# Trends & Ontwikkelingen
## Helmgebruik op de fiets

**Meedoen** is makkelijk

**Zet 'm op!**

**Je hersenen zijn een bijzonder en kwetsbaar orgaan. Ze zorgen ervoor dat je kunt bewegen, onthouden, denken en voelen. Je hoofd beschermen is dus van groot belang. Als fietser in het verkeer ben je kwetsbaar bij een botsing of val, of dat ongeluk nou ontstaat door jezelf of een andere weggebruiker. De fietshelm is een makkelijke manier om ernstig letsel te voorkomen.**

Veilig Verkeer Nederland moedigt fietshelmgebruik aan. In deze factsheet lees je de belangrijkste ontwikkelingen, inzichten en verwachtingen rondom het dragen van een fietshelm.

## **Facts & Figures** over de fietshelm

Draag je een fietshelm bij een botsing of val dan is de **kans op ernstig hoofd- of hersenletsel 60% kleiner**. Het risico op dodelijk hoofd- of hersenletsel is dan 70% kleiner.[1]

Als iedereen een fietshelm draagt, zijn er naar schatting **85 verkeersdoden en 2.500 ernstige verkeersgewonden minder** per jaar.[2]

Fietsers van jong tot oud zijn meer geneigd een helm te dragen als anderen - met name **leeftijdsgenoten** - dat ook doen.[3, 4]

Het aantal **dodelijke fietsongevallen** neemt jaarlijks toe. In 2022 waren dit er 291. Dat is 27% meer dan het jaar daarvoor.[5]

Een **fietshelm met keurmerk** (EN-1078 voor volwassenen en EN-1080 voor kinderen) is al te verkrijgen vanaf €14,99.

50-plussers hebben vaker een (enkelvoudig) fietsongeluk. Omdat zij **lichamelijk kwetsbaarder** zijn heeft een ongeluk ook grotere gevolgen.[6]

**70% van de ouders** denkt ervoor te kunnen zorgen dat zijn/haar kind (1-12 jaar) een fietshelm draagt.[3]

34% van de ouders heeft al een helm voor hun kind in huis. Bijvoorbeeld voor het **fietsen, skiën of skeeleren**.[3]

**83% van de ouders** met een kind van 1-12 jaar voelt zich er verantwoordelijk voor dat zijn/haar kind veilig is op de fiets.[3]

***"Het zou mooi zijn als het dragen van een fietshelm, net zoals de gordel in de auto, een automatisme wordt."*** Myrthe Boss, neuroloog en mede-initiatiefnemer Artsen voor Veilig Fietsen

# Oplossingen & Tips

**De missie van Veilig Verkeer Nederland (VVN) is 'Iedereen veilig over straat'. Iedere verkeersdeelnemer kan bijdragen aan veiliger verkeer. Door een fietshelm te dragen bescherm je jezelf én maak je het voor anderen ook normaler een helm op te zetten. We helpen je op weg met onderstaande tips. Meedoen is makkelijk!**

## Voor jezelf

| Vraag | Antwoord |
|---|---|
| **Waar koop ik een fietshelm?** | Van fietsenwinkel tot supermarkt of webwinkel: de fietshelm is goed verkrijgbaar. Het voordeel van een fietsenwinkel is dat er vaak meerdere modellen zijn om te proberen. |
| **Waar moet ik op letten bij aanschaf?** | Let op het keurmerk (EN-1078 voor volwassenen en EN-1080 voor kinderen) en koop geen tweedehands helm. Kies verder voor de juiste maat, zodat de helm niet te los of te strak zit. Gehoorapparaatje of bril? Probeer wat modellen uit en kijk welk design het beste werkt voor jou. |
| **Hoe lang kan ik mijn fietshelm gebruiken?** | Een fietshelm gaat ongeveer 3-5 jaar mee. Heeft de helm al eens een flinke klap gehad, bijvoorbeeld doordat je gevallen bent, dan beschermt hij daarna minder goed. Dan is het belangrijk om een nieuwe helm te kopen. |
| **Hoe berg ik de fietshelm onderweg op?** | Even de supermarkt in? Klik het riempje van je fietshelm vast tussen je fietsslot. Dan hoeft hij niet mee naar binnen! Niet zo bang dat hij gestolen wordt? Hang hem dan gewoon aan je stuur of stop 'm in je fietstas. |

