

Välkommen till paneldialog

- Hur ökar vi cykelhjälm användningen i Sverige?

SAFER
VEHICLE AND TRAFFIC SAFETY CENTRE AT CHALMERS



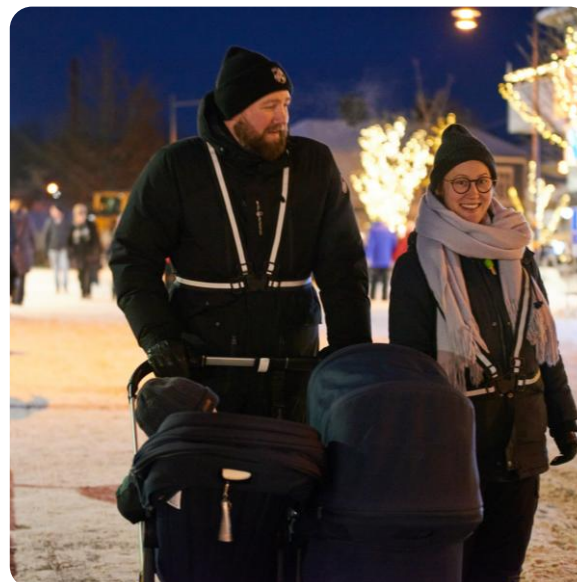
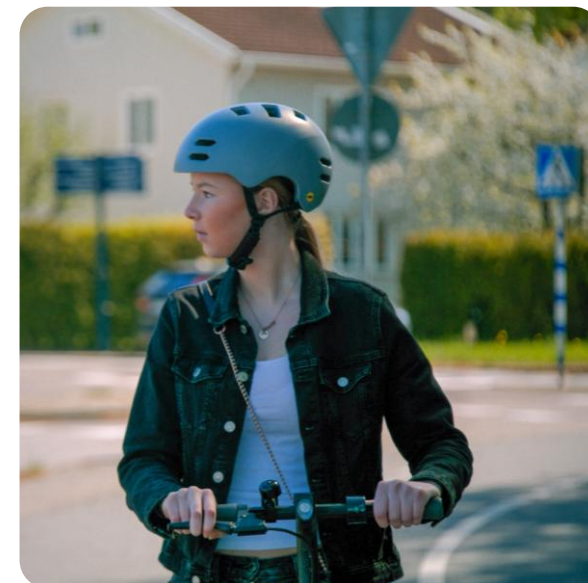
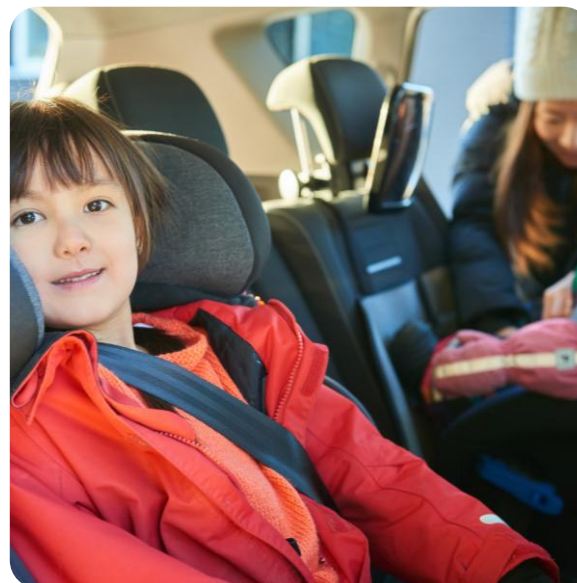
Transportforum | vti



Nationella trafiksäkerhetsförbundet NTF är en ideell idéburen organisation som arbetar för **allas rätt till en säker och hållbar trafik.**

Verksamheten bedrivs av tio regionala NTF-förbund som arbetar i samverkan.

NTF är en sammanhållande kraft för medlemsorganisationer och nätverk. Genom information och utbildning sprider vi kunskap som kan bidra till att färre skadas allvarligt eller dör i trafiken.



Det här är SAFER!



- En världsledande **samverkansplattform** för trafiksäkerhet.
- Bygger kunskap i samverkan med över **50 aktörer** från industri, akademi och samhälle.
- **Skapar kunskap** och värde utöver vad en enskild aktör kan åstadkomma på egen hand.
- Bidrar till kunnande om hur vi gemensamt kan nå **nollvisionen**.
- 20 år av **framgångsrik samverkan**:
 - ca 500 genomförda projekt
 - över 1000 publikationer
 - omkring 700 aktiva forskare

Röster från gatan – del 1



Vilka insatser tror du är mest effektiva för att få fler att använda cykelhjälm?



