

126 Ongezouten mening over de fietshelm

Het zal de opletende raadpleger van de site van VR niet zijn ontgaan dat de redactieleden van dit blad tegenwoordig helm dragend worden afgebeeld. Het betreft een ludieke actie (tot stand gekomen ondanks enige weerstand binnen de groep) om de acceptatie van de fietshelm te bevorderen. Want het dragen van een helm kan veel vormen van ernstig letsel voorkomen. Nederland is een land van en voor fietsers, maar de intensiteit van het verkeer is enorm toegenomen, terwijl er ook veel andersoortige en veel snellere fietsen zijn bijgekomen.

Smoelt een helm? Nee, natuurlijk niet en je haar gaat ervan in de war zitten. Zo'n helm is zo lastig meenemen wanneer je een boodschap gaat doen. Als de anderen geen helm dragen ben ik een nerd, ik rijd alleen korte afstanden en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Waarom dan toch die helm?

Uit gegevens van het kenniscentrum voor letselpreventie¹⁾ blijkt dat het aantal verkeersongevallen waarbij fietsers zijn betrokken, de afgelopen tijd zorgwekkend is toegenomen. Met name het aantal ongevallen met de zogenaamde fatbikes laat een grote stijging zien. Maar laten we ons vooral niet blindstaren op alleen die fatbikes, waarover de laatste tijd zoveel te doen is geweest. In de eerste helft van 2024 werden maar liefst 140 ongevallen geregistreerd op 14 SEH's in Nederland. Omdat er ruim 80 spoedeisende hulp afdelingen in Nederland zijn, moet het dus gaan om veel meer slachtoffers. Dit is bijna tweemaal zoveel als het aantal in 2023. In de helft van de gevallen gaat het om kinderen tussen de 12 en 15 jaar. In maar liefst 24% van de gevallen is sprake van hersenletsel, waarvan de gevolgen voor kinderen dikwijls niet zijn te overzien.

Dokters laten op social media doodenge foto's zien van verbrijzelde schedels. Op www.hersenstrijd.nl kan je verhalen van fietsers lezen waarin het al dan niet dragen van de helm een essentiële rol heeft gespeeld.

Op 24 oktober jl. is in de tweede kamer gestemd over invoering van een helmplicht voor elektrische fietsen met dikke banden en een leeftijdsgrens voor fatbikes. Er blijkt een meerderheid te zijn voor een grens van 14 jaar, die weer correspondeert met de leeftijdsgrens voor de 100%- en 50%-regel.²⁾ Maar de fabrikanten hebben er al weer wat op verzonnen: ze brengen nu natuurlijk weer een bike op de markt met smalere banden, zodat de berijders de dans ontspringen en geen helm hoeven te dragen. Ik noem het hap-snap-beleid. Er moeten twee dingen gebeuren.

