



Forbrugerundersøgelse om Brug af cykelhjelm og viden om lovgivning

GF Fonden – Forbrugerundersøgelse – Samlet rapport – Oktober 2025

**HUMAN
ENGAGE**

Fra viden til handling

Human Engage er et konsulenthus, som er funderet i behovet for valid viden og indsigter, der kan omsættes til konkrete handlinger og udviklingsinitiativer.

Vores team på denne opgave:



Jacob Høgild

Partner

jh@hnengage.com

+45 2622 5662



Anders Kjærgaard

Analysekonsulent

ank@hnengage.com

+45 6155 1995

Ved offentliggørelse af undersøgelsens resultater skal Human Engage angives tydeligt som kilde.

BAGGRUND OG FORMÅL

GF Fonden ønsker at gennemføre en undersøgelse blandt danskere i alderen 18–80 år med fokus på brug af cykelhjelm og kendskab til lovgivningen på området. Undersøgelsen skal skabe ny viden og indsigt, der kan danne grundlag for relevante nyheder, kampagner samt kommunikations- og presseindsatser, som understøtter GF Fondens formål og positionering.

Undersøgelsen omfatter flere temaer med fokus på danskernes adfærd i forhold til brug af cykelhjelm på forskellige transportmidler, deres viden om lovgivning samt holdninger til brug af cykelhjelm. Den går desuden i dybden med forældres og børns brug af cykelhjelm.

Formålet er at afdække danskernes **viden om lovgivning** om brug af cykelhjelm, deres **faktiske brug** af cykelhjelm i dag samt **motivation og barrierer** for at bruge cykelhjelm.

Herudover er formålet at forstå danskernes holdning til, om det skal være lovpligtigt at bruge cykelhjelm på forskellige typer af køretøjer.

Konkret indeholder undersøgelsen følgende elementer:

- Danskernes kendskab til, hvornår det er lovpligtigt at bære cykelhjelm.
- Danskernes holdning til lovgivning for brug af cykelhjelm.
- Brug af cykelhjelm blandt både voksne og børn i forskellige aldersgrupper på forskellige typer af køretøjer.
- Motivation for at bruge cykelhjelm og oplevede barrierer.
- Sammenhængen mellem brug af cykelhjelm og indtagelse af alkohol.
- Hvordan socialt pres påvirker brugen af cykelhjelm.

INDHOLD I RAPPORTEN

Side 3

Metodisk tilgang og målgruppe

Side 4

Baggrundsvariabler

Side 5

Opsummering på resultater

Side 8

Kendskab til lovgivning om cykelhjelm

Side 17

Holdning til lovgivning om cykelhjelm

Side 24

Brug af cykelhjelm

Side 37

Elementer der påvirker brug af cykelhjelm

Side 45

Forældre: Brugen af cykelhjelm

Metodisk tilgang og målgruppe



Undersøgelsen er gennemført som et **online spørgeskema i et dansk forbrugerpanel**.



Den primære målgruppe for undersøgelsen er en **national repræsentativ stikprøve** for befolkningen i **alderen 18 – 80 år**.

Der er i alt indsamlet 2.013 svar, som er vægtet efter den danske population på køn, alder og region. Denne gruppe bruges til at beskrive de generelle og repræsentative resultater.



Herudover er der fokus på at afdække eventuelle forskelle mellem de fem regioner. Derfor er der indsamlet **ekstra interviews i Region Nordjylland og Region Sjælland** for at opnå minimum 300 interviews for hver region. Disse data bruges, når resultaterne opdeles på Regioner, og der vurderes, om der er forskelle mellem de forskellige regioner. Ved visning, som inkludere regioner vil data være vægtet baseret køn og alder i den specifikke region.

Endelig er der fokus på forældre med børn i aldersgruppen 0 – 17 år, hvor der er et konkret afsnit i undersøgelsen, som fokuserer på børnefamilier. For at have en tilstrækkelig stikprøve med børnefamilier, er der indsamlet 500 interviews ekstra fra forældre med børn i aldersgruppen 0 – 17 år. Det betyder der samlet er **1.092 interviews** fra personer med børn i husstanden. For resultater der fokuserer på børnefamilier bruges denne stikprøve for at få større sikkerhed i resultaterne.



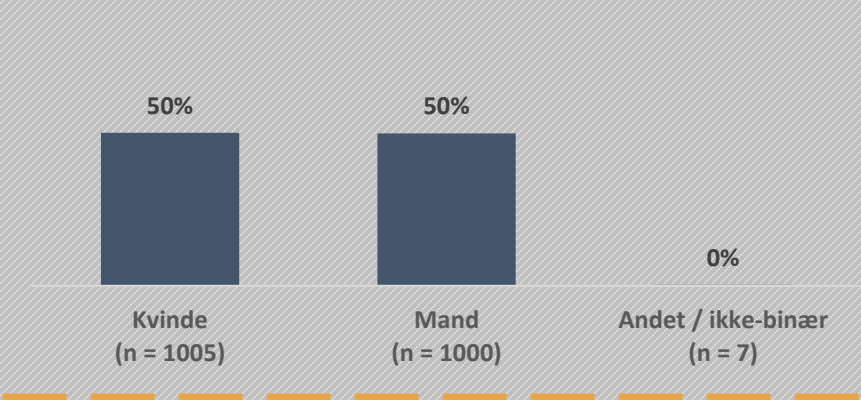
Spørgeskemaet har en samlet længde på ca. **5 minutter**.



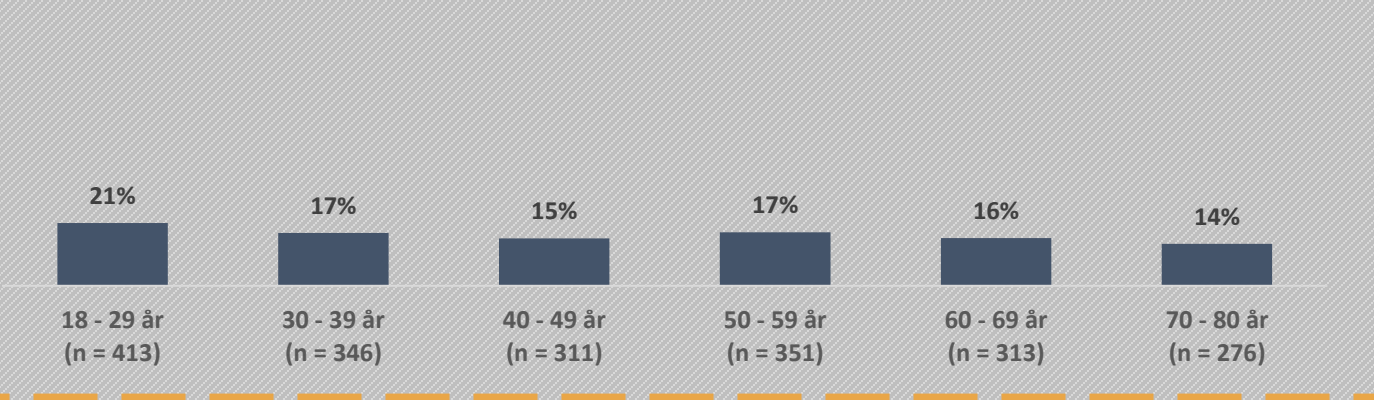
Data blev indsamlet i perioden **16. september til 29. september 2025**.

Baggrundsvariabler – Andel og antal

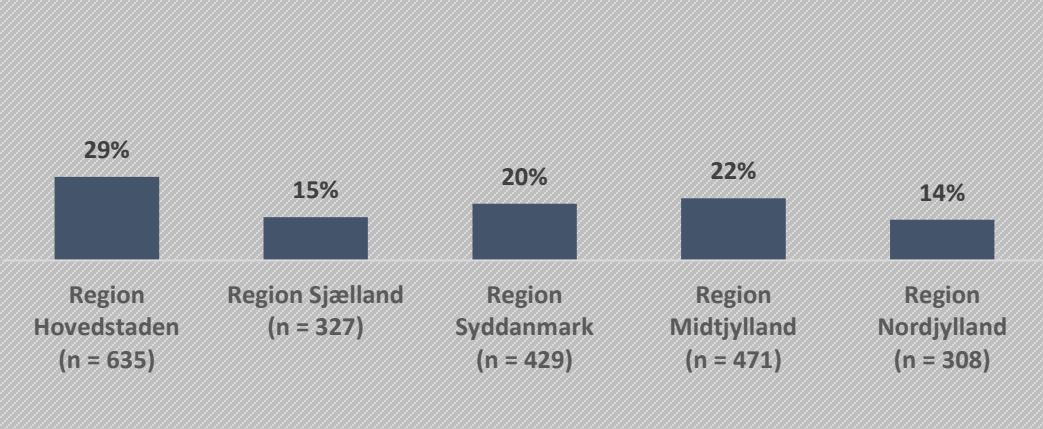
Fordeling på køn for repræsentativ stikprøve



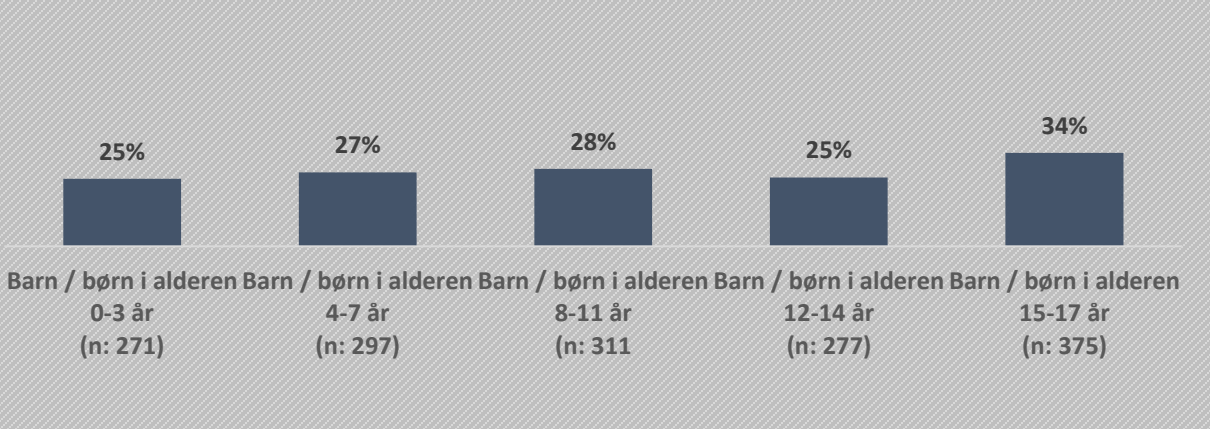
Fordeling på alder for repræsentativ stikprøve



Fordeling på regioner for stikprøve med ekstra data (boost regioner)



Fordeling på børns alder for stikprøve med ekstra data (boost forældre)





Opsummering på resultater

Opsummering og konklusioner



Der er stor forvirring om lov pligt – oplysning om reglerne er nødvendig

Mange danskere er usikre på, hvornår cykelhjelme faktisk er lovpligtig. Hver fjerde dansker tror, at hjelme er **lovpligtig på almindelig cykel**, og 45 % mener at det er **lovpligtigt på elcykel**. Modsat er der markant højere kendskab til lovgivningen for brugen af cykelhjelme på pedelec og el-løbehjul, men **4 ud af 10 mener**, at hjelme **ikke** er påbudt på andre små køretøjer – selv om det er lovpligtigt.

Kendskabet til bøder for at køre uden hjelme, når det er lovpligtigt, er meget lavt: næsten tre ud af fire svarer ved ikke, og kun meget få svarer beløbet 1.500 kr.

En PR-vinkel kan være:

“Danskerne i tvivl om reglerne – og overraskede over 1.500 kr. i bøde.”



Forældre er nøglen – husstandsregler og rollemodeller virker

Over 80 % af børn i aldersgruppen 4 - 11 år bruger **altid** cykelhelme, men antallet falder derefter med alderen og er helt nede på 46 % i aldersgruppen 15 - 17 år. Samtidig stiger andelen, som aldrig bruger cykelhelme fra 2 % til 9 % for samme aldersgrupper.

Hovedårsagen til at børnene bruger cykelhelme er, at “Det er en regel hos os”, hvilket 79 % svarer. Mere end halvdelen af forældrene svarer, at de får dårlig samvittighed, hvis deres børn cykler uden cykelhelme, og de ikke selv gør det. For forældre, som oftere cykler med hjelme når de cykler med deres børn, er hovedårsagen, at de ønsker at være et forbillede, mens hovedårsagen for dem som cykler med cykelhelme generelt er ‘for sikkerhedens skyld’.



Det er hverdagens glemsel – og ikke egentlig modvilje

Meget få af de respondenter som nogle gange eller sjældent bruger cykelhelme på almindelig eller elcykel svarer, at de ikke bruger hjelmen, fordi den ikke har en effekt/ikke beskytter. Det betyder, at selv dem, som ikke anvender hjelme altid eller ofte, godt ved, at det at bruge hjelme har en effekt.

I stedet svarer 39 % af dem, som nogle gange eller sjældent bruger cykelhelme på almindelig cykel, at de glemmer den / at det ikke er en vane. For dem som aldrig bruger hjelme, svarer 29 %, at det er fordi det er ubekvem, og 28 % fordi det er besværligt at have den med.

En PR-vinkel kan være:

“Det handler om komfort og rutiner – ikke om at overbevise danskerne.”

Opsummering og konklusioner



Der er et stort flertal for hjelmkrav – uden at parkere cyklen

Undersøgelser viser generelt en bred opbakning i befolkningen for at bruge cykelhjem. Selv på almindelige cykler mener 7 ud af 10, at hjelm bør være lovpligtigt for alle, og yderligere at det bør være for nogen grupper.

Det er kun 18%, som ikke mener, at det skal være lovpligtigt for "nogen grupper". På elcykler afviser færre end 1 ud af 10 et lovkrav om cykelhjem for alle eller nogen aldersgrupper.

75% forventer ingen adfærdsændring, hvis hjelm bliver obligatorisk; 13% vil cykle mindre.

En PR-vinkel kan være:

"Danskerne bakker op om hjelm – og bliver ved med at cykle."



Unge er under pres – og det påvirker deres adfærd og brug af hjelm

De yngre danskere på 18 – 39 år har generelt mere udbredt holdning til, at hjelm bør være lovpligtigt på almindelig cykel og delvist på elcykel. Alligevel er der markant større andel af de **18–29-årige**, som har undladt at bruge hjelm, **selv hvor det var lovpligtigt**; det gælder **39%** for de 18 – 29 årige mod **10%** for de **70–80-årige**.

26% af de 18–29-årige har følt **socialt pres** til ikke at bruge hjelm (15% blandt 30–39-årige). Samtidig har **71%** af de unge, der sjældent/aldrig bruger hjelm, **tidligere gjort det** – et markant frafald fra barndomsvane til voksenadfærd.

En PR-vinkel kan være:

"Fra børnehjelm til gruppepres – de unge dropper hjelmen."



På køretøjer med lovpligtig hjelm falder hjelmbrugen

På køretøjer hvor hjelmen er **lovpligtig** – el-løbehjul, speed pedelec og andre små elkøretøjer – rapporterer danskerne **lavere brug** end på almindelig cykel og elcykel, hvor der **ikke** er et lovkrav i dag.

På tværs af køretøjer siger **20–25%**, at de **aldrig** bruger hjelm, og fx for **el-løbehjul** er det **25%** - **måske fordi** brugen ofte er **impulsiv** (udlejningskørsel). Lovforvirring kan forstærke problemet, ligesom manglende viden om **bøden på 1.500 kr.** Konsekvensen er en **efterlevelsesk løfte**: dér hvor loven burde løfte sikkerheden mest, **glipper adfærden**.

En PR-vinkel kan være:

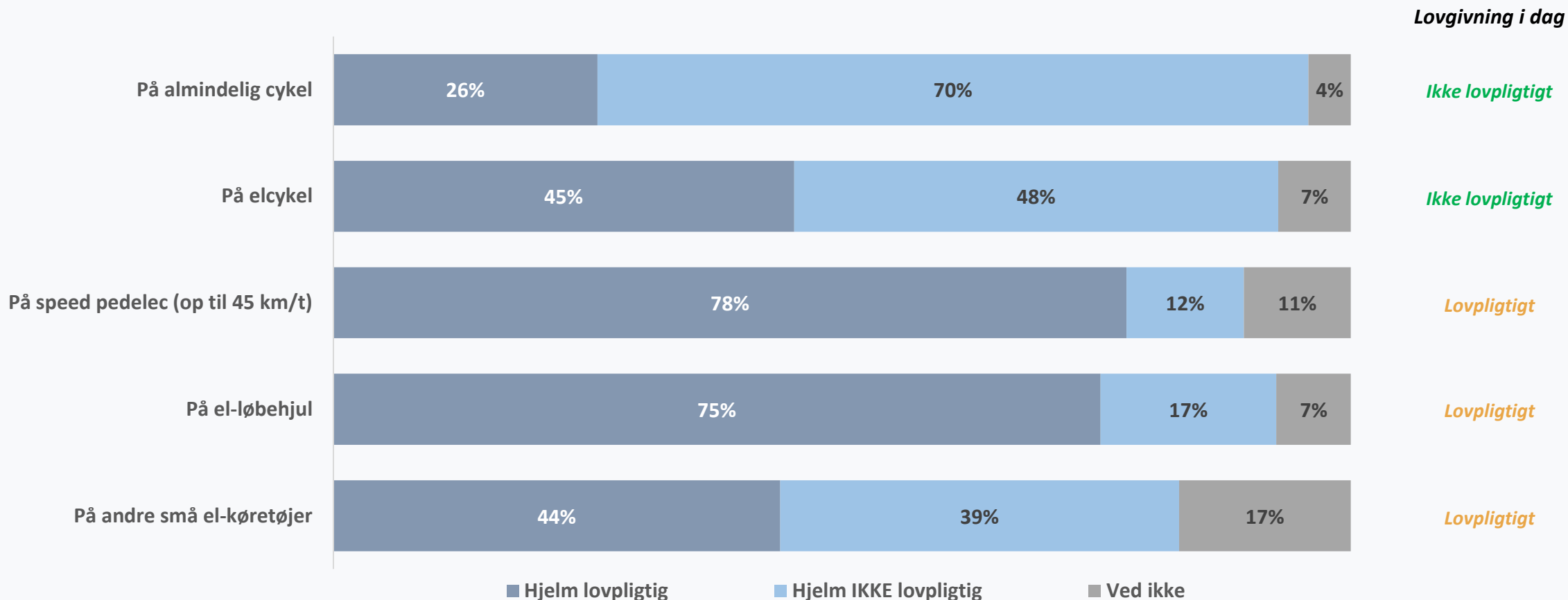
"Danskerne dropper hjelmen netop dér, hvor loven kræver den"



Kendskab til lovgivning om cykelhjelm

Der er stor usikkerhed blandt forbrugere om lovgivningen for brug af cykelhjelme

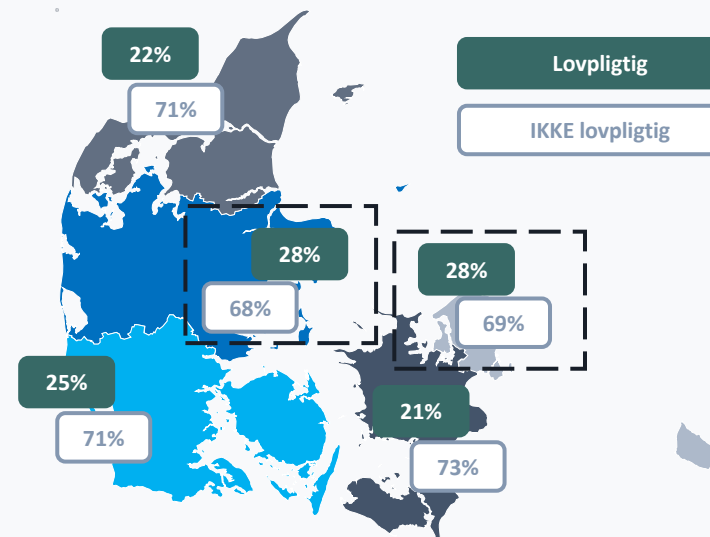
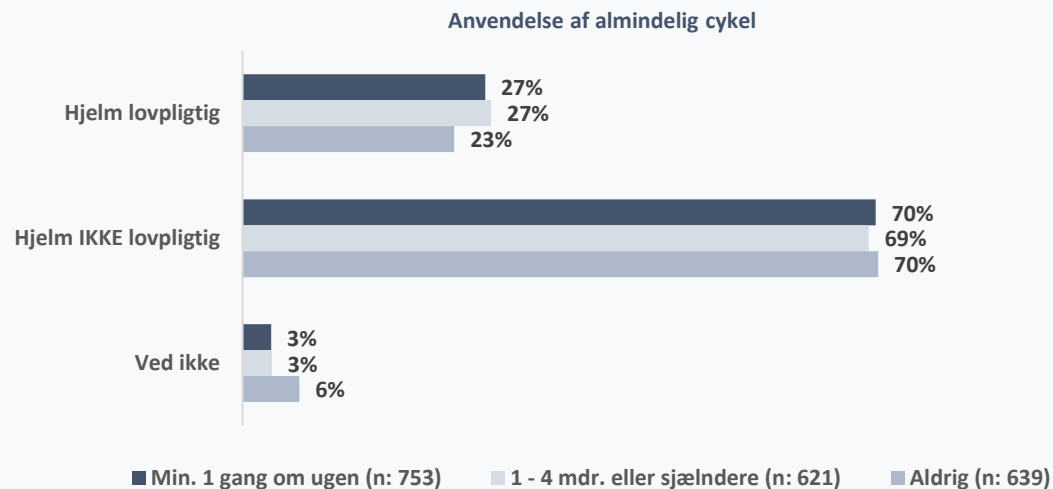
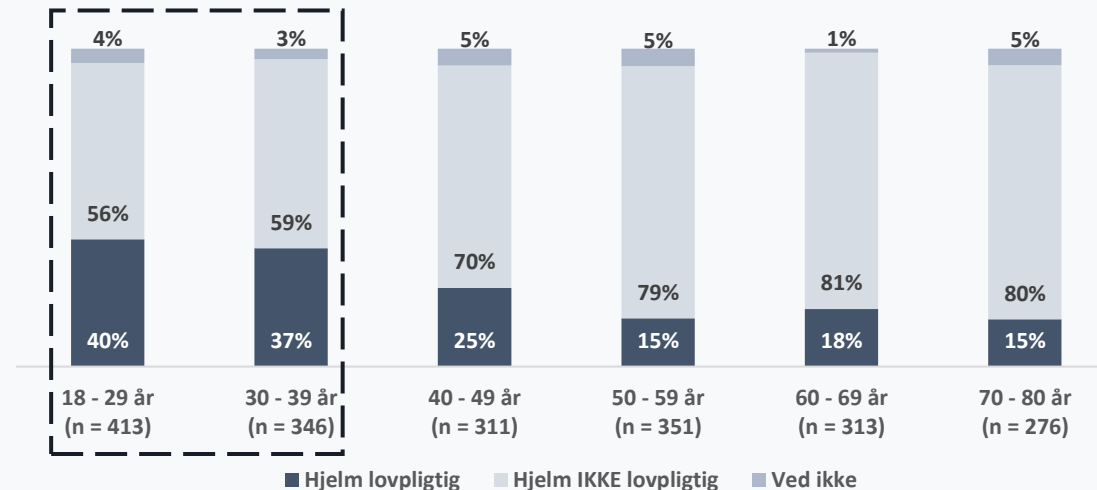
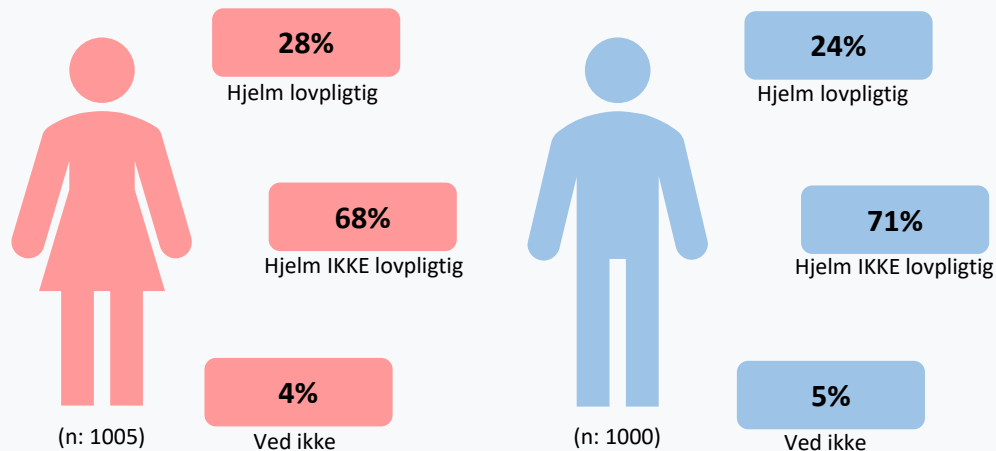
Hver fjerde dansker mener, at det **er lovpligtigt** at bære cykelhjelme på en almindelig cykel, og hele 45 % mener, at det er lovpligtigt at bære cykelhjelme på en elcykel. Samtidig mener 4 ud af 10 *ikke*, at det er lovpligtigt med hjelme på andre små el-køretøjer.





