

Dag van de fietshelm

Waarom is een fietshelm belangrijk?

Kinderhoofden zijn kwetsbaar en vallen komt vaak voor, vooral bij jonge fietsers die nog volop hun balans en verkeersinzicht aan het ontwikkelen zijn. Een helm kan ernstig hoofdletsel voorkomen bij een val of botsing.

Hoe speel je effectief in op de doelgroep?

- 1 Gebruik positieve framing: een helm is niet 'saai' of 'verplicht', maar juist iets stoers
- 2 Gebruik een speelse en visuele benadering: laat kinderen zelf ontdekken hoe een helm werkt
- 3 Betrek ouders met simpele en herkenbare argumenten, zoals: "Je doet je kind ook een gordel om in de auto, een helm biedt vergelijkbare bescherming op de fiets."



5 ideeën ter inspiratie

De grote (paas)eiertest

Een simpel en leuk proefje: laat een ei vallen zonder bescherming en eentje met een 'helm' (bijvoorbeeld een bekertje met schuim). Welke overleeft de val? Dit maakt hen nieuwsgierig naar het effect van een helm!



Zomerse dag: vervang de eieren voor waterballonnen

Ontwerp je Superhelm

Laat de kinderen een leuke kleurplaat van een fietser met een fietshelm maken. Daag ze uit om het te ontwerpen alsof het een superheldenhelm is. Je kan er ook een tekenwedstrijd van maken. Bespreek met de kinderen waarom de helm een 'superkracht' kan zijn



Helmpje op - Helmpje af

Helmpje op, helmpje af is een vrolijke twist op het klassieke petje op, petje af! Kinderen leren over fietsveiligheid, ontdekken leuke feitjes over de fietshelm en oefenen met het dragen en omgaan met hun helm.



Voorbeeldvraag: "Waarom is het dragen van een fietshelm belangrijk?"
Op: het beschermt je bij een val. **Af:** het houdt je hoofd warm in de winter

Voel het verschil

Laat kinderen verschillende materialen aanraken (zacht, hard, flexibel) en ontdekken welke bescherming biedt. Daarna mogen ze een fietshelm proberen en zelf voelen hoe licht en stevig hij is.



Laat de kinderen verschillende modellen passen, zodat ze kunnen ervaren welke het beste past

Betrek ouders/verzorgers

Betrek ook ouders/verzorgers bij je activiteit! Plaats een oproep in de nieuwsbrief over het belang van een fietshelm of geef een speelse uitleg over hoe zij hun kind kunnen helpen bij het kiezen en dragen ervan.



Maak ouders/verzorgers bewust van hun rol als voorbeeld en stimuleer hen om zelf het goede voorbeeld te geven



Tip: schenk aandacht aan

Fietshelmkortingsactie
Provincie Gelderland

16 april t/m 31 mei 2025

Kijk voor de voorwaarden op fietshelmgelderland.nl

€20

korting op een fietshelm