1. Die helmplicht moet er gewoon komen voor alle tweewielers, ongeacht of deze gemotoriseerd of ongemotoriseerd zijn. Daarvoor is nodig dat het dragen van die helm zonder uitzondering voor iedereen de normaalste zaak van de wereld wordt.
2. Elektrische fietsen zijn alleen geschikt voor volwassenen, of in ieder geval voor personen die zelf niet meer goed kunnen trappen. We moeten naar mijn mening terug naar de tekentafel. Feitelijk ben ik van mening dat kinderen helemaal niet zouden moeten beschikken over een elektrische fiets, in welke vorm dan ook. Klinkt dat bevoogdend? Vast wel, maar er zijn redenen genoeg te bedenken waarom dit vervoermiddel niet geschikt is voor kinderen, los van de reeds genoemde gevaren. Veel kinderen hebben last van overgewicht. Dat komt doordat ze meer tijd zittend doorbrengen, gefascineerd door wat er op social media allemaal voorbijkomt. Kijk maar eens op het strand op een zomerse dag. Hoeveel kinderen ziet men daar nog die niet een beetje of veel te dik zijn? Ik vind dat als inwoner van een stad dicht bij het strand schrikbarend hoog. Verkeerde eetgewoontes en veel snoepen zal daarvan natuurlijk een oorzaak zijn, maar toch zeker ook het gebrek aan beweging. Juist op de fiets krijgen ze dat beetje extra op dagelijkse basis, dat nodig is om in balans te blijven. Die beweging is ook goed voor de ontwikkeling van hun hersenen zoals we weten uit meerdere publicaties van prof. dr. Erik Scherder.³⁾ Het gaat om hersenen van kinderen, hersenen die dus extra bescherming nodig hebben, hersenen die nog niet zijn uitontwikkeld, waardoor kinderen risico's veel minder goed kunnen inschatten. Dat is ook waarom zij het zo leuk vinden om hun fatbike stiekem op te voeren, zodat er lekker hard mee gereden kan worden. "Mijn kind doet dat niet", zeggen veel ouders, maar de feiten spreken het tegendeel. Tegen die gevaarlijke verleiding moeten wij de kinderen beschermen door ze er eenvoudigweg niet meer op te laten rijden! Gewoon weer allemaal op een normale fiets, dat is ook veel goedkoper. Dan hoeven ze ook niet meer naar een dure sportschool om op gewicht te blijven. Het leert ze bovendien dat er soms tegenwind (en regen is), maar dat ze er wel komen als ze gewoon doorzetten.

1. www.veiligheid.nl

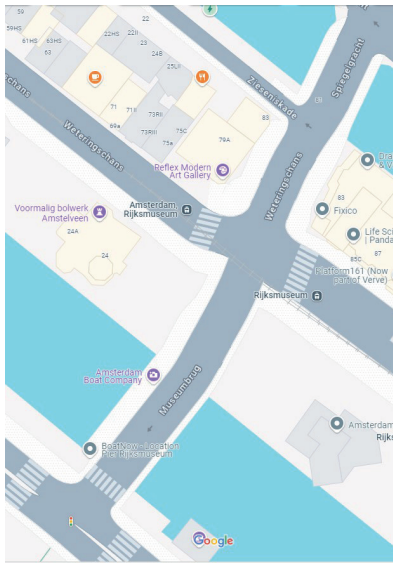
2. Welke regel eveneens hoognodig aan revisie toe is, zie mijn artikel 'Artikel 185 WVV - naar een betere bescherming van zwakkere verkeersdeelnemers', VR 2019/2.

3. Tegenwoordig ook op Instagram: @erikscherder

van een afzwaaiend redactielid

Even terug naar die helmplicht. De fietsersbond en de ANWB⁴⁾ zijn van mening dat het dragen van een helm geen verplichting moet worden. Hun angst is – kort samengevat - dat de helmplicht ertoe zal leiden dat er minder gefietst zal gaan worden, terwijl fietsen, omwille van het milieu en de gezondheid van onze kinderen, juist gestimuleerd moet worden. Altijd maar zo'n helm bij je moeten hebben is volgens hen ook erg onhandig en wat te zeggen van de handhaving van de helmplicht? Dat is toch vrijwel ondoenlijk? Zij zoeken hun heil vooral in het verbeteren van de infrastructuur voor fietsers door het aanleggen van goed begaanbare en verlichte fietspaden.

Dat is natuurlijk ook een uitstekend idee, naast het dragen van de helm, maar helaas is dit niet overal te realiseren. Kijk maar eens naar de binnenstad van Amsterdam waar fietsers de raarste capriolen uithalen om zich voort te bewegen door de smalle straten. Daar is eenvoudigweg geen plaats voor zulke fietspaden. Als automobilist sta je doodsangsten uit dat je er eentje over het hoofd zou kunnen zien.