Almindelig cykel

Der er store forskelle i kendskab til lovgivningen på tværs af alder og regioner, hvor flere 19-39 årige i Hovedstaden og Midtjylland mener, at det er lovpligtigt.

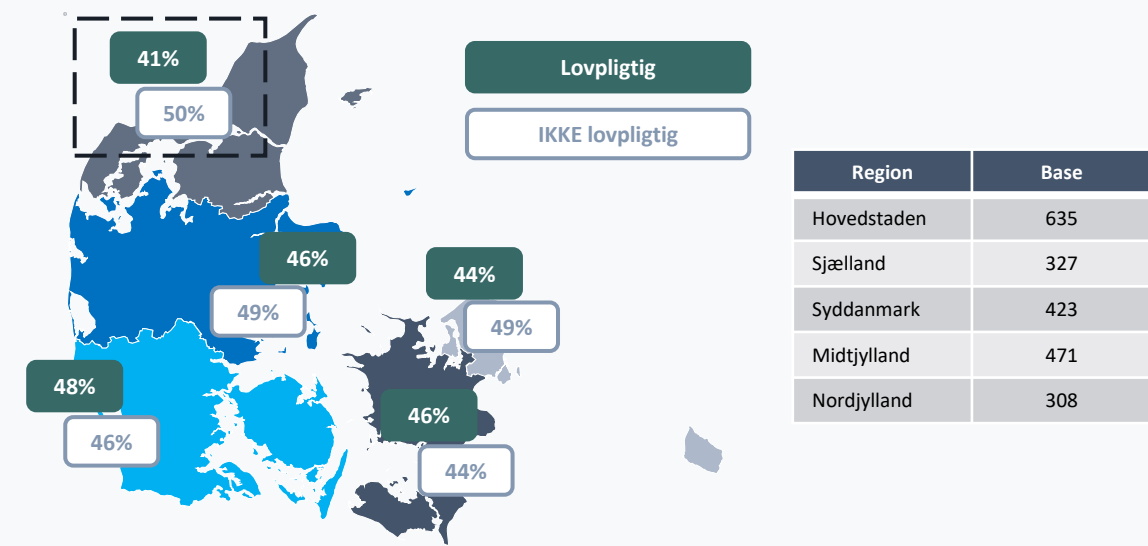
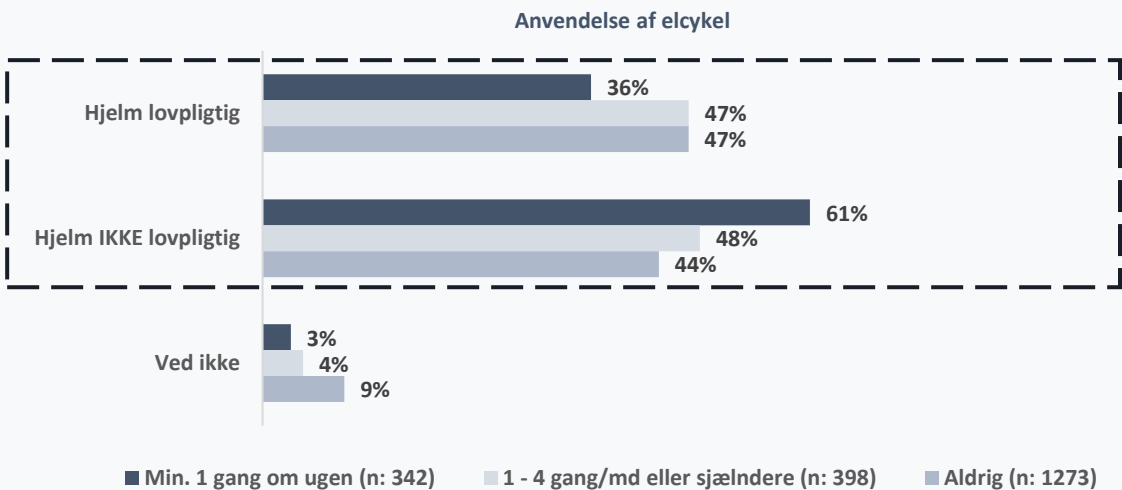
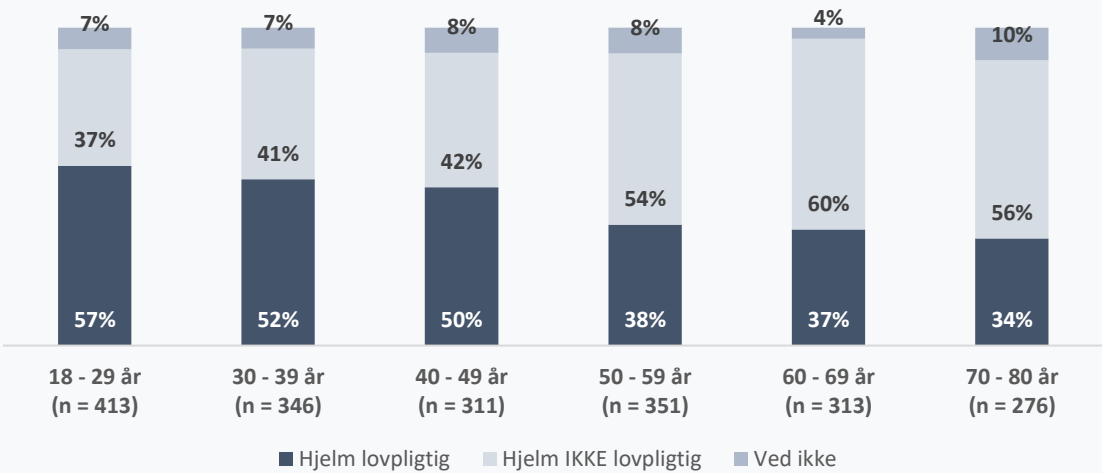
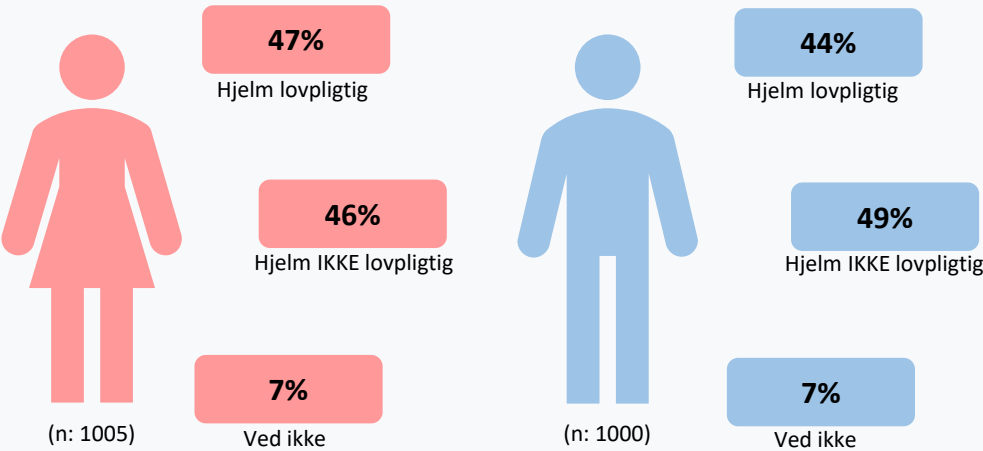


Region	Base
Hovedstaden	635
Sjælland	327
Syddanmark	423
Midtjylland	471
Nordjylland	308



elcykel

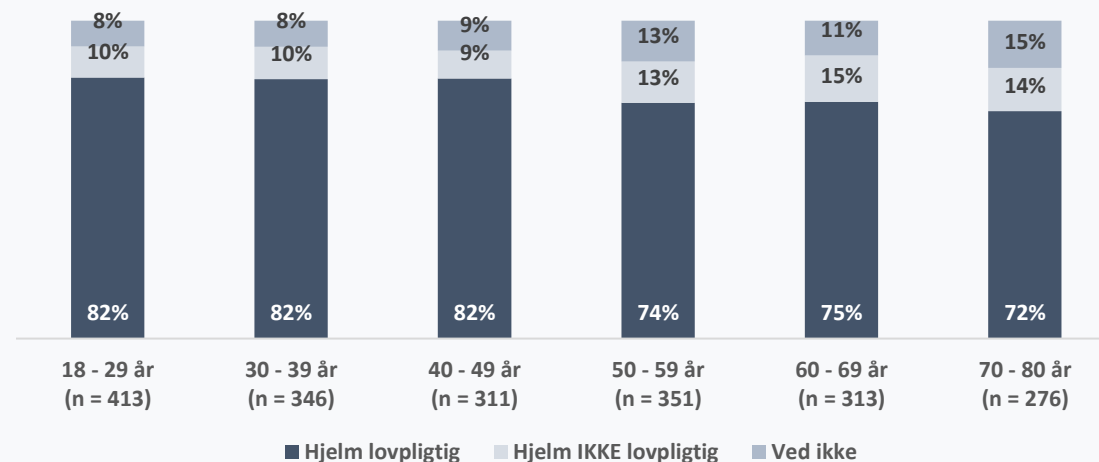
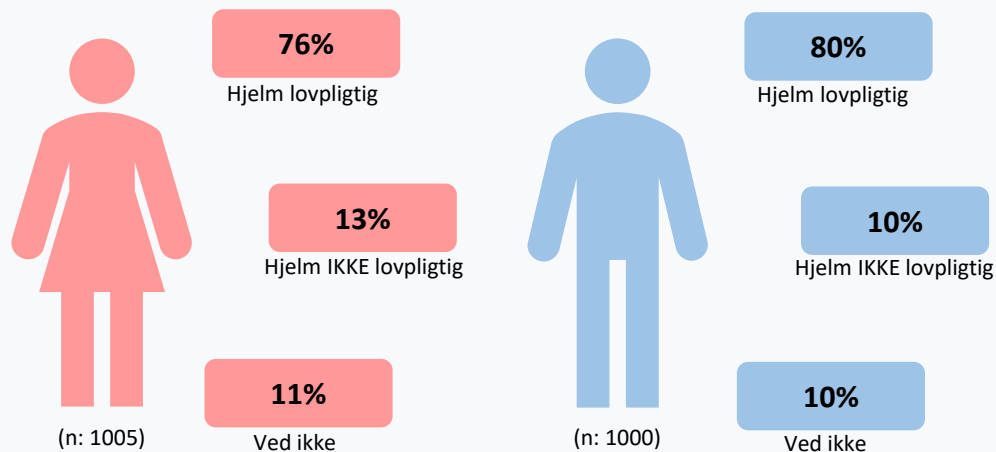
Der er udbredt opfattelse af, at hjelm er lovpligtig på elcykel, og andelen er især høj blandt brugere med lav eller medium brugsfrekvens.



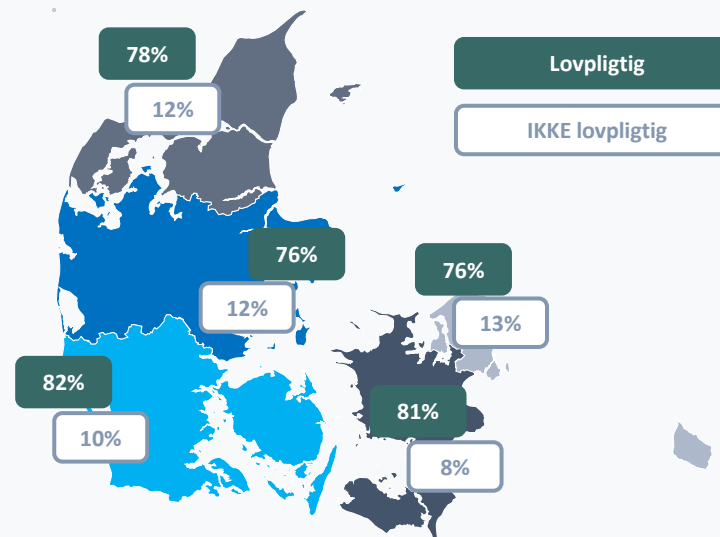
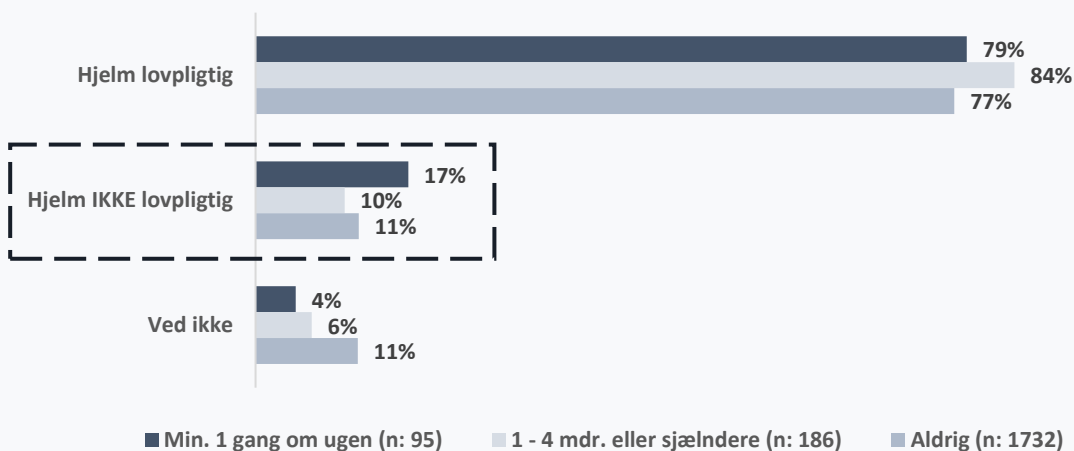


Speed pedelec

Generelt mener 8 ud af 10 er hjelm er lovpligtig på speed pedelec, og opfattelsen er højere blandt de unge målgrupper – flere ældre svarer ”ved ikke”.



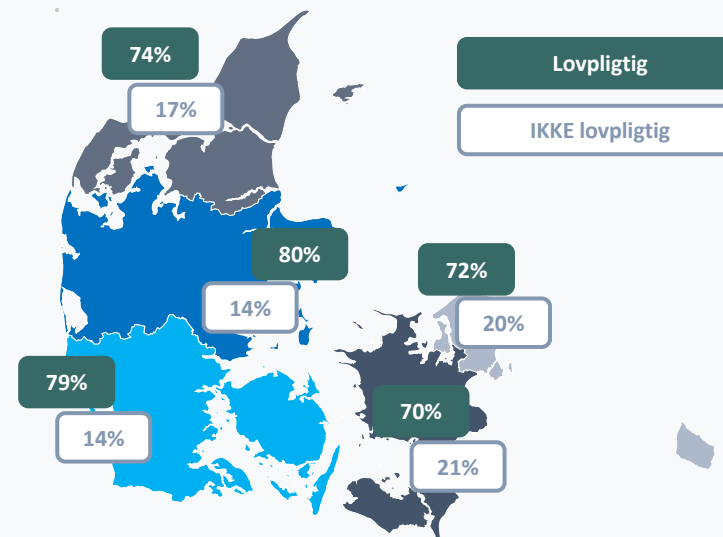
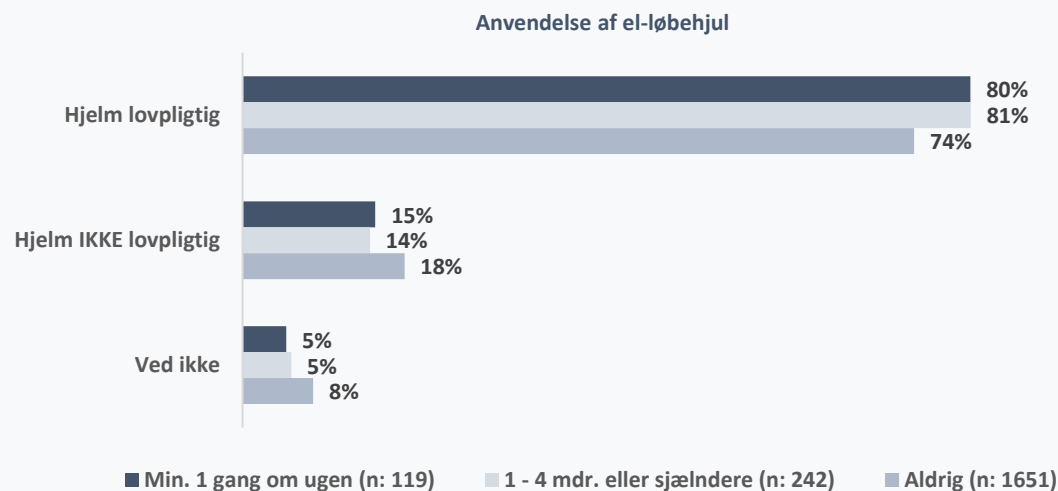
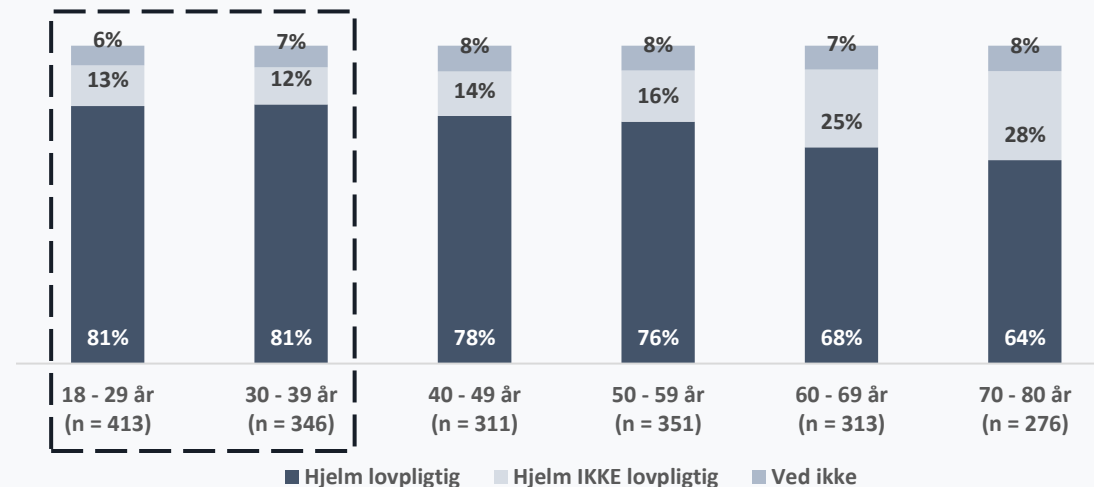
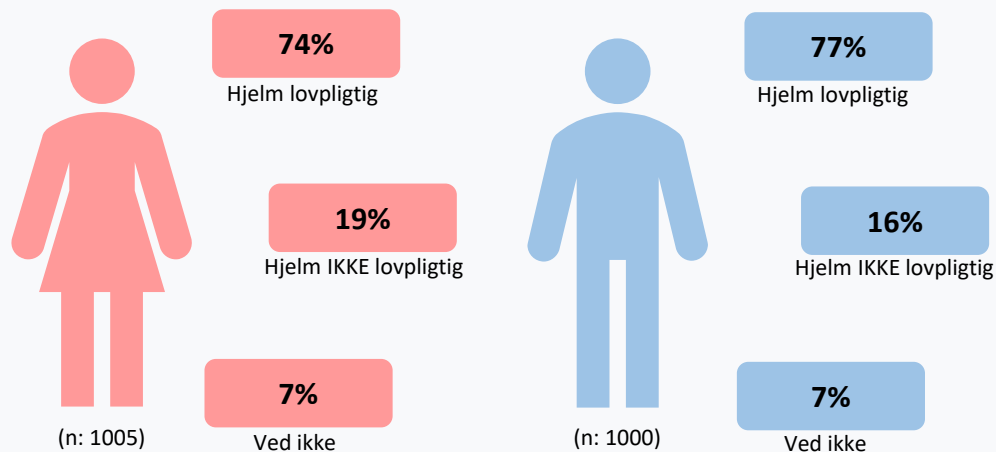
Anvendelse af pedelec





