

De Helm

De tekst in de Nederlandse Regels en Aanwijzingen voor Dryland Evenementen (versie augustus 2015, artikel 2.3.5) heeft veel vragen opgeroepen.

Naar aanleiding van de vragen en opmerkingen, heeft het DASSC-bestuur aan verschillende mensen waaronder IFSS-renleiders, gevraagd om een advies te schrijven voor de helm.

De discussie over het dragen van een helm binnen de sledehondensport kent meerdere benaderingen. Om die reden zijn wij op zoek gegaan naar informatie over de veiligheid en functionaliteit van helmen. Wij pretenderen niet dat onderstaande informatie volledig is, mede omdat er regelmatig nieuwe eisen en nieuwe helmen op de markt komen, maar de informatie kan wel een handig hulpmiddel zijn bij de uiteindelijk aanschaf van een helm.

Algemeen

Voor het al dan niet dragen van een helm ligt in eerste instantie de verantwoordelijkheid bij de musher zelf. Tijdens evenementen, zoals wedstrijden, is er echter een gedeelde verantwoordelijkheid met de organiserende vereniging. Al dan niet onder druk van de eisen van de vergunning en de verzekeringen, is zij deels verantwoordelijk voor de veiligheid van de aanwezigen. Daarom schrijft de DASSC voor dat het dragen van een helm (en handschoenen) verplicht is.

Wie zonder helm ten val komt en een ernstige verwonding oploopt, kan problemen met de eigen verzekering verwachten, omdat de deelnemer niet de voorgeschreven helm op het hoofd had.

Welke gevaren loop je bij mushen zonder helm?

Bij een val kun je in het ziekenhuis terecht komen met:

- hersenschudding: hierbij worden de hersenen flink door elkaar geschud;
- schedelbasisfractuur: een breuk van de schedel die dodelijk kan zijn.

Het dragen van een helm verkleint het risico op hersenletsel met 85%.

Hoe beschermt een helm?

Een helm werkt als schokverdeler. De botsingsenergie wordt verspreid en geabsorbeerd door de helm.

Waarop letten bij het kopen van een helm voor de sledehondensport?

- **Keurmerk**

De helm moet voorzien zijn van een officieel keurmerk (EN-norm).

Een goede helm heeft een officieel keurmerk (EN-norm). Een keurmerk is een bewijs dat een helm veilig is en de schok op een juiste manier verdeelt en absorbeert. Let er dus bij het kopen van een helm op of deze een keurmerk heeft (zie ook onderstaand bij de verschillende voorbeelden).

- **Juiste maat**

Het is belangrijk dat de helm perfect op het hoofd past. Meet daarvoor de omtrek van het hoofd circa 2,5 cm. boven de wenkbrauwen. De omtrek van het hoofd moet overeenkomen met de maat van de helm zoals die aan de binnenzijde is vermeld. Een te grote helm zal bij een valpartij verschuiven en daardoor onvoldoende beschermen; schuift de helm naar achteren, kan nekletsel ontstaan.

- **Pasvorm**

De helm moet comfortabel zitten op het hoofd. Pas daarom een helm voordat je er een koopt en hou hem ook een tijdje op. Een verkeerd model schaal, zal drukpunten geven en uiteindelijk hoofdpijn veroorzaken.

- **Kinriem**

De helm moet een kinriem hebben en deze dient aan de schaal van de helm vast te zitten. De verstelbandjes moeten tijdens het het mushen stevig zitten maar niet knellen. Het is erg handig als de helmsluiting met handschoenen aan te bedienen is. Een los gedragen kinriem zorgt ervoor dat de helm geen beschermende werking heeft.

- **Bescherming**

Een helm moet niet alleen de bovenzijde van het hoofd beschermen, maar ook de slapen en de voor- en achterkant van het hoofd.

- **Gewicht**

De helm moet niet te zwaar zijn.

- **Zicht**

Het blikveld naar rechts en naar links mag niet belemmerd worden.

- **Geluid**

Je moet met de helm op nog in staat zijn om je omgeving te horen. De commando's aan de honden moeten verstaanbaar blijven.

