

# Helpt een helm?

Zal een fietshelm de veiligheid vergroten? Theo Zeegers van de Fietsersbond bekeek de onderzoeken en komt de conclusie dat helmen de onveiligheid alleen maar vergroten.

## **Waar beschermt een fietshelm tegen?**

'Daar bestaan veel misverstanden over. Een klap op je hoofd kan drie soorten letsel geven. Een wond, een schedelbreuk of hersenletsel. Dat laatste is vaak het ernstigste. En juist tegen dat letsel beschermt een helm in veel gevallen niet.'

## **Waarom beschermt een helm vaak niet tegen hersenletsel?**

'Dat ligt aan het ontstaan van hersenletsel. De schade komt van binnenuit, niet van buitenaf. Je hersenen liggen los in je schedel. Bij een botsing slaan de hersenen hard tegen de binnenkant van je schedel. Daardoor krijg je hersenletsel. Om te voorkomen dat je hersenen tegen de binnenkant slaan, moet je zorgen dat de 'remweg' van je hoofd langer wordt. Met andere woorden: je hoofd moet niet in één keer abrupt tot stilstand komen. Het moet meer tijd hebben om af te remmen. Een airbag werkt volgens dat principe. Die zorgt dat de energie van de klap geabsorbeerd wordt, waardoor je hoofd geleidelijker afremt.'

## **En een fietshelm kan geen zware klappen verzachten?**

'Een fietshelm is ontworpen om te beschermen tegen een val van een

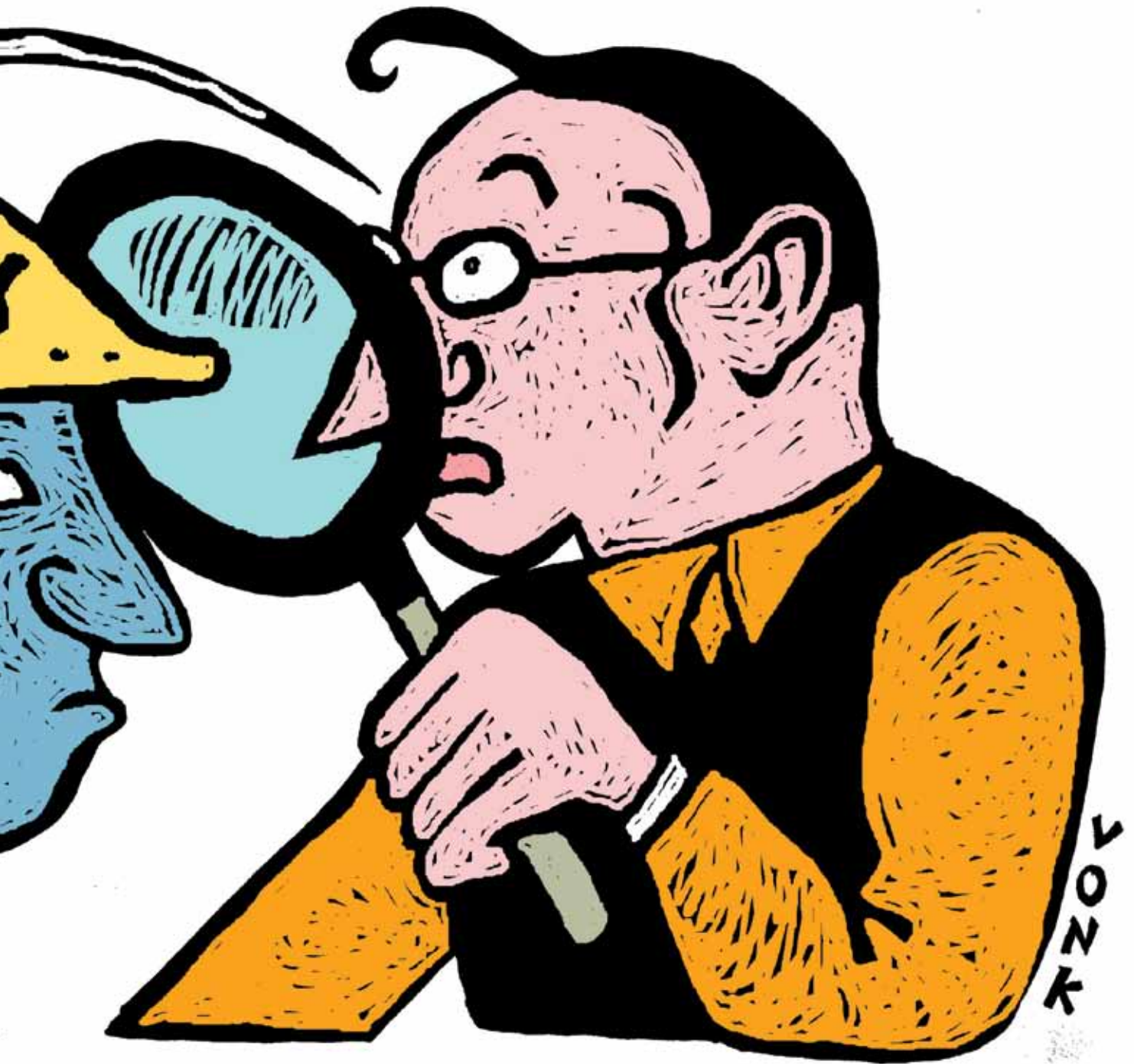
stilstaande fiets. Dat is een val met 20 kilometer per uur. Tot die snelheid kan een helm bescherming bieden tegen ernstig hersenletsel. Maar als je rustig fietst en valt, is de snelheid waarmee je hoofd ergens tegenaan komt al hoger dan 20 kilometer per uur. En als je wordt aangereden door een auto die 40 gaat, is de klap al 10 keer harder dan de ontwerpnorm. Voor elke klap harder dan 30 per uur heb je met een fietshelm ernstig hersenletsel.'

