panna, bakhuvud och hjässa
- Hjälmen ska vara lätt att ta på och av och enkel att fästa med hakbandet
- Knäppningen i hakbandet ska inte nypa eller klämma åt
- När du väljer hjälm till ditt barn, välj gärna en hjälm som tål upprepade slag och stötar

Det finns ingen generell regel för när en hjälm är för gammal och behöver bytas ut. För att avgöra om en hjälm är säker och ger skydd om olyckan är framme behöver du veta att den inte tidigare har varit med om ett hårt slag eller stöt. UV-strålning påverkar också hjälmens livslängd. Detta är ofta svårt att veta eller att ta reda på, till exempel om du funderar på att köpa en begagnad hjälm. Det är också bra att regelbundet kontrollera funktionen hos spännen och remmar. Man får inte förändra en hjälm, till exempel byta spänne på hjälmen.

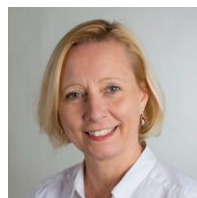
Hjälmarna och lagen

Hjälmarna räknas som personlig skyddsutrustning (PSU) eftersom de är gjorda för att bäras eller hållas av en person som skydd mot hälso- och säkerhetsrisker när man exempelvis cyklar eller rider. Vilka krav som ställs på personlig skyddsutrustning beror på vilka risker den skyddar mot. Personlig skyddsutrustning måste vara CE-märkt för att få säljas inom EU. Genom CE-märket garanterar tillverkaren att produkten uppfyller EU:s lagstiftning på säkerhet för personlig skyddsutrustning.

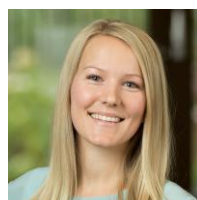


Om en standard som är kopplad till EU:s lagar har använts för att prova och säkerställa att produkten uppfyller kraven i lagarna, anges förutom CE-märket också standardens nummerbeteckning på produktens märkning. Märkningen måste finnas väl synlig på produkten och vara läsbar samt varaktig under utrustningens förväntade livstid. Information om hur du använder hjälmen och annan nödvändig information måste bifogas hjälmen. Detta görs normalt i bruksanvisningen. Användarinformationen måste vara på svenska och det är endast tillverkaren som får ta fram den. Tillverkaren är ansvarig för att alla olika språkversioner innehåller samma information.

I Sverige är det [SIS](http://www.sis.se) (www.sis.se) – Swedish Standards Institute – som publicerar och ansvarar för standarderna som nämns in denna broschyr med undantag från reglementet för moped- och motorcykelhjälmarna. Denna broschyr har tagits fram av SIS tekniska kommitté för Hjälmarna, SIS/TK 525. Vill du veta mer om SIS och standardiseringen kring hjälmarna eller ladda ner denna broschyr digitalt, använd [denna](http://www.sis.se/tk525) (www.sis.se/tk525) länk till SIS hemsida.



Victoria Tengstrand
Projektledare
08-555 520 74
victoria.tengstrand@sis.se



Michaela Strömsten
Projektassistent
08-555 520 62
michaela.stromsten@sis.se

Kontakta oss gärna för mer information!