

## OVER HET NUT VAN EEN FIETSHELM...

# Hoofdzaak

Met de lentezon op je neus en een briesje door de haren geniet je met volle teugen van je e-bike tocht. Toch gaat je elektrische vriend vaak harder dan je denkt. Een helm kan je kopzorgen besparen—letterlijk.

Tekst Marc Erwich Beeld ABUS

Zo'n beetje geboren op de fiets leggen wij Nederlanders heel wat kilometers af op ons geliefde vervoermiddel. Fietsen is zo vanzelfsprekend, dat we ons niet altijd bewust zijn van onze kwetsbaarheid. En eerlijk is eerlijk: 99 van de 100 fietstochten verlopen probleemloos. Maar toch, je moet er niet aan denken dat bij een val je hoofd als stootkussen fungeert.

## Traumachirurg

Onderzoek toont aan dat je hier beter wél aan kunt denken. Uit cijfers van SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) blijkt dat van alle fietsers die in Nederland ernstig gewond raken, bijna een derde hoofd- en/of hersenletsel oploopt. Vooral e-bikers zijn kwetsbaar. "Mensen op een elektrische fiets raken bij een ongeluk ernstiger en vaker meervoudig gewond en hebben ernstiger schedel-hersenletsel dan gewone fietsers", weet traumachirurg Jeroen Poos, werkzaam bij de Heelkunde Friesland Groep

in het Medisch Centrum Leeuwarden. Samen met een groep artsen van het Universitair Medisch Centrum Groningen startte hij in 2014 een onderzoek naar gewonde fietsers, nadat hij in één week drie ernstig gewonde e-bikers op de spoedeisende hulp zag binnenkomen. "Toen dacht ik: dit kan zo niet, hier moeten we iets mee doen. Vervolgens hebben we twee jaar lang alle gegevens bijgehouden van patiënten die zijn behandeld na een fietsongeval. Al snel viel ons op dat de e-bikers gemiddeld een stuk ouder waren (65 jaar) dan gewone fietsers (39 jaar). Maar ook na correcties voor leeftijd en ziektegeschiedenis bleken zij zwaarder gewond."

## Langer mobiel

De populariteit van e-bikes bij ouderen lijkt verband te houden met de stijging van het aantal fietsongevallen. Het elektrische fietsenpark in Nederland van 1,5 miljoen groeit dagelijks, waardoor senioren langer mobiel blijven. "Helaas gaat



“ Een helm verkleint de kans op ernstig hoofdletsel met 69% ”

dit niet altijd goed”, vertelt SWOV-onderzoeker Marjolein Boele. “We hebben geen specifiek onderzoek gedaan naar de oorzaken van ongelukken bij deze groep, maar we weten wel dat van alle fietskilometers die 65-plussers afleggen, ze voor bijna de helft een e-bike gebruiken. Zij rijden doorgaans sneller dan gewone fietsers, maar hebben een verminderde reactiesnelheid en een verhoogde fysieke kwetsbaarheid. Bovendien ondervinden ouderen meer problemen met opstappen en wegrijden, omdat elektrische fietsen vrij zwaar zijn.”

## Helm op

Wat de oorzaak van een fietsongeluk ook is, het dragen van een helm zou veel leed kunnen beperken en voorkomen. “Hier is wetenschappelijk bewijs voor”, zegt Boele. “Recent nog schatten Australische onderzoekers dat op deze manier het risico op ernstig hoofdletsel met 69% afneemt en op dodelijk hoofdletsel met 65%. Het zou dus goed zijn als mensen een helm dragen.” Poos sluit zich hierbij aan. “Ik vind dat fietsers, en met name oudere e-bikers, zich bewuster moeten zijn van de risico's in het verkeer en zou daarom graag zien dat er campagnes komen om helmgebruik te stimuleren. Een helmplicht gaat wat ver, want uit sommige studies blijkt dat mensen dan minder gaan fietsen, en dat is niet wat ik wil.”

## Beschermende werking

Ondanks de beschermende werking van een helm is het dragen ervan nog geen gemeengoed in het Nederlandse straatbeeld. Boele: “Voor mountainbikers, (prof)wielrenners en skiërs is dit wel volstrekt normaal. Ik verwacht ook dat er bij fietsers een omslagpunt komt, maar dat is meer een *educated guess*. Want wie wil er nou niet fietsen zonder kopzorgen?”

