

WE GAAN WEER FIETSEN

Het wordt weer lente en dus tijd om recreatief te fietsen. Ouderen fietsen graag. Mede door fietsen blijven ouderen langer gezond en zelfredzaam. De 97-jarige Gerrit Scheenstra uit Heerenveen won vorig jaar de 'Gouden Trapper' na de oproep 'Wie is de oudste fietser van Nederland'. Bijna honderd ouderen meldden zich. Of hij echt de oudste is? Maar ouderen zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Met het klimmen der jaren neemt de vaardigheid om goed te fietsen af. De senioren worden onzekerder, kunnen slechter zien en reageren langzamer op signalen. Als de gezondheid afneemt blijft de fiets ook vaker staan, het motto 'oefening baart kunst' kan niet meer worden toegepast.

Gevaren

Maar er zijn meer gevaren. Vooral de ouderen met



een elektrische fiets hebben de neiging om flink door te fietsen (zie tekening). Hun snelheid kan hen parten gaan spelen.

De smalle fietspaden maken het er niet makkelijker op met die snelheden. Niet voor niets wordt nu al gepleit voor bredere paden, waarop ook de snelle

wielrenners en mensen met een speed pedelec (fietsen waarmee u 45 kilometer per uur kunt halen) veilig kunnen passeren.

Veilig Verkeer Nederland (VVN) kwam begin maart met nog een ander probleem: een kwart van de senioren van boven de 55 jaar stapt onder invloed van alcohol op de fiets. De statistiek: in 2019 kwamen in het verkeer 228 fietsers om het leven. Twee derde was vijftig plus. Een kwart van die ouderen had gedronken. VVN vindt niet dat ouderen in het algemeen onveilig fietsgedrag vertonen, maar ze zijn wel eerder uit hun evenwicht. Bovendien tikt een glas alcohol bij hen sterker door dan bij jongeren.

Acties

Minister Cora van Nieuwenhuizen, die de Gouden Trapper uitreikte, benadrukte het belang van veilig fietsen. "De fiets is voor ouderen onmisbaar om fit te blijven, sociale contacten te onderhouden, vrijheid te ervaren, te genieten van de stad en de natuur. Fietsende ouderen blijven langer zelfstandig en zijn minder eenzaam. We willen dus dat ouderen 'niet afstappen maar veilig dóórtrappen'." Met die laatste slogan gaf ze ook het startsein voor een programma met hulpmiddelen voor de gemeenten om in eigen huis zorg te dragen voor goede voorlichting aan en veiligheidsacties voor ouderen.

*Bronnen: Beter Oud en VVN
Tekening Marius van Dokkum*