www.menti.com Kod: 6899 5769

SAFER
VEHICLE AND TRAFFIC SAFETY CENTRE AT CHALMERS

NTF
SÄKER TRAFIK

Agenda

- Välkomna till paneldialogen och introduktion, *Malin Lundgren, NTF Väst*
- Varför är frågan viktig? *Agneta Berlin, NTF Fyrbodal*
- Kommunikation för beteendeförändringar, *Patrik Spång, Gullers*
- Paneldiskussion: Normer vanor och motstånd
- Summering och avslutning

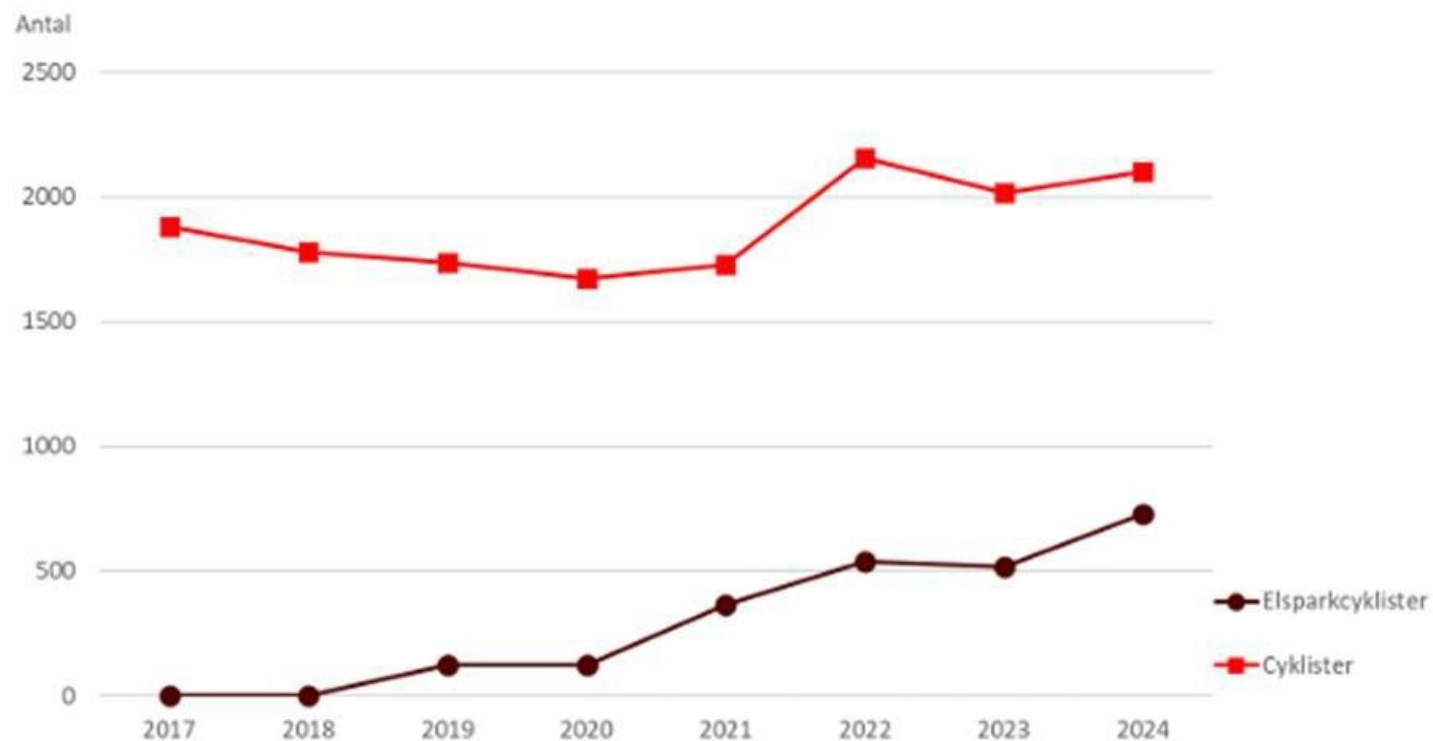


Varför är frågan om cykelhjälm viktig?

Transportforum 14 januari 2026



Allvarligt skadade i cykelolyckor



Figur 10. Antal allvarligt skadade cyklister och elsparkcyklister 2017–2024. Källa: Transportstyrelsen.