El-løbehjul

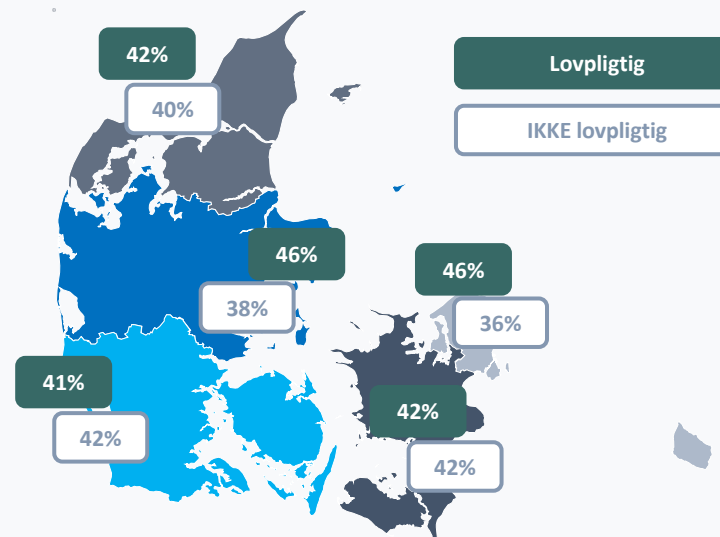
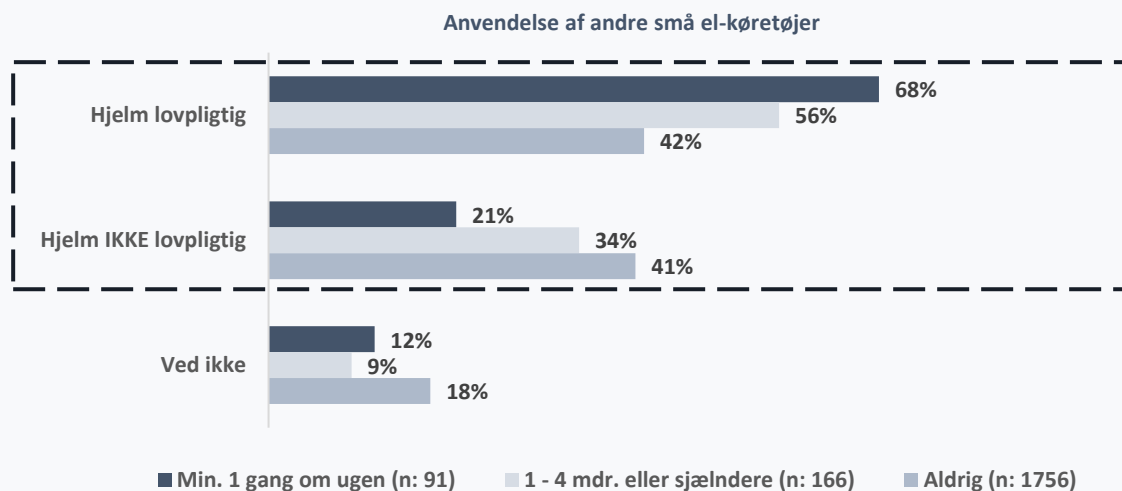
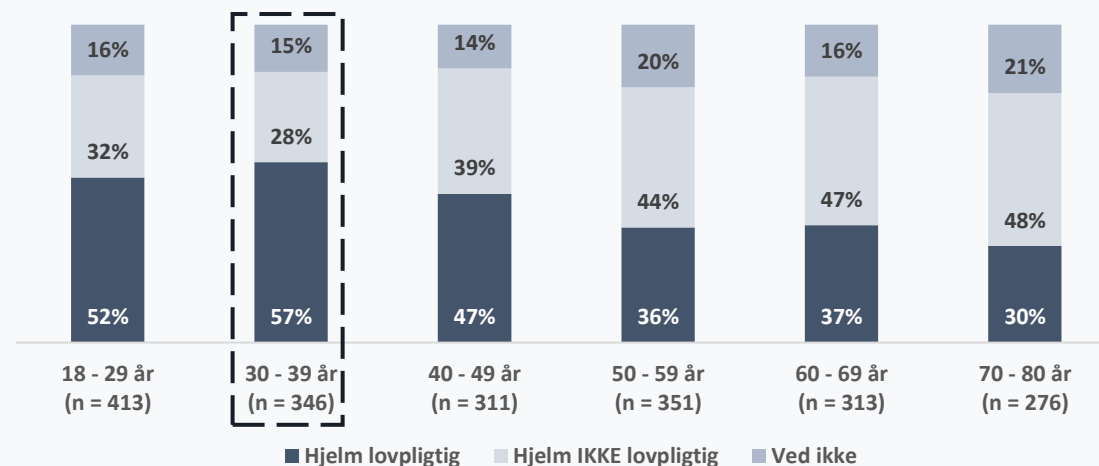
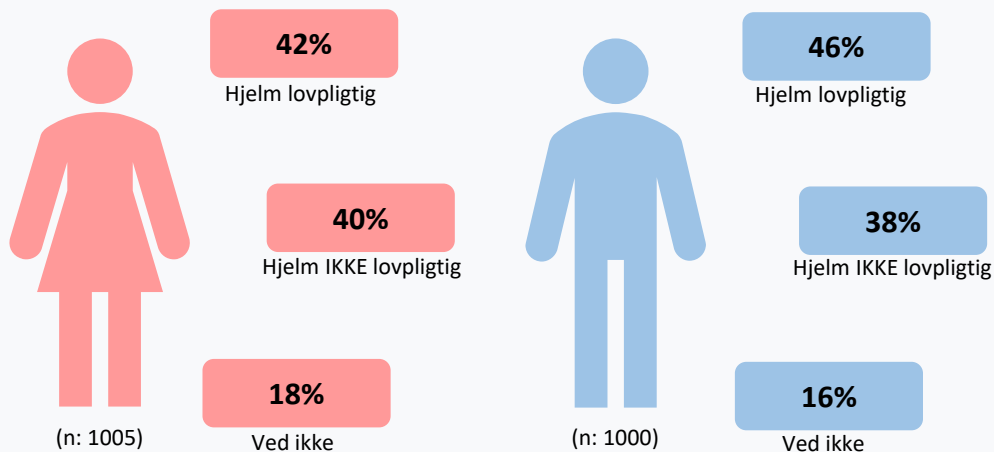
Der er markant lavere kendskab til lovgivningen for el-løbehjul blandt personer over 60 år, hvilket kan hænge sammen med brugen i forskellige aldersgrupper.





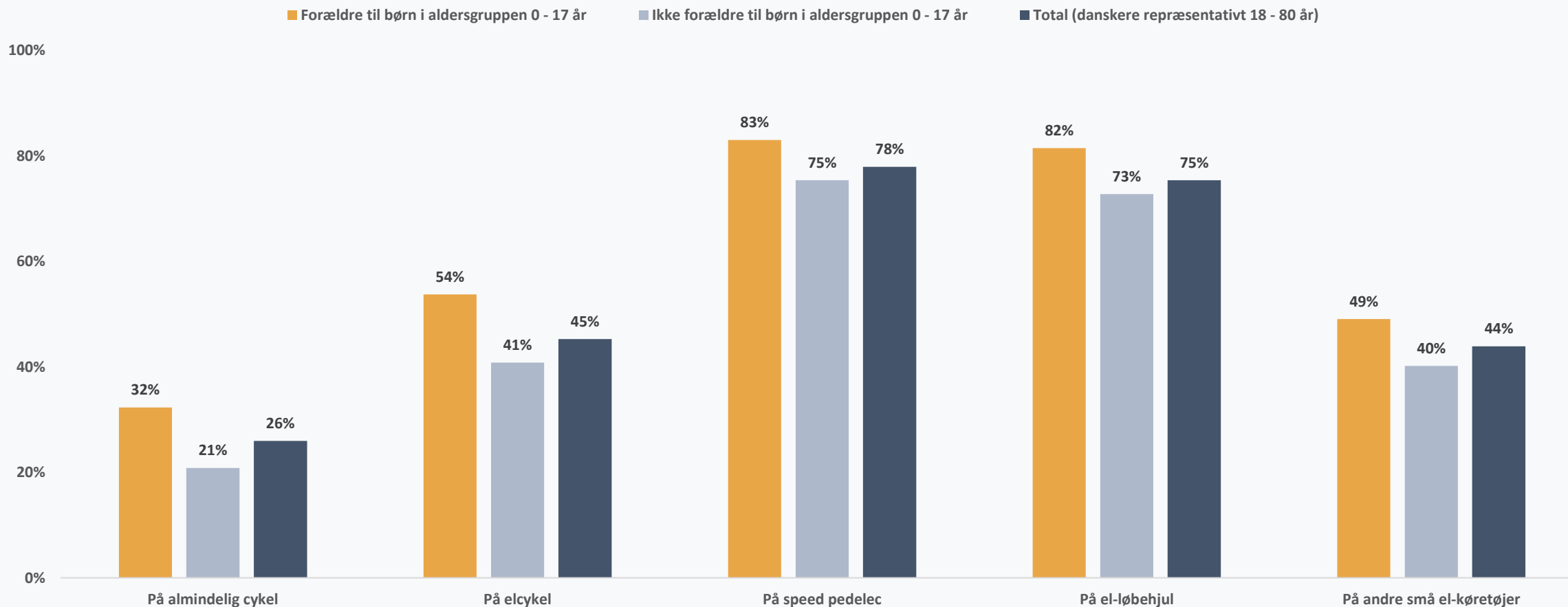
Små el-køretøjer

Der er stor uvidenhed om lovgivning for brug af cykelhjeml på små elkøretøjer, og forskelle mellem aldersgrupper samt brugsfrekvens er signifikante.



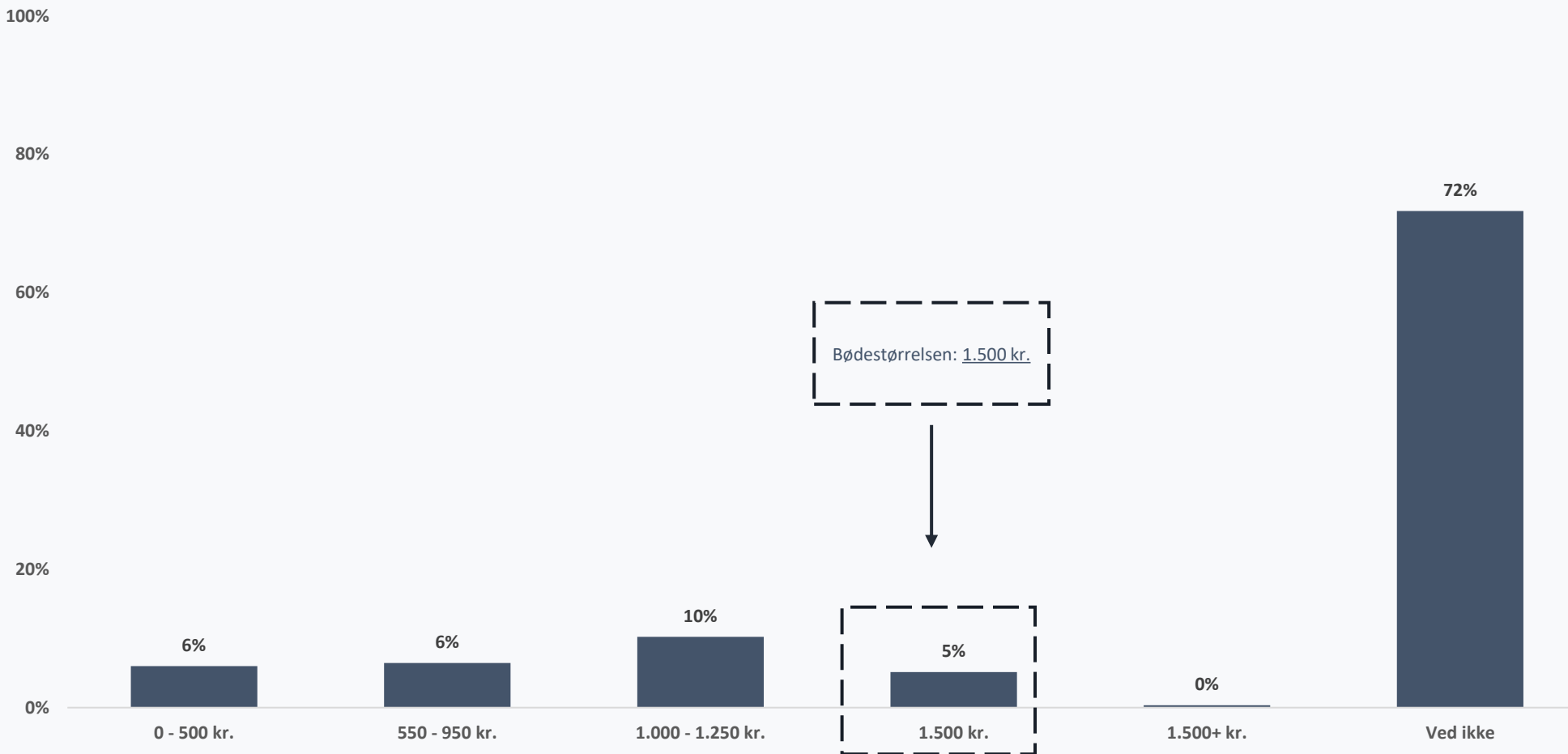
Region	Base
Hovedstaden	635
Sjælland	327
Syddanmark	423
Midtjylland	471
Nordjylland	308

Der er signifikante forskelle i opfattelsen af lovpligtighed mellem forældre til børn 0-17 år og ikke forældre, forældre i højere grad mener, at det er lovpligtigt at bruge cykelhjelme



Meget få personer har kendskab til bødestørrelsen ved manglende brug af hjelm

Bødestørrelsen for manglende cykelhjeml på elløbehjul, speed pedelec og andre små elkøretøjer er 1.500 kroner, hvilket meget få forbrugere svarer. Næsten tre ud af fire svarer 'Ved ikke', mens de fleste der angiver et beløb, svarer et lavere beløb end den reelle bødestørrelse.

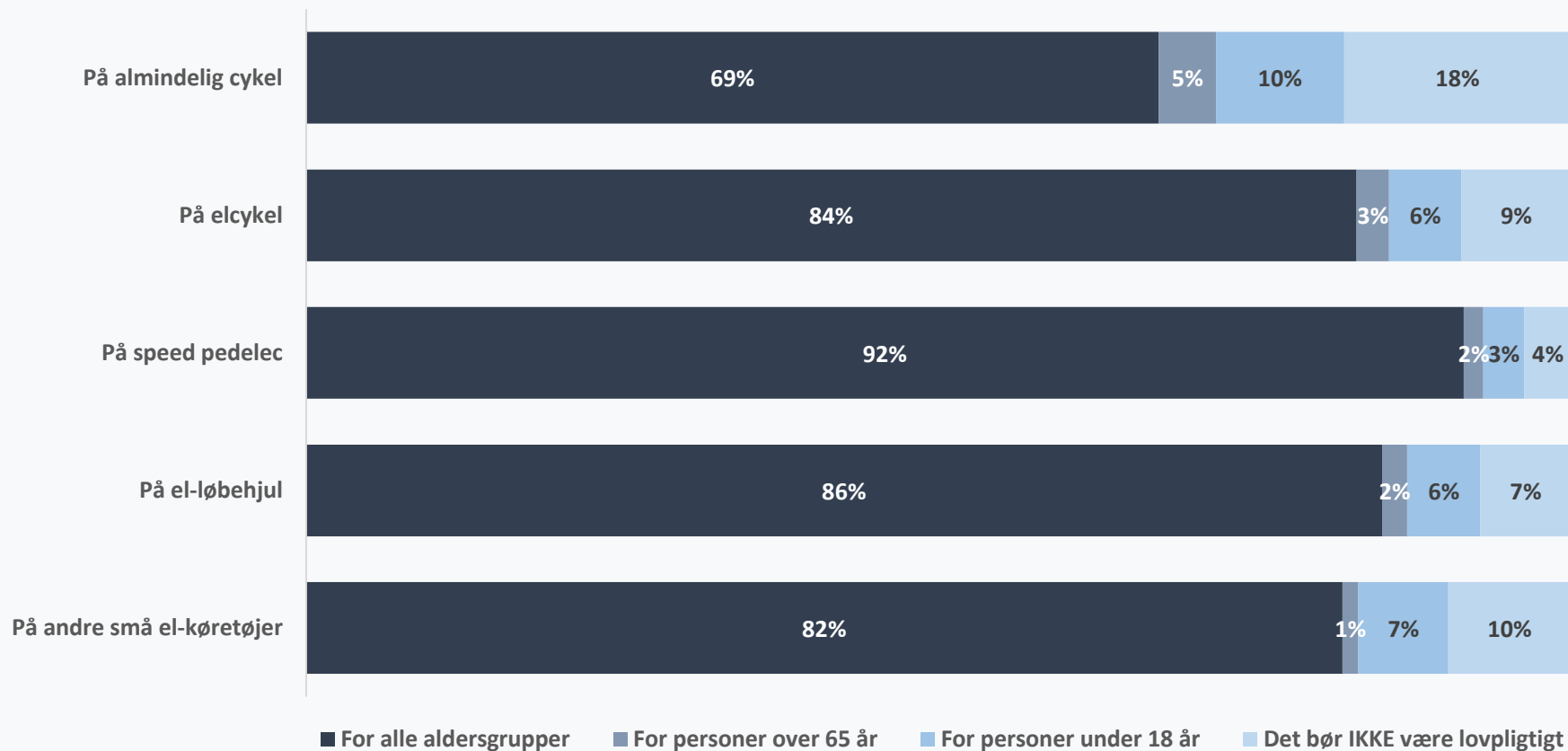




Holdning til lovgivning om cykelhjelm

Majoriteten mener, at cykelhjeml bør være lovpligtigt på tværs af køretøjstyper

Selv på almindelige cykler mener syv ud af 10 danskere, at det bør være lovpligtigt med cykelhjeml for alle, og kun 18 % mener, at det ikke bør være lovpligtigt for nogen grupper at bruge cykelhjeml på **en almindelig cykel**. Andelen er markant højere for alle andre køretøjer, og det er mindre end hver tiende dansker, som ikke mener, at det bør være lovpligtigt med hjeml på elcykel.



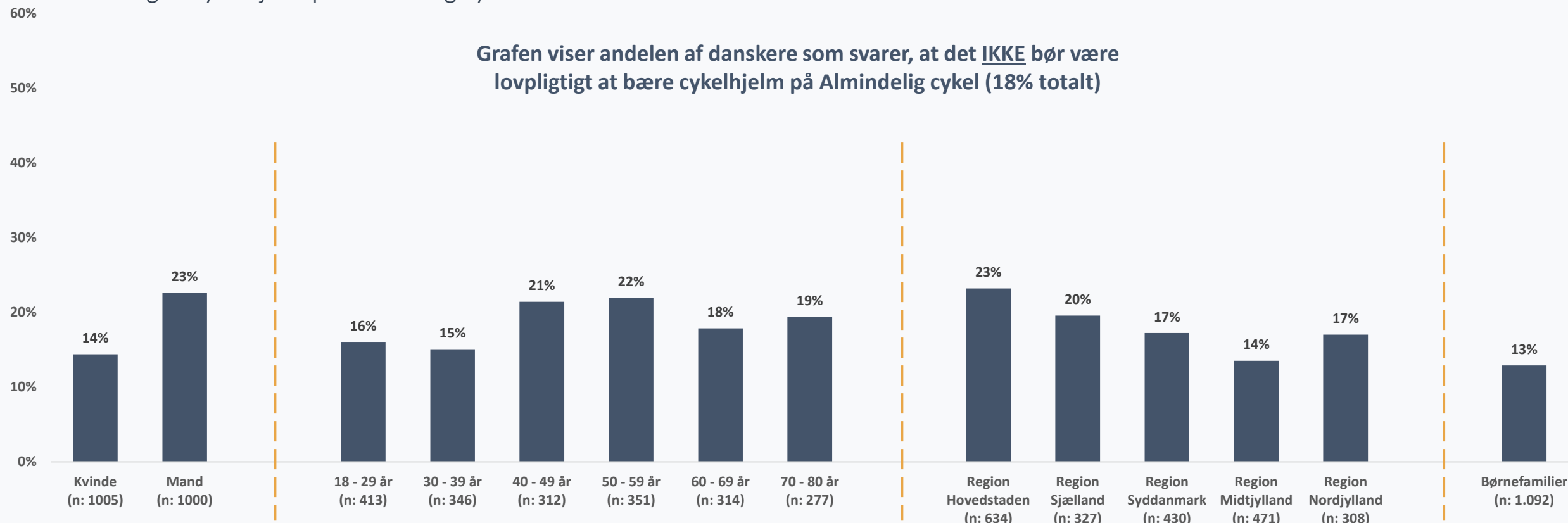


Almindelig cykel

Der er signifikante forskelle i holdningen til brug af cykelhjem for almindelig cykel – både mellem køn, aldersgrupper og regioner.

Mændene ønsker i lavere grad end kvinder lovgivning om cykelhjem, ligesom der er flere i Hovedstaden, som ikke ønsker lovgivning om brug af cykelhjem på almindelig cykel.

