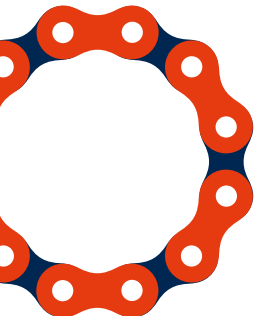


doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Interventie: Fietshelm Draaiboek

 provincie
Gelderland



Over dit document

Dit draaiboek bevat praktische informatie over het voorbereiden en uitvoeren van de Fietshelminterventie. De fietshelminterventie is een aanvullende interventie die kan worden toegevoegd aan bestaande interventies. Met dit document bieden we gemeenten en andere organisaties ondersteuning bij de uitvoering van deze interventie. Het geeft handvatten en tips die ervoor zorgen dat de kwaliteit van de uitvoering in alle Doortrappengemeenten hetzelfde is.

De inhoud van de fietshelminterventie is ontwikkeld door bureau Ideate, in opdracht van provincie Gelderland. Met input van Veilig Verkeer Nederland (VVN), Fietsersbond, Gemeente Apeldoorn, Provincie Utrecht en Platform Wageningse Ouderen.

NB: Het draaiboek is bedoeld als handreiking en inspiratiedocument. Iedere professionele gebruiker is vrij om daar de eigen expertise en kennis aan toe te voegen en de interventie aan te passen aan de lokale situatie.

Heb je toevoegingen, aanvullingen of vragen? Die horen wij graag! Mail naar doortrappengelderland@ideate.nl.



Fietshelm

Toe te voegen aan de volgende interventies	Fietshelm kortingsactie, Flexibele fietsinfodag, Fietsgesprek, Fietscheck, Fietsveiligheidsparcours, Fiets keuzehulp, Fiets verkeerstheorie, Driewiel fiets ontdekdag, Fietspiegelactie
Duur van de interventie	Afhankelijk van de vragen die oudere fietsers stellen. Een standaard introductie tot de fietshelm aan een groep duurt ongeveer 5-15 minuten.
Aantal deelnemers	Dit is afhankelijk van de setting waarin de interventie wordt toegepast. Het kan plenair, tijdens een fietsgesprek of juist 1-op-1 in een gesprek tijdens bijvoorbeeld een fietsinfodag.
Benodigde materialen voor docent	<ul style="list-style-type: none">• Minimaal twee verschillende fietshelmen• Fietshelm-flyers om uit te delen
Benodigde materialen voor deelnemers	Geen eisen aan verbonden.
Eisen aan fitheid deelnemer	Geen eisen aan verbonden.
Eisen aan locatie (binnen/buiten)	Een tafeltje beschikbaar voor het etaleren van de fietshelmen en om de flyers neer te leggen.

Aanleiding voor de interventie

Doortrappen staat voor veiliger en met plezier fietsen tot je 100ste. Een fietshelm kan ernstig letsel voorkomen en daarmee bijdragen aan de fietsveiligheid. Vanuit verschillende hoeken klinkt er vraag naar de fietshelm. Het lijkt momentum te hebben en steeds meer geaccepteerd te worden. Provincie Gelderland heeft daarom opdracht gegeven om de fietshelm een plek te geven in Doortrappen Gelderland.

Doel van de interventie

Het doel van deze interventie is het laagdrempelig laten kennismaken met de fietshelm. We dringen de fietshelm niet op, maar door de fietshelm een plaats te geven in Doortrappen, dragen we wel bij aan het vaker in beeld brengen en normaliseren van de helm. Onze boodschap is informerend en gaat in op de vragen van de ouderen.

De fietshelminterventie is een aanvullende interventie die gemakkelijk kan worden toegevoegd tijdens bestaande interventies. De bedoeling is dat dit de **standaard** wordt.

Voorbereiding

- De uitvoerende partij neemt minimaal twee verschillende fietshelmen mee naar de interventie.
- De uitvoerende partij neemt een stapeltje fietshelm-flyers mee. De hoeveelheid wordt bepaald op basis van de grootte van het evenement.
- De uitvoerende partij informeert zichzelf met de boodschap die we namens Doortrappen willen uitdragen over fietshelmen.
- Optioneel: Powerpoint slides ter ondersteuning van het verhaal. Met plaatjes van hoe een helm goed op het hoofd zit, of om de diversiteit in soorten helmen te kunnen laten zien etc.

Uitvoering

De fietshelm valt goed te scharen onder het thema 'eigen veiligheid' en 'veiligheidsgevoel'. Het is een maatregel die senioren zelf kunnen nemen om zich veiliger te voelen en daadwerkelijk veiliger te zijn in het steeds drukker wordende verkeer. Zorg dat mensen de helm kunnen passen en uitproberen. Ga vervolgens in gesprek.

De toon tijdens het gesprek is vragend, informierend, gelijkwaardig en luchtig. Door aan te sluiten bij wat er leeft en een open houding maak je het gesprek zo laagdrempelig mogelijk.

De uitvoering van deze interventie is mogelijk in groepsverband of 1-op-1.