## WIE IS ABUS?

August Bremicker Söhne KG, beter bekend als ABUS, ontwikkelt sinds 1924 innovatieve beveiligingsproducten en is in ruim 90 jaar uitgegroeid tot een expert op het gebied van preventieve beveiligingstechnologieën. Ook als het om fietshelmen gaat, loopt het merk voorop. Zo kenmerken de ABUS-helmen zich door het gebruik van hoogwaardige materialen, moderne productieprocessen en een professioneel design.



Urban-I



Pedelec+



# DE HELMEN VAN ABUS

Voor mountainbikers en wielrenners is het al volstrekt normaal om een helm te dragen en steeds meer fietsers volgen dit voorbeeld.

Maar wat is een goede helm? De Duitse fabrikant ABUS helpt je graag veilig op weg.

### 38 MODELLEN

Van helmen voor baby's en kinderen tot een stadshelm voor alledaagse ritjes of *high-end* sporthelmen voor de professionals van het Movistar Team: met een assortiment van liefst 38 modellen heeft ABUS voor elke fietser een geschikte helm. Belangrijkste kenmerken? De goede ventilatie, een fijn draagcomfort en het eenvoudig te bedienen verstelsysteem. Bovendien zorgt een geïntegreerd

achterlicht bij veel kinder- en stadshelmen voor extra zichtbaarheid én veiligheid. Voor e-bikers zijn vooral de helmen uit de Urban-serie (Pedelec, Pedelec+, Hyban, Urban-I en Yadd-I) geschikt. Niet voor niets dragen veel politieagenten, BOA's en fietsende wegwachten de Urban-I.

### SPEED PEDELEC? HELM VERPLICHT!

Voor bestuurders van speed pedelecs, de turbofietsen die 45 km/u kunnen halen, geldt sinds januari 2017 een helmplicht. Niet zomaar een helm, maar één die voldoet aan de nieuwe en internationaal ontwikkelde NTA 8776-norm. De Pedelec+ van ABUS voldeed als eerste aan deze norm en is dan ook zeer geschikt voor e-bikers. De helm is uitgerust met handige snuffjes als ledverlichting, reflectoren, een geïntegreerde regenhoes en magneetklnsluiting.

### SPORTIEVE HELM VS. E-BIKE HELM

Heb je al een helm voor het wielrennen? Dan weet je waarschijnlijk wel dat deze een open en gestroomlijnd design heeft, waarbij gewicht, ventilatie en smaak vaak doorslaggevende factoren zijn. Kenmerkend voor de stads- of e-bikehelm is de rondere vorm, die zorgt voor een betere bescherming van de slaap en nek. Daarnaast ben je dankzij de reflectoren en het geïntegreerde led-achterlicht goed zichtbaar.

### STADSHELMPROJECT

Om het dragen van een helm te stimuleren en zo het aantal ongelukken met hoofdletsel terug te dringen, doet ABUS mee aan het Stadshelmproject in Duitsland. Van elke verkochte helm doneert ABUS € 5,- aan het Duitse Kinderneurologie-Hilfe, een stichting die zich inzet voor kinderen met een hersenbeschadiging.

### FIETSHELM KOPEN? HIER MOET JE OP LETTEN!

1. Kies een helm die voldoet aan de Europese EN 1078-norm of de NTA 8776-norm voor speed pedelecs.
2. Meet de omtrek van het hoofd boven de wenkbrauwen. De omtrek van het hoofd moet overeenkomen met de maat van de helm.
3. Neem de tijd om goed te passen, pas meerdere helmen en ga voor de optimale pasvorm. Laat je adviseren in een speciaalzaak.
4. Reflectoren en geïntegreerde achterlichten zorgen bij slecht zicht of in het donker voor extra veiligheid.
5. Kies een helm met goede ventilatie. Dit zorgt voor meer draagcomfort.

MEER INFORMATIE: GA NAAR [WWW.ABUS.NL](http://WWW.ABUS.NL)