

**Pro více informací kontaktujte:**

Petra Motyčková, tel. 739 085 323  
petra.motyckova@originalcom.cz



NÁRODNÍ KOORDINAČNÍ CENTRUM  
PREVENCE ÚRAZŮ, NÁSILÍ A PODPORY  
BEZPEČNOSTI PRO DĚTI  
FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE

**Tisková zpráva**

Praha, 6.1.2016

## Lyžařské helmy

*TZ vznikla v rámci projektu „Podpora činnosti Národního koordinačního centra prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti.“ Více informací o projektu na [www.nkcpu.cz](http://www.nkcpu.cz).*

V České republice jsou lyžařskou helmu povinni používat pouze lyžařští závodníci, přestože je prokázáno, že jejím používáním lze snížit riziko úrazu až o 60 %. To, jak by měla bezpečná lyžařská přilba vypadat, udává v rámci Evropy obecný standard EN 1077 (česká verze ČSN EN 1077 - Přilby pro sjezdové lyžování a snowboarding), který rozlišuje dvě třídy. Úkolem obou typů přileb je snížit riziko úrazu lebky a částí hlavy zakrytých přilbou. Třída A chrání větší plochu hlavy a tím představuje vyšší stupeň ochrany, přilby třídy B jsou obvykle lépe větrané a umožňují lepší slyšení. Pro dosažení plně funkční způsobilosti a zajištění pevného držení na hlavě musí být přilba nasazena tak těsně, jak jen to pohodlí dovolí.

Obrázek 1: Typy přileb dle normy EN 1077

Třída A



Třída B



**Mezi nejčastější důvody, proč helmu nenosit, patří:**

- *Mně se nic stát nemůže, já lyžovat umím, a proto přilbu nepotřebuji:* Absurditu tohoto tvrzení dokazují statistické údaje, dle kterých se každou zimu zraní přes 6. 000 lyžařů (ve více než 1.000 případech se jedná o úraz hlavy).
- *Jak budu vypadat před ostatními:* Toto tvrzení se nejčastěji objevuje u teenagerů. Dnešní trh však nabízí širokou škálu přileb, jejichž moderní design dokáže zaujmout i tuto náročnou skupinu a obstojí před kritikou vrstevníků.
- *V přilbě nebudu dobře vidět ani slyšet:* Při výběru správné přilby jsou tyto obavy zcela neopodstatněné, protože přilba nelimituje zorný úhel periferního vidění a reálné snížení hladiny sluchu je zanedbatelné.
- *V přilbě mi bude teplo a budu se v ní potit:* Kvalitní helmy jsou vybaveny ventilací, kterou lze regulovat. Světlý odstín absorbuje méně slunečních paprsků.

- *Přilby jsou příliš drahé:* V dnešní době lze pořídit kvalitní přilbu za příznivou cenu.
- *Zákon povinné nošení přileb neukládá:* Na základě provedených studií může přilba zabránit až třem čtvrtinám všech zranění hlavy

### Kde je helma povinná

Stát	Spolková země	Věková skupina	Povinnost nošení helmy od roku
Česká republika		0-15	není
Německo		0-15	není
Francie		0-15	není
Itálie		0-14	2005
Chorvatsko		0-14	2007
Rakousko	Tyrolsko	0-15	doporučeno
	Dolní Rakousko	0-15	2009
	Štýrsko	0-15	2009
	Horní Rakousko	0-15	2009
	Korutany	0-15	2009
	Solnohradsko	0-15	2009
	Vorarlbersko	0-15	doporučeno
	Burgenland	0-15	2009
Slovinsko		0-14	2007
Polsko		0-16	2010
Švýcarsko		0-15	není

Zdroj: [www.skihelm-berater.de](http://www.skihelm-berater.de)

### Jak vybírat lyžařskou helmu

- Velikost - pokud přilba správně sedí, není mezera mezi obočím a jejím okrajem větší než 2-3 cm, vždy je lepší helmu vyzkoušet.
- Lyžařská helma by se měla kupovat zároveň s lyžařskými brýlemi. Je vhodné, aby nechyběly úchyty pro pásek brýlí nejen vzadu, ale také po stranách helmy (brýle pak nekloužou).
- Váha - ideální hmotnost se pohybuje od 500 g – 550 g, příliš těžká přilba více namáhá krční svalstvo.
- Kvalitní upínací systém - zajišťující komfort a znemožňující posun přilby na hlavě i při pádu.
- Vnitřní polstrování - může být pevné, nebo vyjímatelné. Hygienické je vnitřní polstrování, které jde vyjmout a vyprat.

## **Údržba a skladování lyžařské helmy**

Povrch helmy lze řadou dostupných čisticích prostředků poškodit, a proto se doporučuje helmu omývat měkkým hadříkem, houbičkou a slabým roztokem. Helmu skladujeme na místě, kde nepříjde do styku s vyššími teplotami.