Tillsammans gör vi trafiken säkrare.
Visa omtanke – om dig själv och andra.
Använd cykelhjälm varje gång du cyklar
eller kör elsparkcykel.

Trafikverket, Box 810, 781 28 Borlänge
Telefon: 0771-921 921 Texttelefon: 010-123 50 00
trafikverket.se

TRAFIKVERKET. BESTÄLLNINGSNUMMER 101006. FEBRUARI 2026. FOTO: TRAFIKVERKET

TRAFIKVERKET

Heja hjälm!

Cykla säkrare hem

Så använder du hjälmen rätt – varje gång

- Sätt hjälmen rakt och stadigt på huvudet.
  Den ska täcka panna, hjässa och bakhuvud.
- Spänn remmen så att hjälmen sitter bekvämt och säkert.
  Remmarna ska bilda ett "Y" under örat och ungefär två fingrar ska få plats mellan hakan och spännet.
- Byt hjälm efter en kraftig stöt eller när den blivit gammal.
- Välj en CE-märkt cykelhjälm, och hjälm med grönt spänne till barn under 7 år.
- Barn under 15 år ska enligt lag använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel.

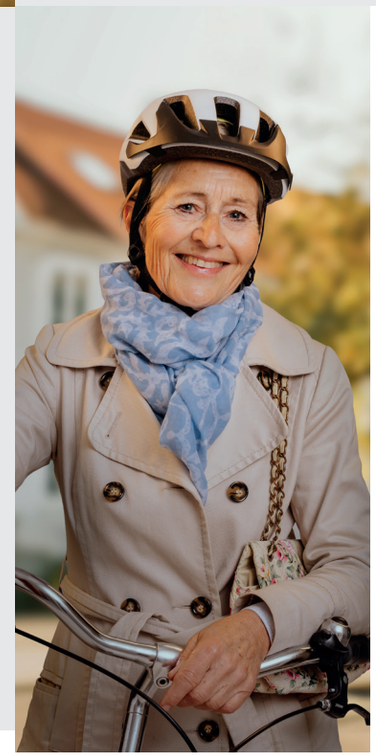
Den bästa hjälmen är den som faktiskt används.

En enkel vana som kan rädda liv

Att cykla är ett smart val – för hälsan, ekonomin och miljön. Det ger rörelse i vardagen, minskar stress och gör gott för både dig och planeten.

Men ett enda fall kan förändra allt. Vid cykelolyckor är huvudskador den vanligaste orsaken till dödsfall. En hjälm minskar risken för allvarliga huvudskador och kan rädda liv.

Ett enkelt val. En avgörande skillnad. Använd cykelhjälm.



Hjälm på huvudet – och en cykel som fungerar

Förutom cykelhjälm bidrar en välskött cykel till ökad säkerhet. Gör det till en vana att kontrollera att:

- belysning och reflexer syns ordentligt
- ringklockan fungerar och bromsarna tar som de ska
- däcken är hela och anpassade efter säsong
- kedja, skruvar och last sitter som de ska