

# Barrierer og motivationer for at bruge cykelhjelm

Stadig flere cyklister i Danmark bruger cykelhjelm. Men det er alligevel lidt over hver anden voksne cyklist, der ikke gør det. Denne artikel stiller skarpt på de barrierer, som cyklisterne selv nævner, når de bliver spurgt om, hvorfor de ikke altid - eller aldrig - bruger cykelhjelm. Derudover afdækker artiklen cyklisternes motivationer og potentielle motivationer, når man spørger dem, hvorfor de kører med hjelm, eller hvad der kunne få dem til det.



**AF BJØRN OLSSON**  
Rådet for Sikker Trafik  
bo@sikkertrafik.dk

**C**ykelhjelm reducerer risikoen for alvorlige hovedskader med cirka 60 %. Derfor er det også en glædelig udvikling, at cyklisters brug af cykelhjelm i Danmark er steget kraftigt de seneste 15 år. Nationale cykelhjemstællinger viser, at brugen af cykelhjelm blandt børn i skoletrafikken er steget fra 33 % i 2004 til 78

% i 2019. I bytrafikken - på tværs af alder - er brugen steget fra 6 % i 2004 til 46 % i 2019 (se figur 1). Tallene illustrerer dels, at vi er nået langt med udviklingen - særligt blandt skolebørn. Men også at vi - særligt blandt voksne - ikke er i mål. For at øge brugen af cykelhjelm yderligere gennem kampagner og andre interventioner er det derfor vigtigt med »



**AF PERNILLE EHLERS**  
Rådet for Sikker Trafik  
pe@sikkertrafik.dk





Figur 1: Hjelmbrug for cyklister i bytrafik og skoletrafik, 2004-2019.

viden om de barrierer, som stadig holder en del voksne og unge cyklister fra at bruge hjelm. Ligesom det er vigtigt med indsigter om, hvad der motiverer eller kunne motivere cyklister til at tage hjelmen på. Denne viden har Rådet for Sikker Trafik forsøgt at tilvejebringe gennem tre forskellige undersøgelser: En større kvantitativ spørgeskemaundersøgelse, en dybdegående kvalitativ interviewundersø-

gelse og en kvalitativ undersøgelse på Facebook (se faktaboks 1 for yderligere information om undersøgelserne). Denne artikels formål er at sammenfatte de vigtigste indsigter fra disse undersøgelser. Citaterne stammer fra de kvalitative undersøgelser, mens angivelser af andele og procenter er fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelserne af-dækker cyklister, der altid, en gang i mellem eller aldrig cykler med hjelm.

cykler med hjelm lejlighedsvis, men der er også flere ligheder imellem de to grupper. En bemærkelsesværdig indsigt er også, hvad der ikke er en barriere; nemlig holdningen til om en cykelhjelme er en god idé rent sikkerhedsmæssigt. Kun 3 % af dem, der aldrig bruger hjelm, svarer, at en cykelhjelme ikke forbedrer deres sikkerhed.

### Forfængelighed og image

Cirka hver tredje cyklist, der aldrig bruger hjelm, angiver noget, som handler om forfængelighed, udseende og image, som en årsag til ikke at bruge hjelm. Cirka hver femte aldrig-hjelmbruger angiver, at cykelhjelme er grimme, mens hver sjette svarer, at det ødelægger deres frisure. Og lidt over hver tiende aldrig-hjelmbruger angiver som årsag, at det er kikset at køre med cykelhjelme. De dybdegående kvalitative interviews viser også, at billedet med Poul Nyrup med cykelhjelme stadig spøger hos nogle: "Det er måske også det der Poul Nyrup-noget. Han blev jo totalt shamet" (kvinde, 50 år). Selvom forfængelighed og image fylder en del hos nogle, så fortæller cyklisterne i de kvalitative interviews, at de egentlig tror, at folk ville tage positivt imod det, hvis de begyndte at cykle med hjelm: "Jeg tænker, at min vennegruppe ville tænke, at jeg var fornuftig og rose mig for det" (mand, 28 år).

### UNDERSØGELSER

- Epinion for Rådet for Sikker Trafik. Repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt danske cyklister i 2017 (n=1.006).
- Høye et al. (2018). Bicycle helmets – To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries. *Accident Analysis & Prevention*, 117, 85-97.
- Rådet for Sikker Trafik. Dybdegående kvalitativ interviewundersøgelse i 2020 blandt 17 cyklister.
- Rådet for Sikker Trafik. Kvalitativ undersøgelse på Facebook i 2020 (n=160).
- Rådet for Sikker Trafik. Brug af cykelhjelme 2019. (Cykelhjelmtælling). Link til rapport og anden statistik om cykelhjelme: <https://www.sikkertrafik.dk/presse/statistik/adfaerd/cykelhjelme>

### Hvem er dem, der ikke bruger cykelhjelme?

Fra cykelhjelmtællingerne ved vi, at børn i skolealderen er meget flittige til at bruge cykelhjelme. Blandt voksne og særligt unge (16-25-årige) er brugen af hjelm en del lavere, ligesom der er lidt færre mænd end kvinder, der bruger cykelhjelme. Fra spørgeskemaundersøgelser tyder data desuden på, at hjelmbrugen er lavere blandt dem, der ikke cykler dagligt og dem, som cykler kortere ture. Derudover indikerer data en lavere brug af hjelm blandt cyklister med kortere uddannelsesniveauer.

