

为什么要“较真”一顶头盔?

“就骑一小段路,不用戴吧?”“天太热了,戴头盔闷得慌。”“我骑车技术好,不会出事的。”……这些话,你是不是经常听到,甚至自己也说过?

然而,一顶合格的头盔在关键时刻,或许就是生与死的分界线。

从“倡导”转为“强制”



5月1日起,新修订的《北京市非机动车管理条例》正式实施,“戴盔出行”从“倡导”改为法定义务,不戴、戴错、戴了不规范,都可能面临处罚。《条例》规定,驾驶、乘坐电动自行车必须规范佩戴符合国标且经过CCC认证的头盔,违规者可处10元以上50元以下罚款。值得注意的是,此次新规将可载未成人年龄上限从12周岁调整至16周岁,这意味着家长接送中学生时,学生也必须戴盔。有一些骑行者反映,自己不清楚如何在电动自行车上存放头盔,认为“停车后去哪里都要拎着头盔”很不方便,也有一些家长表示,以前车尾箱只能放下一个头盔,给孩子使用的头盔不便存放。

针对这些公众关心的热点问题,5月8日,北京交管部门进行了回应。交管部门表示,市民可以在符合国家标准、出厂设计即预留有安装条件的车型上安装尾箱和车筐,用来存放头盔,同时,也要符合相应的尺寸要求。

自2020年4月公安部部署在全国范围内开展“一盔一带”专项行动以来,通过各地公安交管部门的引导、整治,群众安全头盔佩戴率、安全带使用率明显提升,“一盔一带”成为安全出行标配。

今年以来,广州累计实施教育劝导达63.10万宗,在全市176个重点路口、147条重点路段,针对电动自行车不戴头盔等轻微违法开展现场教育。全市电动自行车交通事故宗数与亡人数实现同比下降,重点路口头盔佩戴率也显著提升。

近年来,国内多个城市已出台地方性法规,用制度硬约束管住骑行陋习。

江浙、两广等电动车保有量大的地区,早已率先落地刚性条款。浙江早在



多年前就全域实施电动自行车骑乘强制戴安全头盔的制度,通过长期“常态化劝导+定点查处”,涉电动车交通事故伤亡率连年大幅下降。

山东、江西、安徽等多地也相继修订文明条例、道路通行管理办法,明确未佩戴头盔的处罚细则,形成“教育+罚款”的标准化处置模式。

戴不戴头盔,结果大不一样

一顶头盔真的有这么大的作用吗?这是不少骑行人的不解。

一组数据告诉我们答案。

据统计,电动自行车致死事故中,70%至80%的致命伤源于颅脑损伤。不戴头盔时,致命伤害风险是戴头盔者的3倍以上;正确佩戴头盔则能降低60%至70%的头部重伤和死亡风险。

北京公安交管部门公布的数据显示,2026年一季度,北京全市涉及电动自行车的交通事故已造成44人死亡,其中27名骑行者未佩戴安全头盔,占比为61.4%。

真实案例也不断警示戴好头盔的重要性。

仅在今年“五一”假期期间,北京就连发两起电动自行车致死事故。其中一起发生在密云区,骑车人闯红灯与机动车相撞,虽然佩戴了头盔,但事故瞬间头盔脱离头部,初步判断系带并未扣好,属于未规范佩戴,最终不幸身亡。另一起发生在大兴区,骑车人酒后驾驶且未佩戴头盔,摔倒后身亡。

不同于以上两起案例,2025年12月8日上海市一女子驾驶电动自行车被货车撞倒碾轧,正因为佩戴头盔,才得以保住性命。

北京市律师协会交通与运输法律专业委员会副主任魏镇胜从民事赔偿角度给出了重要提醒——

“即使不戴头盔与事故发生没有直接因果关系(比如事故责任在对方),但一旦因未佩戴头盔导致头部受伤,造成本可避免的死亡、残疾或伤情加重,这部分‘扩大的损害后果’将被认定为骑乘人自身违法行为所致。”

别让头盔“无效佩戴”

