



Monitor Fietshelmdracht

Rapport Ipsos I&O

Colofon

Uitgave

Ipsos I&O
Piet Heinkade 55
1019 GM Amsterdam

Rapportnummer

2025/096

Datum

mei 2025

Opdrachtgever

Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat

Auteurs

Nicole Nibbering
Jord van Beek

Copyright

Het overnemen uit deze publicatie is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Kort samengevat	4
1 Inleiding	5
1.1 Aanleiding en achtergrond	5
1.2 Onderzoeksvraag	5
1.3 Onderzoeksopzet	5
1.4 Validatie aangeleverde vragenlijst	12
1.5 Betrouwbaarheidsniveau	5
2 Fiets- en helmgebruik	6
3 Risicoperceptie fietsongeval	11
A Bijlagen	14
A.1 Verkeersongevallen als fietser	14

Kort samengevat

85 procent van de Nederlanders maakte de afgelopen 12 maanden gebruik van een fiets. Vooral de gewone fiets (64%) en de elektrische fiets (44%) worden vaak gebruikt.

Het blijkt dat 25 procent van de Nederlanders een fietshelm in het bezit heeft, met name 65+'ers (39%). Acht procent van de fietsers op een elektrische fiets draagt *altijd* een fietshelm, tegenover één procent van de fietsers op een gewone fiets.

Fietsers op een racefiets (52%) en een mountainbike (38%) dragen veel vaker *altijd* een fietshelm.

We hebben ook gevraagd naar de redenen waarom Nederlandse fietsers een fietshelm dragen. 66 procent van de Nederlanders die een fietshelm draagt, doet dat omdat de helm beschermt.

Bovendien voelen zij zich veiliger met een helm op (45%).

Voor wie niet altijd of nooit een fietshelm draagt, is dat vooral omdat ze geen helm nodig hebben (31%), geen helm beschikbaar hebben (28%) en/of dat het uit gewoonte (27%) is.

Driekwart van de Nederlanders voelt zich veilig tijdens het fietsen, al zegt 9 procent zich juist onveilig te voelen. 23 procent van de Nederlanders vindt het verkeer om zich heen gevaarlijk tijdens het fietsen. Tot slot is 10 procent bang om te vallen tijdens het fietsen.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding en achtergrond

Het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat onderzoekt in hoeverre Nederlanders de fiets gebruiken, betrokken zijn bij fietsongevallen en of zij een fietshelm dragen. In navolging op het onderzoek *Helmdracht brom- en snorfietsers 2024*, is Ipsos I&O gevraagd een onderzoek uit te voeren voor de Monitor Fietshelmdracht. In dit onderzoek brengen we de perceptie van Nederlanders over de fietshelm en de risicoperceptie in kaart.

1.2 Onderzoeksvraag

Hoeveel Nederlanders dragen een fietshelm, hoe denken Nederlanders over de fietshelm en wat zijn redenen om de helm wel of niet te dragen?

1.3 Onderzoekopzet

Het veldwerk liep van 11 tot en met 14 april 2025. Het onderzoek is uitgevoerd in het I&O Research Panel. In totaal hebben n=2.138 panelleden meegedaan aan dit onderzoek.

1.4 Betrouwbaarheidsniveau

Verschillen tussen groepen die in de tekst worden benoemd zijn statistisch significant (betrouwbaarheidsniveau van 95%). Groepen waar naar gekeken is: geslacht, leeftijd, inkomen, opleiding, fietsgebruik en helmgebruik.

Bij deelgroepen zijn de foutmarges groter, omdat de steekproefgrootte hier kleiner is. Over het algemeen hanteren wij een aantal van n=80 respondenten als minimaal aantal waarnemingen waarover wij betrouwbare uitspraken kunnen doen. In sommige figuren in dit rapport ligt het aantal waarnemingen per categorie (veel) lager. Deze resultaten zijn indicatief en aangegeven met een '*'. Zo zijn er bijvoorbeeld n=98 respondenten met een (e-) bakfiets, waarvan er 19 een fietshelm dragen tijdens het fietsen.

