

## Välj rätt hjälm i skidbacken – få skidhjälmarna håller måttet

**En skall- eller hjärnskada är bland det farligaste man kan råka ut för som utförsåkare. Även om det är få som skadar sig i svenska skidanläggningar kan rätt utrustning göra stor skillnad. Hälften av alla huvudskador kan undvikas med hjälm, men det är stor skillnad mellan de bästa och de sämsta skidhjälmarna. Det visar Folksams test\*, där bara tre hjälmarna håller måttet.**

Varje år åker drygt två miljoner svenskar utför och särskilt på sportlovet är det full fart i skidbackarna. Även om utförsåkning är hälsofrämjande – hela kroppen aktiveras och du får gott om frisk luft – så drabbas en del av skador. Med hjälp av Folksams idrottsskadedatabas samt statistik från Svenska Skidanläggningars Organisation har Folksams och GIH:s idrottsskadeforskare Malin Åman kartlagt skador på utförsåkare.

– En av tio som skadar sig i svenska skidbackar får en huvudskada och då kan valet av hjälm vara avgörande för att undgå skall- och hjärnskador. Eftersom Folksam engagerar sig i det som är viktigt för kunderna så vill vi tipsa om Folksams skidhjälmstest. Testet visar att priset inte alltid är avgörande för hur säker en hjälm är. Det går att få lika mycket säkerhet till mindre än halva priset, säger Malin Åman, idrottsskadeforskare Folksam och GIH.

Folksams test omfattar 13 av de vanligaste skidhjälmarna\* för ungdomar och vuxna på den svenska marknaden. Det är tre skidhjälmarna som klarar sig bäst i testet: Everest U EXT MIPS HLM, Scott Chase MIPS och Sweet Protection Igniter MIPS. Hela testet finns på [www.folksam.se/skidhjalmar](http://www.folksam.se/skidhjalmar).

Svenska Skidanläggningars skadestatistik för säsongen 2013-2014 visar att även om det endast är en på drygt tusen som skadar sig i skidbacken är det 22 procent av dem som inte använde hjälm. Vi är duktiga på att använda hjälm i Sverige men vi kan bli bättre. 12 procent av skadorna orsakades av kollisioner. Framförallt under sportlovet, när det är många skidåkare i backen gäller det att visa hänsyn och vara rädda om varandra.

– Vi månar om att alla åkare ska vara säkra i backen och hjälm är viktigt för att minska risken för skador. Därför åker barn upp till sju år gratis om de använder hjälm i många svenska skidanläggningar. Utöver det så handlar det framför allt om beteende, att agera ansvarsfullt när man åker utför. Då behöver man inte hamna i situationer där man riskerar att skada sig själv eller någon annan. Hjälmen och sunt förnuft räcker långt i skidbacken, säger Elisabet Jansson Strömberg, vd Svenska Skidanläggningars Organisation.

Folksam försäkrar 9 av 10 idrottare i Sverige. Folksam och Svenska Skidanläggningars Organisation har ett mångårigt samarbete i skidsäkerhetsfrågor och har tillsammans utformat utförsåkarförsäkringen, en specialförsäkring för utförsåkare. Försäkringen gäller i alla anläggningar som är medlem i Svenska Skidanläggningars Organisation.

\* Folksams test av skidhjälmarna presenterades första gången i februari 2014. Alla hjälmarna som ingick i testet finns vid detta pressmeddelandes utskick i butik på den svenska marknaden. Testet finns i sin helhet på [www.folksam.se/skidhjalmar](http://www.folksam.se/skidhjalmar) och bilder på alla testade hjälmarna finns på [www.flickr.com/folksam](http://www.flickr.com/folksam)

### För ytterligare information:

Malin Åman, idrottsskadeforskare Folksam och GIH, telefon 0739-94 73 49  
Lotta Örtlös, pressekreterare Folksam, telefon 0708-31 67 66  
Elisabet Jansson Strömberg, vd Svenska Skidanläggningars Organisation,  
telefon 0734-11 42 51

**Om Folksam**

Folksam är ett kundägt företag. Vi erbjuder försäkringar och pensionssparande. Nästan varannan svensk är försäkrad hos Folksam och vi är en av Sveriges största kapitalförvaltare. Visionen är att våra kunder ska känna sig trygga i en hållbar värld. Läs mer på [www.folksam.se](http://www.folksam.se)

**Om Svenska Skidanläggningars Organisation**

Svenska Skidanläggningars Organisation är en ideell förening vars syfte är att främja medlemmarnas intressen och medverka till deras utveckling. Den gemensamma målsättningen är att på alla sätt utveckla Sverige som skidåkarland. Läs mer på [www.slao.se](http://www.slao.se)