

Tien praktische tips voor inwoners om vaker de fiets te pakken



Beweegalliantie

Handreiking

1. Maak van fietsen een gewoonte in je dagelijkse routine.

Probeer van de fiets voor alledaagse ritten de standaard te maken. Begin klein: pak de fiets voor korte afstanden, zoals boodschappen doen of een bezoek in de buurt, en bouw dit langzaam uit. Door regelmatig te fietsen ontwikkel je een routine, en wordt de drempel steeds lager. Veel mensen merken dat fietsen eigenlijk sneller of net zo snel is als de auto op ritten in de stad. En je bespaart jezelf parkeerstress! Zodra het in je gewoonte zit om de fiets te pakken, denk je er nauwelijks nog over na en gaat het bijna automatisch.

2. Zorg voor comfort: investeer in een prettige fiets en accessoires.

Een comfortabele fiets en de juiste uitrusting maken het makkelijker om te kiezen voor je duurzame tweewieler. Zorg dat je fiets goed is afgesteld en onderhouden (een lekke band of krakende ketting ontmoedigt enorm). Investeer in praktische hulpmiddelen: een goede regenjas of poncho, fietstassen of mand om spullen mee te nemen, en eventueel een elektrisch ondersteuningssetje of e-bike als tegenwind of heuvels een bezwaar vormen. Dergelijke hulpmiddelen verlagen de "pijn" van fietsen – je blijft droog, kunt bagage kwijt en overbrugt zonder moeite langere afstanden. Hoe comfortabeler het fietsen wordt, des te kleiner de kans dat je een auto nodig hebt.

3. Plan veilige en prettige routes (en wissel ze af).

Voel je je onveilig in druk verkeer? Kies dan voor routes met goede fietspaden of rustigere wegen, zelfs als je daarvoor iets moet omrijden. Veel gemeenten bieden fietsroutenetwerken of speciale fietsroutes aan; maak daar gebruik van. Een mooie of rustige route kan het fietsen leuker maken en je met een fijner gevoel op de plaats van bestemming laten aankomen. Gebruik eventueel fietsroute-apps die veilige en/of groene routes aanbevelen. Door je reis van tevoren te plannen, omzeil je hinderlijke of gevaarlijke punten en hou je het fietsen aantrekkelijk, ook als je een minder ervaren fietser bent.

4. Vergroot je veiligheidsgevoel.

Veiligheid is een belangrijke voorwaarde om met plezier te fietsen. Zorg daarom voor goed werkende verlichting voor en achter, reflectoren en eventueel opvallende kleding in het donker. Overweeg een fietshelm, vooral bij hogere snelheden of als je wat ouder bent. Een helm kan in 70% van de gevallen ernstig hersenletsel bij fietsongevallen helpen voorkomen. Controleer ook regelmatig je remmen en bandenspanning. Daarnaast loont het de verkeersregels te kennen en oogcontact te maken met andere weggebruikers, zodat je assertief en zeker kunt fietsen. Hoe veiliger jij je voelt op de fiets, hoe groter de kans dat je vaker de stap neemt om te gaan fietsen.

5. Stel haalbare doelen en beloon jezelf.

Daag jezelf uit met kleine doelen, bijvoorbeeld “deze week ga ik drie keer op de fiets naar het werk” of “ik fiets alle ritjes onder de 5 km”. Houd je vorderingen bij. Er zijn talloze apps om je fietskilometers en calorie-verbruik te tracken. Het zien van je prestaties werkt motiverend, zeker als je merkt hoeveel kilometers je in totaal fietst of hoeveel benzinegeld je bespaart. Beloon jezelf als je een mijlpaal haalt, bijvoorbeeld met iets leuks van het uitgespaarde geld. Sommige apps en initiatieven belonen fietsers zelfs met punten of cadeaus. Doe mee en profiteer daarvan. Het belangrijkste is dat je vooruitgang zichtbaar is. Voor je het weet, wil je je goede fietsreeks niet meer doorbreken en blijf je gemotiveerd fietsen.

6. Focus op direct merkbare voordelen.

Fietsen heeft allerlei voordelen, maar sommige merk je meteen en die kunnen je sterk motiveren. Zo zorgt fietsen vaak voor een frisse kop en minder stress: na een stukje trappen voel je je al meer ontspannen en energieke. Dit directe mentale voordeel is voor veel mensen motiverender dan bijvoorbeeld “over een paar maanden een betere conditie”. Probeer dus bewust te genieten van wat fietsen nu oplevert: de wind door je haren, de mooie omgeving, of het ontwijken van de file. Bedenk ook dat je met de fiets bijdraagt aan een schonere lucht en minder druk verkeer in jouw buurt. Dat positieve gevoel kun je elke rit meenemen! Door te focussen op de prettige kanten van het fietsen zul je merken dat je er vaker zin in hebt.