### Barrierer

Der er mange forskellige typer af barrierer for at bruge cykelhjelme, og en del nævner flere forskellige barrierer. Barriererne hos dem, der aldrig cykler med hjelm, adskiller sig på nogle punkter fra dem, som

### Besværlighed

"Jeg selv bruger ikke hjelm, da jeg synes, den er klodset at slæbe rundt med efter endt cykeltur, fx når man handler ind, skal ud med en veninde osv. (...)". Dette citat fra den kvalitative Facebook-undersøgelse illustrer en hyppigt fremført barriere, som handler om besværlighed. Barrieren genfinder vi også i spørgeskemadata. Cirka hver femte, der aldrig bruger hjelm, angiver, at de ikke bruger hjelm, fordi de forestiller sig, at hjelmen er generende at have med, når man kommer frem. Denne (forestillede) barriere ser ud til at have noget hold i virkeligheden. I hvert fald svarer cirka hver fjerde af de lejlighedsvis hjelmbrugere, at de ikke altid bruger hjelm,

fordi den er generende at have med, når man er kommet frem.

### Korte ture

I gruppen af de lejlighedsvisе hjelmbrugere svarer cirka 35 %, at de ikke gider tage hjelm på, hvis de ikke skal særlig langt. Som en interviewperson udtrykker det: "Jeg bruger ikke cykelhjelм på mindre ture (2 kilometer) på cykelstier. På grund af at det er besværligt at have cykelhjelм med sig når man skal ind og handle (...). Lige så snart det er en længere tur eller mountainbike eller skov, så har jeg hjelm på" (mand, 20 år). De korte ture som barriere handler både om besværlighed, men nok også om at risikoen for en ulykke anses for lavere på korte ture.

### Udskudt handling og dovenskab

Som en årsag til aldrig at bruge hjelm, svarer lidt over hver femte, at de egentlig gerne vil bruge hjelm, men bare ikke har

købt en endnu. Samtidig angiver over hver tredje "dovenskab" som årsag. Hele 50 % angiver en eller begge ovenstående årsager. En interviewperson udtrykker det således: "Det er ligesom det vasketøj, man har i skabet. Jeg kan godt lige klare en uge. Jeg kan godt vente en uge mere" (kvinde, 34 år).

### Vaner og glemsomhed

Flere interviewpersoner nævner "vaner" som en barriere. "Det er lidt ligesom det at bruge tandtråd. Når man bruger tandtråd, kommer der et tidspunkt, hvor man tænker: Jeg kommer aldrig til ikke at bruge tandtråd igen. Men lige pludselig, så bruger man ikke tandtråd på daglig basis mere" (kvinde, 38 år, der i perioder bruger hjelm). Blandt de lejlighedsvisе hjelmsbrugere handler vaner sandsynligvis også om glemsomhed. I hvert fald svarer cirka 4 ud af 10, at de ikke altid bruger cykelhjelм, fordi de glemmer den. Flere interviewpersoner, der for nyligt er begyndt

at bruge hjelm, fortæller om en oplagt løsning på denne barriere. De placerer hjelmen et sted, hvor de ikke kan undgå at se den. Fx på cykelstyret eller låst fast til cyklen (med ydersiden opad, så den ikke bliver våd indeni).

### Andre faktorer

Ud over ovennævnte barrierer er der også andet, som holder nogle cyklister fra at bruge cykelhjelм. Nogle synes eller forestiller sig, at det er generende at have en hjelm på. Andre angiver økonomi; den smarte cykelhjelм er for dyr, eller cykelhjelmen bliver nedprioriteret i et stramt budget. Andre igen forestiller sig, at det ville fratage dem frihedsfølelse at cykle med hjelm. Nogle få synes, at cykelhjelmen er en falsk tryghed. Samtidig er det dog bemærkelsesvis få (3 %) blandt aldrig-hjelmbrugere, der svarer, at en cykelhjelм ikke forbedrer deres sikkerhed. Flere siger dog, at de anser risikoen for en cykelulykke for lille; der er jo aldrig sket »

## Pladsbesparende cykelparkering i stilrent og tidsløst design

Solbjerg Plads/CBS, Frederiksberg Kommune



#### Materiale

- Rustfrit stål
- Galvaniseret stål
- Pulverlakeret

#### Design

- Enkelt- eller dobbeltsidet
- Toppen leveres med enten:
  - solcellelampe
  - up-light
  - lukket

Har du fokus på optimering af cykelparkering?

