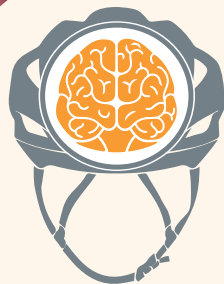


Ik een helm?

Jij een helm!



Initiatief van de Hersenletsel Liga



[dagvandefietshelm.be](https://dagvandefietshelm.be)



**Een val duurt één seconde. De gevolgen kunnen levenslang zijn.** In België leven 431.000 mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Velen moeten verder met levenslange gevolgen.

Twijfel je of een helm echt nodig is? De cijfers spreken voor zich: 1 op 2 zwaargewonde verkeersslachtoffers op spoed is een fietser en 42% van hen heeft een hoofdletsel. Een fietshelm vermindert de kans op ernstig hoofdletsel met meer dan 60%. Het risico op dodelijk hersenletsel daalt zelfs met 70%.

Het verschil maken is eenvoudig. Gewoon helm op en gaan! Voor elke leeftijd, voor elke fiets, voor elke afstand, altijd! #helmop

# DAG van de FIETSHELM



**Hersenletsel Liga**  
Samen voor mensen met NAH



**Vlaanderen**  
is veiliger verkeer

**woensdag 22 april 2026**