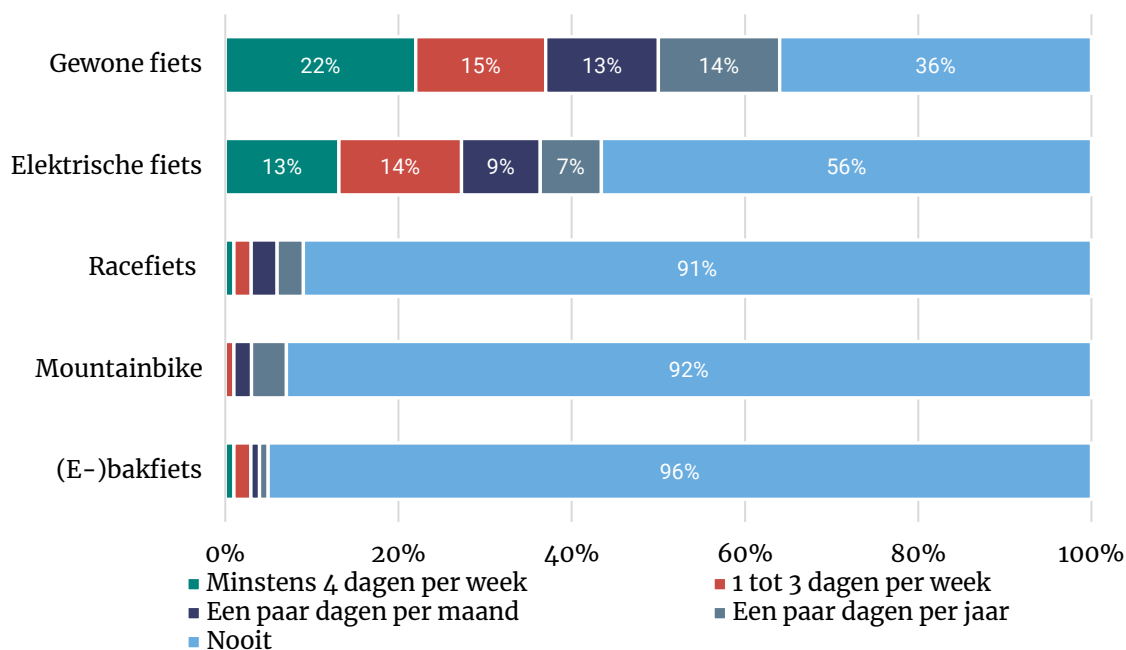
2 Fiets- en helmgebruik

2.1 Fietsgebruik

85 procent van alle Nederlanders maakte de afgelopen 12 maanden gebruik van een fiets¹. Met name de gewone fiets (64%) en de elektrische fiets (44%) worden gebruikt. Ongeveer een vijfde (22% gewone fiets, 13% elektrische fiets) maakt minstens 4 dagen per week gebruik van hun fiets (Figuur 1).

Met name 65+'ers rijden minstens een paar dagen per jaar op een elektrische fiets (54%) terwijl dat voor jongeren (18-39 jaar) in mindere mate geldt (38%).

Figuur 1 - Hoe vaak maakte u de afgelopen 12 maanden gebruik van de volgende vervoersmiddelen? (n=2.138)

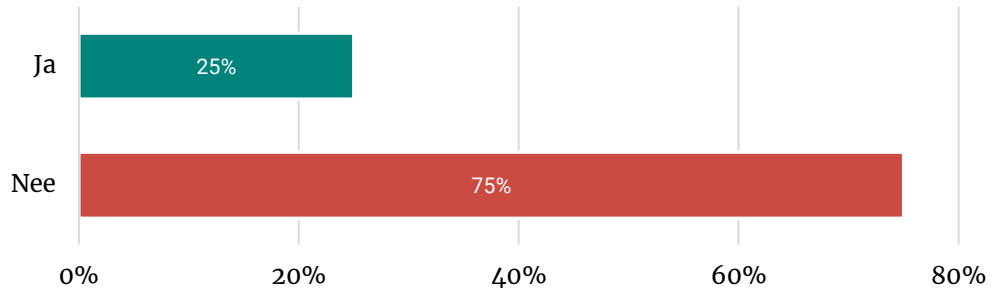


¹ 15 procent van alle respondenten gaf aan nooit te fietsen. Zij hebben de rest van de vragenlijst niet voorgelegd gekregen. Alle resultaten zijn van toepassing op de 85 procent van de Nederlanders die wel eens fietst.

Fietshelmbezit

Ruim een kwart van de Nederlanders (25%) is in het bezit van een fietshelm (Figuur 2). 65+'ers hebben het vaakst een fietshelm (39%), een kwart van de 40-64-jarigen (25%) heeft er een en een vijfde van de jongeren (19%). Wie wel eens gebruik maakt van een racefiets en/of mountainbike, is ook vaker in het bezit van een fietshelm.