2 av 3 huvudskador kan undvikas om cyklisten har hjälm

Reducerar huvudskador med 62 %

Reducerar ansiktsskador med ~40 %

Källa: Folksams studier av verkliga cykelolyckor
rapporterade till sjukhus



Hjälmanvändning i olyckor jämfört med huvudskador bland barn 1-17år



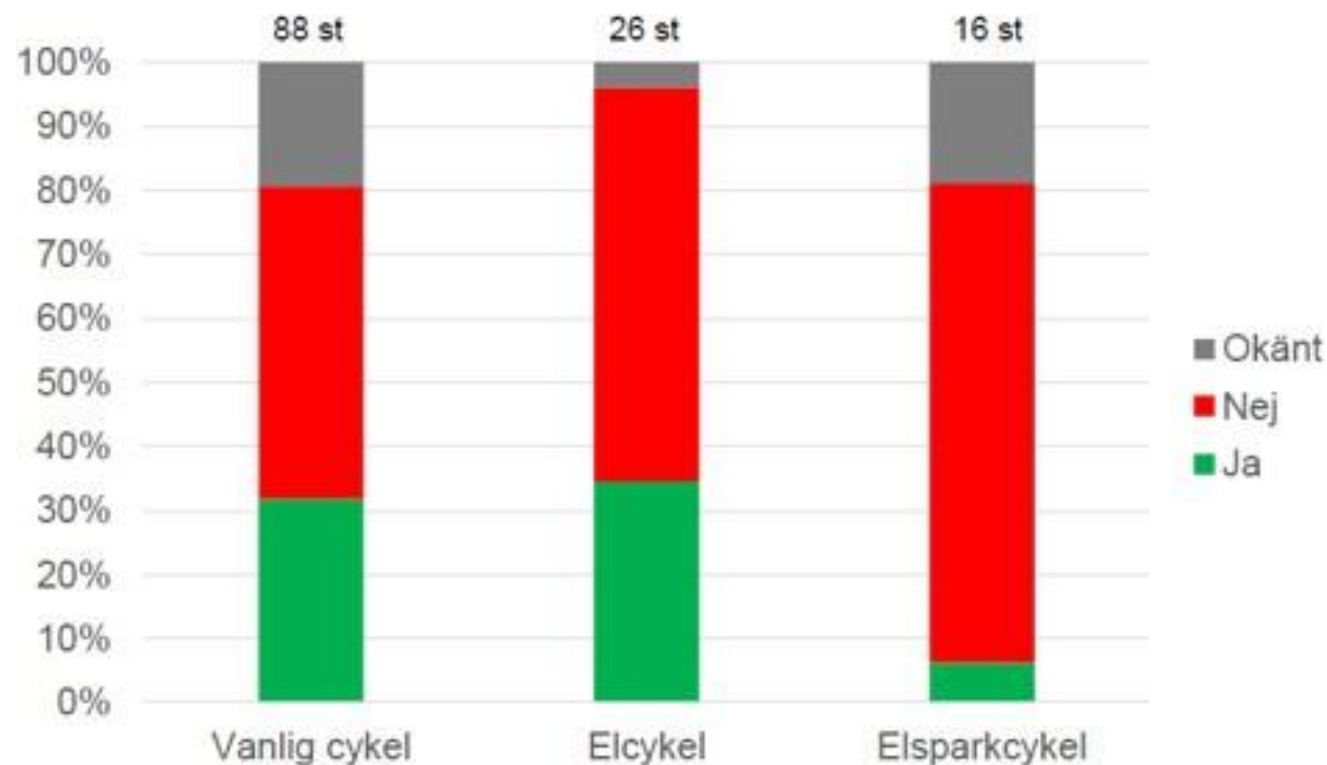
Källa: Folksam





Omkomna cyklister, hjälm per cykeltyp

130 omkomna 2019-2024 (vanlig-, el- och elsparkcykel)

