

Zet hem op! (je helm)

In juni 2012 heb ik een weblog geschreven over het nut van het dragen van een fietshelm:

<http://www.raymondoostwegel.nl/weblog0612.htm>

Daar zijn inmiddels nieuwe inzichten over.

Ik pleitte er toen voor dat iedereen een helm zou moeten dragen die sneller dan 25 km/uur fietst. Dat wil ik nu terugbrengen tot 20 km/uur, zodat niet alleen alle racefietsers maar ook alle e-bikers hieronder vallen.

Onder deze laatste groep gebeuren de laatste tijd veel ongelukken met al dan niet ernstig hersenletsel, met vaak blijvende gevolgen. Vooral onder een extra kwetsbare groep en dat zijn de senioren.

Zij gaan soms na een lange tijd van inactiviteit opeens weer fietsen, omdat een e-bike dat weer mogelijk maakt. Door de onwennigheid in het nu veel drukker verkeer, de te hoge snelheden en het afgenomen reactievermogen zijn er in die groep veel valpartijen.

En ook eenzijdige ongelukken, dat zijn ongelukken waarbij geen andere verkeersdeelnemer betrokken is, bijvoorbeeld het vallen in een bocht die te snel genomen wordt of vallen bij het opstappen als de motor al begint te werken voordat de berijder goed en wel op de fiets zit.

Dat het dragen van een helm ook zinvol kan zijn bij nog lagere snelheden bewijst onderstaande foto van mijzelf.



Ik fietste met nog geen 15 km/uur door een winkelstraat waarbij ik moest uitwijken voor een plotseling openslaand autoportier (een klassieke oorzaak van vallen).

Ik kon nog lachen omdat ik slechts oppervlakkige schaafwondjes in mijn gezicht had.

Zonder helm zou het veel erger afgelopen zijn...

Twee Intensive Care-artsen in Maastricht zijn een actie gestart met het doel om iedereen over te halen altijd een fietshelm te dragen, ook in het gewone stadsverkeer en bij lage snelheden. Ik wil die actie graag ondersteunen, zij is te vinden op:
www.hersenstrijd.org

Kortom ons advies: **Gebruik je kop, zet een helm op!**

Raymond Oostwegel
Oktober 2020