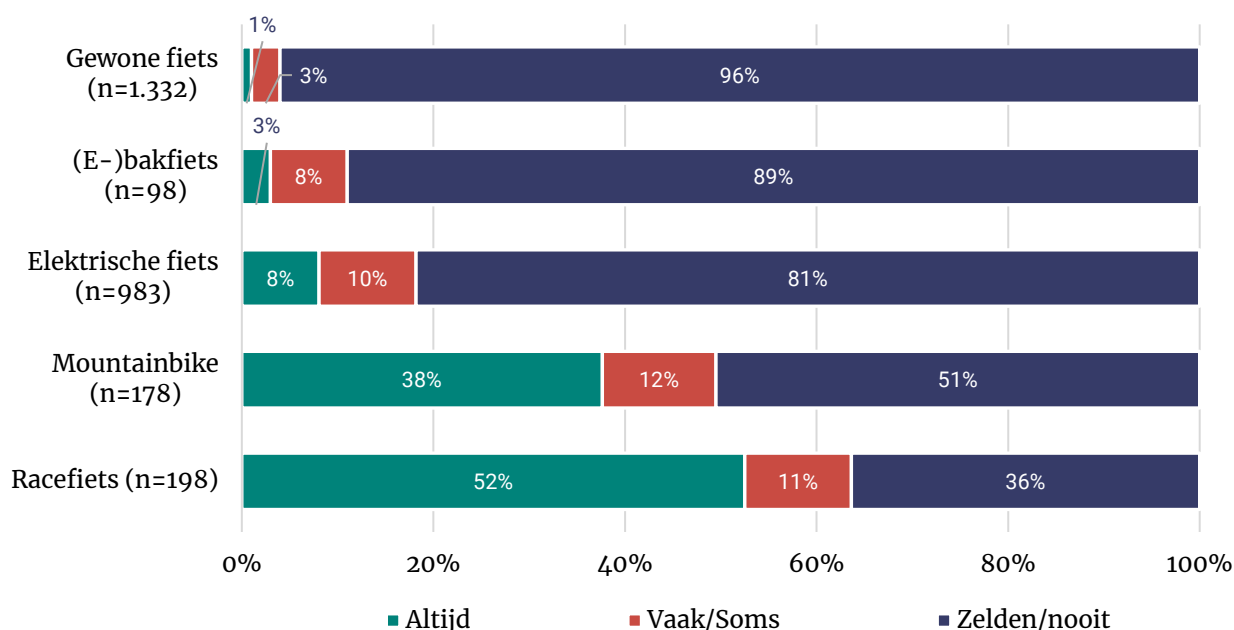
Figuur 2 - Bent u in het bezit van een fietshelm? (n=1.833)



Fietshelmgebruik per type fiets

Van de fietsers op een gewone fiets, draagt 4 procent soms tot altijd een fietshelm² (Figuur 3). Op een elektrische fiets is dat significant hoger, daar is het 18%. Ouderen op een elektrische fiets dragen veel vaker een helm (38%) dan jongeren op een elektrische fiets (7%). Fietsers op een racefiets (52%) en mountainbike (38%) maken het vaakst *altijd* gebruik van een fietshelm. Er is dus voor beide fietstypen een aanzienlijke groep die niet altijd een fietshelm op heeft (48% racefiets en 62% mountainbike)

Figuur 3 - Geeft u hieronder aan hoe vaak u momenteel een fietshelm gebruikt voor dit type fiets



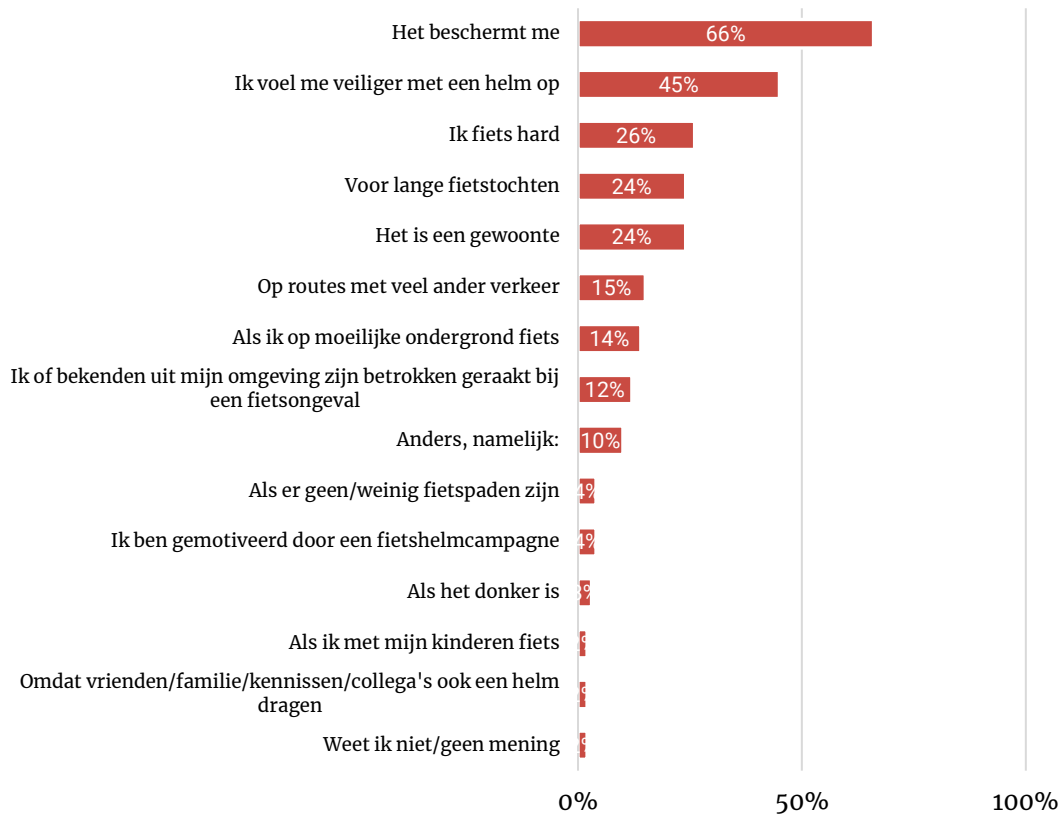
² Vergelijkbaar met de resultaten uit de SWOV-factsheet Fietshelmen, 2024 (5% mannelijke fietsers en 3% vrouwelijke fietsers draagt een fietshelm).

