



Foto: Paul Voorham

Fietshelm: ja of nee?

Het al dan niet dragen van een fietshelm is regelmatig een onderwerp van discussie in ons land; de laatste jaren met name rondom de fietshelm voor kinderen. Volgens de een beperkt een fietshelm het gevoel van vrijheid, volgens de ander verbetert het de veiligheid van fietsers. Dit artikel zet een en ander op een rij.

Allereerst is het natuurlijk van belang om te weten óf en waartegen de fietshelm helpt. Om de vraag te kunnen beantwoorden hoeveel hoofd- en hersenletsel het dragen van een fietshelm in Nederland zou kunnen besparen, is allereerst informatie nodig over de fietsongevallen waarbij sprake is van hoofd- en hersenletsel.

Onderzoek

Het effect van fietshelmen is onderzocht aan de hand van literatuuronderzoek, diepte-onderzoek, biomechanisch onderzoek naar de mogelijke beperkingen van de fietshelm, en een evaluatie van de manier waarop helmen getest en gekeurd worden. De conclusie is dat de fiets-helm – mits goed passend én juist gedragen – effectief zou moeten zijn in de vermindering van het risico op hoofd- en hersenletsel. Bovendien, zo stellen onderzoekers, zou een fietshelm voor fietsende kinderen effectiever zijn dan voor volwassenen, omdat een kinderhoofd een

minder grote valafstand tot de grond heeft dan het hoofd van een volwassene en de helm daarvoor een relatief grotere bescherming biedt.

Kinderen en jongeren

Hoofd-/hersenletsel komt relatief vaak voor bij kinderen en jongeren. Zij hebben vaker hersenletsel dan ouderen, en ook hebben zij vaker hersenletsel dan ander letsel. Van de jongere ernstig gewonde fietsers in de leeftijd van 0 tot 17 jaar heeft meer dan 60% hoofd- en/of hersenletsel na een botsing met een motorvoertuig (tegenover 47% gemiddeld). Als gevolg van ongevallen waarbij geen motorvoertuig betrokken is, is het percentage hersenletsels bij deze leeftijdsgroep tussen 33 en 56% (tegenover 29% gemiddeld). Bij jonge kinderen (0-5 jaar) is negen op de tien hoofd-/hersenletsels het gevolg van een fietsongeval zonder botsing met een motorvoertuig. Vaak zijn dit valpartijen waarbij geen tegenpartij betrokken is en

ook niet tegen een obstakel wordt gebotst.

Op basis van onderzoek lijkt circa 42% van de ernstig gewonde fietsers met het dragen van een fietshelm bespaard te kunnen worden. Als we kijken naar de beschikbare gegevens van de meeste recente vijf jaar (2005-2009) dan zien we het volgende. In totaal waren er in de leeftijdscategorie 0 t/m14 jaar 2.700 ernstig gewonde fietsers met hoofd- en hersenletsel (MAIS2+). Aangenomen dat géén van deze kinderen al een fietshelm droeg, komt de geschatte besparing dan neer op ongeveer 225 ernstig gewonde kinderen per jaar. Voor MAIS3+ (ernstiger letsel dan MAIS2) zou het gaan om een besparing van ongeveer 45 ernstig gewonde kinderen per jaar.

Fietshelm de oplossing?

De fietshelm is niet bedoeld om ongevallen te voorkomen, maar – als er eenmaal een ongeval heeft plaatsgevonden – om de letselernst te beperken. Het blijft belangrijk ook aandacht te besteden aan maatregelen om ongevallen te voorkomen. Dat kan onder meer door fietsers een veilige infrastructuur

te bieden en te zorgen dat jonge fietsers goed en veilig leren fietsen. Het is hierbij ook van belang dat voldoende fietservaring opgedaan wordt.

Minder fietsen

Buitenlandse ervaringen (in Australië bijvoorbeeld) laten zien dat een wettelijke verplichting tot het dragen van een fietshelm ertoe geleid heeft dat minder mensen zijn gaan fietsen. Nederlands beleid is er juist op gericht dat een groter deel van de mobiliteit met de fiets wordt afgewikkeld. Niet alleen is fietsen voor velen goed voor de gezondheid, maar ook leidt een per fiets afgelegde kilometer niet tot een belasting van het milieu, in tegenstelling tot een gemotoriseerd afgelegde kilometer. Het is aanmerkelijk dat het invoeren van een helmplicht

voor alle fietsers ook in Nederland zal leiden tot een verminderde animo om te fietsen, maar het is niet bekend in welke mate. De ervaringen in bijvoorbeeld Australië zijn niet zo maar om te zetten naar ons land.

Conclusie

Omdat juist gebruik van de fietshelm het risico op hoofd- en hersenletsel vermindert, zal een toename van het gebruik van fietshelmen tot minder verkeersslachtoffers leiden. De SWOV is daarom van mening dat het bevorderen van het vrijwillig gebruik van de fietshelm is aan te bevelen. Gezien het relatief grote aandeel van hoofd- en hersenletsel bij kinderen en gezien hun beperkte lengte, kan de fietshelm met name bij kinderen helpen hoofd- en hersenletsel te verminderen. Om het probleem van

fiets(on)veiligheid op te lossen is echter meer nodig dan enkel een fietshelm. Veilige fietsvoorzieningen zijn nodig om het fietsen veiliger te maken. Een beslissing om een helmplicht voor Nederland in te voeren zou naar het oordeel van de SWOV pas genomen kunnen worden als alle gevolgen van zo'n maatregel goed in beeld gebracht zijn.

Over fietshelmen is een geactualiseerde SWOV-factsheet beschikbaar:

[Factsheet Fietshelmen](#)
(2012). SWOV, Leidschendam.