

# Even niet boulen maar wél fietsen

**Social Distancing werkt optimaal op de fiets, zo concludeert de Duitse overheid. Bovendien sterk je je longen en kun je ook anderen niet besmetten.**

Wie mobiel wil blijven in tijden van corona, kan het beste overstappen op de fiets, zo concludeert het Duitse opinieblad Der Spiegel. De Duitse minister van Volksgezondheid pleitte al eerder voor het gebruik van de fiets, omdat op die manier het risico van besmetting wordt verminderd.

Het vermijden van bussen en treinen verlaagt het risico op infectie omdat het coronavirus voornamelijk wordt overgedragen door microdruppels. De kans om deze in te ademen tijdens het fietsen is nul volgens de Duitse viroloog Michael Barczok. Het is volgens Duitse experts daarmee ‘de perfecte vorm van zelfbescherming’.

Door te fietsen blijf je niet alleen op afstand van anderen, maar loop je ook minder risico om besmet te worden door het aanraken van oppervlakken. Volgens een studie kan de ziekteverwekker tot negen dagen overleven op oppervlakken en dan mogelijk nog steeds infectieus zijn. Elke vorm van openbaar vervoer vormt daarom een fundamenteel risico.

Bijkomend voordeel is dat je zelf ook geen anderen kunt besmetten op de fiets. Bovendien leidt fietsen tot een lagere bloeddruk en is het goed voor diabetici. Mensen met hart- en vaatziekten en diabetes hebben een groter risico op een ernstiger verloop van Covid-19, schrijft het Robert Koch Institute op zijn website.

Maar eigenlijk heeft fietsen een positief effect op bijna iedereen. Bij ritmisch fietsen worden de luchtwegen goed geventileerd en wordt het bloed beter aangevoerd, aldus Barczok. ‘Je ademt intenser en daarmee reinig je je longen goed. Dat is optimaal als het gaat om virusbescherming.’