2.2 Redenen voor fietshelmdracht

Twee derde van de Nederlanders die een fietshelm draagt (66%), draagt de helm omdat die beschermt. Daarnaast voelen zij zich veiliger met een helm op (45%) (Figuur 4).

De helft van de jongeren (49%) die een fietshelm draagt, doet dit omdat ze hard fietsen. Dit is voor 40-64-jarigen (21%) en 65+'ers (6%) veel minder vaak een reden om de helm te dragen.

Figuur 4 - Waarom draagt u een fietshelm? (n=447)³



³ Respondenten konden meerdere antwoorden aanvinken.

2.3 Redenen tegen fietshelmdracht

Fietsers die niet altijd of nooit een fietshelm dragen, zeggen met name dat ze geen helm nodig hebben (31%), geen helm beschikbaar hebben (28%) en dat het een gewoonte is (27%) (Figuur 5). Jongeren zeggen vaker dat ze de helm niet nodig hebben (42%), terwijl 40-64-jarigen (26%) en 65+'ers (11%) dat veel minder vaak vinden.

Figuur 5 - Waarom draagt u niet altijd of nooit een fietshelm? (n=1.586)⁴⁵



⁴ In de SWOV-factsheet Fietshelmen, 2024 zien we dat 35 procent denkt dat een fietshelm niet nodig is.

⁵ Respondenten konden meerdere antwoorden aanvinken.

3 Risicoperceptie fietsongeval

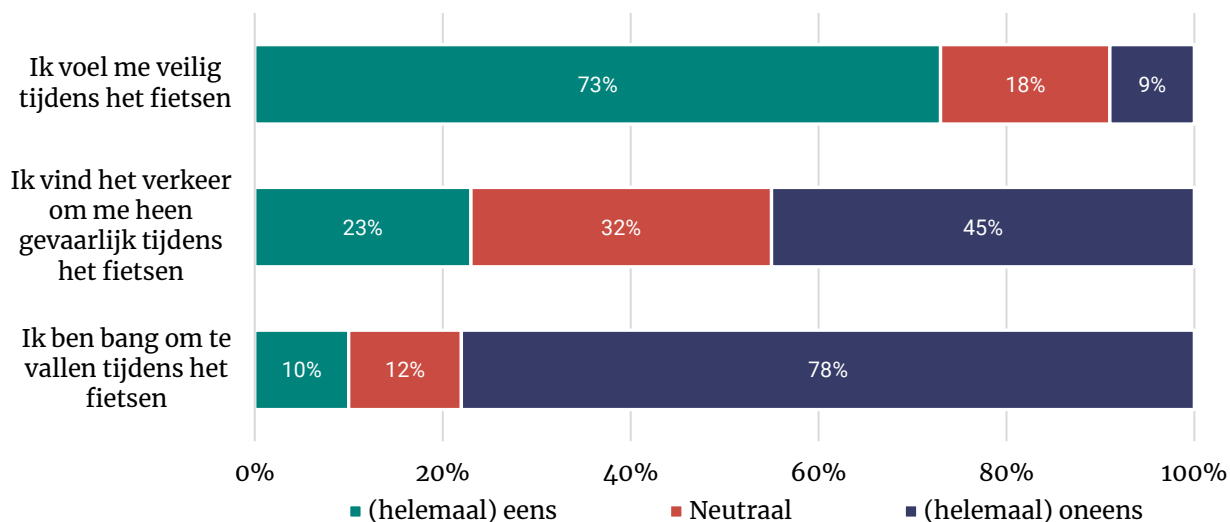
3.1 Veiligheidsgevoel op de fiets

Driekwart van de Nederlanders (73%) voelt zich veilig tijdens het fietsen. Een tiende (9%) is het daar niet mee eens (Figuur 6). Hoewel Nederlanders tot 64 jaar (18-39: 33%; 40-64: 37%) het vaker helemaal eens zijn met de stelling dat zij zich veilig voelen tijdens het fietsen, zijn er in de groep (helemaal) oneens geen verschillen te zien in achtergrondkenmerken.