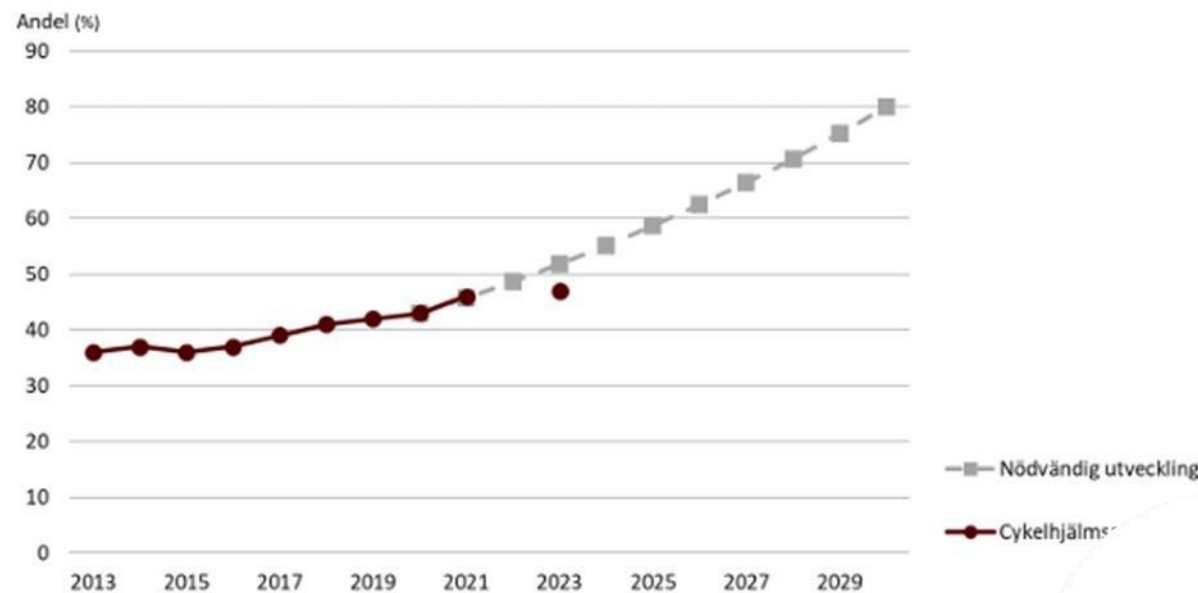


Källa: Trafikverket



Cykelhjälmsanvändningen i Sverige

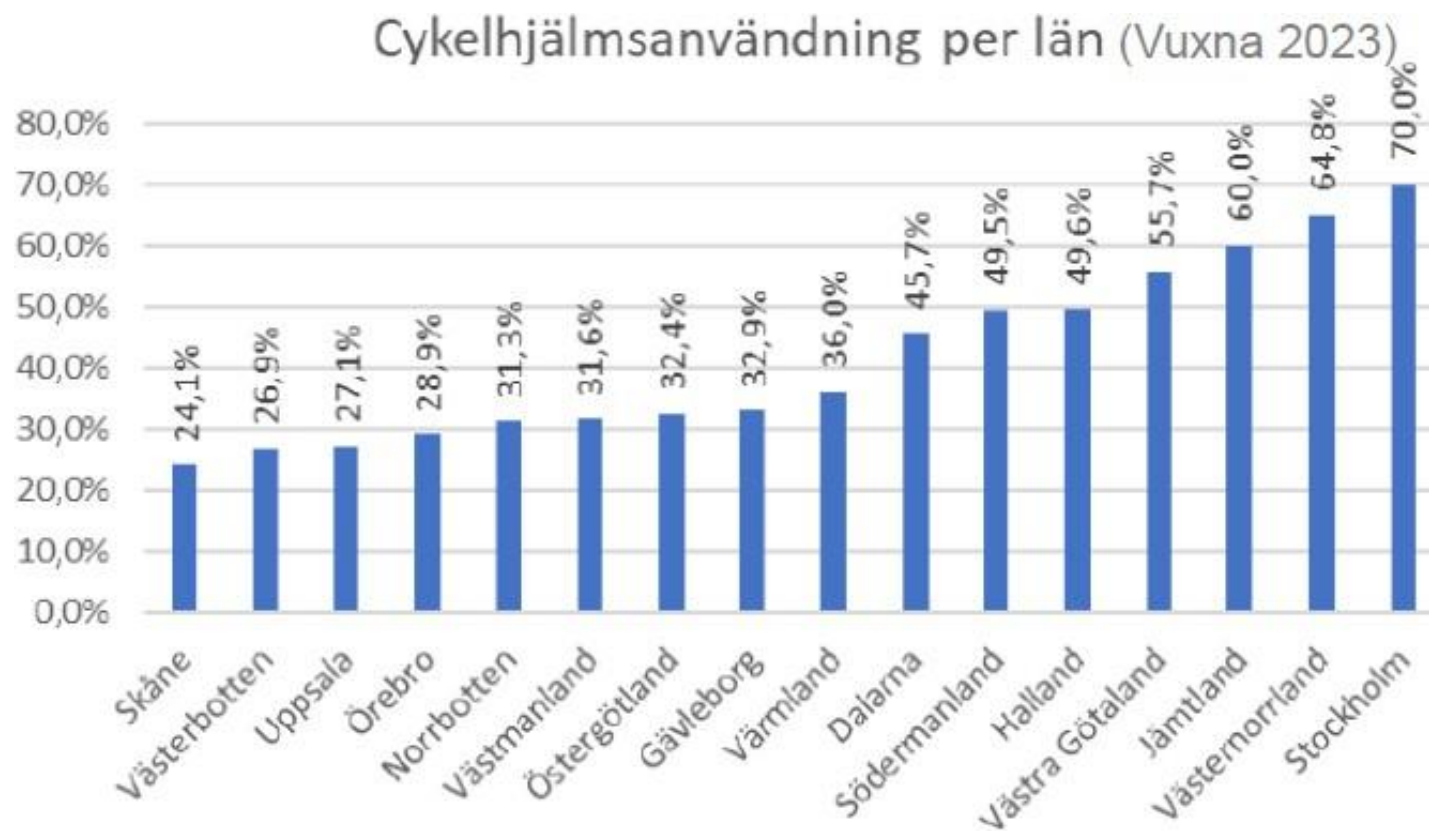
Mål 2030:	80 %
2023:	47 %
Vuxna:	41 %
Barn:	69 %



Figur 38. Andel observerade cyklister med hjälm 2013–2023. Källa: NTF (2013–2021, Trafikia 2023).