Grafen viser andelen af danskere som svarer, at det IKKE bør være lovpligtigt at bære cykelhjem på Almindelig cykel (18% totalt)

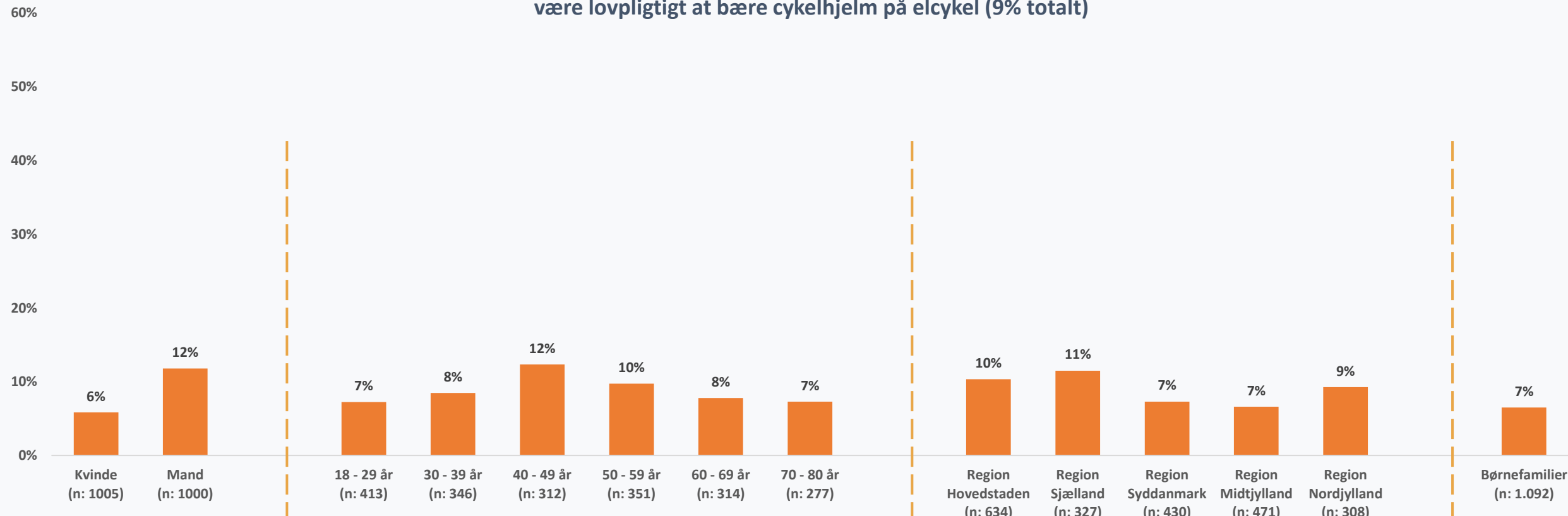




elcykel

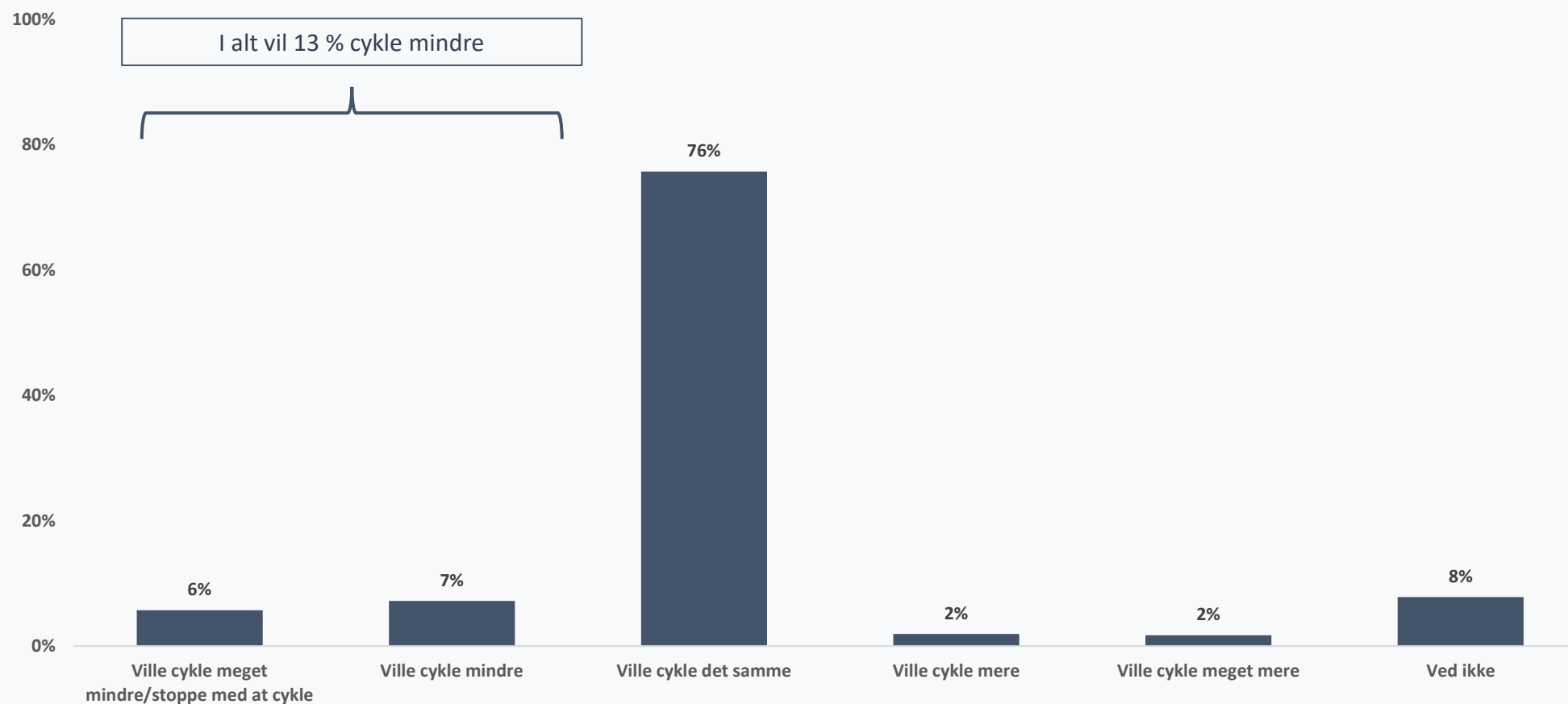
For elcykler er der ligeledes signifikant forskel mellem kvinder og mænd, hvor en dobbelt så stor andel af mænd ikke ønsker lovgivning om hjelm.

Grafen viser andelen af danskere som svarer, at det IKKE bør være lovpligtigt at bære cykelhjeml på elcykel (9% totalt)



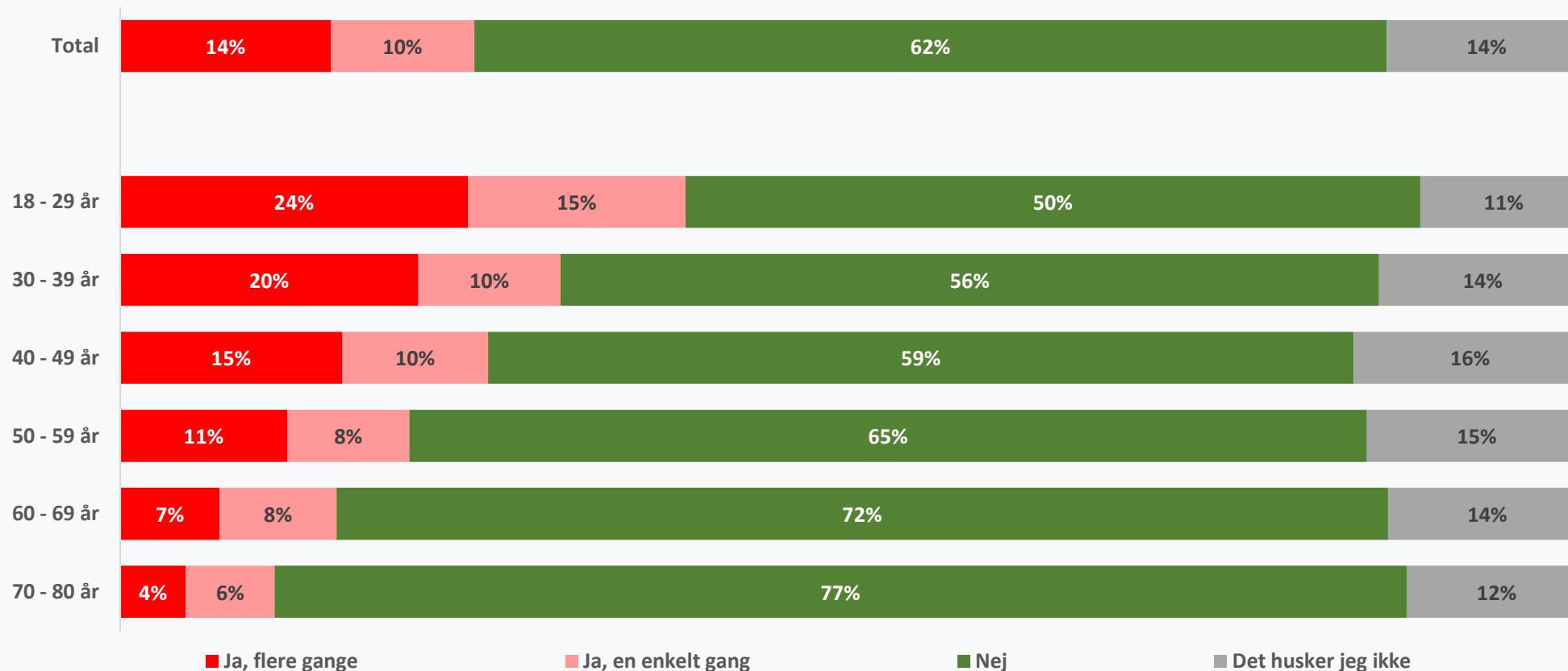
Tre ud af fire danskere mener ikke, at de ville ændre adfærd, hvis det blev lovpligtigt at bruge cykelhjelm. Det er kun 13%, som mener, at det vil påvirke deres adfærd.

Flere organisationer frygter, at lovgivning kan påvirke brugen af cykler, men det er en mindre andel, som angiver, at de vil cykle mindre.

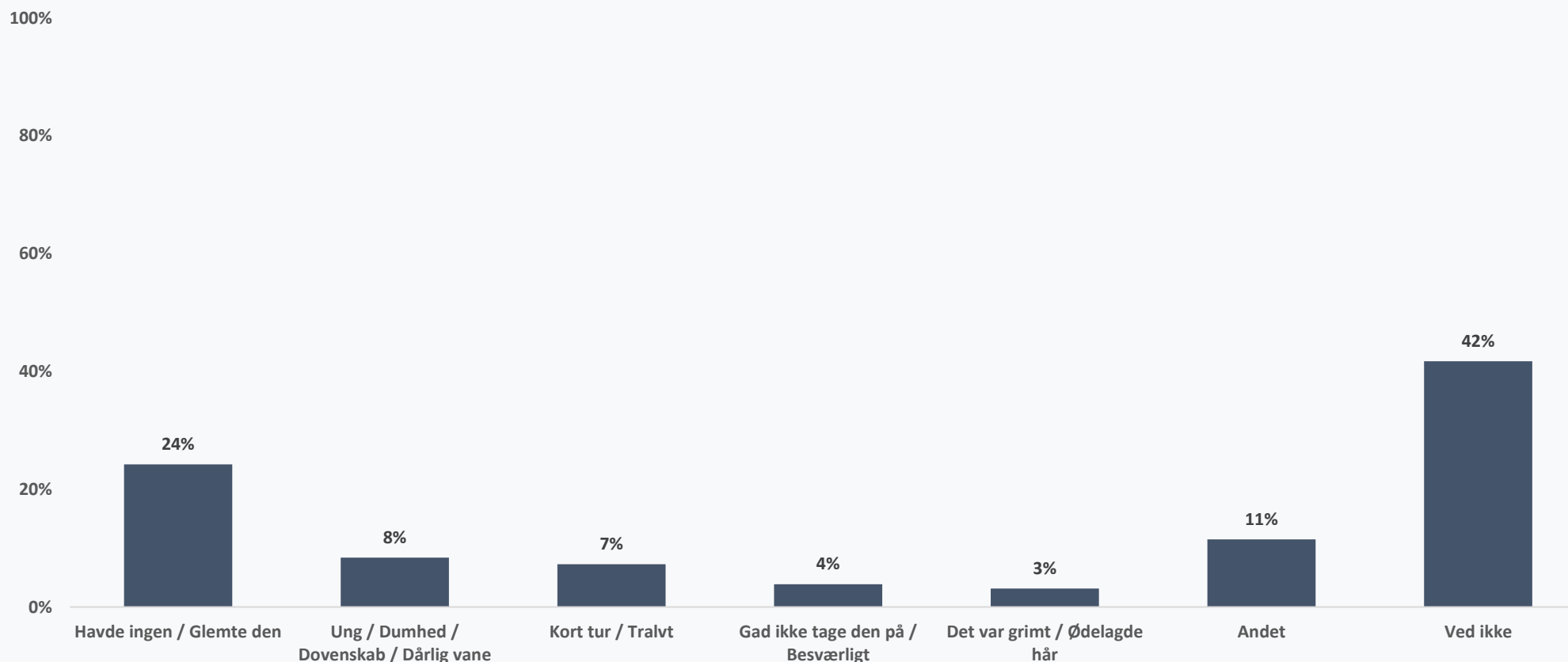


39% i aldersgruppen 18–29 år har undladt at bruge cykelhjem, selvom det var lovpligtigt

Blandt de ældste er det kun 10%, der har kørt uden hjelm en eller flere gange, selvom det var lovpligtigt.



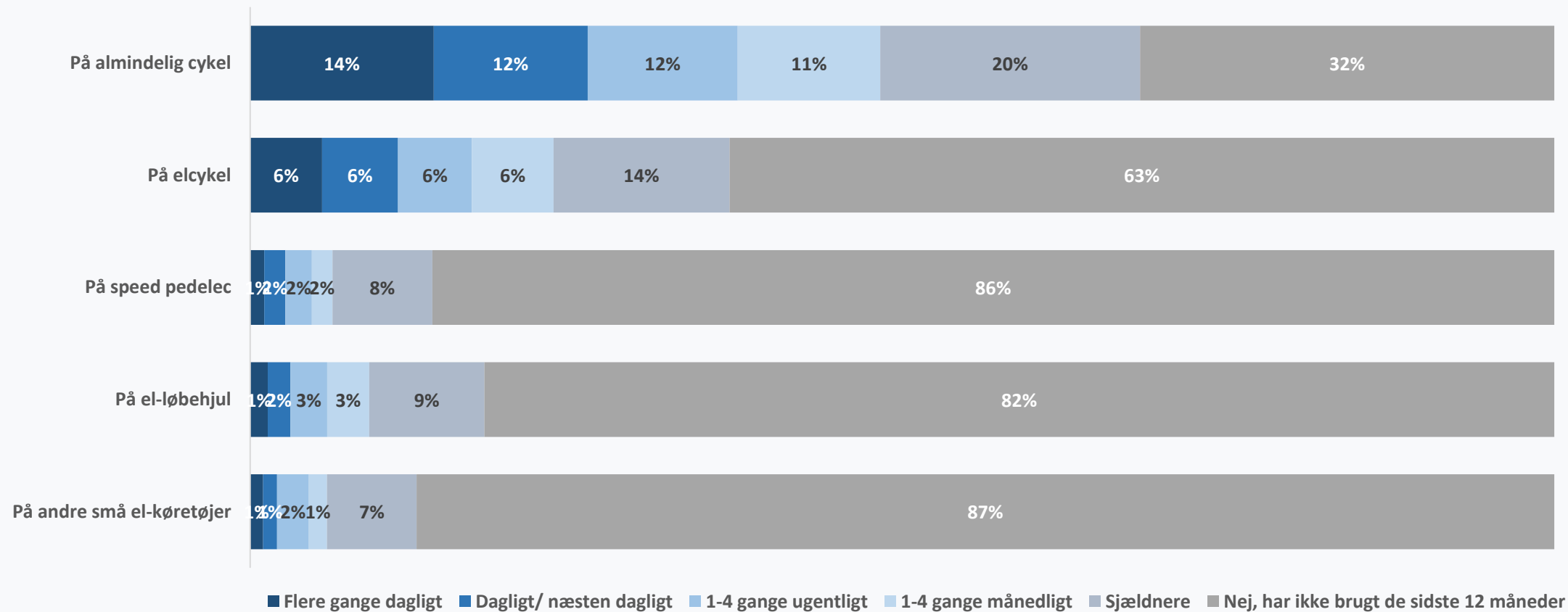
42 % 'Ved ikke' hvorfor de ikke brugte cykelhjelm, selvom det var lovpligtigt. Hver fjerde angiver, at de ikke havde cykelhjelm, hvilket kan have mange årsager.





Brug af cykelhjelm

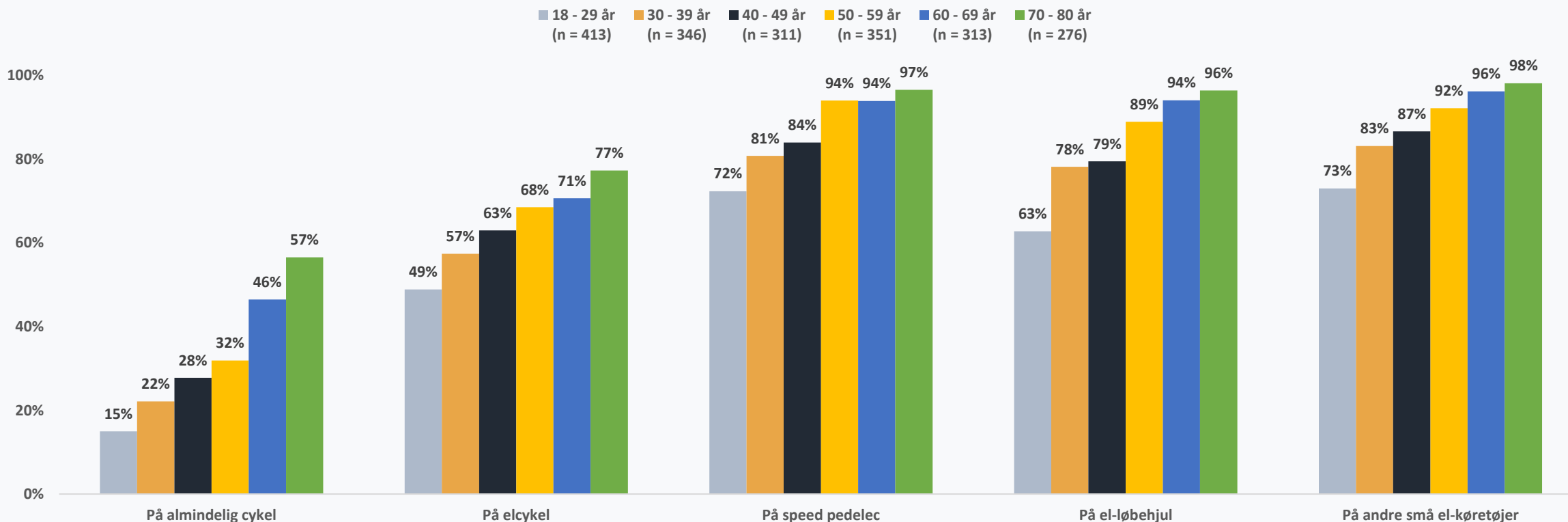
Næsten halvdelen af danskerne i alderen 18–80 år bruger almindelig cykel mindst én gang om måneden, og hver fjerde dansker bruger elcykel



Den yngste aldersgruppe anvender i markant højere grad de forskellige køretøjer

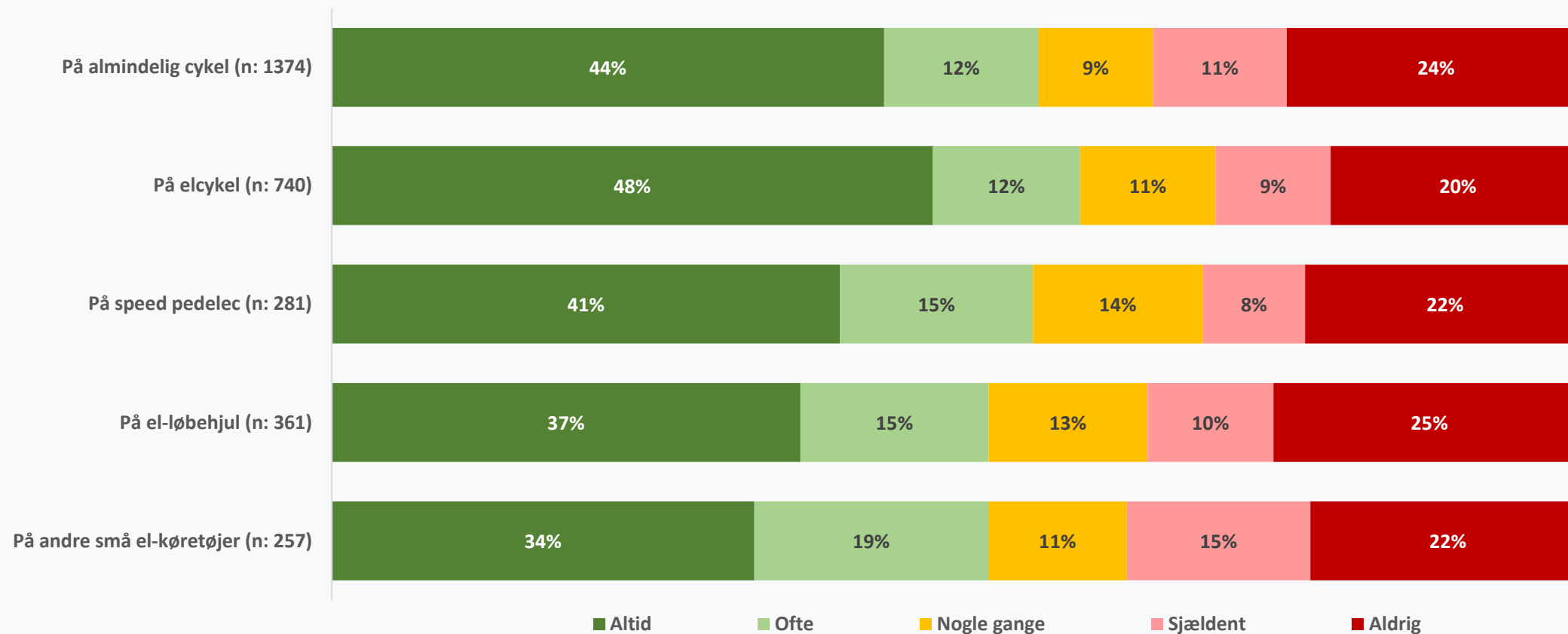
For alle fem køretøjer er der en klar sammenhæng med FALDENDE brug for stigende alder. Samtidig er der signifikant højere andel af på 38 % kvinder mod 26 % mænd, der *ikke* har anvendt almindelig cykel inden for de seneste 12 måneder.

Andelen, som IKKE har anvendt køretøjet indenfor de seneste 12 måneder



Brugen af cykelhjem er højere på cykel og elcykel, hvor det IKKE er lovpligtigt end på de køretøjer, hvor det er lovpligtigt

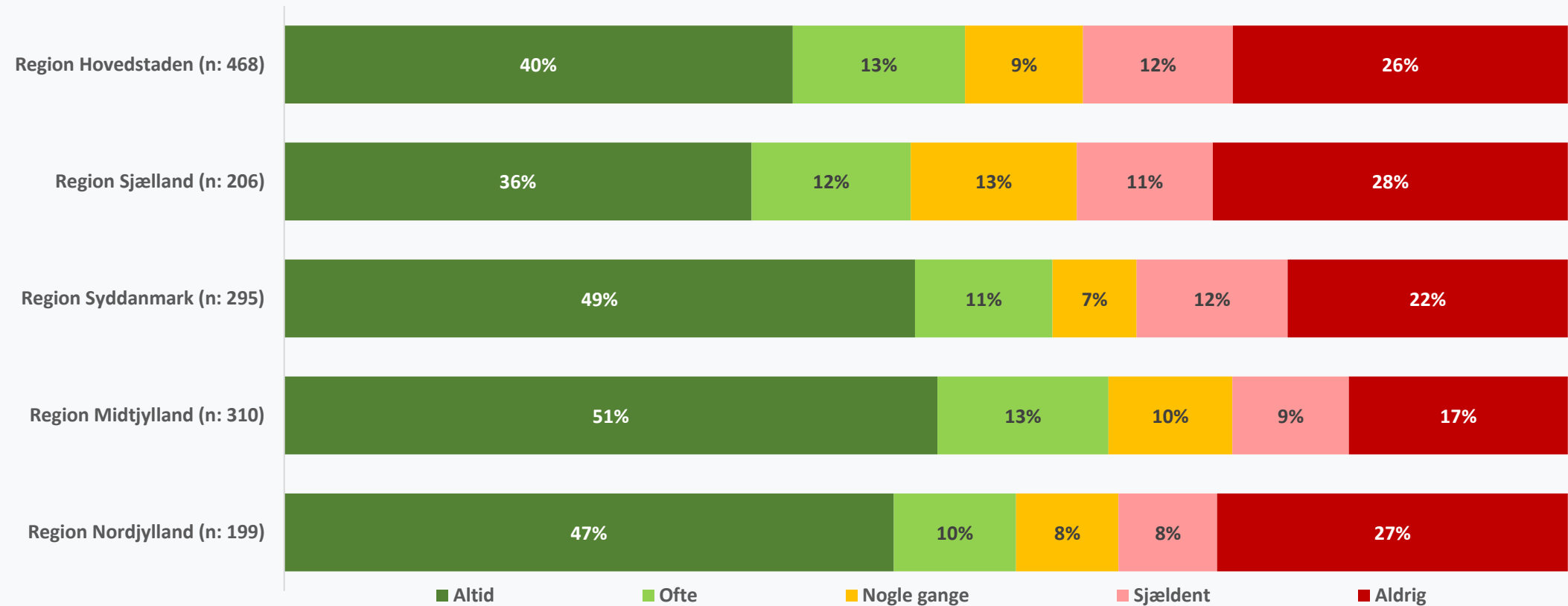
På tværs af de fem kategorier bruger mellem 20 % og 25 % aldrig cykelhjem. Andelen er højest blandt personer, der har anvendt el-løbehjul, hvilket kan skyldes, at brugen oftere er en impulsiv beslutning, da køretøjerne kan lejes.





