

Helmplicht: Een heel erg slecht idee.

Sommigen stellen dat een helmplicht op de fiets meer dan nodig is. Ik was in de tijd dat ik internationaal fietsambassadeur was namens Nederland betrokken bij de discussie over de helmplicht en Nederland en in andere landen. Bij dit antwoord is ook nadrukkelijk de fietsersbond betrokken. En zowel de Fietsersbond als ik zijn zeer uitgesproken in haar mening, dat dat een heel erg slecht idee is. Hieronder leggen we uit waarom.

In de fietswereld woedt al jarenlang een felle strijd over het al dan niet invoeren van een helmplicht. Een aantal landen hebben een helmplicht ingevoerd, alhoewel de toename de laatste tijd tot staan is gebracht. Vaak besluiten politici in die landen, onder druk van de publieke opinie, tot het invoeren van een helmplicht, zonder dat ze de adviezen van de mensen die wijzen op de bezwaren van een helmplicht ter harte hebben genomen.

Helpen helmen echt?

Veel gebruikers van helmen wijzen op een voorval waarin ze gevallen zijn en waarbij hun helm beschadigd of zelfs doormidden was. Ze zeggen dan dat ze vast ernstig hersenletsel zouden hebben opgelopen als ze die helm niet zouden hebben gedragen. Maar dat is natuurlijk nooit aan te tonen, omdat het alternatieve scenario – dezelfde val zonder helm - zich niet heeft voorgedaan.

Wat er gebeurt in de wetenschappelijke onderzoeken naar de fietshelm is dat er naar ziekenhuisopnames wordt gekeken van mensen die gevallen zijn met of zonder helm. En de samenhang met ernstig hersenletsel. Uit veel van die onderzoeken lijkt te komen dat mensen met een helm minder risico lopen op ernstig hersenletsel dan zonder helm. De SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) stelt zich dan ook op het standpunt dat een helm het risico op ernstig hersenletsel vermindert.

Onderzoekers namens de Fietsersbond hebben echter aangetoond, dat al die onderzoeken duidelijke tekortkomingen vertonen. Dat komt omdat er onder de fietsers die opgenomen worden in het ziekenhuis relatief heel veel wielrenners zitten¹. En dat het overgrote deel van keren dat een “gewone” fietser valt deze niet in het ziekenhuis belandt, en je dus daar ook geen juist beeld van hebt. Als je hiervoor corrigeert, blijft er niet veel over van het bewijs dat helmen zou helpen.

Een helmplicht heeft grote bezwaren

Wat we zien in de landen waar een helmplicht is ingevoerd, zoals Australië, Nieuw Zeeland en sommige staten in Canada en de VS, dat er één effect domineert: Dat mensen veel minder zijn gaan fietsen. Met name middelbare scholieren houden massaal op met fietsen en stappen daarna ook niet meer op de fiets. Met name middelbare schoolmeisjes houden massaal op met fietsen. Dalingen van 75%-90% zijn niet ongewoon. Meisjes vinden dat ze er niet uit zien met een helm op en gooien de helm en de fiets aan de kant. En – jong geleerd is oud gedaan – op latere leeftijd gaan ze daarna ook niet meer fietsen. De middelbare schoolleeftijd is cruciaal in het fietsgebruik. Jongeren die dan fietsen, blijven fietsen, jongeren die dan niet fietsen, gaan dat later ook niet doen. En daarmee brengt de helmplicht zo'n land veel meer schade toe. Want uit alle onderzoeken blijkt, dat de

¹ En voor wielrenners helpen helmen wel. Maar dat komt door hun hoge snelheid, die normale fietsers niet hebben.

voordelen van fietsen voor de gezondheid van de bevolking, voor de levenskwaliteit enorm zijn. Er zijn onderzoeken die zelfs komen tot een winst van vijf jaar leven in een goede leefkwaliteit onder mensen die voldoende bewegen -bij voorbeeld door te fietsen- dan mensen die dat niet doen. De winst die wij hebben doordat we zoveel fietsen is immens.

Safety by numbers

Een daling van het fietsgebruik heeft ook een daling van de veiligheid tot gevolg. Fietsveiligheid bestaat namelijk voor een groot deel uit *safety in numbers*: het is zo veilig in Nederland omdat er zoveel gefietst wordt. Dat zorgt voor goed onderhouden fietsroutes, automobilisten die rekening houden met de fiets en een groot gevoel van veiligheid. Een afnemende hoeveelheid fietsers zou wel eens kunnen leiden tot een duidelijke verslechtering van de fietsveiligheid. Uit onderzoeken in Alberta in Canada en New South Wales in Australië blijkt, ondanks een drastische afname van het fietsgebruik een toename van ongevallen. Zelfs bij ongevallen met hersenletsel, maar juist ook wat betreft ongevallen met ander letsel. Doordat automobilisten niet meer gewend zijn onderweg fietsers tegen te komen, veroorzaken zij heel veel ongelukken bij fietsers. En die botsingen hebben veel ernstiger effecten dan dat een fietser valt. Met name de toename van de gevallen met ernstig letsel onder tieners is opvallend. Ondanks dat veel minder tieners zijn gaan fietsen is er een toename van 23% van ernstig letsel onder tieners die fietsen. Het safety by numbers effect blijkt veel groter dan het veronderstelde positieve effect van helmen. Ook het aantal dodelijke ongevallen per miljard gefietste kilometers neemt toe in landen waar de helmplicht wordt ingevoerd, simpelweg omdat het aantal botsingen met auto's en vrachtwagens sterk toeneemt. En die hebben vrijwel altijd een behoorlijk slechte afloop.

Samenvattend

De meerwaarde van een helm voor het voorkomen van hersenletsel is op zijn best marginaal, terwijl de schade van een helmplicht op het fietsgebruik enorm is. En de integrale veiligheid van het fietsen vermindert ook door een helmplicht.

Daarmee vermindert de meerwaarde die het fietsen heeft op de gezondheid van mensen duidelijk, maar ook op de leefbaarheid in de steden. Denk je toch eens in hoe het er in Amsterdam of Utrecht uit zou zien als al die mensen die nu op de fiets gaan met de auto zouden gaan. Dus het invoeren van een helmplicht is volgens de Fietsersbond echt een heel erg slecht idee.

Dat hoeft u uiteraard er niet van te weerhouden om een helm op te zetten. Integendeel zelfs. Maar zodra u er dan voor gaat pleiten dat iedereen dat moet doen, dan vinden wij dat een heel slecht idee. En wij hopen, dat dit relaas u ervan overtuigt dat dit gewoon echt een slecht idee is, dat we als samenleving niet moeten willen.