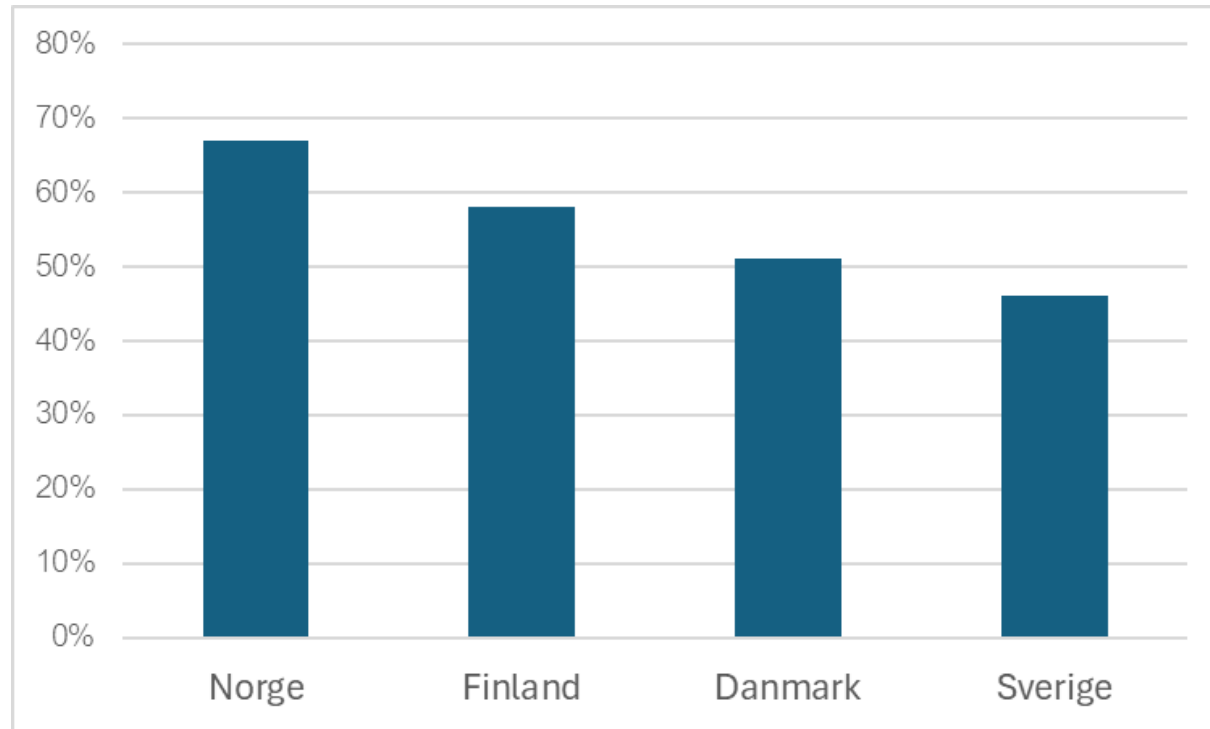
Geografiska skillnader



Källa: Trafikverket 2023



Cykelhjälmsanvändningen i Norden





Danmark

7 av 10 äger en egen cykel

I genomsnitt cyklar danska medborgare 8,6 km

2004 var det 6% av cyklisterna i staden som använde hjälm,
2024 har det ökat till 50%

3 nycklar:

- Medvetenhet
- Tillgänglighet
- Attraktivitet

Stora kampanjer där humor är ett viktigt inslag



Vad säger lagen?

Sverige: barn och ungdomar yngre än 15 år ska använda cykelhjälm

Danmark: alla som kör elsparkcykel ska använda cykelhjälm (15 år åldersgräns för att få köra elsparkcykel)

Norge: alla som kör elsparkcykel och är yngre än 15 år ska använda cykelhjälm (12 år åldersgräns för att få köra elsparkcykel)

Finland: alla ska använda cykelhjälm, dock inga böter om man ej använder hjälm (15 år åldersgräns för att få köra elsparkcykel)





NTF:s undersökningar om regler för elsparkcyklar

En enkät om kunskap om regler för elsparkcyklar genomfördes hösten 2023 med 1023 respondenter i 16 städer.

- 33% känner inte till att barn under 15 år ska ha hjälm när de kör elsparkcykel.