戴上头盔就安全了吗?选错、戴错、放错、超期,都可能让头盔形同虚设。关



键时刻,它不但保不住命,还可能给你一种“我安全了”的假象。

北京城安所国家劳动保护用品质检中心检验室主任许超介绍了选购合格头盔的“五步法”:

一看认证,认准执行标准GB 811-2022和CCC标志;

二辨标识,选择A类或B类头盔,拒

绝三无产品;

三查结构,重点检查壳体、缓冲层和佩戴装置;

四试佩戴,系带以能插入一根手指为宜,头盔不晃动无压迫感;

五保安全,锁扣须能在30秒内徒手打开,以防紧急情况下无法解脱。

“不系扣等于没戴。”中国质量认证中心工程师郝鑫瑞强调,正确的头盔佩戴方法也很重要,大小不合适甚至有可能导致二次伤害,正确佩戴头盔,记住“量、调、扣”。



市场监管总局提示公众: 电动自行车头盔使用中要注意保管。日常存放时避免长时间暴晒。在清洁时,不要有腐蚀性溶剂擦洗头盔外表面。应该定期更换。头盔如果发生过一次较大撞击事故,应停止使用。若产品说明书中有建议使用期限,超过期限应及时更换。

(来源:新华社)

骑电动自行车必须戴头盔,大家的头盔都放在哪儿啊?头盔如何存放成了很多人不得不面对的棘手问题。

现象1 五花八门装备上阵

“新买的头盔到位了,还得解决怎么存放的问题。”杨女士最近在网忙上淘货,密码锁、收纳袋,还有防水车筐,都是网友推荐的。杨女士的电动自行车比较轻巧,没有什么储物空间,把头盔挂在车把上怕丢,一时间不知该如何存放,便发了个帖子求支招。

热心的网友纷纷晒图推荐,记者看到,大家推荐最多的就是各式各样的防盗锁,有锁扣式、链条式的合金密码锁;还有固定在车把上用钥匙开启的头盔锁,穿过头盔绳带就能锁在车上。此外,还有推荐收纳袋、防水车筐和车尾箱的。

再三比较之后,杨女士买了一个防水的收纳袋,扎紧袋口后也可以绑在车上,又挑了一个带锁的塑料前车筐,刚好也能装下一个“半盔”,存放的问题总算解决了。

现象2 有人安装尾箱放头盔

对于很多家长来说,要解决的却不仅是一个头盔的问题。骑车接送孩子,按照规定,驾驶人和乘坐人都必须佩戴头盔。

王女士平时骑电动自行车先送孩子上学,之后再坐公交车去上班。“上下班早晚高峰,我拎着两个头盔坐车太不方便了。”为此,王女士专门安装了一个大容量尾箱,刚好能放下两个“半盔”,可新的担忧又来了,“听说加装尾箱属于违法改装,不知道会不会被处罚。”

“头盔还是放尾箱里最合适。”在一家电动自行车店门口,店员指着旁边一辆车尾部方方正正的大号尾箱告诉笔者:“大号尾箱能装两个‘半盔’。”笔者看到,这个尾箱通过支架安装在车辆座椅后方,箱体完全在后车轮之外,探出三四厘米。“这样算不算违法改装?安不安全?”面对笔者询问,店员表示:“用支架装在座椅后面没事,但是装了大箱之后车身可能不稳,最好换个中心支撑架。”

■答疑

安装尾箱算违法改装吗?

电动自行车安装尾箱算不算违法改装?笔者通过热线进行了咨询。

民警解答说,首先,车辆必须符合国家标准,出厂设计有后衣架,说明车辆本身具备安装尾箱的条件。第二,即便可以安装,也要符合《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》和关于电动自行车载物的规定。

“如果车辆本身设计没有后衣架,而是通过自行加装、焊接支架,改变车体结构,那就涉嫌违法拼装改装;具备后衣架但安装尾箱超过法律法规关于电动自行车载物规定的尺寸,也属于违法。”民警进一步解释,从安全角度讲,载物过长过宽过高,一方面会造成车辆行驶重心不稳;另一方面,车与车之间也需要有安全距离,载物超过规定也会影响其他车辆行驶安全。所以驾驶人应通过合法的方式放置头盔,合法上路才能保证自身安全。(孙莹)

头盔如何安放让人伤脑筋