## Voor je (klein)kind

| Vraag | Antwoord |
|---|---|
| **Wanneer begin ik met een fietshelm voor mijn kind?** | Al in een fietsstoeltje of in de bakfiets is een helm nuttig. De kleinste fietshelmen zijn geschikt voor een hoofdomtrek van 44-48 cm. Kinderen tot 9 jaar zijn nog makkelijk te overtuigen een helm te dragen. En jong geleerd, is oud gedaan! |
| **Hoe introduceer ik de fietshelm bij mijn kind?** | Koop de helm samen en maak er wat leuks van! Groen, blauw, roze? Laat je kind zelf de helm uitkiezen en eventueel versieren. Tip: koppel de aanschaf aan een mooi introductiemoment. Koop 'm bijvoorbeeld als je kind binnenkort voor het eerst leert fietsen of straks zelfstandig naar school fietst. |
| **Hoe kan ik mijn kind stimuleren zijn/haar fietshelm te blijven dragen?** | Maak het dragen van de fietshelm zo makkelijk mogelijk, zodat het een automatisme wordt. Bewaar hem op een vaste plek en maak duidelijke afspraken, zodat jullie het niet vergeten. Wat ook goed helpt: het goede voorbeeld geven aan je kind door zelf een fietshelm te dragen. |

## Zo beschermt de standaard fietshelm

**Harde buitenkant**
Zorgt ervoor dat de klap van de val wordt verdeeld over een groter oppervlak en dat er geen scherpe voorwerpen kunnen binnendringen.

**Gladde buitenkant**
Zorgt ervoor dat de helm glijdt op de ondergrond, waardoor nekletsel voorkomen kan worden.

**Energie-absorberende schuimlaag aan de binnenkant**
Wordt bij een val ingedrukt en vermindert zo de impact.

**Bandjes onder je kin**
Zorgen ervoor dat de helm op zijn plek blijft.

## Hoe stimuleert VVN helmgebruik?

- Wij informeren fietsers van alle leeftijden via o.a. onze website en sociale media. vvn.nl/fietshelm
- Kinderen (en hun ouders) laten wij zoveel mogelijk het goede voorbeeld zien in educatiematerialen.
- 50-plussers bereiken wij met de campagne 'Een ervaren rijder kan risico's mijden' over handige fietshulpmiddelen, zoals de fietshelm. vvn.nl/ervarenrijder


**Veilig Verkeer Nederland**
info@vvn.nl | 088 – 524 88 00 | www.vvn.nl
veiligverkeernl | veiligverkeernl
veiligverkeer | VVN Veilig Verkeer Nederland



**Bronnen**

1. Høye, A. (2018). Bicycle helmets - To wear or not to wear? A meta-analyses of the effects of bicycle helmets on injuries. *In: Accident Analysis & Prevention*, vol. 117, p. 85-97.
2. Weijermars, W.A.M., Boele-Vos, M.J., Stipdonk, H.L. & Commandeur, J.J.F. (2019). Mogelijke slachtofferreductie door de fietshelm. *R-2019-2*. SWOV, Den Haag.
3. Keuchenius, C. & Bos, L. (2021). Helmgebruik bij kinderen. Motivaction in opdracht van Veilig Verkeer Nederland, Amsterdam.
4. Keuchenius, C. & Bos, L. (2021). Middelen om fietsongevallen bij senioren te voorkomen. Motivaction in opdracht van Veilig Verkeer Nederland en Gazelle, Amsterdam.
5. CBS (2023). Overledenen; doden door verkeersongeval in Nederland, wijze van deelname. *Geraadpleegd op 30-05-2023 op https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/71936ned/table?ts=1646226044731*.
6. Schepers, J.P.; Weijermars, W.A.M.; Boele, M.J.; Dijkstra, A.; Bos, N.M. (2020). Ongevallen met oudere fietsers en factoren die daarbij een rol spelen. *R-2020-22A*. SWOV, Den Haag.


UN 05-2023

VEILIGVERKEER