

Helmplicht bij de Elfstedentocht op de Schaats

Er is een helmplicht ingevoerd voor de volgende editie van de Elfstedentocht op de schaats.

Waarschijnlijk heeft elke deelnemer en lid inmiddels een adequate helm in huis om goed voorbereid aan de start te verschijnen. Toch zijn er ook het afgelopen jaar de nodige vragen binnen gekomen over welke helmen zijn toegestaan. Derhalve nogmaals aandacht voor dit onderwerp. De afgelopen jaren zijn er helmen, o.a. voor de schaatssport ,ontwikkeld die een preventieve werking combineren met draagcomfort.

Er zijn vele vormen van hoofdbescherming op de markt. De meest veilige vorm van hoofdbescherming lijkt op dit moment een schaatshelm met een zgn. ASTM F1849-07 keuring (internationaal) speciaal voor schaatshelmen. Deze helmen worden bij de KNSB al als verplicht gesteld bij marathon wedstrijden, mass start en shorttrack. De voornaamste reden om geen eisen aan de certificering of het type helm te stellen is het besef bij het bestuur dat de beste helmen ook de duurste zijn. Iedere vorm van helm zal het risico op schedelhersenletsel bij een val verminderen.

Toegestane helmen

Merk	Type
APOGEE	VORTEX
BONT	SCHAATSHELM
BONT	JUNIOR SCHAATSHELM
CADOMOTUS	AEROSPEED
CADOMOTUS	ALPHA-Y AEROSPEED
	KINDERHELM
CASCO	WARP SPRINT
CASCO	ICEAIRO
EVO	ST KIDS HELM
EVO	ST HELM
EVO	ST PRO HELM
LAS	MISTRAL ICE
LOUIS GARNEAU	CHRONO AERO
MARCHESE	AEROSPEED
PENNINGTON	STH-001
VIKING	F1849-07 F1446-12

Voorbeelden



Een ander keurmerk (Europees) voor helmen is de EN 1077 voor skihelmen en de EN 1078 norm voor fietsen, skeelers en skateboarden. Genoemde certificeringen zeggen o.a. iets over schokabsorptie van de helm maar ook over bijvoorbeeld de kwaliteit van de handleiding die bij de helm wordt meegeleverd.

Kiezen voor een gesloten (schaats)helm of voor een fietshelm?

Het voordeel van een gesloten helm is de bescherming tegen de punten van de schaats bij het vallen. Het nadeel is het verminderde ventilatievermogen. Een fietshelm beschermt natuurlijk minder goed dan een gesloten (schaats)helm. Nadeel van het gebruik van een fietshelm is dat deze vaak deels open is en soms niet rondloopt bij het achterhoofd maar in een punt. Een mogelijk bezwaar hiervan zou kunnen zijn dat bij een val op het achterhoofd de krachten niet over het gehele achterhoofd worden verdeeld.

Smartcap

Veel gebruikt bij het schaatsen zijn goedkopere helmen oorspronkelijk bedoeld voor de watersport en ook enkel gecertificeerd voor de watersport (Smartcap). Deze bestaat uit een harde buitenlaag en zachte binnenlaag, heeft minder schokabsorptie dan bovenstaande helmen maar is wel duidelijk goedkoper.



Goed passende helm

Niet ter discussie staat dat er gekozen moet worden voor een goed passende helm. Als bestuur hebben we besloten dat we niet direct van “de kelder naar de zolder” hoeven. Ondanks een aantal voornoemde nadelen van de fietshelm bij het schaatsen en schaatshelmen oorspronkelijk bedoeld en gecertificeerd voor de watersport, hebben we besloten dat alle in de lijst op pagina genoemde helmen voldoen voor deelname aan de tocht. De voornaamste reden om geen eisen aan de certificering of het type helm te stellen is het besef bij het bestuur dat de beste helmen ook vaak de duurste zijn. Iedere vorm van helm zal het risico op schedelhersenletsel bij een val verminderen.

Advies bestuur

Het bestuur adviseert een helm welke de slaap, het voor- en achterhoofd beschermt met een ASTM F 1849-07 keurmerk. Het verplichten van het dragen van een helm is de verantwoordelijkheid van het bestuur, de keuze van een helm is de verantwoordelijkheid van de rijder.

Schaatsmuts (Ribcap) niet toegestaan

De schaatsmuts (o.a. de “ Ribcap”) is ook een hoofdbeschermer, maar valt niet onder de helmen. Deze muts heeft een aantal visco elastische verstevigingen met een zekere bescherming tegen stomp en scherp hoofdletsel. Deze zijn volgens de producent “ geschikt voor alle sporten waarbij een helm niet verplicht is gesteld en nuttig voor alle outdoor activiteiten met minimaal risico.” Het schaatsen van een Elfstedentocht valt daar niet onder. Deze vorm van hoofdbescherming wordt vooralsnog niet als adequate vervanging voor een helm gezien in het licht van de extreme omstandigheden van een Elfstedentocht.