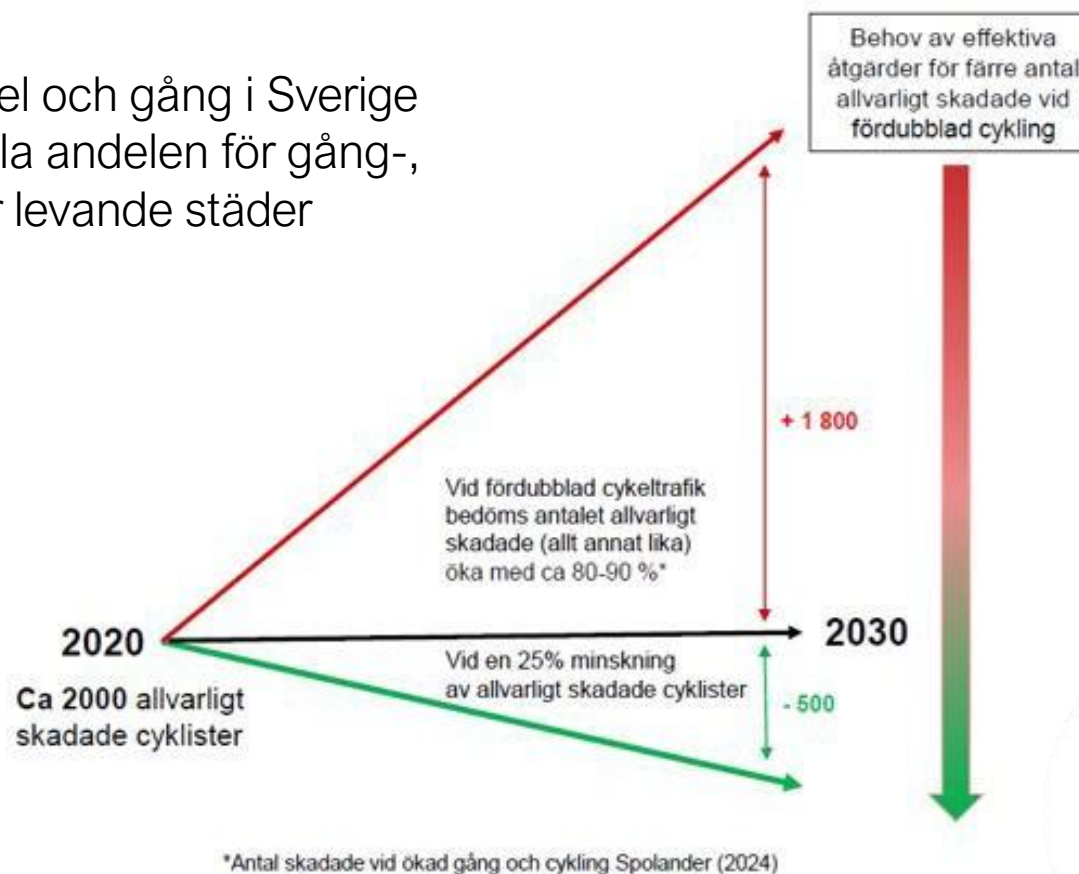
En observationsmätning av elsparkcykelförare genomfördes hösten 2024 och omfattade 720 observationer i tio städer - *259 uppskattades vara under 15 år och därmed omfattas av hjälmlagen.*

- 57% av barnen som uppskattades omfattas av hjälmlagen använde inte hjälm.
- 95% av de vuxna och ungdomar från 15 år använde inte hjälm.
- Flera barn som inte använde sin hjälm hade den i stället hängande på styret.

Utmaningar!

Antal omkomna i trafik ska halveras mellan 2020 och 2030 och antal allvarligt skadade minska med minst 25 procent (regeringsbeslut 2020)

Andel persontransporter med kollektivtrafik, cykel och gång i Sverige ska vara minst 25 procent 2025, på sikt fördubbla andelen för gång-, cykel och kollektivtrafik (Regeringens strategi för levande städer 2018)



Varför använder du inte cykelhjälm?

Dessa svar fick NTF:

"Jag är inte uppvuxen med att använda cykelhjälm"

"Jag hade en hövding förut, men när de återkallades slutade jag använda den"

"Jag tycker att det är fult"

"Jag har inte hittat någon som passar"

"Det är inte tillräckligt normaliserat"

Röster från gatan – del 2



Vill du veta mer?

Kontakta mig på:
agneta.berlin@ntf.se





Gullers Grupp
Transporforum

Kommunikation för beteendeförändringar



Patrik Spång – Creative Director och copywriter

- Gullers Grupp – Sveriges ledande byrå för samhällsaktörer
- Konzeptutveckling och storytelling
- Barnboksförfattare

”Vilka snyggga hörapparater du har?”

Sa aldrig någon någonsin.