Scenario 1: Plenair

Inzetbaar tijdens: Fietsgesprek, Fiets verkeertheorie, Fietsveiligheidsparcours en andere interventies in groepsverband. Het thema fietshelm wordt besproken als onderdeel van een verhaal dat meerdere fietsonderwerpen omvat.

1) Start bij de leefwereld van de groep die je voor je hebt. Een startvraag kan zijn: "Wie draagt er een fietshelm?". Begin dan bij de oudere fietsers die al een helm dragen. Bijvoorbeeld met vragen naar de reden/aanleiding waarom een fietshelm is aangeschaft of hoe de fietshelm bevalt. Dan volgt vanzelf een gesprek en komen er vragen van andere deelnemers. Het is effectief om te leren van leeftijdsgenoten waarmee je je identificeert, dus laat deelnemers ook vooral elkaar informeren. Zo werk je interactief en hoor je welke vragen er leven. Als docent faciliteer je vooral het gesprek en vul je aan en corrigeer je waar nodig.

2) Check bij jezelf of je alle relevante informatie hebt kunnen behandelen in het gesprek. Moedig mensen aan de fietshelm eens te passen. Zorg dat je de informatie over het nut en de aanschaf van een fietshelm goed samenvat voordat je doorgaat naar het volgende onderwerp.

3) Geef fietshelm flyers mee aan hen die dat willen.

Scenario 2: 1-op-1

Inzetbaar tijdens: Flexibele Fietsinfodag, Fietscheck en andere interventies waar ouderen persoonlijk in gesprek kunnen met een fietsdocent of fietsenmaker.

1) Als fietsdocent of fietsenmaker beman je een 'kraampje' waar de fysieke fietshelmen geëtaleerd zijn. Je moedigt mensen aan om de fietshelm eens te passen. Je bent beschikbaar om vragen van ouderen te beantwoorden en geeft actief flyers mee nav een gesprek. Ook hier is het belangrijk om goed te luisteren, vragen en informeren op een gelijkwaardige manier. Gebruik je eigen ervaringen en die van de gesprekspartner als startpunt.

tip

Nodig een lokale fietsenmaker of rijwielhandelaar uit om de fietshelm interventie uit te voeren. Zij beschikken immers over de nodige kennis en tools. Voor hen is dit een kans op meer binding met hun (potentiële) klanten.

tip

Overhandig de fysieke helmen aan deelnemers. Een fysiek exemplaar van de fietshelm nodigt uit tot interactie, gesprek en vragen. Je kunt hem oppakken, van alle kanten bekijken, even opzetten om te kijken hoe het voelt of ervaren hoe het is om te fietsen met een helm op (tijdens fietsveiligheidsparcours). Het is een letterlijke kennismaking met de fietshelm.

tip

Zorg dat je als fietsdocent of fietsenmaker zelf ook zo vaak mogelijk een helm op hebt. Zo laat je zien dat het normaal is om een helm te dragen en geef je het goede voorbeeld. Ook zorgt het dat mensen gemakkelijk vragen aan je kunnen stellen over de helm. Je kunt ook zelf vertellen waarom je een helm draagt en wat je ervaringen ermee zijn.

Welke informatie wil je overbrengen over de fietshelm?

1. Voordelen en belang van de fietshelm (bewustworden en interesseren)

- Je hoofd is je meest kostbare bezit. Wanneer er iets mee gebeurt is het hoofd niet zo gemakkelijk te herstellen met een operatie als bijvoorbeeld een arm. Daarom moet het hoofd extra goed beschermd worden.
- Draag je een fietshelm bij een botsing of val dan is de kans op ernstig hoofd- of hersenletsel 60% kleiner. Het risico op dodelijk hoofd- of hersenletsel is dan 70% kleiner.¹
- 50-plussers hebben vaker een (enkelvoudig) fietsongeluk. Omdat zij lichamelijk kwetsbaarder zijn heeft een ongeluk ook grotere gevolgen.²
- Expliciet benoemen: Steeds meer mensen dragen een fietshelm. Je bent geen uitzondering meer.

2. Waar op te letten bij aanschaf en afstellen van een fietshelm (overgaan op actie)

- Pas helmen in een zaak met uitgebreid aanbod, zodat je echt verschillende modellen kunt passen. Voor iedereen is er wel een prettige helm te vinden.
- Let op het keurmerk. Aan de binnenkant van de helm is een CE-markering aangebracht, gevolgd door het nummer van de Europese norm: EN-1078.
- Controleer aan de binnenkant van de helm ook het bouwjaar van de helm. Ook als een helm niet gedragen wordt, slijt hij door blootgesteld te worden aan licht. Na 5 jaar heeft het materiaal al een deel van zijn kracht verloren.
- Koop geen tweedehands helm. Je weet niet of iemand hier al eens hard mee gevallen is.
- Duurdere helmen bieden niet meer bescherming. Ze zijn vooral lichter, bieden meer ventilatie, draagcomfort of betere afstel mogelijkheden.
- Wil je echt meer bescherming, dan moet je een helm voor speedpedelecs nemen. De eisen voor deze helm zijn zwaarder dan voor 'gewone' fietshelmen. Hierbij hoort het keurmerk NTA 8776.
- Op de website van de ANWB staan fietshelmtesten. De helpen om verschillende



1) Høye, A. (2018). Bicycle helmets - To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries. In: Accident Analysis & Prevention, vol.117, p. 85-97.