Een vijfde (23%) vindt het verkeer om zich heen gevaarlijk tijdens het fietsen. Dit zijn vaker vrouwen (27%) dan mannen (19%).

Van alle fietsers is 10 procent bang om te vallen tijdens het fietsen. Het gaat hierbij vaker om ouderen (14%) dan jongeren (7%). Fietsers die een fietshelm dragen, onafhankelijk van het type fiets, zijn niet vaker bang om te vallen dan fietsers die geen helm op hebben.

Figuur 6 - Bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? (n=1.833)



4 Validatie vragenlijst: conclusies en aanbevelingen

In het proces van validering van de vragenlijst voor het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat hebben wij de aangeleverde vragenlijst vooraf herzien. We hebben de vragen beoordeeld op duidelijkheid, relevantie en volledigheid. Vervolgens hebben we onze bevindingen en suggesties besproken met de opdrachtgever, wat leidde tot verdere aanscherping en een vragenlijst die effectief en doelgericht is.

Bovendien hebben we met dit onderzoek een vergelijking gemaakt met de SWOV-factsheet Fietshelmen, mei 2024⁶. De resultaten van de factsheet hebben we tot ons genomen en gebruikt voor de aanscherping van dit onderzoek. Daarnaast is een aantal resultaten uit dit onderzoek vergelijkbaar met de SWOV-factsheet. Wanneer dit het geval was, is dat aangeduid met een voetnoot.

Na afloop van het veldwerk is de validiteit van de vragenlijst wederom geanalyseerd. De huidige vorm van de vragenlijst is daarbij een goede manier om te kijken naar de resultaten en te zien of er categorieën ontbreken. Of er een laag aantal waarnemingen is op vragen waar we dat niet van tevoren hadden verwacht, waarbij de verwachting getoetst wordt aan ander onderzoek naar fietsgedrag. Of bijvoorbeeld vormen van inconsistenties in antwoordpatronen die we tegenkomen.

4.1.1 Opvallendheden en voorgestelde wijzigingen toekomstig onderzoek

Hieronder noemen we de opvallende zaken die we tegenkwamen in onze analyse van de antwoorden en resultaten in dit onderzoek. Waar mogelijk doen we direct een voorstel voor wijzigingen voor toekomstig onderzoek.

Gebruik racefiets, mountainbike en (E-)bakfiets erg laag

Het gebruik van de racefiets, mountainbike en (E-)bakfiets is erg laag. Dit zorgt voor een lager aantal waarnemingen en daarmee minder betrouwbare resultaten. Een mogelijke oplossing is het samenvoegen van de racefiets en mountainbike als één categorie. De (E-)bakfiets blijft een kleine categorie.

Splitsing sportieve activiteit en 'dagelijks gebruik'

Het is onduidelijk of de racefietsers en mountainbikers alleen hun fiets voor sportieve activiteiten gebruiken (waarbij men wellicht eerder een fietshelm draagt) of ook voor dagelijks gebruik. Dit verschil in gebruik kan interessant zijn om te zien of er ook een verschil is in helmdracht. Bijvoorbeeld door een extra vraag toe te voegen of de fiets voor sportieve activiteit gebruikt wordt.

Helmdracht e-bakfiets

Van de fietsers op een e-bakfiets zeggen vier op de tien (39%) soms tot altijd een helm te dragen. Hier is nog geen specifiek onderzoek naar gedaan, maar gevoelsmatig is dit een wat hoog

⁶ [FS Fietshelmen_4.pdf](#)

percentage. Hierom verwachten wij dat dit geen eenduidige categorie is, of wellicht dat hierbij niet de fietser zelf aangeeft een helm te dragen maar het gaat over de kinderen die vervoerd worden in de e-bakfiets.

Aanpassing antwoordopties redenen om een fietshelm te dragen

De volgende opties worden nauwelijks genoemd als reden om een fietshelm te dragen en kunnen daarom eventueel uit de vragenlijst:

- Als ik met mijn kinderen fiets
- Als het donker is
- Als er weinig fietspaden zijn

Onder 'anders, namelijk...' wordt genoemd dat het verplicht was in het buitenland/op vakantie. Dit is een antwoordoptie die we zouden kunnen toevoegen óf aangeven dat de vraag specifiek gaat om Nederland.