Vi hjælper dig med råd og vejledning i alle faser af dit projekt.

Vi har stor erfaring i at forbedre forholdene, så du får flest mulige cykelparkeringer - på mindst mulig plads.

**Kontakt os - vi hjælper dig med at finde den bedste løsning**

**NØRREPORT BIKE STAND**

Space optimised design



Tlf. 86 32 66 66 · [www.noerreportbikestand.com](http://www.noerreportbikestand.com)

noget. Slutteligt er der nogle, som aldrig bruger hjelm på deres almindelige cykel, men som altid kører med hjelm på racer-cykel eller mountainbike. Her er det en del af udstyret på linje med kliksko og sportstøj, og man ville blive set skævt til, hvis man ikke brugte hjelm.

### Motivationer og potentielle motivationer

Det er vigtigt at vide, hvad der holder nogle fra at bruge cykelhjem. Men lige så vigtigt er, hvad der får eller kunne få cyklister til at bruge hjelm (oftere).

### Sikkerhed og ulykkeserfaring

Blandt cyklister, der altid eller nogle gange cykler med hjelm, svarer omkring 8 ud af 10, at de cykler med hjelm for at passe på sig selv. Cirka 3 ud af 10 angiver, at de cykler med hjelm, fordi de selv har været i en ulykke eller kender nogen, der har været det. Blandt både aldrig-hjelmbrugere og de lejlighedsvis hjelmbrugere

svarer cirka hver femte, at det kunne få dem til at bruge cykelhjem (oftere), hvis de selv kom ud for en alvorlig cykelulykke eller kendte en, der kom ud for en alvorlig cykelulykke.

### Lovkrav

Cirka halvdelen af de lejlighedsvis cykelhjemsbrugere svarer, at et lovkrav kunne få dem til at bruge hjelm oftere. Tilsvarende svarer lidt under halvdelen af aldrig-hjelmbrugere, at et lovkrav kunne få dem til at bruge hjelm. Lovkrav er den hyppigste svarmulighed, som begge grupper peger på som potentiel motivation til at bruge hjelm.

### Rollemodel og sociale omgivelser og relationer

Blandt cyklister, der lejlighedsvis eller altid bruger hjelm svarer cirka 3 ud af 10, at de cykler med hjelm for at være rollemodel for deres barn/børn/børnebørn. Blandt de lejlighedsvis hjelmbrugere og aldrig-

#### OPSAMLING: DE MEST VÆSENTLIGE BARRIERER OG MOTIVATIONER FOR AT BRUGE CYKELHJELM

- **Barrierer:** Forfængelighed og image, besværlighed, korte ture, udskudt handling og dovenskab, vaner og glemsomhed
- **Motivationer:** Sikkerhed og ulykkeserfaring, lovkrav, rollemodel og sociale relationer og omgivelser, produktudvikling

hjelmbrugere svarer cirka hver tiende, at de ville begynde at bruge hjelm (oftere), hvis deres barn/børn bad dem om det. Tilsvarende svarer cirka hver tiende, at de ville begynde at bruge cykelhjem (oftere), hvis deres partner bad dem om det.

Derudover svarer lidt under hver tiende af dem, der aldrig bruger hjelm, at det kunne få dem til at cykle med hjelm, hvis venner og kollegaer brugte hjelm. Her er spørgsmålet dog, om det i virkeligheden spiller en større rolle. Vi er mere et flokdyr i trafikken, end vi måske selv ved af det eller indrømmer. Som en udtrykker det: "Det ville hjælpe, hvis man følte sig skræmt til det, eller rettere at man var "udenfor" og underlig, hvis ikke man havde en på".

### Produktudvikling

En sidste gruppe af potentielle motivationer til at bruge cykelhjem handler om produktudvikling. Næsten hver femte aldrig/lejlighedsvis hjelmbruger svarer, at smartere hjelme kunne få dem til at bruge cykelhjem (oftere). Og cirka hver tiende svarer lettere hjelme. I de kvalitative undersøgelser peges der også på foldbare hjelme eller hjelme, der let kunne låses fast til cyklen som potentielle motivationer.

Sammenfattende viser de tre undersøgelser de barrierer og motivationer, som er meget vigtig viden at have med i arbejdet for at få flere til at bruge cykelhjem. Hvad end dette arbejde består i målrettede sociale interventioner, kampagner eller lovgivning. ●