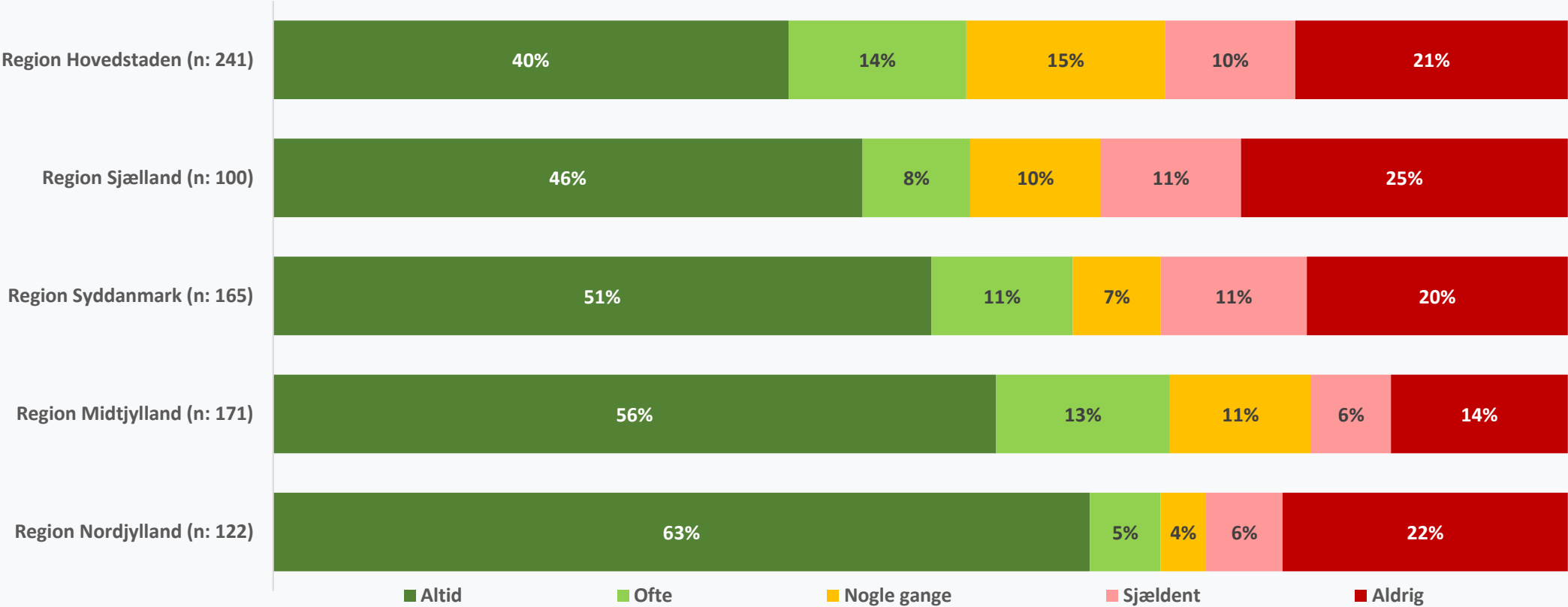
Almindelig cykel

Der er færre personer der ‘altid’ bruger cykelhjeml på almindelig cykel i øst Danmark, og generelt er brugen af cykelhjeml størst i Region Midtjylland





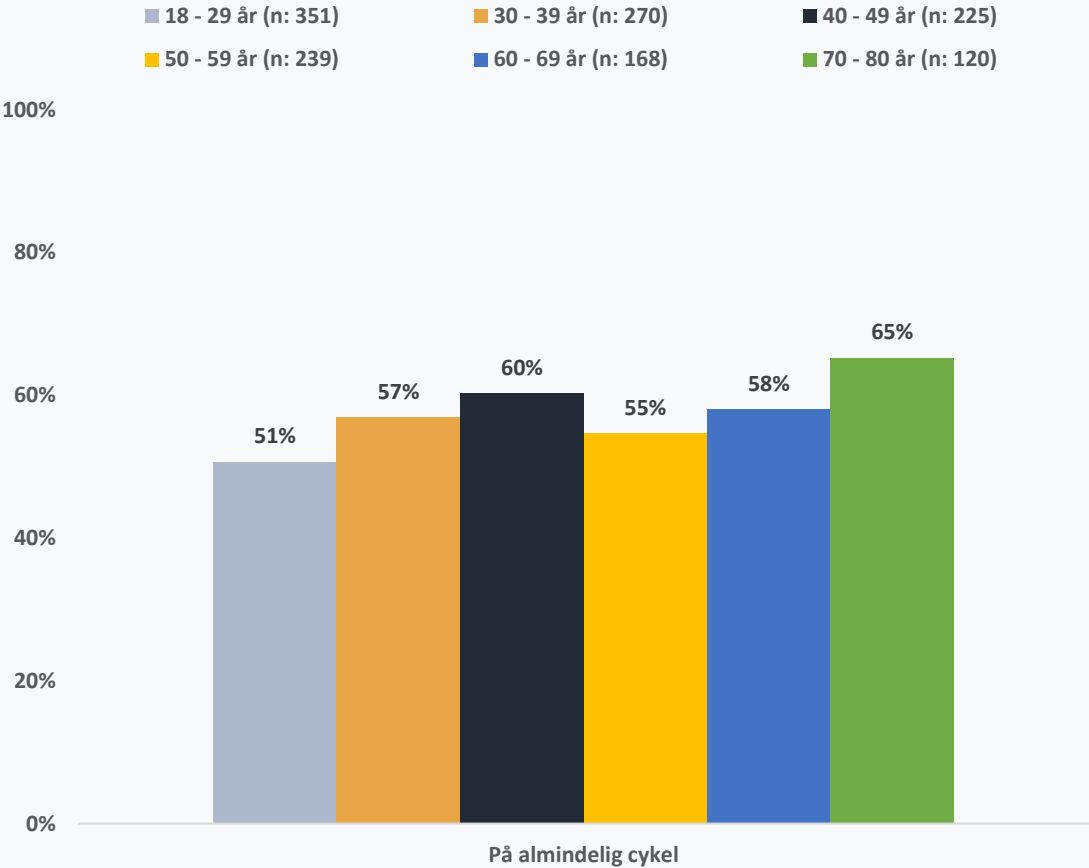
Der er også markant forskel i brugen af cykelhjem i forskellige regioner blandt brugere af elcykler, hvor Region Hovedstaden har lavest andel der *altid* bruger



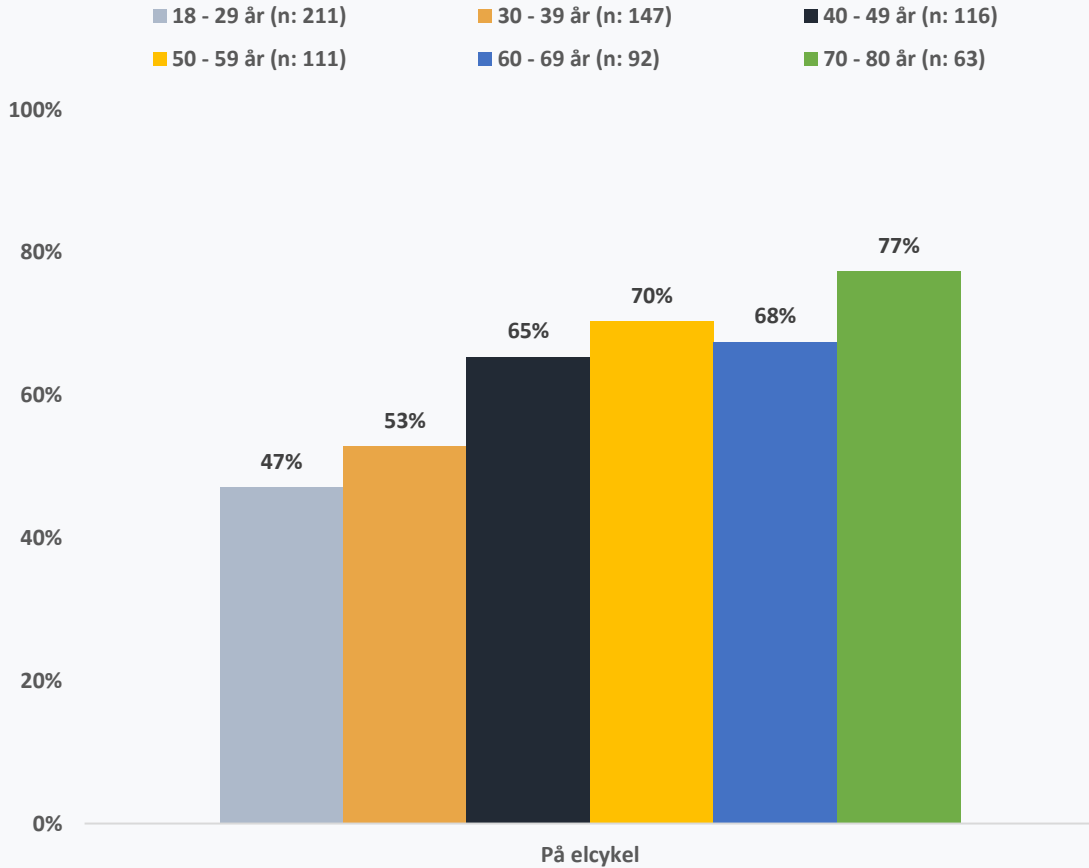


Der er lavere andel af de 18-29 årige, som altid eller ofte bruger cykelhjeml, både på almindelig cykel og især på elcykel.

Andelen, som bruger cykelhjeml *Ofte* eller *Altid*

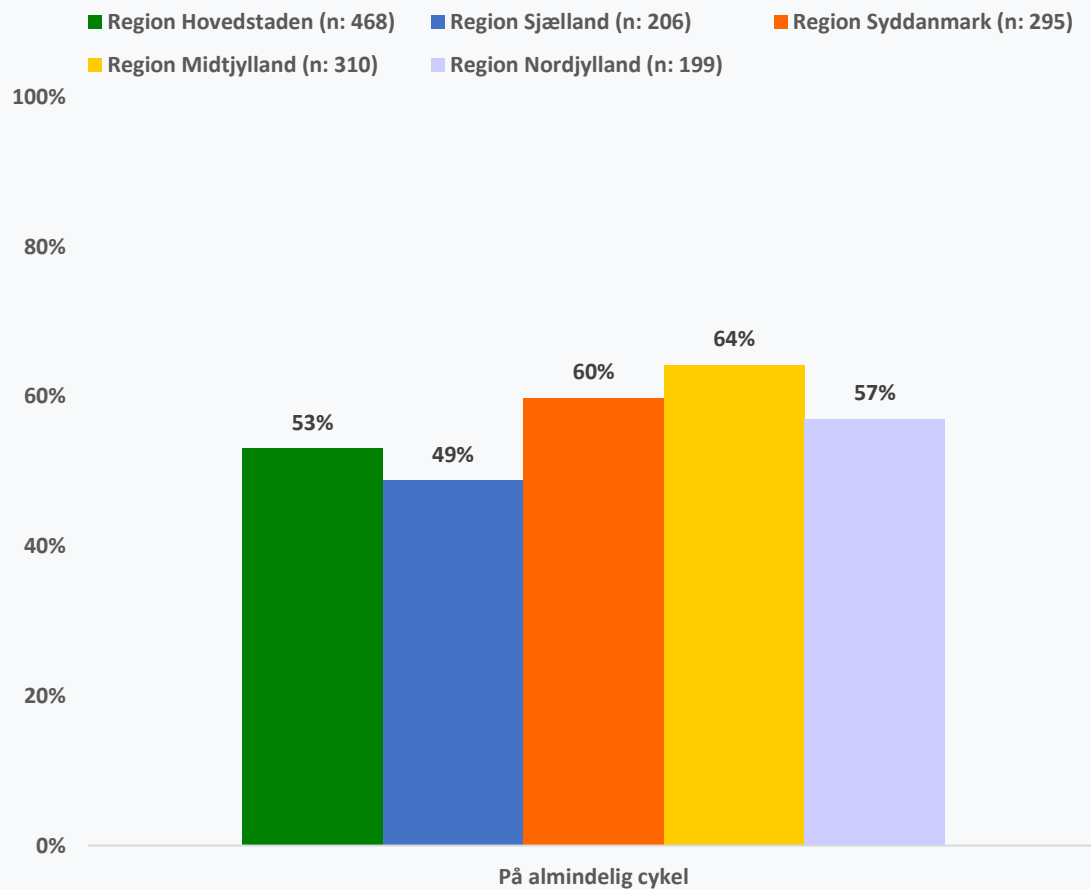


Andelen, som bruger cykelhjeml *Ofte* eller *Altid*

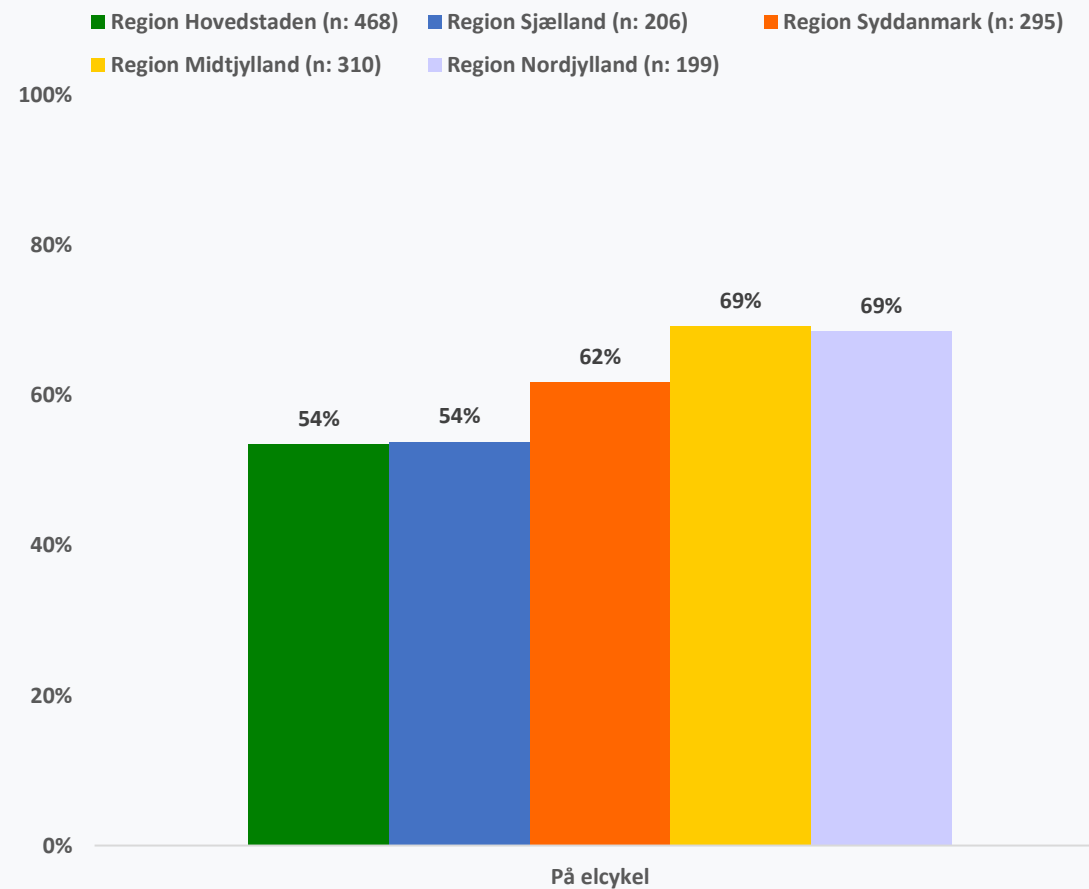


Brug af cykelhjem er lavere i Region Hovedstaden og Region Sjælland

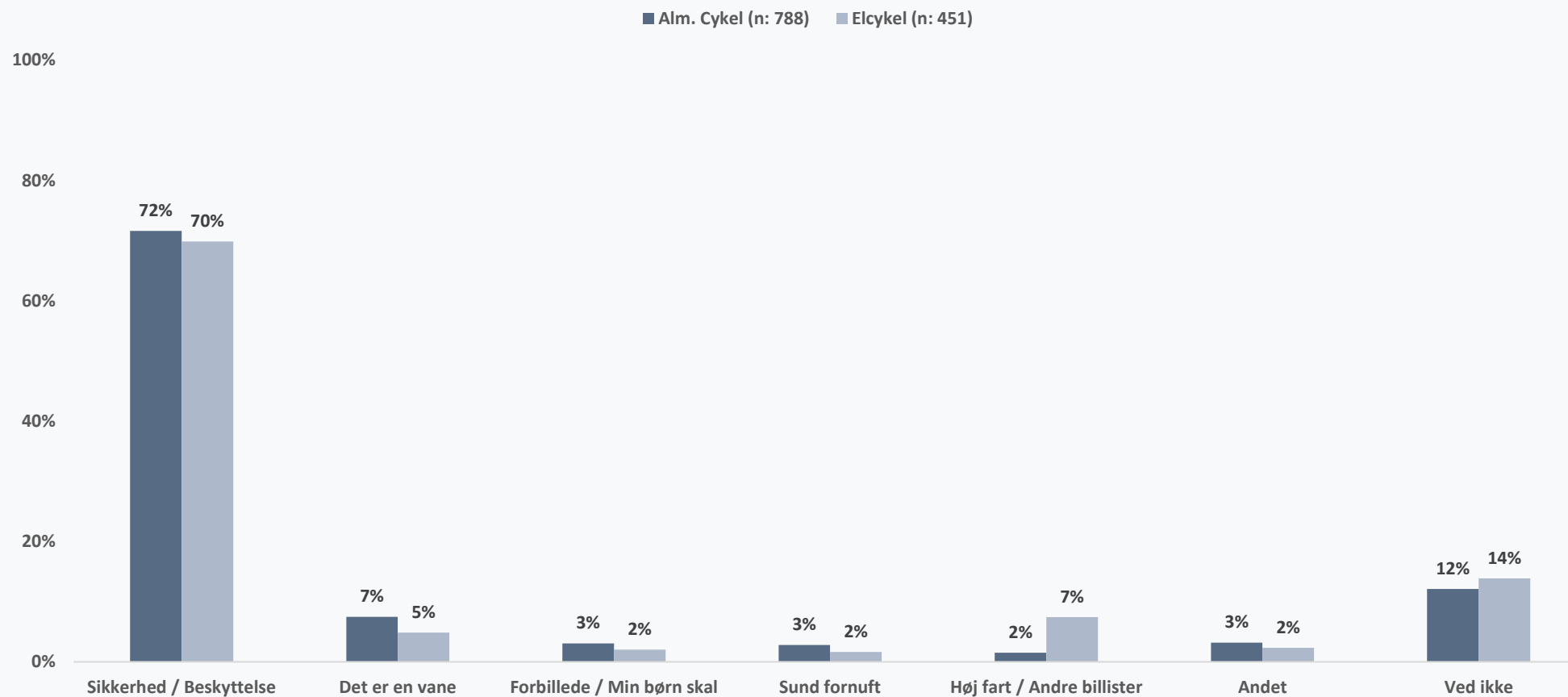
Andelen, som bruger cykelhjem *Ofte* eller *Altid*



Andelen, som bruger cykelhjem *Ofte* eller *Altid*



Sikkerhed og beskyttelse er hovedårsagen til at køre med cykelhjelm på både almindelig cykel og elcykel





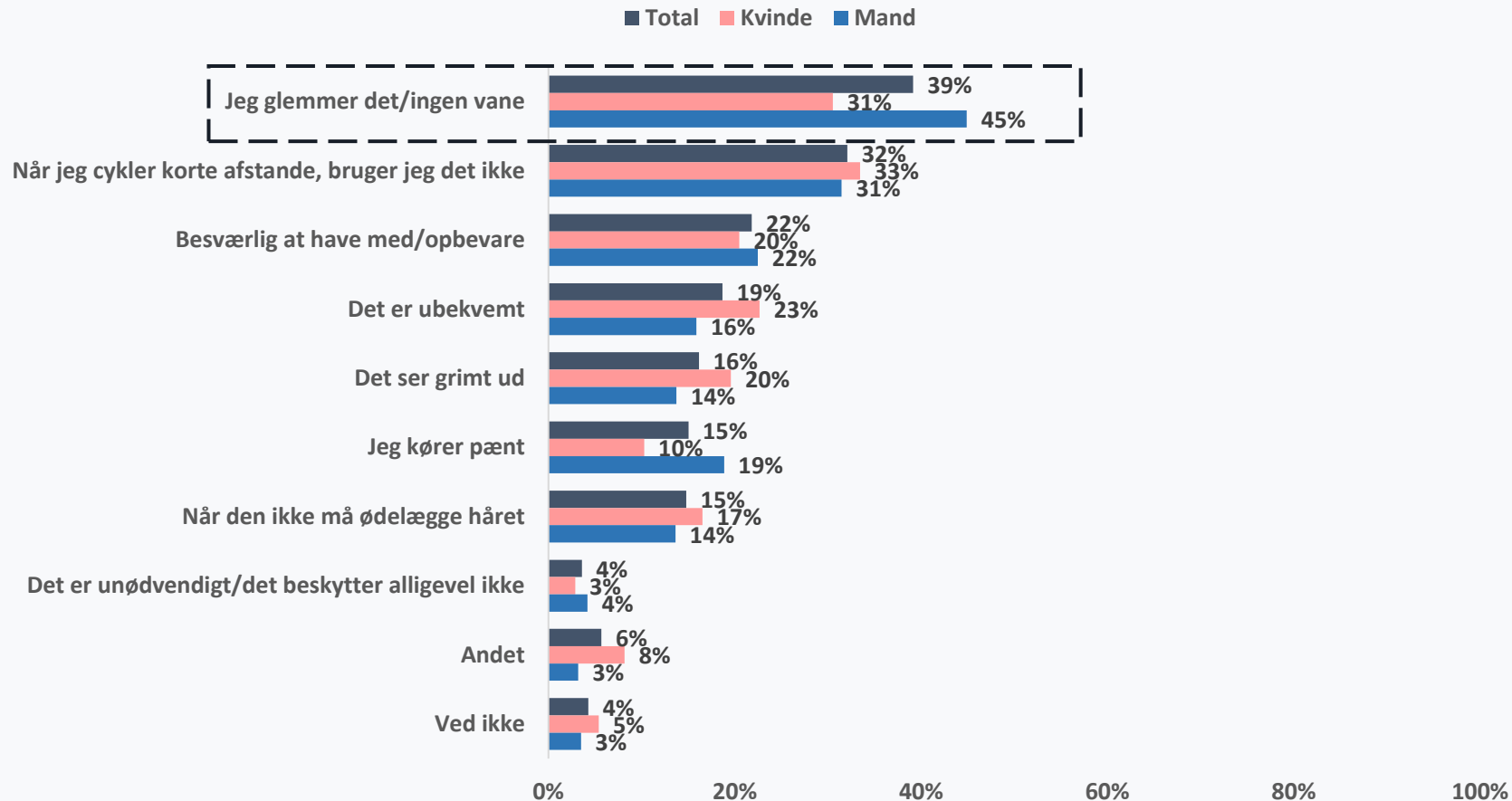
Almindelig cykel

Mænd har ikke vane eller glemmer oftere cykelhjelm end kvinder

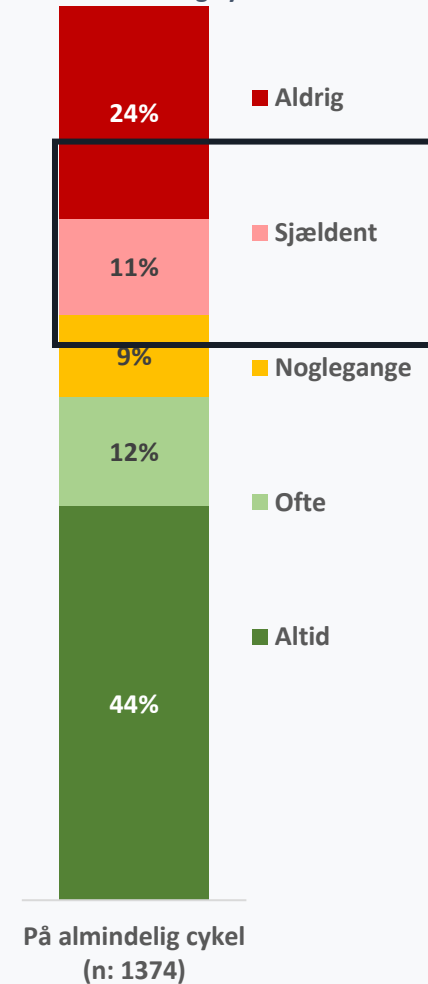
Kun 4 % mener, at hjelmen ikke har en funktion, hvilket indikerer, at der generelt er bevidsthed om effekten. Samtidig svarer 39 %, at de glemmer at bruge den, hvilket kan indikere, at det ikke er en rutine.