Tekniksprånget raderar ut hjälpmedelsstämplen.





34% av gångtrafikanterna använder
sällan eller aldrig reflex i mörker

Endast 10% av svenskarna använder
tandtråd dagligen



En av tio använder solkräm på våren



Vi människor är experter på att ignorera risker som ligger långt bort. Det kallas tidsdiskontering. Hudcancer om 20 år känns mindre viktigt än att slippa kladdig solkräm idag. Tandlossning är avlägset, men tandtråd är jobbigt nu. Och hjälmen? Den känns onödig – tills olyckan är här.



Men teknikutvecklingen är vår vän.

Som i Sundsvalls strävan mot att hjälpa unga att förstå konsekvenser av sitt handlande.

Typiskt lågintressefråga om du är 16 år.



**Hur får vi unga att vilja engagera sig i ett
samtal om vägval och konsekvenser?**



**Tänk om de kunde få konfronteras
med sina vägval och konsekvenserna
av dem i realtid och samtidigt lära sig
att stanna upp, fundera och ta hjälp av
dom som de lyssnar på mest.**



Med livet som insats

Ett AI drivet scenarioverktyg för att i realtid träna ungdomar i livsval och dess möjliga konsekvenser.



Alternativ 1: Bara en liten tjänst

📍 Hedbergsska skolan, Sundsvall. Fredag eftermiddag.

Du är på väg mot ditt skåp efter sista lektionen. Skolkorridoren börjar tömmas när de flesta skyndar sig hem till helgen. När du öppnar skåpet för att lägga in några böcker känner du plötsligt en hand på din axel. Du vänder dig om och ser en kille, kanske 18-19 år, som du sett hänga utanför skolan tidigare. Han har dyra kläder, en tung guldkedja och ett självsäkert leende. Bakom honom står två andra killar som håller koll på korridoren.

🗣️ Milo: "Tjena! Milo här. Har kollat in dig ett tag, verkar som du är en skön person som kan hålla huvudet kallt. Jag behöver en liten tjänst av dig. Inget stort. Bara förvara ett paket i ditt skåp över helgen. På måndag kommer jag och hämtar det. Fem tusen cash för dig om du hjälper mig. Vad säger du?"

Han tar fram en liten förseglad påse från sin jackficka och håller den diskret mellan er två. Korridoren är nästan tom nu och hans vänner blockerar den enda utgången.

Ask a question...

 Attach files

Send ↩



Varför är beteendeförändring svårt?

- Vanor och identitet: Hjälms kan kännas som ett hot mot självbilden.
- Sociala normer: Om ingen annan har hjälm, känns det konstigt att sticka ut.
- Bekvämlighet vs. säkerhet: Hjälms är klumpig, förstör frisyren, känns onödig vid korta sträckor.
- Riskuppfattning: "Det händer inte mig."



Vad krävs för förändring?

- Små steg: Gör det enkelt, socialt accepterat, och koppla till positiva känslor.
- Exempel: kampanjer som gör hjälm cool, eller teknik som integrerar hjälm i vardagen.



Men hur funkar det i praktiken?

Gedeon Richter

Hur skapar man en
förändringsvåg kring
hur vi väljer läkemedel?



Gedeon Richter

Mål: skapa miljömedvetna val vid förskrivning av p-piller.

Utmaning: uppfattningen att miljövänliga läkemedel är mindre effektiva och svårigheten att nå viktiga beslutsfattare hos myndigheter och regioner.



Gedeon Richter

Lösning:

Navet var en stark berättelse som enkelt gick att överföra i olika typer av kommunikationsinsatser: Public Affairs, PR, event, SoMe.



Gedeon Richter

Resultat:

Västra Götalandsregionen ändrade
uppfattning kring miljöhänsyn vid
förskrivning av p-piller.



Lärdom:

Hitta den starka berättelsen som fungerar oavsett målgrupp.

Samordna
kommunikationsinsatserna.

Skapa en rörelse/initiativ

Vertex

Hur levandegör
man en ny typ av
rörelse?



Vertex

Mål: Få 5-6 åringar med cystisk fibros att vilja göra sjukgymnastövningar.

Utmaning: Tråkiga övningar. Familjen är inte en naturlig del av upplägget.



Vertex



Vertex

Resultat: Beatz har spridit sig över världen och används på flera CF-center i Europa samt i Australien.



Lärdom:

Lär känna din målgrupp. Eller alla dina målgrupper.

Involvera din målgrupp.

Ibland är den sekundära målgruppen lika viktig som din huvudmålgrupp.



Tack!

Paneldialog: Normer, vanor och motstånd

- Hur får vi cykelhjälmarna att bli ett självklart, tryggt och attraktivt val för alla?