2) Schepers, J.P.; Weijermars, W.A.M.; Boele, M.J.; Dijkstra, A.; Bos, N.M. (2020). Ongevallen met oudere fietsers en factoren die daarbij een rol spelen. R-2020-22A. SWOV, Den Haag.

fietshelmen te vergelijken.

Zorg voor een goede pasvorm³

- Meet de omtrek van je hoofd op ongeveer 2 cm boven je wenkbrauwen. Met deze omtrek bepaal je de maat van je helm.
- Een helm moet goed blijven zitten zonder dat het riempje vast zit. Zet de helm op je hoofd en beweeg je hoofd in alle richtingen. De helm moet dan op dezelfde plek blijven zitten. De meeste helmen zijn voorzien van een stelsysteem (banden, gesp, draaiknop). Dus stel dat goed af bij het passen.
- De helm moet comfortabel zitten zonder pijnlijke drukpunten. Duw hard op de helm en voel of de druk gelijkmatig over je schedel verdeeld wordt.
- De helm staat goed op je hoofd als de voorkant net boven je wenkbrauwen komt.
- De kinsluiting is goed afgesteld als je net twee vingers tussen riempje en kaak kunt steken.
- Als je een bril of gehoorapparaat hebt, houd deze dan ook op en in tijdens het passen.

- Bedenk of je extra functies wil, zoals een zonneklep, muskietennet e.d. Of dat je extra wilt investeren in lichtgewicht, of een mooier model.
- Wijs op extra's zoals mutsjes die je in de winter op kunt zetten voor de warmte.

- Wijs op fietshelmkortingsactie (indien van toepassing)

3. Als je eenmaal een fietshelm hebt

- Een fietshelm gaat ongeveer 5 jaar mee. Ook als je de helm weinig draagt neemt de kracht van het materiaal na een tijdje af.
- Als je gevallen bent met een helm, moet die vervangen worden. Als de helm zelf op de grond valt, dan is dat ook een val.
- Bij een ernstig fietsongeval moet de helm mee in de ambulance. Zo kunnen artsen makkelijker beoordelen waar op het hoofd de impact van de val is geweest.

tip

Meenemen van een aantal oude fietshelmen en laten zien waarom die niet meer bruikbaar zijn. Bijvoorbeeld omdat het bouwjaar van de helm meer dan 10 jaar geleden is.

tip

Focus niet alleen op de veiligheidsaspecten van de fietshelm, maar ook op mogelijkheden in variatie: model, comfort en kleur. Ga je voor opvallend geel, of sportief zwart?

tip

Een schone helm nodigt uit om te passen. Een haarnetje meenemen kan het mogelijk aantrekkelijker maken om de helm toch even op te zetten.

3) Waar moet je op letten als je een fietshelm koopt? - Fietsersbond. (2022, 31 mei). Fietsersbond. <https://www.fietsersbond.nl/de-fiets/accessoires/fietshelmen/waar-moet-je-op-letten-als-je-een-fietshelm-koopt/>

Waar moet op gelet worden?

Een fietshelm is niet verplicht maar we raden het wel aan. We willen niet dat ouderen stoppen met fietsen, omdat ze geen helm op willen. Daarom is het belangrijk dat de toon omtrent fietshelmen vanuit Doortrappen informerend is en niet dwingend. De beslissing om een helm op te zetten is uiteindelijk aan ieder voor zich om te nemen.

Wat krijgen mensen na afloop mee?

- De fietshelmflyer. Deze is handig om nog eens na te lezen wat er besproken is tijdens een gesprek over de fietshelm. De flyer is ook handig wanneer iemand informatie wil, maar geen tijd of zin heeft om op dat moment te praten. Een flyer meenemen kan voor hen die zich nog niet comfortabel voelen een laagdrempelige manier van informeren zijn. Vooral de tips met betrekking tot waar op te letten bij aanschaf van een fietshelm zijn handig om mee naar huis te nemen en nog eens terug te lezen.

Veiligheidstips

In het geval dat iemand een helm wil uitproberen op het fietsveiligheidsparcours, zorg dan dat deze goed staat afgesteld. Een wiebelende helm kan afleiden van het fietsen en gevaarlijke situaties opleveren.

Evaluatie

Na afloop van de interventie is het belangrijk om te evalueren. Evalueren doe je in eerste instantie voor jezelf als fietsdocent of fietsmaker. Vraag de deelnemers hoe ze de interventie hebben ervaren en wat eventueel beter kan. Was er informatie die ontbrak? Werden al hun vragen op een prettige manier beantwoord? Leer van de reacties voor de volgende keer dat je als docent deze interventie uitvoert.