Årsag til ikke at bruge cykelhjelme på almindelig cykel

Dem som har svaret at de 'Nogle gange' eller 'Sjældent' kører med cykelhjelme



Spm. 7. Hvor ofte bruger du cykelhjelme på disse køretøjer?
Almindelig cykel



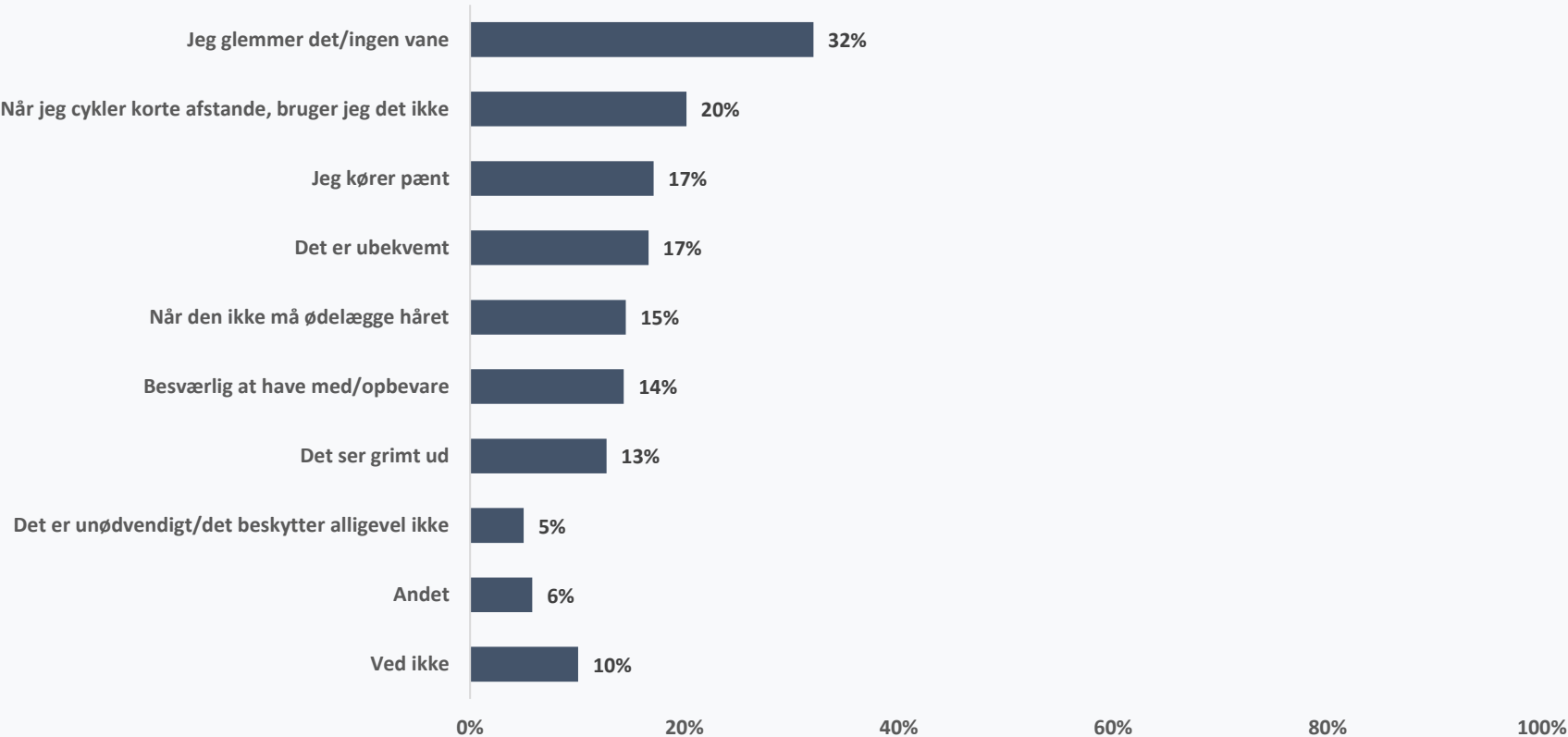


elcykel

En tredjedel glemmer hjelmen, mens 20 % angiver, at de ikke finder det nødvendigt at bruge den på kortere ture

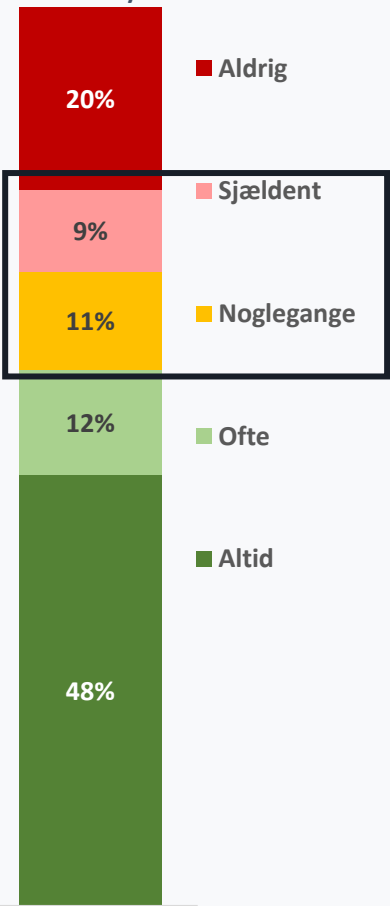
Årsag til ikke at bruge cykelhjem på elcykel

Dem som har svaret at de 'Nogle gange' eller 'Sjældent' kører med cykelhjem



Spm. 7. Hvor ofte bruger du cykelhjem på disse køretøjer?

Elcykel



På elcykel (n: 740)



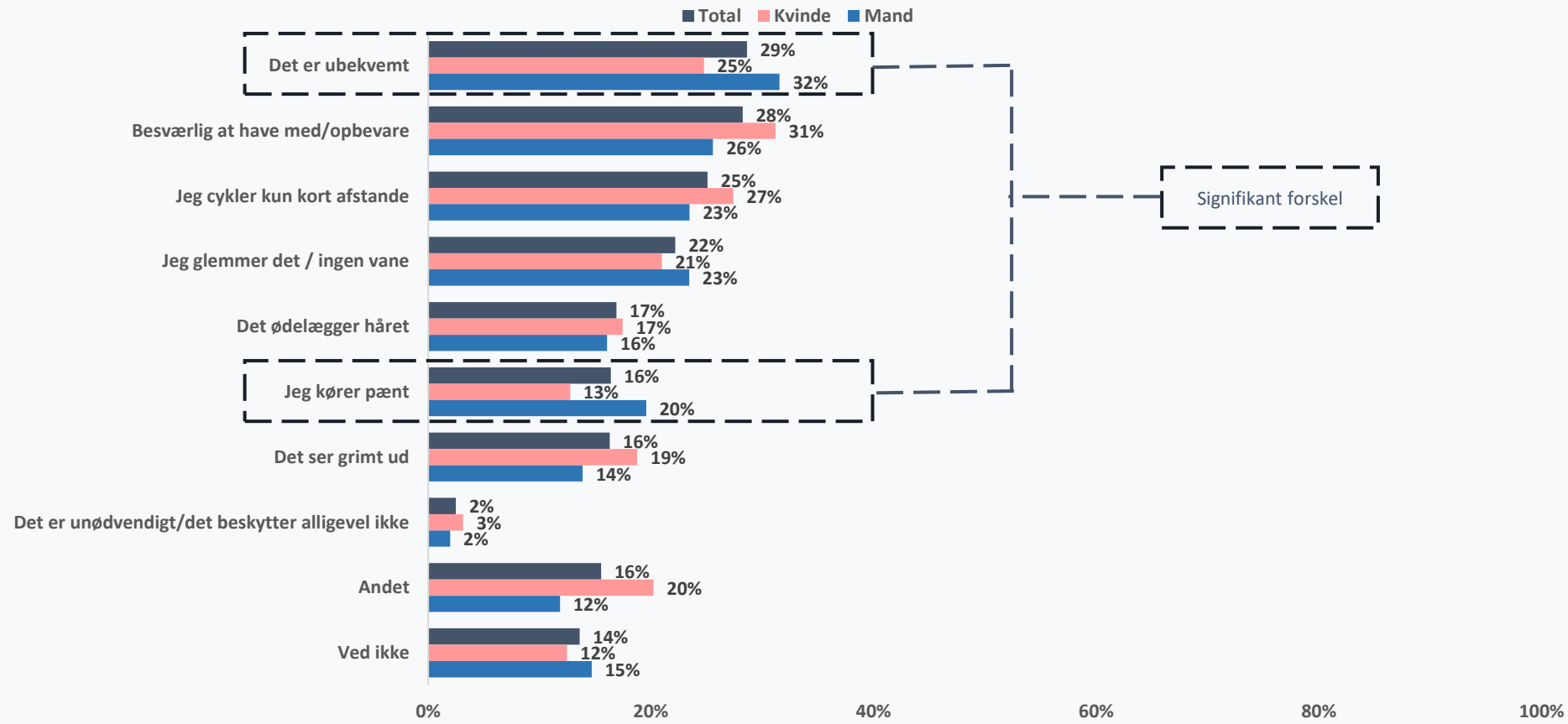
Almindelig cykel

Der er forskel mellem mænd og kvinder i vurderingen af egen kørsel

20 % af mændene bruger ikke cykelhjeml, fordi de mener, at de kører pænt.

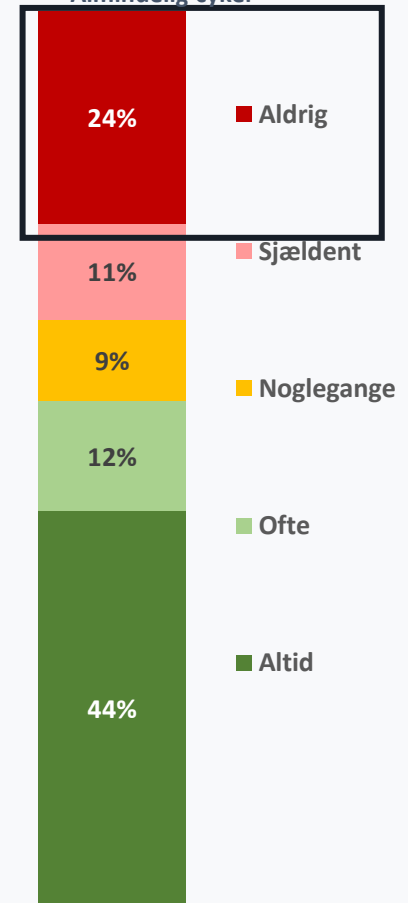
Årsag til ikke at bruge cykelhjeml på almindelig cykel

Dem som har svaret at de 'Aldrig' kører med cykelhjeml



Spm. 7. Hvor ofte bruger du cykelhjeml på disse køretøjer?

Almindelig cykel



På almindelig cykel (n: 1374)

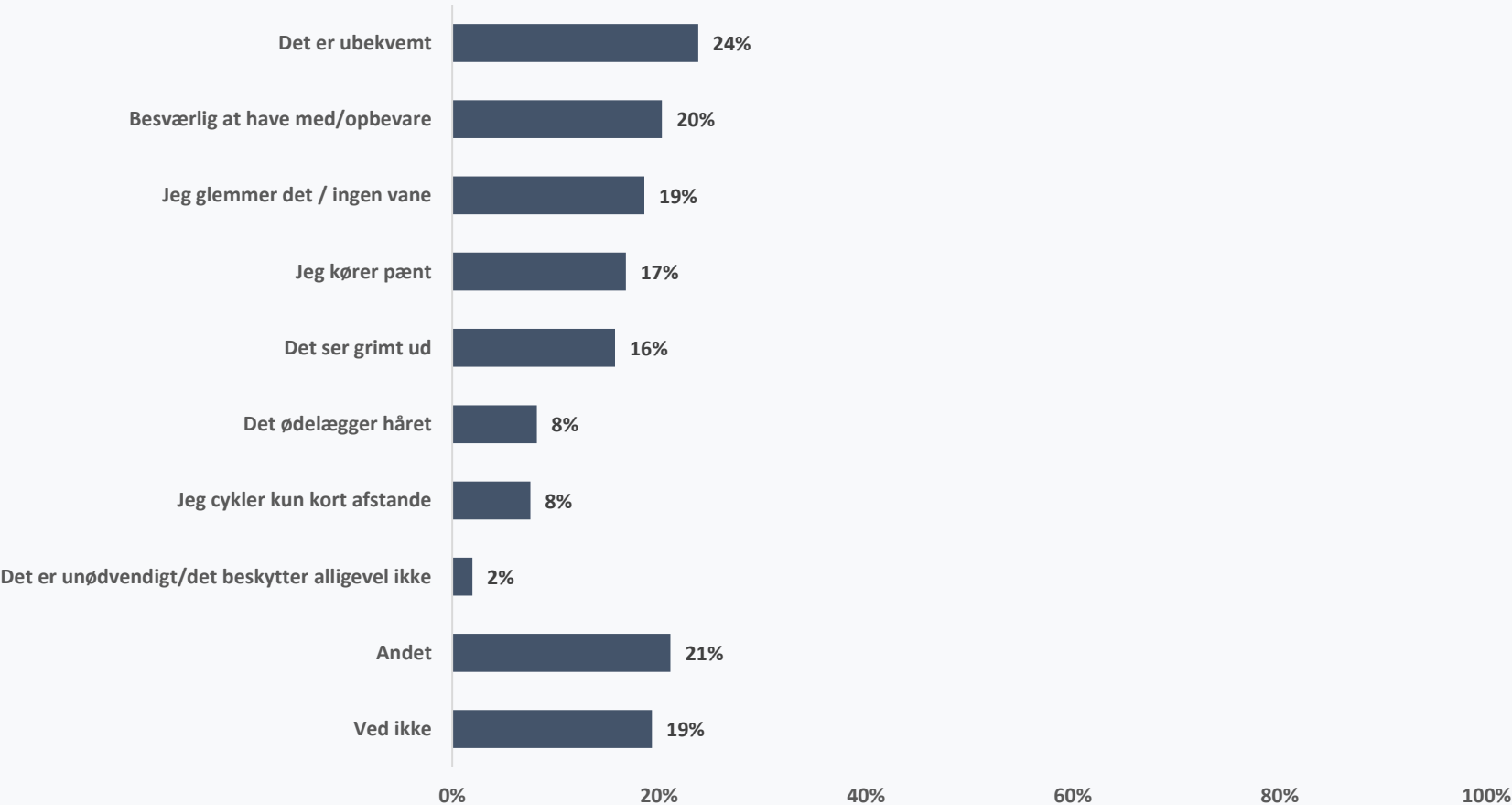


elcykel

24 % af dem, der aldrig bruger hjelm på elcykel, synes at det er ubekvemt

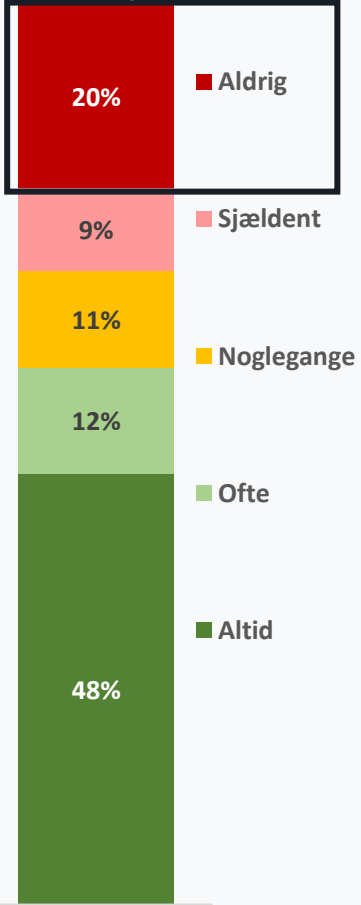
Årsag til ikke at bruge cykelhjeml på elcykel

Dem som har svaret at de 'aldrig' kører med cykelhjeml



Spm. 7. Hvor ofte bruger du cykelhjeml på disse køretøjer?

Elcykel



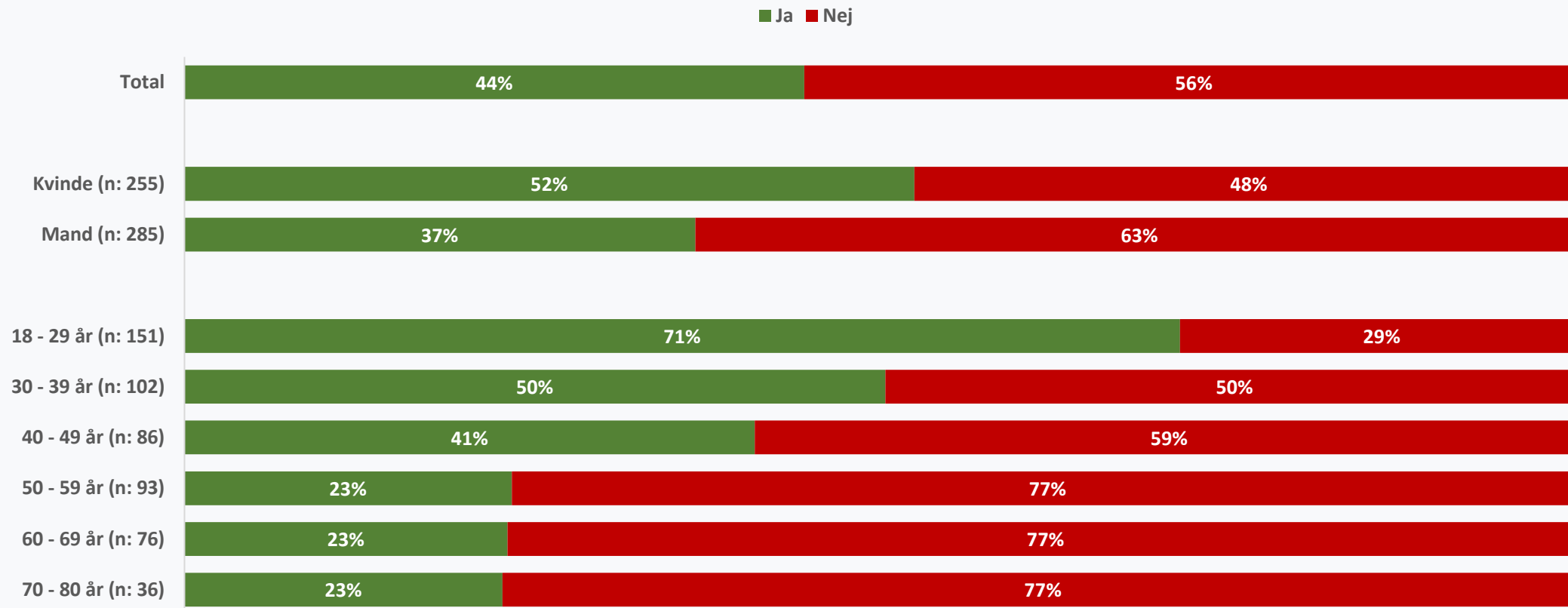
På elcykel (n: 740)



Elementer der påvirker brug af cykelhjelm

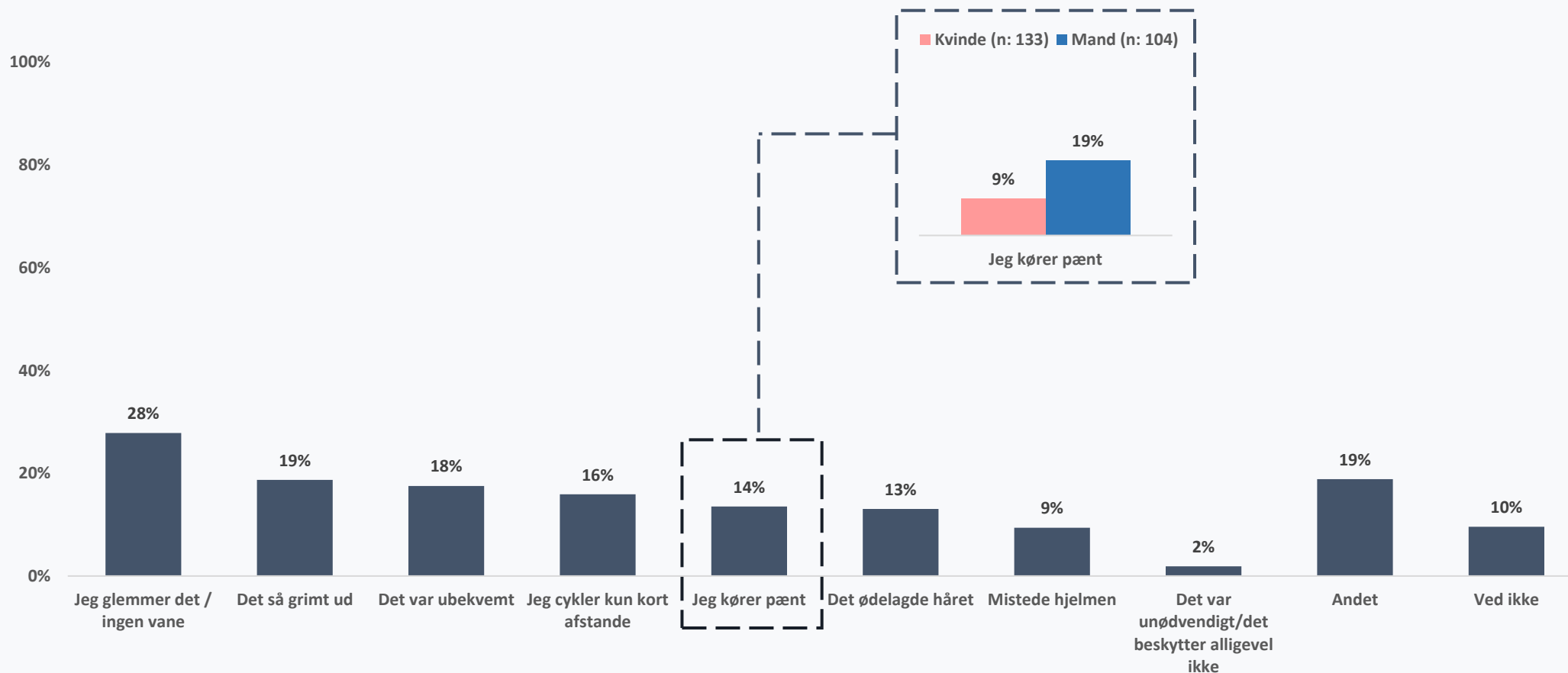
71 % af de unge, som sjældent/aldrig cykler med hjelm, har tidligere gjort det

Samtidig er det den aldersgruppe med den mindste andel, som kører med hjelm altid eller ofte. Det kan derfor indikere, at de unge har kørt med hjelm som børn, men er stoppet med det.