Våra medverkande:

- Helena Stigson, Folksam, senior forskare och specialist på cykelhjälmarna
- Maria Krafft, Trafikverket, måldirektör
- Sonja Forward, VTI, trafiksäkerhetsforskare med fokus på omställning till säkrare resande och beteendefrågor
- Agneta Berlin, Nationella Trafiksäkerhetsförbundet NTF Fyrbodalen, verksamhetschef
- Patrik Spång, Gullers Grupp, kommunikationsexpert

Summering

- Hur kan vi öka
cykelhjälm användningen?



NTF leder Kraftsamling för ökad cykelhjälm användning

Att använda cykelhjälm måste bli ett självklart val för alla!

Kommuner, regioner, företag och andra organisationer som vill arbeta med frågan är välkomna att gå med i kraftsamlingen.

Kraftsamlingen ska pågå under 2026-2027 och ska möjliggöra:

- Ökad medvetenhet och kunskap
- Inspiration genom delning av goda exempel
- Dialog och samverkan

Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Skyltfonden, Trafikverket. Samarbetsparter är SAFER.

Läs mer och anmäl intresse här:

<https://ntf.se/kraftsamling-for-okad-cykelhjalmsanvandning/>



BARN, LIV OCH TRAFIK 2026

Säkrare trafikvardag
för barn och unga



Save the date! Barn, Liv och Trafik 2026

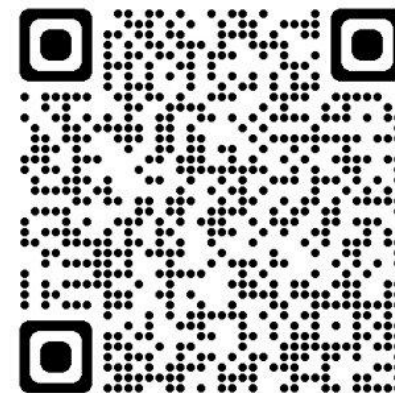


Onsdag 4 mars



Lindholmen Science Park, Göteborg

[Skanna QR-koden eller
klicka här för mer information
och anmälan!](#)

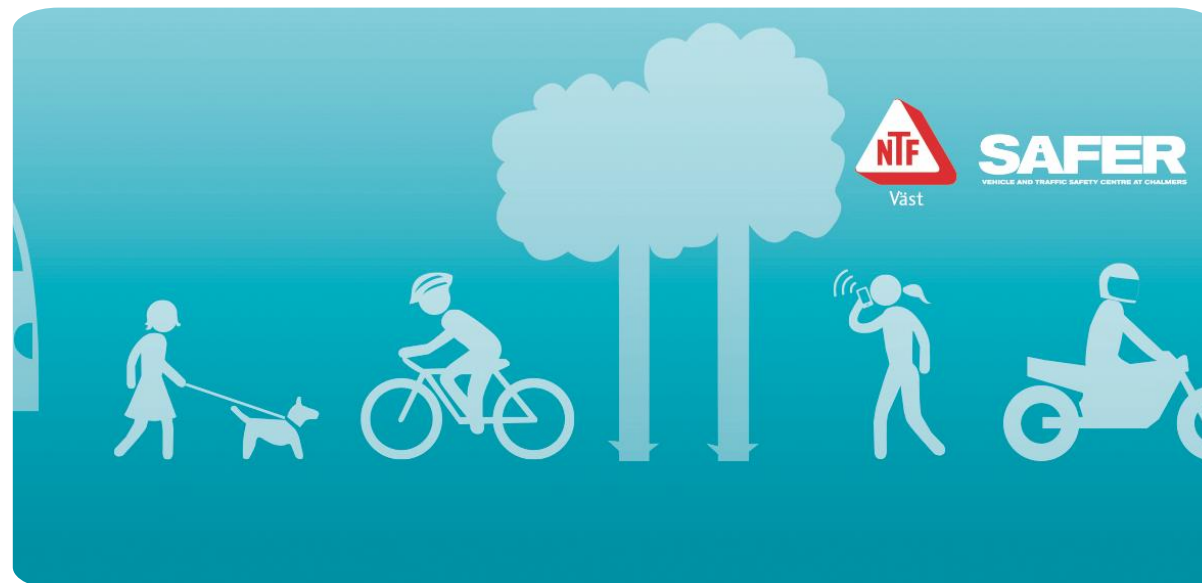




SAFER
VEHICLE AND TRAFFIC SAFETY CENTRE AT CHALMERS

Liv och trafik - en kunskapspodd

<https://www.livochtrafikpodden.se/>



Vill du ha dagens presentation och hålla kontakt med oss
gällande kraftsamlingen för ökad cykelhjälm användning?



www.menti.com Kod: 6899 5769

SAFER
VEHICLE AND TRAFFIC SAFETY CENTRE AT CHALMERS

