

Veiligheid skeeleren bij YVZ.

Het is verplicht om bij het skeeleren een **helm, pols-, knie- en elleboogbeschermers** te dragen. Indien niet aan deze verplichting wordt voldaan kan er **niet** aan de training worden deelgenomen. Er zijn vele soorten en maten beschermingsmiddelen te vinden in de winkels met uiteenlopende prijzen.

Zo bestaan er (goedkopere) harde pols-, knie- en elleboogbeschermers die je in de speelgoedwinkels kan kopen. Die prima zijn voor de jonge beginners. Voor de gevorderde (wedstrijd) rijders zijn er duurdere beschermers te koop die beter om de knieën en ellebogen zitten.

Maar nog belangrijker is een helm! Waar je bij een helm goed op moet letten is het volgende:

- Koop een helm die past bij de leeftijd. Een kindhelm (EN 1080) is met andere gewichten en snelheden getest dan een helm voor volwassenen. Draag je als volwassene een kindhelm, dan ben je niet goed beschermd bij een val en andersom.
- De helm moet goed passen en mag **niet te groot** Is een helm te groot? Dan verschuift hij bij een val. De helm is dan voor jou onveilig. De helm moet op zijn plaats blijven als je je hoofd schudt, zonder te knellen.
- De helm moet een goede pasvorm hebben. Hij moet (van binnen) ovaal zijn en niet rond.
- De achterkant van de helm mag **geen punt** hebben.
- Koop een helm met genoeg **luchtgaten**. Door deze ventilatiegaten kan je hoofd afkoelen (dus geen schaatshelm).
- Het bandje van de helm mag niet in je huid snijden en moet je makkelijk open en dicht kunnen maken. Dit bandje is belangrijk, het zorgt ervoor dat je helm niet **achterover** kantelt. Maar het mag natuurlijk niet te strak of te scherp zijn.
- Vervang een helm direct na een val of een flinke klap. Ook als je geen beschadigingen ziet. Door een val of klap kunnen er binnen in de helm haarscheurtjes ontstaan die je niet kunt zien. De schokabsorberende kunststof van de helm werkt dan niet goed meer. Daardoor kan de helm makkelijker breken, waardoor je hoofd bij een volgende val niet meer goed is beschermd.

We zien nog te vaak kinderen met een te grote helm of die te ver naar achter zit. Let hier goed op. Want een helm die niet goed zit is hetzelfde als geen helm dragen.