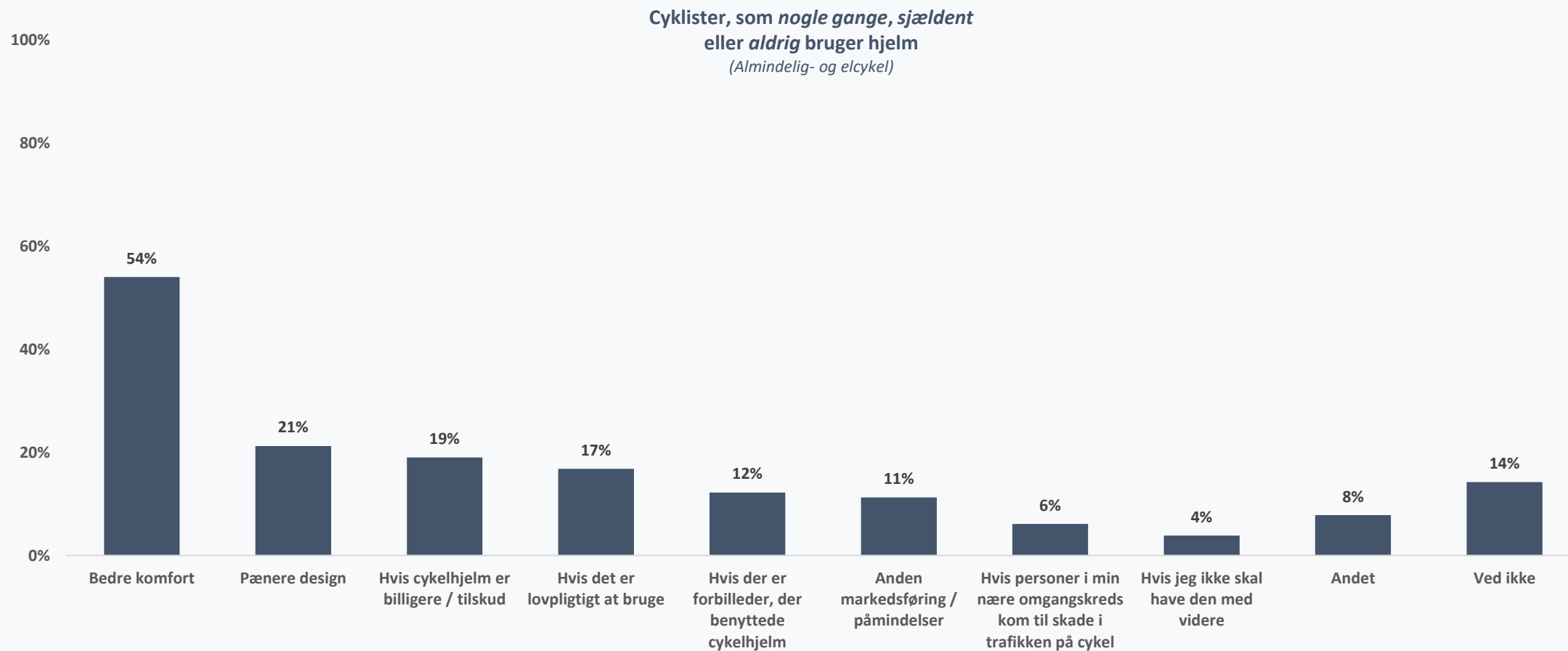
28 % bruger ikke cykelhjelm, fordi de glemmer det/det ikke er en vane for dem

Mænd mener i højere grad, at de selv kører pænt og derfor ikke bruger hjelm, og der er signifikant forskel til kvinder.



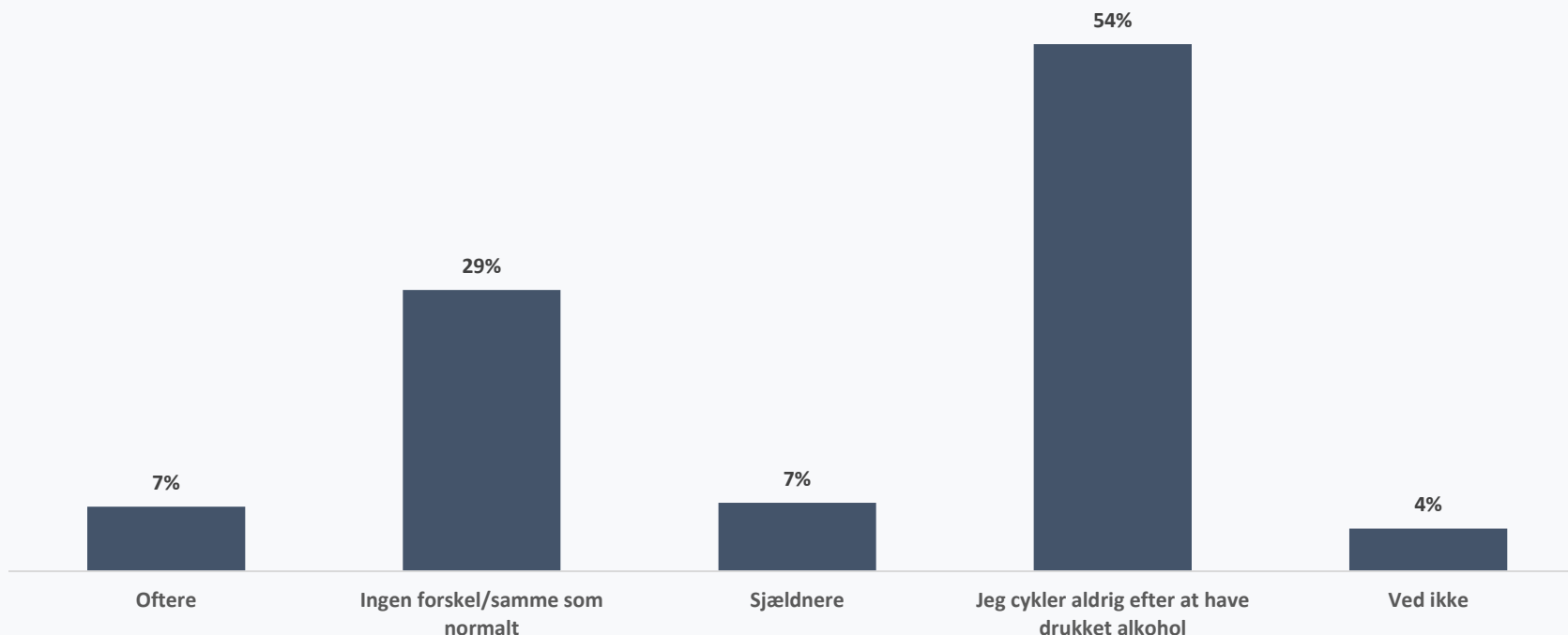
Bedre komfort kan få mere end halvdelen til at bruge hjelm oftere

Ud over komfort, er der stor spredning i, hvad der kan motivere folk til at bruge cykelhjem oftere.



54 % cykler aldrig, når de har drukket alkohol – mens der er en lige stor andel på 7 %, som cykler sjældnere og oftere med hjelm, når de har drukket

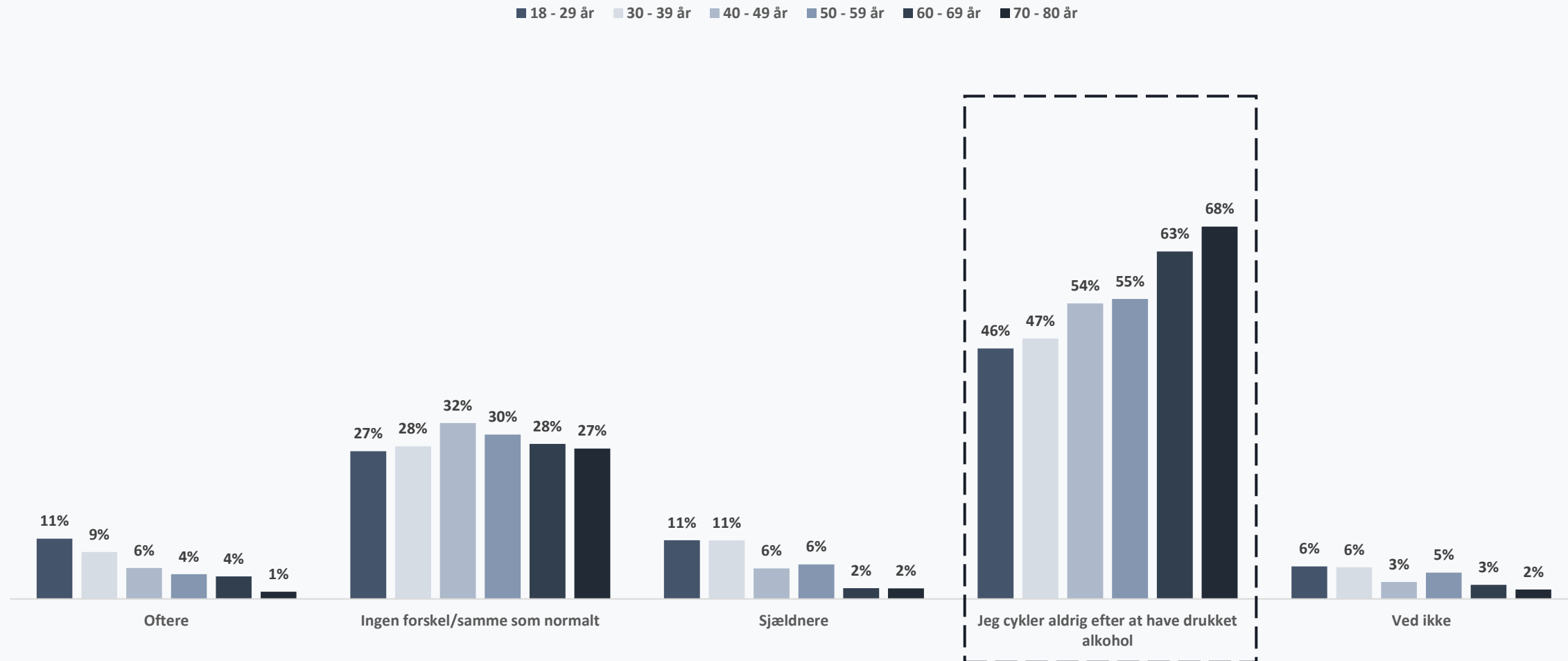
Alle cyklister
(Almindelig- og elcykel)



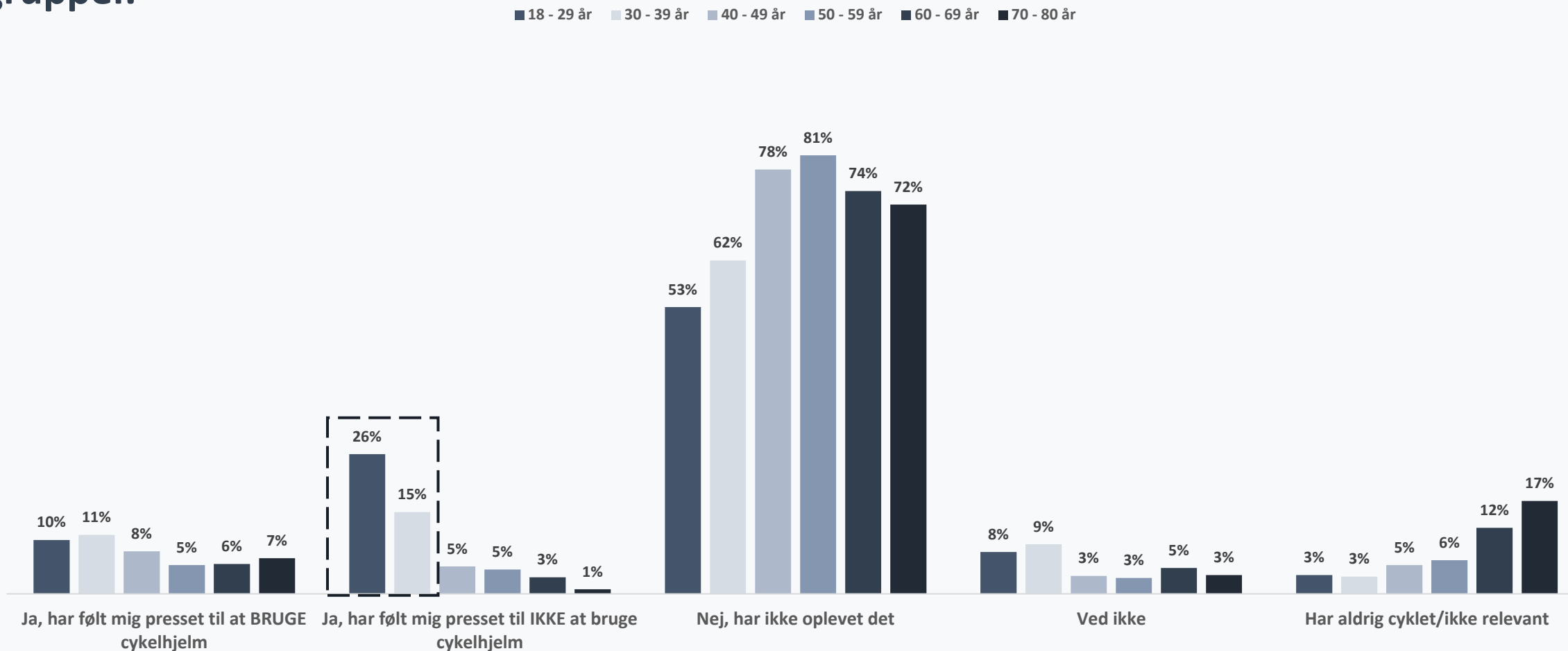
- I Region Hovedstaden svarer 44% at de aldrig cykler efter de har drukket alkohol.
- Tilsvarende svarer 62% at de aldrig cykler når de har drukket alkohol i Region Nordjylland.
- Kvinder cykler i mindre grad når de har drukket (60% cykler aldrig) - for mændene er det 48%.

Signifikant forskel i brugen af cykel efter at have indtaget alkohol

68 % af de 70–80-årige cykler aldrig, når de har drukket alkohol, hvorimod det kun er 46 % i aldersgruppen 18–29 år.



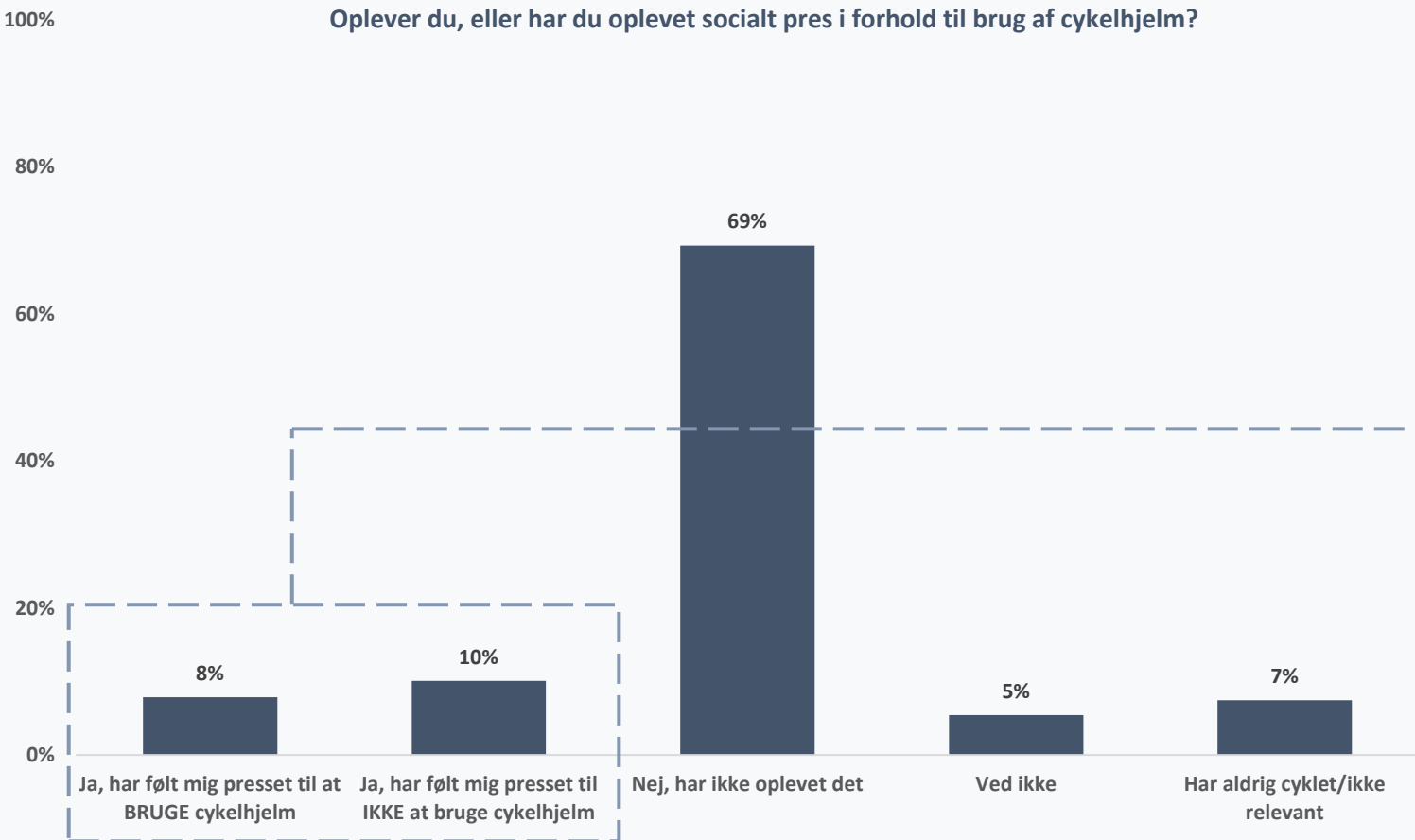
Hele 26 % af de unge mellem 18–29 år har følt sig presset til ikke at bruge cykelhjelm. Det samme gælder 15 % af de 30–39-årige, og der er signifikant forskel for begge grupper.



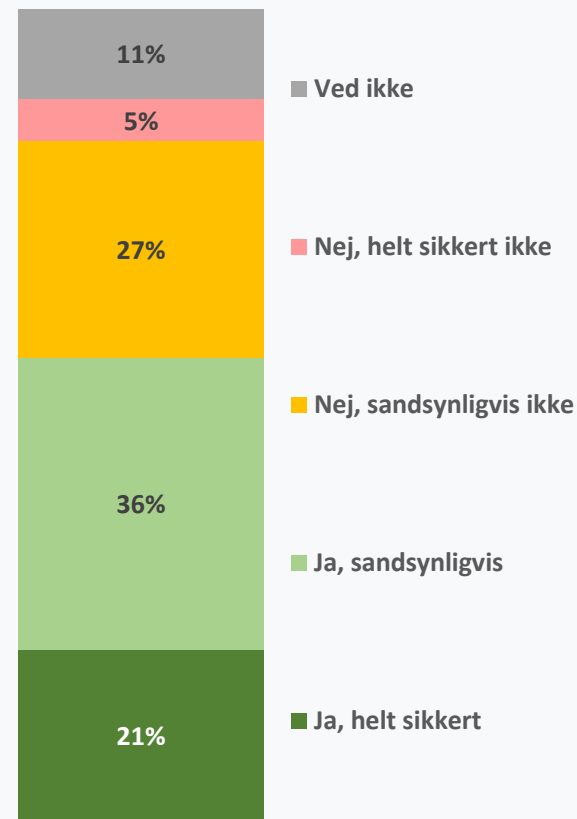
18 % har oplevet et pres i forbindelse med brugen af cykelhjelme

Det vil sandsynligvis have en effekt for 57 % af dem, som har oplevet pres, hvis der var en større kampagne eller samfundsmæssig påvirkning.

Oplever du, eller har du oplevet socialt pres i forhold til brug af cykelhjelme?



Tror du, at en større kampagne eller generel samfundsmæssig påvirkning kunne ændre det pres, du oplever eller har oplevet?

