

FACTS & FIGURES

DUS DAAROM DOEN WE MEE!

Benieuwd waarom het belangrijk is om mee te doen aan De Week Zonder Spits? Ontdek hier de winst van het eerste uurtje thuiswerken.

Het is je vast niet ontgaan dat het drukker wordt in de Metropool Regio Amsterdam (MRA). Het aantal inwoners groeit drie keer zo snel als in de rest van Nederland⁽¹⁾. Nu al reizen dagelijks bijna 700.000 forenzen de regio in en uit⁽²⁾. Nog los van al het lokale verkeer. Geen wonder dus, die enorme drukte.



Automobilisten in en rondom Amsterdam staan gemiddeld meer dan 60 uur per jaar in de file⁽³⁾. Niet vreemd, aangezien 44% kiest voor de auto (en 31% voor de fiets en 20% voor het OV)⁽⁴⁾. Doordat het verkeer blijft groeien, neemt de filedruk jaarlijks met meer dan 10% toe⁽⁵⁾! Met De Week Zonder Spits laten we samen zien dat het ook anders kan.

Een rit naar je werk zonder file of spits zorgt niet alleen voor een snellere verplaatsing van A naar B, ook de CO₂-uitstoot neemt af⁽⁶⁾. Als je de fiets pakt, komen daar ook nog eens persoonlijke voordelen bij. Zo neemt je fitheid met 13% toe en neemt het ziekteverzuim gemiddeld met 1,3 dagen per jaar af⁽⁷⁾. Daarnaast zorgt meer beweging voor minder stress en een betere mentale gezondheid. Reizen buiten de spits verkort je reisduur, verbetert je (mentale) gezondheid en nachtrust, verlaagt je BMI⁽⁸⁾.

Kortom, het is echt de hoogste tijd om de spits te gaan mijden. Door een uur later te vertrekken, eens wat vaker thuis te werken of 's ochtends de fiets te pakken. Ga samen op zoek naar oplossingen die bij je passen en kijk hoe je het meest uit De Week Zonder Spits kan halen. Als je vragen hebt, kun je natuurlijk altijd een berichtje sturen (info@wijzijnbreikers.nl).

We wensen je ontzettend veel succes en kijken ernaar uit om samen de spits te verslaan! En bedenk: hoe druk het tijdens de spits ook is, als jij er niet in staat is het voor jou een succes!

(1) Vervoerregio Amsterdam, regionale thermometer mobiliteit 2017. (2) Economische Verkenningen MRA, 20 (3) <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/artikel/2759531/nederland-fileland-gemiddeld-52-uur-vast-gegevens-2013> (4) [v] Vervoerregio Amsterdam, regionale thermometer mobiliteit 2017. (5) <https://www.crow.nl/kennis/bibliotheek-verkeer-en-vervoer/kennisdocumenten/de-wegen-slibben-dicht,-hoe-komt-crow-aan-die-info> (6) CROW, <https://kpvvdashboard-20.blogspot> (8) <https://www.rivm.nl/documenten/brochure-gezondheidseffecten-van-reizen-met-auto-of-trein-in-woon-werkverkeer.com/> (2014) (7) Onderzoek door TNO in opdracht van de Ministeries van VWS en V&W (2009)