Bron: Google Maps

Neem nou het kruispunt op de Weteringschans bij het Rijksmuseum. Jarenlang keek ik vanuit mijn raam precies op dat kruispunt. De fietsers die uit de richting van de Spiegelgracht komen, mogen bij dat kruispunt rechtdoor onder het museum door, terwijl automobilisten alleen rechts- of linksaf mogen slaan. Het stoplicht geeft echter voor beide soorten weggebruikers tegelijkertijd groen aan. De keren dat ik het daar mis zag gaan en fietsers ten val zag komen zijn ontelbaar. En dan was dit alleen nog de situatie bij daglicht. In de avonduren is het daar nog veel gevaarlijker voor fietsers. De praktijk van de letselschadeadvocaat tierde er welig bij, dat dan weer wel....

Maar alle gekheid op een stokje, we moeten gewoon onder ogen zien dat de situatie in het verkeer de laatste jaren voor fietsers steeds gevaarlijker is geworden. Er is veel meer gemotoriseerd verkeer gekomen, terwijl een groot deel daarvan door het gebruik van de nieuwe technieken zich vrijwel geluidloos voortbeweegt. Als jonge pubers dan ook nog rondfietsen met oortjes in, wordt het gevaar alleen maar groter. Onder die omstandigheden is het niet meer van deze tijd om het dragen

van de helm als een vrijwillige optie te blijven zien. Het gaat hier om mensenlevens!

Vroeger was het ook niet nodig om veiligheidsgordels te dragen in de auto, of een hoofdsteen te monteren, maar om dezelfde reden is dat nu een bittere noodzaak geworden, of daarop nou kan worden gehandhaafd of niet.

N.B. ik hoor de stem van een voormalige hoofdredacteur plotseling in mijn hoofd: "gordels om, of we vertrekken niet!". Hij was destijds de enige die daarop zo hamerde en ik schaamde me kapot tegenover mijn reisgenoten in de auto. Maar of hij gelijk had!

Ik kijk ook even naar de mooi besneeuwde hellingen in het alpengebied. Zijn er nu minder mensen op de ski dan voorheen, nu daar de helm op steeds meer plekken verplicht is?⁵⁾ Ik dacht het niet.

Wat is dan toch het probleem? Oh ja, natuurlijk! Dat argument dat het altijd moeten meenemen van een helm zo onhandig is. Ik denk dat die slimme fietsfabrikanten daarvoor, wellicht met hulp van de knappe koppen uit Delft, heus wel een remedie weten te vinden: een plek aan de fiets om de helm veilig in op te bergen. Dat kan toch zo moeilijk niet zijn? Ze kwamen na het invoeren van de helmplicht voor fatbikes toch ook meteen met een versie met dunnere wielen op de proppen?

Het is natuurlijk wel een beetje stoutmoedig om als redactielid van een door de ANWB uitgegeven tijdschrift het officiële standpunt van de ANWB op dit punt niet te volgen, het zij zo.

Als laatste nog een suggestie: laten we de pijn en de verantwoordelijkheid delen. Als we fietsers verplichten een helm te dragen, laten we dan alle autofabrikanten verplichten een zogenaamde "pedestrian airbag" aan de voorkant van de auto's te maken. De techniek is vrij simpel en het voorkomt dat een fietser of voetganger tegen de voorruit terecht komt.⁶⁾ We kunnen niet alle gevaren in het verkeer wegnemen, maar laten we altijd open blijven staan voor maatregelen die de kans op letsel kunnen verkleinen.

Mr. G.M. van Wassenaer

De situatie in het verkeer is de laatste jaren voor fietsers steeds gevaarlijker geworden.

4. www.anwb.nl/belangenbehartiging/standpunten/standpunt-fietshelm
5. Er is (nog) geen sprake van een algemene verplichting van het dragen van een skihelm, dit is wel het geval in Oostenrijk (voor kinderen tot en met 14 jaar). De regels verschillen nogal per land, zie bijvoorbeeld deze link: www.snowplaza.nl/weblog/1941-waar-is-de-skihelm-verplicht/. Toch durf ik te beweren dat op de skipistes tegenwoordig vrijwel iedereen een helm draagt.
6. www.media.volvocars.com/global/en-gb/media/pressreleases/43844