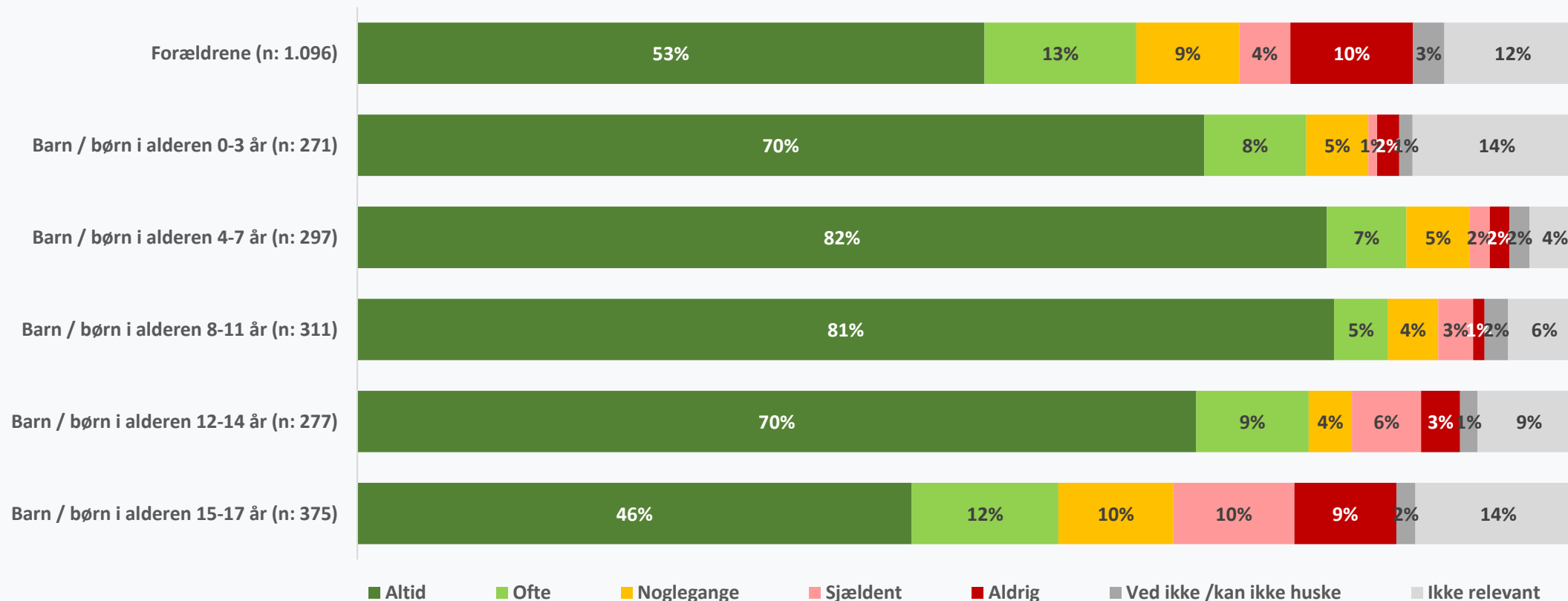




Forældre: Brugen af cykelhjelm

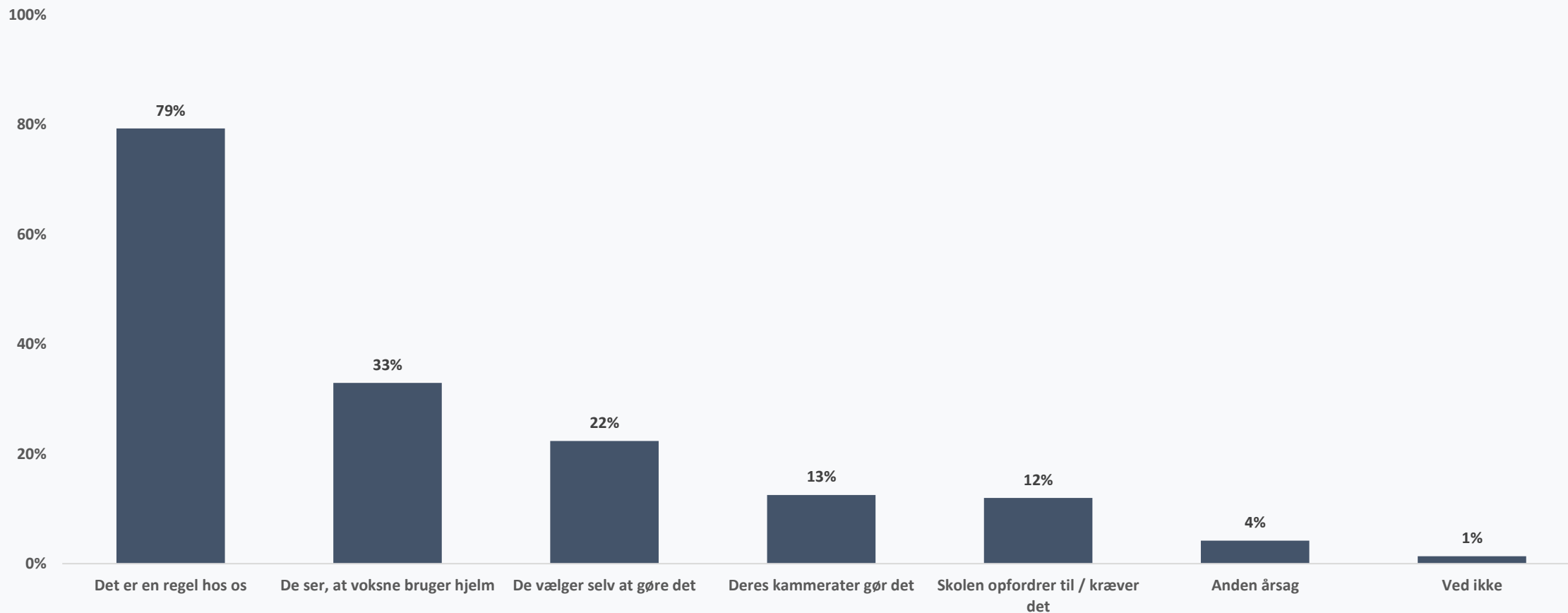
Mere end 80 % af børn i alderen 4 – 11 år bruger *altid* cykelhjelm

Når børnene bliver 12 år, falder brugen af cykelhjelm og er helt nede på 46 % blandt børn i alderen 15–17 år.



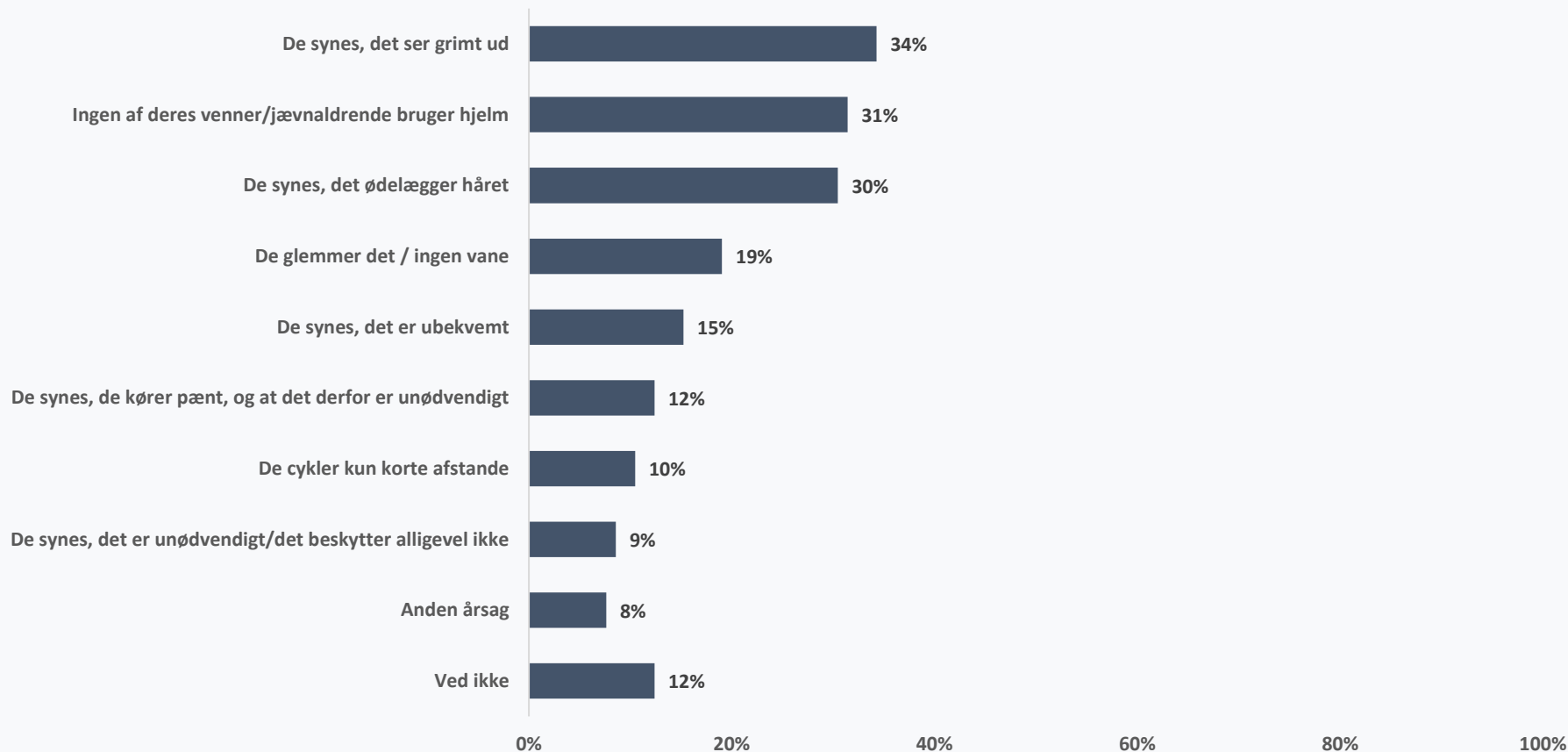
79 % af børnene bruger hjelm, fordi det er en regel i hjemmet

Samtidig svarer 33 %, at børnene bruger cykelhjelm, fordi de voksne også bruger det. Forældrene er derfor afgørende for brugen – om det er fordi det er en regel, eller fordi forældrene er forbilleder.

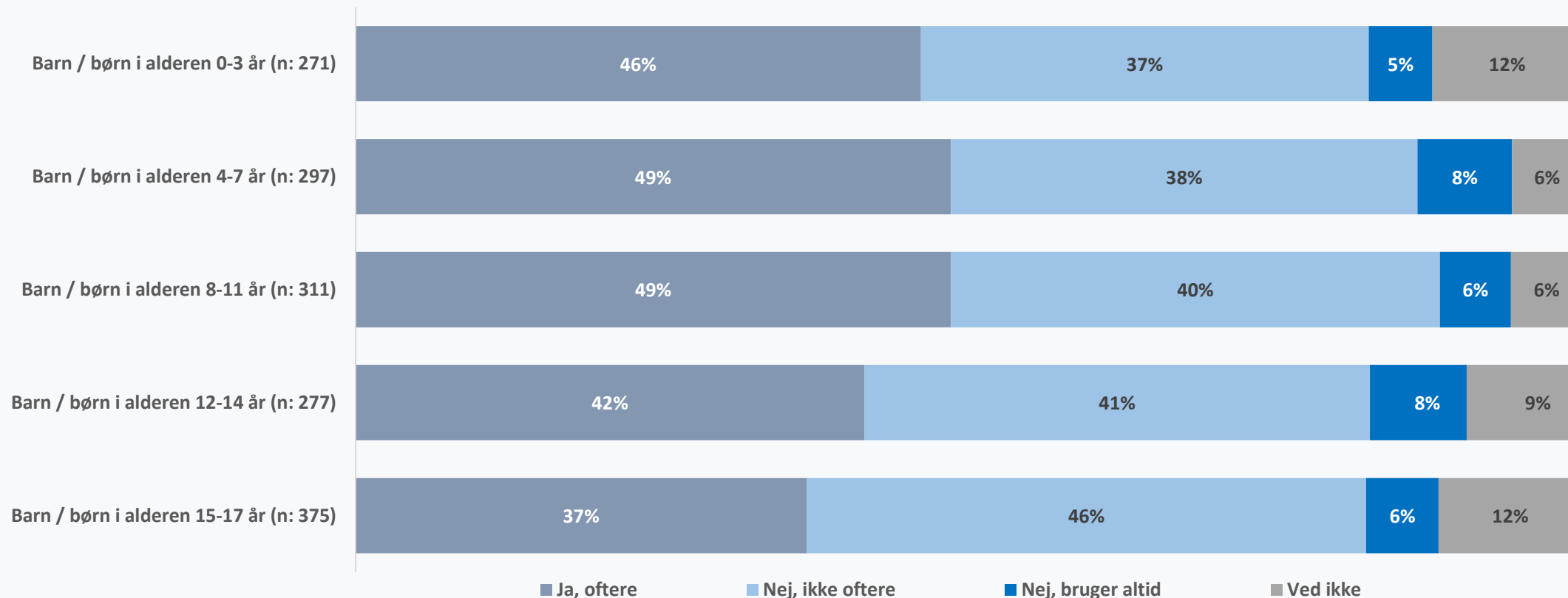


Udseende og omgangskreds har stor indflydelse på brugen af cykelhjelme

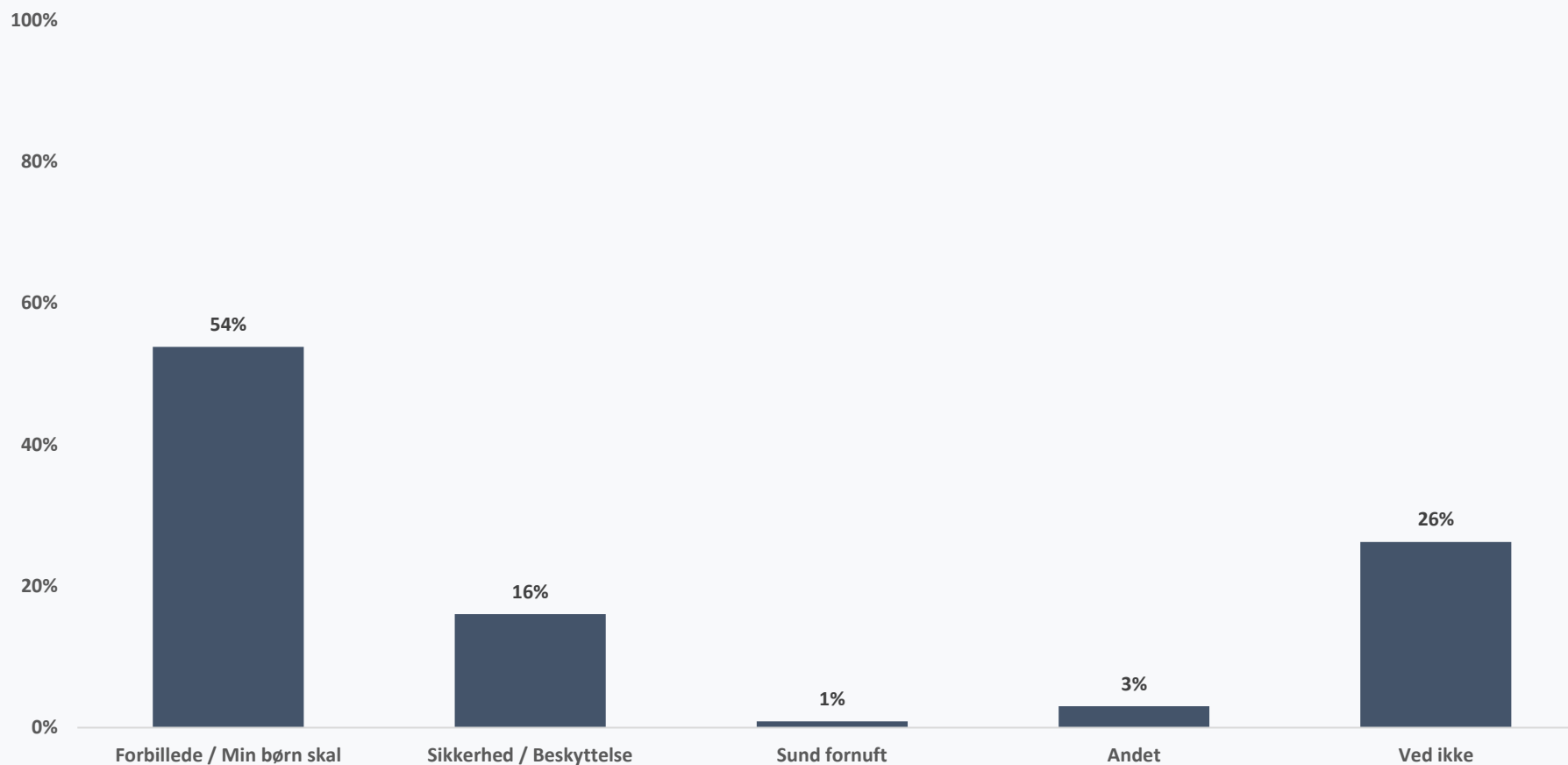
31 % af forældrene siger, at deres børn ikke bruger cykelhjelme, fordi deres venner/jævnaldrende ikke bruger hjelme.



Der er signifikant forskel i brugen af cykelhjelm blandt forældre til børn i alderen 0–3 år og 15–17 år

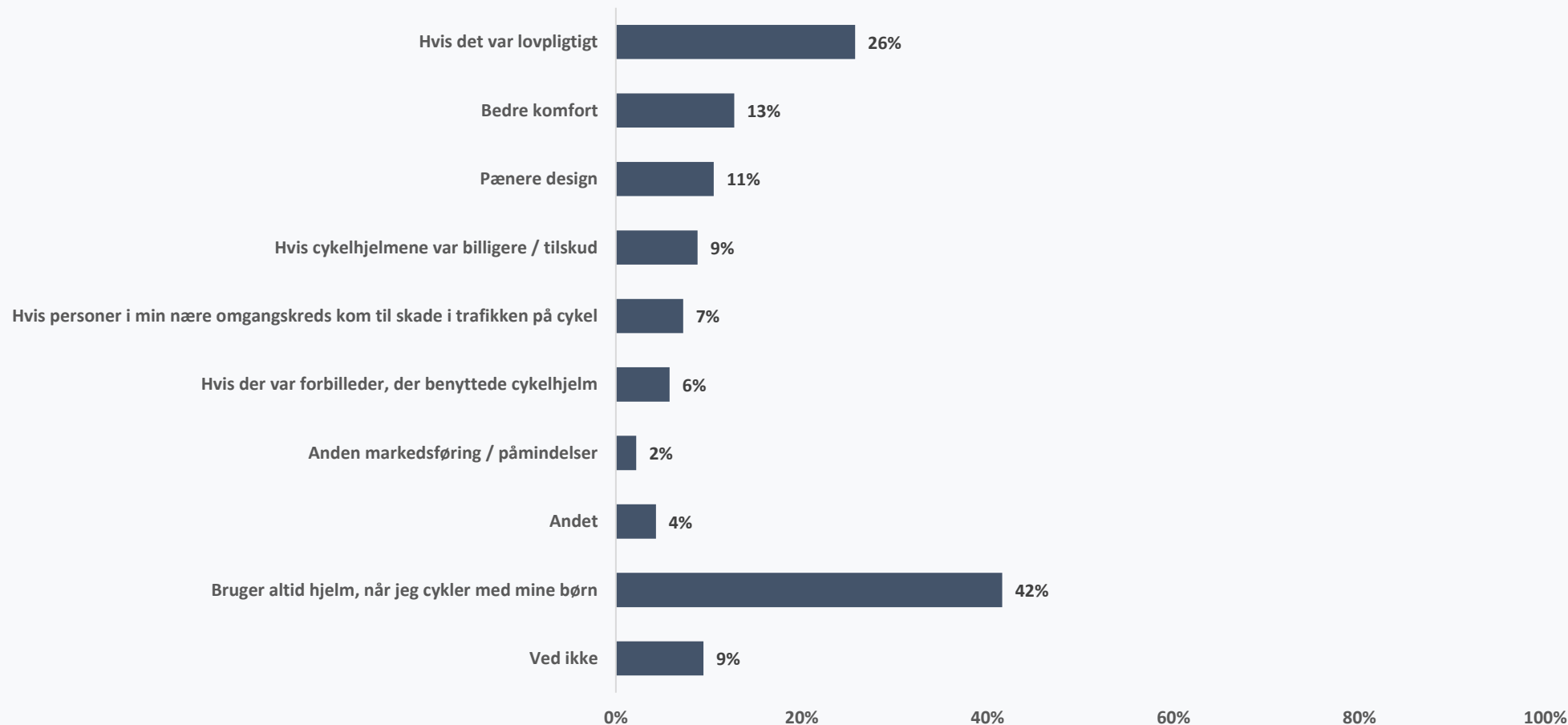


54 % af forældre, som oftere kører med cykelhjelm med deres børn, gør det for at være et positivt forbillede

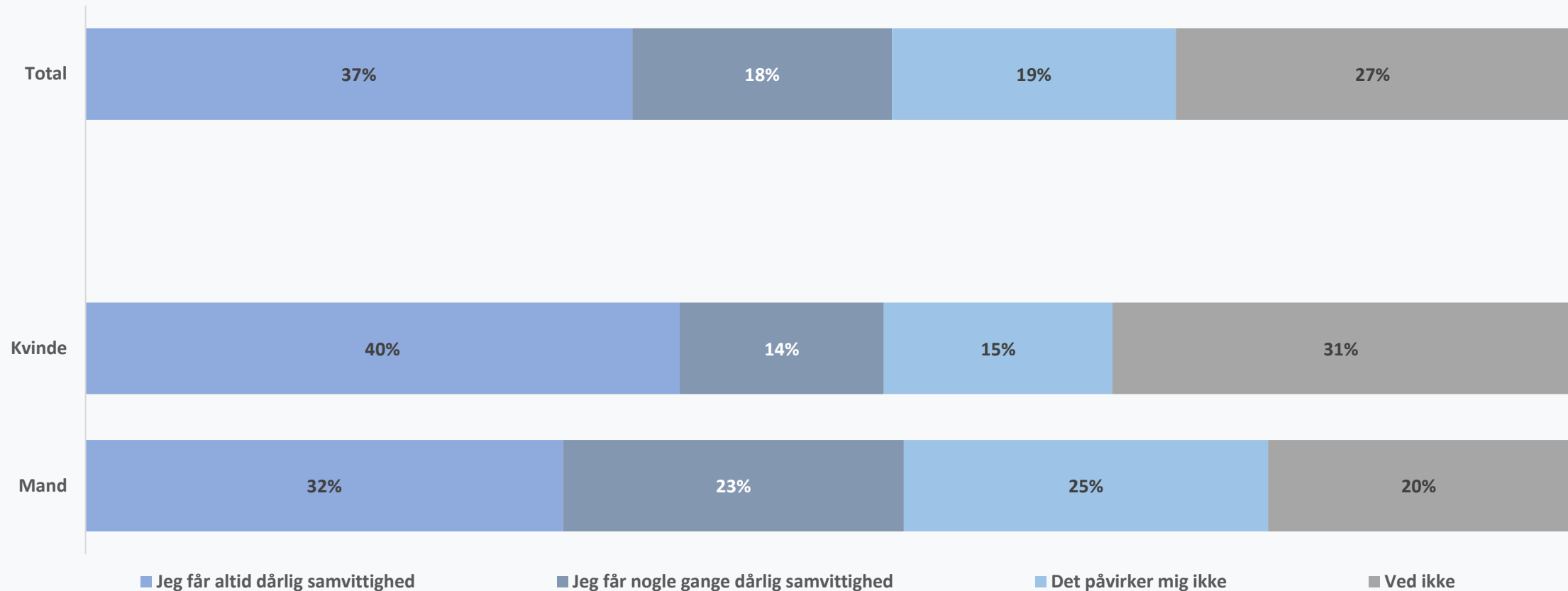


26 % af forældrene ville oftere bruge hjelm, hvis det var lovpligtigt

42 % af alle forældre bruger altid cykelhjelm, når de cykler med deres børn.



54 % får dårlig samvittighed, hvis deres børn bruger cykelhjelme, og de ikke selv gør



HUMAN ENGAGE

Fra viden til handling