## **'Vals gevoel van veiligheid'**

### **Kan het ook niet een beetje helpen?**

'Op z'n best maakt het een klein verschil. De klap is ietsje minder hard, maar nog steeds zul je ernstig hersenletsel hebben. Bij een aanrijding met een auto zijn de snelheden vrijwel altijd hoger dan de norm. Dan zal een helm onvoldoende bescherming bieden.'





***Bij een botsing met een auto helpt het dus niet veel; wel als je zelf van de fiets valt?***

'Het kan helpen. Maar verwacht er geen wonderen van. De profrenners die de laatste jaren zijn omgekomen, hadden eenzijdige ongevallen. Dat wil zeggen dat ze zelf van de fiets vielen. De helmen hebben geen bescherming geboden. Opvallend is dat het aantal mountainbikers en wielrenners zonder helm dat in het ziekenhuis belandt bijna even groot is als het aantal met helm. En volgens de Nederlandse

Toerfiets Unie zijn beide groepen – dus met helm en zonder helm – ongeveer even groot.'

***Zou het wel nut kunnen hebben bij kinderen die van de fiets vallen en niet snel fietsen?***

'Uit de cijfers van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid blijkt dat er onder de leeftijdscategorie 5- tot 8-jarigen 120 zwaargewonden per jaar zijn door eenzijdige ongevallen. Een probleem bij helmen is dat ze vaak niet

goed worden opgezet. Uit onderzoek uit Australië, waar sinds 1990 een helmplicht is, blijkt dat de helft van de fietsers een niet-passende helm heeft. Als die helm niet goed op je hoofd zit, werkt die helemaal niet. Dan heb je er dus niks aan. Bij kinderen is het extra lastig, omdat die groeien. Je moet dus telkens een andere helm aanschaffen en elke keer controleren of hij nog wel goed zit. Dat schiet er vaak bij in. Een helm werkt beperkter dan iedereen aanneemt.'

# 'Hersenletsel krijg je als hersenen tegen de binnenkant van je schedel slaan'



## **In Zeeland zijn omwille van de verkeersveiligheid helmen aan scholieren uitgedeeld.**

'De helm geeft een vals gevoel van veiligheid. Nogmaals, helmen bieden geen enkele bescherming bij een botsing met een auto. En ook bij een eenzijdig ongeval werken ze vaak niet goed, omdat ze niet goed op hun hoofd zitten. We zien liever dat Zeeland investeert in een veiliger infrastructuur. Bij kruisingen bijvoorbeeld, waar fietsers auto's tegenkomen. Want daar gebeuren vooral veel ernstige ongelukken. Veilige fietsinfrastructuur redt levens. Scholieren helmen opzetten vergroot de veiligheid niet. Was het maar zo simpel.'

## **De Fietzersbond is dus geen voorstander van een helm?**

'Als ouders twijfelen over de fietsvaardigheden van hun kind zou je een helm kunnen overwegen. Maar een helmplicht vinden we geen goed idee. Je moet je afvragen: wat is het probleem en hoe groot is het? De ongelukken met fietsers zijn verschrikkelijk, maar hoe groot is het risico? Voetgangers lopen meer risico op hoofdletsel dan fietsers, maar niemand overweegt om een helm voor voetgangers verplicht te stellen. Bij de voorstanders van de helm is sprake van een fixatie op hoofdletsel bij fietsers. Maar als

je een helm verplicht stelt, zullen de ongelukken en gezondheidsrisico's juist toenemen. In Australië is sinds de invoering van de helmplicht het aantal fietsers gedaald met een derde en het risico op een ongeluk is gestegen met 10 procent.'

## **Waarom heeft in Australië de helmplicht tot meer ongelukken geleid?**

'Voor alle verkeersdeelnemers geldt: *safety in numbers*. Hoe meer fietsers er zijn, hoe veiliger het wordt voor fietsers. Hoe minder er wordt gefietst, hoe hoger de ongevalsrisico's worden. En Nederlandse fietsers willen liever geen helm. In een enquête van Veilig Verkeer Nederland stelde 60 procent bij een verplichting minder te gaan fietsen. Een dalend fietsgebruik zou veel nadelige effecten hebben. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu heeft berekend dat de gezondheidswinst van fietsen – minder overgewicht, minder hart- en vaatziekten door lichaamsbeweging – veel groter is dan de verliezen door verkeersongelukken. Ook goed te bedenken dat het aantal doden door uitlaatgassen drie keer zo groot is als het aantal verkeersdoden.'

## **Meer weten over fietshelmen?**

**Op de site van de Fietzersbond is een uitgebreid dossier te vinden met onderzoeken. Kijk op: [www.fietzersbond.nl/de-feiten/verkeers-en-veiligheid/fietshelmen](http://www.fietzersbond.nl/de-feiten/verkeers-en-veiligheid/fietshelmen)**