Aanpassing antwoordopties redenen om geen fietshelm te dragen

De volgende opties worden nauwelijks genoemd als reden om geen fietshelm te dragen en kunnen daarom eventueel uit de vragenlijst:

- Het ziet er stom/lelijk/gênant/raar uit
- Als er weinig ander verkeer op de route is
- Als er veel fietspaden op de route zijn

Vragen over betrokkenheid verkeersongeval

Er is nu een splitsing in de vraagstelling naar of men een of meerdere keren betrokken was bij een verkeersongeval. Er is echter een te laag aantal waarnemingen behaald om goed te kunnen vergelijken tussen de groep die een en de groep die meerdere keren betrokken was bij een verkeersongeval.

We stellen voor om een vraag toe te voegen over of men na een ongeval een fietshelm is gaan dragen. Dit lijkt ons ook waardevolle informatie om toe te voegen aan de resultaten van dit onderzoek.

4.1.2 Conclusie validatie

Om de vragenlijst te valideren hebben we de data random verdeeld over twee groepen en die met elkaar vergeleken. Als er veel significante verschillen tussen deze groepen zijn, dan geeft dit aan dat de vragenlijst niet in z'n geheel betrouwbaar is.

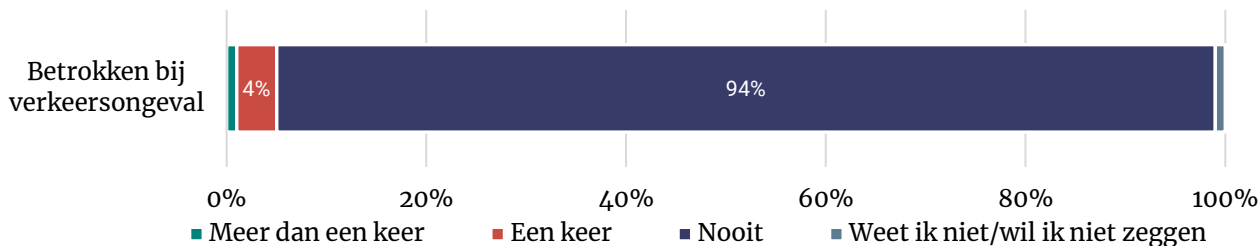
In totaal vonden wij drie significante verschillen tussen de groepen over de hele vragenlijst. In alle gevallen gaat dit om vragen waarbij het aantal waarnemingen (veel) kleiner is dan de gehele steekproef. Dat ging om mensen die op een mountainbike rijden (n=178), mensen die een helm dragen vanwege bekenden die een ongeval hebben gehad (n=55) en mensen die een ongeval hebben meegemaakt (n=84). Al met al suggereert dit dat de vragenlijst voor in ieder geval normale fietsers en fietsers op een e-bike betrouwbaar is. Voor subgroepen met een totale steekproefgrootte kleiner dan 200, worden uitkomsten minder betrouwbaar.

A Bijlagen

A.1 Verkeersongevallen als fietser

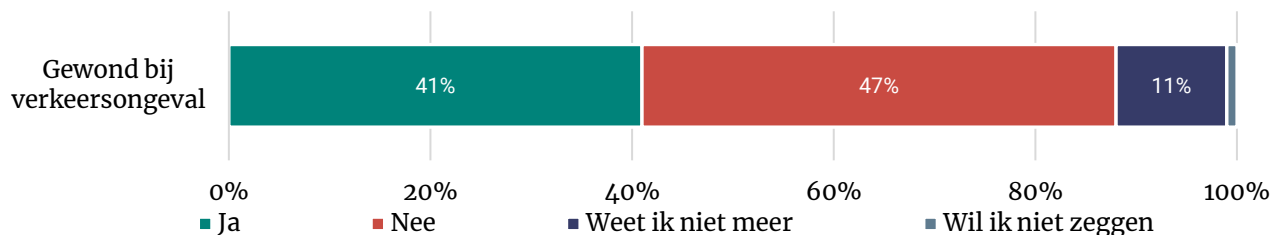
Vier procent van de fietsers is in het afgelopen jaar betrokken geweest bij een verkeersongeval (Figuur 7). Eén procent heeft zelfs meerdere keren een ongeluk gehad met de fiets. Jongeren (8%) zijn vaker betrokken bij een ongeval dan ouderen (4%).

Figuur 7 - Bent u in het afgelopen jaar als fietser betrokken geweest bij een verkeersongeval? (n=1.833)



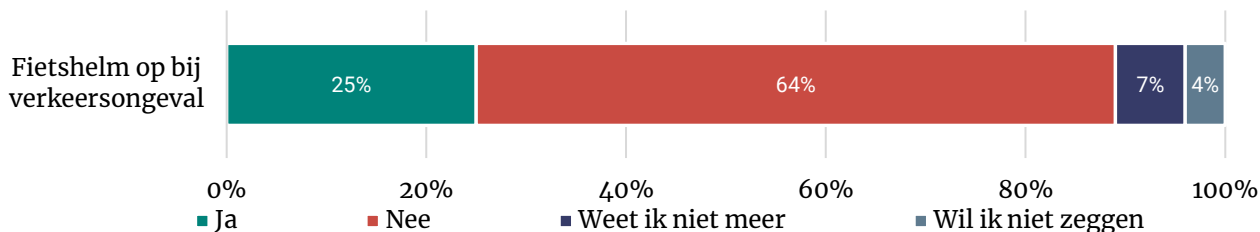
Vier op de tien fietsers (41%) die betrokken was bij een verkeersongeval in het afgelopen jaar, raakte daarbij gewond (Figuur 8).

