

# Fietsen in tijden van corona

## Met afstand het beste

Fietsen? Dat doen we nu even op een hometrainer. En als je écht naar buiten moet, dan op ten minste 1,5 meter afstand van andere mensen... Dat weten we allemaal en toch is het gezellig druk op de fietspaden. Op de fiets naar de supermarkt of een recreatief rondje in de buurt, hoe bewaar je afstand tot andere fietsers? 'Hoe heurt dat' op het fietspad?

Veel Nederlandse fietspaden zijn breder dan 2 meter. Een afstand van 1,5 meter tot andere fietsers bewaren, dat kan op de meeste plekken nét – als alles meezit. Of net niet, want sommige fietspaden halen krap de 2 meter. Wie gaat fietsen kan met deze corona-etiquette zo veilig mogelijk op pad.

## Wel of niet fietsen?

- Beetje hoofdpijn, kriebel in de keel? Blijf thuis. Om anderen niet te besmetten als je corona zou hebben, maar óók voor jezelf. Als je ziek bent heeft je lichaam alle energie nodig om snel weer beter te worden.
- Fietsen is een prima manier om fit te blijven. Ook dat is belangrijk als je niet ziek wilt worden. Dus boodschappen doen op de fiets: een prima idee.
- Huiverig voor deurklinken, winkelkarretjes en drukknoppen van verkeerslichten? Neem een flesje desinfecterende gel mee voor je handen en voor de handvatten van je fiets.

## Waar dan?

- Kun je zelf je route bepalen? Kies het ruime sop: rustige, lokale wegen, waar minder autoverkeer is dan gewoonlijk. Brede fietspaden van en naar de stad, waar nu veel minder geforensd wordt. Op fietspaden waar de rijrichtingen gescheiden zijn heb je alvast geen tegenliggers. Denk aan fietspaden langs provinciale wegen.
- Recreatief op pad? Blijf in je eigen omgeving. Daar ken je de omstandigheden het beste. Dan kun je drukke routes vermijden en brede fietspaden kiezen.
- Kun je zelf je tijd indelen? Stap dan 's morgens vroeg op de fiets of tegen de avond, als de meeste mensen aan tafel zitten. Dan is het een stuk rustiger op wegen en fietspaden.

## Etiquette op het fietspad

- Fiets met maximaal 2 personen. Dan kun je makkelijker afstand bewaren tot andere weggebruikers. Grotere groepjes vormen een groter obstakel voor tegenliggers en mensen die willen inhalen.
- Fiets, zeker op drukke en/of smalle fietspaden, achter elkaar. Dan is het makkelijker voor alle medeweggebruikers om 1,5 meter afstand te bewaren bij het passeren.
- Oeps, twee tegenliggers gezellig keuvelend naast elkaar. De anderhalvemeterregel zijn ze even vergeten. Hoe los je dit netjes op?
  - Maak een overdreven stuurbeweging naar rechts, zo ver als veilig mogelijk is naar jouw kant van de weg of het fietspad. Hopelijk is deze kleine reminder voldoende om de aandacht van je tegenliggers te trekken.
  - Oogcontact, een lachje of een vriendelijk knikje willen ook wel 'ns helpen om de aandacht te trekken en je boodschap te verduidelijken. Met vriendelijkheid kom je het verst, misschien wel anderhalve meter.
  - Zie je nog steeds een glazige blik in de verte? Acteer een opvallend hoestbuitje, uiteraard beleefd in je elleboog, zoals het hoort tegenwoordig. Dat zou toch op moeten vallen?
- Andersom hetzelfde: probeert iemand jouw aandacht te trekken? Kan het zijn dat je zelf te dicht langs deze mensen wilde fietsen?
- Kruispunten, wegwijzers, de omgeving van winkels, 'we' pauzeren er graag, het liefst vlak bij of op de weg of het fietspad. Dat was altijd al lastig voor andere passanten, en nu helemaal. Wil je even stoppen, dan op ten minste anderhalve meter afstand van het overige verkeer.
- De spoedeisende hulp is de laatste plek waar je nu wilt belanden. Om heel veel redenen. Rij defensief, neem nog minder risico dan anders.
- Dus beter ook niet op het randje van het fietspad rijden vanwege de anderhalvemeterregel. Het risico van een valpartij is reëler dan het risico van een coronabesmetting door een tegenligger.
- Er zijn berichten in de media verschenen dat hard fietsen of lopen extra besmettingsgevaar zou opleveren als je hoest, niest of hijgt, door druppeltjes die over een grotere afstand rondzweven in je 'sliptestream'. Of dit nou klopt of dat het wel meevalt, het kan geen kwaad om andere mensen met een ruime bocht in te halen.