**Basistekst t.b.v. krantjes**

In Nederland fietsen we massaal en graag. Dat is iets om te koesteren. Maar als fietser in het verkeer ben je ook kwetsbaar, bij een botsing of val. Of dat nu ontstaat door jezelf of een andere weggebruiker. Met een fietshelm bescherm je je hoofd als je valt. Het verkleint de kans op ernstig letsel met ongeveer 60% en op dodelijk hoofd- of hersenletsel zelfs met 70%.

Zet ‘m op dus!

Een goede fietshelm kun je op verschillende plekken kopen: van fietsenwinkel tot sportwinkel of webwinkel. Een goede helm bedekt je voorhoofd, schedel én slapen en zit stevig zonder te knellen. Test bij het passen of hij goed blijft zitten door je hoofd heen en weer te bewegen. Het riempje onder je kin moet goed aansluiten, met ongeveer een vingerdikte ruimte.

Wil je weten waar je nog meer op moet letten? Ga naar Komveiligthuis.nl voor meer informatie.

De campagne ‘Zet ‘m op!’ moedigt alle fietsers in Nederland aan om een fietshelm te dragen. Dit initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat stimuleert het vrijwillig gebruik van een fietshelm, om zo ernstig letsel bij fietsongelukken te helpen voorkomen.

De campagne wordt uitgerold samen met partners zoals provincies, gemeenten, Hersenstichting, VVN, ANWB, Interpolis, BOVAG, VeiligheidNL, RAI Vereniging en Artsen voor Veilig Fietsen.