



# Zo gezond is onze fietscultuur

Nederland is fietsland nummer één in de wereld. Er wordt nu al veel gefietst en dat neemt de komende jaren verder toe. Dat is mooi, want fietsen draagt bij aan diverse maatschappelijke doelen: bereikbare steden, mobiliteit in het landelijk gebied, compacte woningbouw, gezonde mensen, schone lucht, mobiliteit voor iedereen. Daarom werken overheden, marktpartijen, maatschappelijke organisaties, kennisinstituten en platforms die zich inzetten voor 'de fiets' binnen het netwerk van Tour de Force samen aan het stimuleren van het fietsgebruik in Nederland.

## Fietsen is goed voor de gezondheid

Wie dagelijks fietst, werkt automatisch aan de eigen gezondheid:

- **Fietzers halen vaak al bijna de beweegnorm** door dagelijks te fietsen naar werk, school, sport of sociale activiteit.
- Regelmatig fietsen (en lopen) is goed voor de conditie. Mensen die regelmatig fietsen hebben **minder kans op: hart- en vaatziekten, borstkanker, diabetes en overgewicht.**

Fietsen is dus een **goede vorm van preventie**. Helaas heeft 12% van de Nederlanders van 6 jaar en ouder geen fiets en fietst 20% van de Nederlanders van 6 jaar en ouder nauwelijks. Dit is zeker een punt van zorg voor de fitheid en gezondheid van vooral kinderen en ouderen.



## Fietsfeiten



Nederland is nummer 1 in fietsbezet in de wereld:

- 24 miljoen fietsen op 18 miljoen mensen
- het aantal elektrische fietsen groeit: nu al ...



Er wordt in Nederland al veel gefietst:

- 28% van alle verplaatsingen in ons land worden per fiets gedaan.
- Binnen veel steden is dat aandeel meer dan 40%.
- Ongeveer de helft van alle fietskilometers is voor vrijetijdsdoeleinden.
- Voor ritten naar school nemen we in de helft van de gevallen de fiets.
- Ongeveer 28% van alle werkenden gebruikt de fiets naar hun werklocatie.
- In Nederland zijn er meer dan 900.000 wielersporters.



Er kan nog meer worden gefietst:

- Momenteel is 35% van de autorijtuigen korter dan 5 kilometer.
- Ongeveer de helft (49%) is korter dan 7,5 km.
- En 66% is korter dan 15 km.

## Fietzers hebben minder stress, zijn creatiever en vrijer

Voor het mentaal welzijn van mensen is fietsen ook belangrijk. Het is een ontspannende manier om van A naar B te komen, of als vrijetijdsbesteding.

### Fietsen is bewezen goed voor het hoofd:

- Bij een verhoogde hartslag en ademhaling worden er extra stoffjes geproduceerd die een **herstellend effect op de hersenen** hebben. Fietsen werkt goed tegen stress.
- Mensen die naar werk of school fietsen ervaren vaker **een gevoel van vrijheid** dan mensen die diezelfde afstand in een auto afleggen.
- Fietsen brengt je op nieuwe ideeën en je **oplossingsvermogen neemt toe**. Tijdens fysieke inspanning zijn mensen tijdelijk aantoonbaar creatiever.

Fietsen heeft dus ook een belangrijke functie in preventie op het mentale vlak. En dat is hard nodig, want Nederlanders vallen steeds vaker uit door stress op het werk, en de werkdruk neemt de komende jaren alleen maar toe. Met name in essentiële maatschappelijke sectoren zoals het onderwijs, de gezondheidszorg en in de brede publieke sector.

**Onderzoekers van TNO en RIVM pleitten voor aanvullend beleid** om stress op het werk te voorkomen. Fietsstimulering kan daarin een belangrijke preventieve schakel zijn.

## Fietsen bespaart werkgevers verzuimkosten

- Fitte mensen kennen een **hogere arbeidsproductiviteit**.

- Mensen die vier keer per week naar hun werk fietsen zijn **minder vaak ziek** zijn dan niet-fietsers.
- Dit vertaalt zich ook naar lagere kosten. Een lager ziekteverzuim **bespaart werkgevers geld**.

Mede daarom is **in het Nationaal Preventieakkoord afgesproken om met werknemers en werkgevers een fietsaanpak te ontwikkelen**. Werkgevers mogen fietsers een belastingvrije kilometervergoeding geven tot € 0,23 per kilometer. De inzet is om actief van en naar het werk te gaan. Daar is óók een goede fietsomgeving voor nodig.

## Een gezonde leefomgeving, begint bij de fiets

Meer fietsers in plaats van gemotoriseerde mobiliteit draagt bij aan een gezondere leefomgeving:

- **De lucht wordt schoner** als meer mensen zouden fietsen. Elke extra kilometer op de fiets in plaats van met de auto of bus **bespaart brandstof** en **uitstoot van CO2**. Vooral woon-werkkilometers tikken aan, omdat die ook nog eens voor minder files zorgen.

- **Meer fietsers = minder geluidsoverlast**. En dat is belangrijk, want geluidsoverlast is een groter gezondheidsprobleem dan veel mensen denken. De GGD Amsterdam stelt dat **geluidsoverlast en luchtverontreiniging samen net zo'n groot probleem voor de publieke gezondheid vormen als overgewicht**.
- Doordat fietsers nauwelijks geluid maken en weinig overlast geven voor de omgeving, is het dus **prettiger wonen langs verkeersroutes**.

**Gezondheidsvoordelen van fietsen zijn groter dan de risico's**, zo stellen wetenschappers van de Universiteit Utrecht en het Planbureau voor de Leefomgeving. De gezondheidswinst van fietsen weegt op tegen de veiligheidsrisico's van fietsers in het verkeer.





## Biedt fietsers ruimte, dan creëer je ruimte

- Per fietser is er **relatief weinig openbare ruimte nodig**, die toch al schaars is. Een geparkeerde fiets neemt tien keer minder ruimte in dan een geparkeerde auto.
- Daarbij ontstaan ook **koppelkansen voor de gezondheid** in een toekomstbestendige openbare ruimte, zoals:
  - het mogelijk maken van klimaatadaptatie;
  - het reduceren van hittestress;
  - het vergroten van biodiversiteit;
  - en het stimuleren van ontmoeting tussen mensen.

Als fietsers de ruimte krijgen, blijft er **ruimte over**. En als de omgeving uitnodigt tot fietsen, wordt de **omgeving uitnodigender**.

## Investeren in fietsstimulering + fietsomgeving = gezondheidswinst

Het stimuleren van fietsen en het benutten van voordelen voor de leefomgeving en de gezondheid, **kan alleen door een veilige fietsomgeving te creëren**. De stad en het dorp, én de routes daartussen, moeten uitnodigen tot fietsen. Infrastructuur moet mede vanuit het gezichtspunt van de fietsers aangelegd en aangepast worden. **De fiets moet nadrukkelijk een plek krijgen in beleid en uitvoering**. Niet alleen waar het om **mobiliteit en infrastructuur** gaat, maar ook waar het gaat over **gezondheid, welzijn en wonen**.

## Partners van Tour de Force



## Bronnen

Fietsoorlog; GGD Amsterdam; Kimnet; Loket; Gezond Leven; Natuur en milieu; NOS; Open Overheid; PBL; Raad voor Volksgezondheid & Samenleving; Rijksoverheid; RIVM; TNO; VNG