Belangrijk!

Na een val moet de helm absoluut worden vervangen door een nieuwe! Houd er ook rekening mee dat sommige helmen na jaren hun beschermende eigenschappen verliezen. Dat wil zeggen dat de helm van binnen uit bros kan worden en het hoofd niet langer voldoende bescherming biedt! De levensduur van een helm is maximaal 5 jaar.

Het is daarom verstandig om een reservehelm te hebben. Na een val op een wedstrijd voldoet de helm namelijk niet meer aan de veiligheidseisen.

Soorten helmen

Er zijn veel soorten helmen te verkrijgen, zoals een fietshelm, skihelm, integraalhelm, paardrij-cap en een bouwvakkershelm. Onderstaand een aantal voorbeelden van helmen die geschikt zijn voor Dryland races in Nederland.

A. De fietshelm

De kwaliteit van de fietshelmen die in Europa te krijgen zijn, is goed. De huidige Europese normen maken dat de helm functioneel is. Weliswaar kan alles beter, maar er is geen luide roep om een aanpassing van de normen. Elke helm met het juiste keurmerk is dus veilig. Er zijn echter verschillende fietshelmen op de markt met ieder hun eigen eigenschappen. In de fietshelm moet altijd een CE-markering (EN 1078 of EN 1080) vermeld zijn, die verwijst naar een Europese beveiligingsnorm voor fietshelmen.

* het soort fietshelm:

Racefiets-helm: een racefiets-helm onderscheidt zich door zijn aerodynamische vormgeving en zijn relatief lage gewicht. Alles is er bij dit soort helmen op gericht om maximale bescherming te bieden met een minimum aan gewicht. Niet bij alle racefietshelmen worden de slapen voldoende bedekt, waardoor ze voor de sledehondensport niet voldoen.

Mountainbike-helm: mountainbike-helmen kennen ongeveer dezelfde eigenschappen als de racefiets-helmen: een laag gewicht, vele ventilatiegaten en ultieme bescherming. Doorgaans beschikken mountainbikehelmen over een klep en in een aantal gevallen over een vizier, dit biedt bescherming tegen laaghangende takken, regen en modder.

BMX-helm: BMX is een steeds populairder wordende tak van de wielersport. Een BMX-helm bedekt een groter deel van de schedel. BMX-helmen zijn ook beschikbaar in zgn. integraal modellen, waarbij ook de



kin, mond en wangen worden beschermd. Deze laatste helm is voor de sledehondensport in Nederland minder geschikt.

Kinderhelm: het grote verschil tussen een helm voor volwassenen en een kindhelm is logischerwijs de maat. Kinderhelmen zijn geschikt voor een veel kleinere hoofdomtrek. Daarnaast kan er ook op het gebied van design nog wel het een en ander verschillen. Zo zult u nog wel eens een helm in de vorm van een tijger tegenkomen.

B. De wintersporthelm

Net als een fietshelm, moeten ski- en snowboardhelmen voldoen aan minimale Europese eisen. Voor de wintersporthelm geldt de EN 1077 norm die strenger is dan de EN 1078 voor fietshelmen.

Naast deze officiële EN Norm, bestaat er binnen de helmen ook nog een eigen standaard met een onderverdeling in twee klassen: A en B. Ski- en snowboardhelmen met klasse A beschermen een groter deel van het hoofd en zijn geschikt voor zowel recreatief gebruik als voor wedstrijden. Helmen van klasse B beschermen een kleiner deel van het hoofd en zijn uitsluitend voor recreatief gebruik.

C. De schaatshelm

Mede door een aantal ernstige valpartijen, is het dragen van een helm met ingang van dit seizoen bij de marathon verplicht. Schaatshelmen zijn er in verschillende typen en maten, beschermen de slapen, achterhoofd en voorhoofd, maar laten de oren vrij. Ze zijn licht van gewicht en daarmee ook geschikt voor de Dryland wedstrijden. Schaatshelmen zijn gekeurd volgens EN 1078 en de duurdere modellen ook volgens ASTM F-1849.