Figuur 8 - Denk aan uw laatste verkeersongeval als fietser. Bent u gewond geraakt als gevolg van dit verkeersongeval? (n= 84*)



Een kwart van de fietsers betrokken bij een verkeersongeval droeg een fietshelm tijdens het ongeval (Figuur 9).

Figuur 9 - Droeg u een fietshelm tijdens dit ongeval? (n=84*)



4.2 Vragenlijsten

4.2.1 Vragenlijst SWOV

Base: alle respondenten

Hoe vaak fietst u gemiddeld?

- Dagelijks of vrijwel dagelijks
- Een paar keer per week
- Een paar keer per maand
- Een paar keer per jaar
- Bijna nooit of nooit

Base: alle respondenten

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 30 dagen gefietst?

- Dagelijks of vrijwel dagelijks
- Een paar keer per week
- Een paar keer in de maand
- Een keer in de maand
- Nooit

Base: alle respondenten

Heeft u een fietshelm in bezet?

- Ja
- Nee

Base: alle respondenten

Geef hieronder aan welk type fiets u wel eens gebruikt. Geef daarnaast aan hoe vaak u momenteel een fietshelm voor dit type fiets gebruikt.

Fietstypen	Ja/Nee	Helmdracht				
		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Gewone fiets						
Elektrische fiets (maximumsnelheid 25 km/uur)						
Racefiets						

Mountainbike							
(E-)bakfiets							
Anders, namelijk: _____							

Base: [alleen bij minimaal "Zelden" bij Helmdracht]

Om welke redenen draagt u gewoonlijk wel een fietshelm?

- Het is een gewoonte
- Het beschermt me
- Voor lange fietstochten
- Ik voel me veiliger met een helm op
- Als ik met mijn kinderen fiets
- Op routes met veel ander verkeer
- Als ik op moeilijke ondergrond fiets
- Als het donker is
- Als er geen/weinig fietspaden zijn
- Omdat vrienden/familie/kennissen/collega's ook een helm dragen
- Ik ben gemotiveerd door een fietshelmcampagne
- Anders, namelijk: _____

Base: [alleen bij "Nooit" t/m "Vaak" bij Helmdracht]

Om welke redenen draagt u niet altijd/nooit een fietshelm?

- Ik heb geen helm beschikbaar
- Het is oncomfortabel/vervelend
- Geen opbergplek/onhandig om bij te hebben
- Tijdens korte fietsritten
- Het verpest mijn kapsel
- Tijdens fietsritten dichtbij huis
- Het ziet er stom/lelijk/gênant/raar uit
- Andere mensen vinden dat het er stom uitziet
- Ik heb geen helm nodig
- Ik vergeet hem wel eens op te doen
- Als er weinig ander verkeer op de route is
- Als er veel fietspaden op de route zijn
- Anders, namelijk: _____

Base: alle respondenten

Bent u in het afgelopen jaar als fietser betrokken geweest bij een verkeersongeval?

- Nooit
- Een keer
- Meer dan een keer

Base: alleen bij “Een keer” of “Meer dan een keer” bij Ongevalshistorie

Bent u gewond geraakt als gevolg van dit/deze verkeersongeval(len)? Nooit

- Nooit
- Een keer
- Meer dan een keer

Droeg u een helm tijdens dit/deze ongeval(len)?

- Ja
- Nee

Base: alle respondenten

Hieronder staan drie stellingen die gaan over uw gevoel van veiligheid tijdens het fietsen. Geef per stelling aan of u het ermee eens bent, waarbij 1 “Helemaal oneens” is en 5 “Helemaal eens” is.

	1 – Helemaal oneens	2	3	4	5 – Helemaal eens
Ik voel me veilig tijdens het fietsen					
Ik ben bang om te vallen tijdens het fietsen					
Ik heb moeite met het verkeer om me heen tijdens het fietsen (<i>Variant: Ik vind het verkeer om me heen gevaarlijk tijdens het fietsen</i>)					

4.2.2 Vragenlijst in dit onderzoek

We stellen u graag een paar vragen over het gebruik van de fiets en de fietshelm.