7. Maak fietsen leuk en sociaal.

Alles is makkelijker vol te houden als het leuk is. Zoek manieren om fietsen plezierig te maken: fiets eens om via een mooi park of langs het water voor de afwisseling. Zet je favoriete muziek of podcast op (voorzichtig, met één oortje), of trakteer jezelf onderweg op een koffie bij je favoriete tentje. Samen fietsen kan ook motiveren. Spreek bijvoorbeeld af met een collega om samen naar het werk te fietsen of maak in het weekend een tochtje met vrienden of familie. Wanneer veel mensen om je heen fietsen, word je zelf ook aangestoken om vaker te gaan. Bovendien voelt fietsen in gezelschap vaak veiliger en gezelliger. Door van fietsen een sociale bezigheid of een momentje voor jezelf te maken in plaats van puur transport, wordt het iets om naar uit te kijken.

8. Gebruik technologie en handige apps als steun in de rug.

Er zijn tal van apps en technologische snufjes die het fietsen aantrekkelijker maken. Navigatie-apps zoals Google Maps (met fietsroutes) of gespecialiseerde fietsroute-apps kunnen je helpen de beste of mooiste route te vinden. Er zijn ook apps die je belonen voor fietsen of je laten meedoen aan challenges. Voor woon-werkfietsers bestaan platforms waar je punten spaart of met collega's een competitie aangaat (bijvoorbeeld om te zien wie de meeste kilometers fietst). Technologie kan ook praktisch helpen: denk aan een elektrische trapondersteuning die je kunt toevoegen op je fiets, of een smartlock zodat je fiets veilig staat. Sommige werkgevers of verzekeraars bieden ook een fiets-app of beloningssysteem aan. Meld je daarvoor

aan als dat beschikbaar is, want zo'n extra steuntje (in punten, korting of complimentjes) kan extra motiveren om de fiets te pakken. Maak slim gebruik van de digitale hulpmiddelen die er zijn.

9. Overwin drempels

Als je weinig fietst of onzeker bent, probeer dan de specifieke hindernissen weg te nemen. Ben je bang in het verkeer? Oefen op rustige tijden of in het weekend om vertrouwen op te bouwen, of volg een fietsvaardigheidskursus. Veel gemeentes bieden lessen voor volwassenen die (weer) willen leren fietsen. Voel je je niet fit genoeg? Begin met korte ritjes en bouw conditie op, of overweeg een e-bike zodat je altijd wind mee hebt. Voor ouderen of mensen met balansproblemen bestaan er driewiel- of stabiele fietsen; die kunnen enorm schelen in zekerheid. Schaam je niet om zulke hulpmiddelen te gebruiken. Het doel is dat je met plezier kunt fietsen. Realiseer je dat er programma's zijn (zoals Doortrappen voor senioren) die erop gericht zijn om drempels voor bepaalde groepen te verlagen en hen op weg te helpen. Je staat er niet alleen voor. Door stap voor stap je hindernissen aan te pakken, wordt fietsen steeds normaler.

10. Herinner jezelf aan de voordelen en wees trots.

Het kan motiveren om af en toe stil te staan bij waarom je ook alweer vaker wilde fietsen. Fietsen is niet alleen gezond voor jou (het houdt je fysiek actief en fit), maar ook goed voor het milieu en de leefbaarheid. Elke rit op de fiets betekent minder uitstoot en vaak ook minder lawaai in jouw omgeving. Je draagt bij aan een oplossing voor files en parkeerproblemen, wat je buurt en stad ten goede komt. Daarnaast bespaar je geld (geen brandstof of parkeerkosten) en ben je vaak flexibel en snel ter plaatse. Deze voordelen komen lang niet altijd tot hun recht in officiële richtlijnen of adviezen. Fietsen wordt in gezondheidsrichtlijnen helaas nog te vaak onderschat, maar in de praktijk zijn de baten enorm. Wees je daarvan bewust en wees trots op elke keer dat je de fiets pakt. Het helpt je vol te houden als je weet: met elke trap draag ik bij aan mijn eigen welzijn én aan een betere samenleving. Vier dat gevoel!

Beweegalliantie