

Kinderen zijn in de loop der jaren anders en vaak minder gaan bewegen door de opkomst van onder andere de televisie en de computer. Naar school fietsen of lopen is bijvoorbeeld niet meer vanzelfsprekend. Gemiddeld één op de zeven kinderen wordt dagelijks met de auto naar school gebracht. Bij een afstand van een kilometer is dit tien procent. Dit loopt op tot meer dan vijftig procent bij een afstand van 2,5 kilometer.

**Een uur per dag**

Juist in deze tijd hebben kinderen het fietsen of lopen naar school hard nodig. In twintig jaar tijd is het aantal kinderen met overgewicht verdubbeld. Bovendien is het nodig voor kinderen, of ze nou overgewicht hebben of niet, minstens één uur per dag matig intensief te bewegen om gezond te blijven. Met naar school fietsen of lopen kom je al een heel eind. Fietsen naar school is bovendien belangrijk om ervaring in het verkeer op te doen. Probeer daarom als het even kan, uw kind met de fiets of lopend naar school te laten gaan.

Veilige schoolroutes

Het drukke verkeer is vaak een reden om kinderen niet te laten lopen of fietsen naar school. Hoe kunt u er als ouder voor zorgen dat uw kind en andere kinderen zo veilig mogelijk naar school kunnen gaan? Enkele tips:

- Breng kinderen bij voorkeur niet met de auto naar school. De vele auto's rond dezelfde tijd zorgen voor onoverzichtelijke situaties. De kinderen die wel op de fiets of lopend naar school komen, moeten vaak overal tussendoor manoeuvreren. Daarbij zorgt de extra drukte voor veel ergernis.
- Fiets of loop samen met uw kind een aantal schoolroutes. Leg uit waar hij/zij op moet letten. U kunt zo ook bekijken welke schoolroute het veiligst is en aan welke verkeerssituaties wat gedaan zou moeten worden.
- In het begin rijdt de ouder naast het kind, aan zijn linkerkant. Ga achter het kind fietsen als u anders niet kan kruisen met een tegenligger. Wanneer het kind al meer ervaring heeft, kunt u achter het kind fietsen.
- Geef steeds het goede voorbeeld. Kinderen leren veel door imitatie. Respecteer de verkeersregels. Voorzie mogelijk gevaar. Gedraag u sociaal tegenover de andere verkeersdeelnemers.
- Leer uw kind communiceren met de bestuurders: de arm uitsteken vooraleer af te slaan, oogcontact zoeken om er zeker van te zijn dat de bestuurder rekening met hem houdt...
- Als er oversteekplaatsen zijn die 's ochtends erg druk en onoverzichtelijk zijn, zijn klaar-overs een goed idee. Kinderen kunnen op deze manier veilig oversteken en hoeven niet al te lang te wachten. Wellicht kunt u dit samen met andere ouders organiseren en kinderen uit groep 8 zelfs meehelpen.
- Het kader van de fiets moet de juiste maat voor uw kind hebben en tevens goed onderhouden zijn.
- Zorg voor goede fietslichten en reflectoren. Motiveer uw kind dat het zijn fietsverlichting ook aansteekt zodra het nodig is.
- Schooltassen aan het stuur brengen het evenwicht van de fietser in gevaar. Laat uw kind de schooltas stevig vastmaken op de bagagedrager of op zijn rug dragen.
- Trek aan de bel bij school als u problemen tegenkomt, zoals te weinig fietsenrekken.

**Meer informatie?**

Kijk voor meer informatie en tips op de website www.veiligverkeernederland.nl.

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891786.