Base: alle respondenten

1. Hoe vaak maakte u de afgelopen 12 maanden gebruik van de volgende vervoersmiddelen? [S]

- Gewone fiets (geen elektrische fiets)
- Elektrische fiets (max. 25 km/uur met ondersteuning)
- Racefiets
- Mountainbike
- (E-)bakfiets

Antwoordopties:

- a) Minstens 4 dagen per week
- b) 1 tot 3 dagen per week
- c) Een paar dagen per maand
- d) Een paar dagen per jaar
- e) Nooit

Base: alle respondenten (voor wie 5x 1=E/nooit kiest, is het einde vragenlijst + not back)

2. Bent u in het bezit van een fietshelm? [S]

- a. Ja
- b. Nee
- c. Weet ik niet

3. Geef u hieronder aan hoe vaak u momenteel een fietshelm gebruikt voor dit type fiets. [S]

[Alleen type fietsen laten zien waarop 1≠E / niet nooit wordt gefietst]

- Gewone fiets (geen elektrische fiets)
- Elektrische fiets (max. 25 km/uur met ondersteuning)
- Racefiets
- Mountainbike
- (E-)bakfiets

Antwoordopties:

- a) Altijd
- b) Vaak
- c) Soms
- d) Zelden
- e) Nooit

Base: 3=a t/m d (dus geen nooit)

4. Waarom draagt u een fietshelm? [M, antwoorden randomiseren, behalve Anders, nl.]

- a) Het is een gewoonte
- b) Het beschermt me
- c) Voor lange fietstochten
- d) Ik voel me veiliger met een helm op
- e) Ik fiets hard
- f) Als ik met mijn kinderen fiets
- g) Op routes met veel ander verkeer
- h) Als ik op moeilijke ondergrond fiets
- i) Als het donker is
- j) Als er geen/weinig fietspaden zijn
- k) Omdat vrienden/familie/kennissen/collega's ook een helm dragen
- l) Ik ben gemotiveerd door een fietshelmcampagne
- m) Ik of bekenden uit mijn omgeving zijn betrokken geraakt bij een fietsongeval
- n) Anders, namelijk: _____
- o) Weet ik niet/geen mening

Base: 3=b t/m e (dus geen altijd)

5. **Waarom draagt u niet altijd of nooit een fietshelm?** [M, antwoorden randomiseren, behalve Anders, nl.]
- a) Het is een gewoonte
 - b) Ik fiets niet zo hard
 - c) Ik heb geen helm beschikbaar
 - d) Het is oncomfortabel/vervelend
 - e) Geen opbergplek/onhandig om bij me te hebben
 - f) Tijdens korte fietsritten
 - g) Het verpest mijn kapsel
 - h) Tijdens fietsritten dichtbij huis
 - i) Het ziet er stom/lelijk/gênant/raar uit
 - j) Andere mensen vinden dat het er stom uitziet
 - k) Vrienden/familie/kennissen/collega's dragen geen helm
 - l) Ik heb geen helm nodig
 - m) Ik vergeet hem wel eens op te doen
 - n) Als er weinig ander verkeer op de route is
 - o) Als er veel fietspaden op de route zijn
 - p) Anders, namelijk: _____
 - q) Weet ik niet / geen mening

Base: alle respondenten

6. **Bent u in het afgelopen jaar als fietser betrokken geweest bij een verkeersongeval?** [S]
- a) Nooit
 - b) Een keer
 - c) Meer dan een keer
 - d) Weet ik niet / wil ik niet zeggen

Base: 6=b of c

7. **Denk aan uw laatste verkeersongeval als fietser. Bent u gewond geraakt als gevolg van dit verkeersongeval?** [S]
- a) Ja
 - b) Nee
 - c) Weet ik niet meer
 - d) Wil ik niet zeggen
8. **Droeg u een fietshelm tijdens dit ongeval?** [S]
- a) Ja
 - b) Nee
 - c) Weet ik niet meer
 - d) Wil ik niet zeggen

Base: alle respondenten

9. **Hieronder staan drie stellingen die gaan over uw gevoel van veiligheid tijdens het fietsen. Geef per stelling aan of u het ermee eens bent, waarbij 1 "Helemaal oneens" is en 5 "Helemaal eens" is.** [Grid, randomiseren]
- Ik voel me veilig tijdens het fietsen
 - Ik ben bang om te vallen tijdens het fietsen
 - Ik vind het verkeer om me heen gevaarlijk tijdens het fietsen

Contactgegevens

Ipsos I&O Enschede

Zuiderval 70

Postbus 563

7500 AN Enschede

053 - 200 52 00

KVK-nummer 08198802

info@ioresearch.nl

www.ioresearch.nl

Ipsos I&O Amsterdam

Piet Heinkade 55

1019 GM Amsterdam

020 - 308 48 00

info@ioresearch.nl

www.ioresearch.nl