

We worden ouder: wat doe je zelf en welke verantwoordelijkheid heeft de club?

2026 is een nieuw jaar — een mooi moment om aan de slag te gaan met goede voornemens en plannen voor het komende jaar. Maar een nieuw jaar betekent ook dat wij allemaal weer iets ouder zijn geworden.

Hoe ga jij om met ouder worden? En welke verantwoordelijkheid heeft de vereniging hierin? Deze vragen kregen wij vaker binnen, dus is het tijd voor een artikel.

Zweefvliegen houdt ons jong en gezond: lekker in de buitenlucht, in beweging, het brein wordt geprikkeld en we zijn samen met vrienden. Helaas kunnen we niet ontkennen dat ook wij zweefvliegers ouder worden. Gehoor en zicht nemen af, kracht en uithoudingsvermogen kunnen minder worden en uiteindelijk veranderen ook geheugen en besluitvorming. Daarnaast neemt ook het reactievermogen af.

Ondanks dat medische keuringen vaker moeten worden verlengd naarmate je ouder wordt, betekent dit niet automatisch dat het verstandig is om op de gebruikelijke manier door te blijven vliegen zodra je het “toestemmingsformulier” van de dokter hebt. Bij een SPL-keuring wordt gekeken naar het risico op acute lichamelijke of geestelijke ongeschiktheid en naar je basisgezondheidsrisico, maar niet naar hoe langdurige cognitieve inspanning in combinatie met fysieke belasting je vliegvaardigheid beïnvloedt.

Daarom moet je voortdurend afwegen wat je op jouw leeftijd nog veilig kunt doen. Natuurlijk ken je de IAMSAFE-check voor individuele vliegdagen.

Maar denk ook na over vragen zoals: hoelang blijf ik wedstrijden vliegen? Blijf ik instructie geven? Ga ik overland? Neem ik passagiers mee?

Vind je de bezorgdheid en betrokkenheid van clubgenoten confronterend en heb je moeite met het ontvangen van feedback? Er komt voor iedereen een moment dat je niet meer solo kunt vliegen en alleen nog veilig de lucht in kunt met een safety pilot.

Problemen zoals verslechterd zicht, plotselinge medische ongeschiktheid tijdens de vlucht (bijvoorbeeld door hart- en vaatziekten) of het ontdekken van een ernstige ziekte, zijn een groeiende zorg voor oudere piloten. Dat deze problemen zullen optreden naarmate je ouder wordt, is duidelijk. Daarnaast ontstaan gezondheidsproblemen niet altijd van de ene op de andere dag, maar kunnen zij zich ook geleidelijk ontwikkelen. En ongeacht je leeftijd geldt: als jouw fysieke, mentale of cognitieve gezondheid gedurende het jaar verandert, moet je dit melden bij je

keuringsarts. Bij een veranderde gezondheid is je medical direct niet meer geldig totdat een herbeoordeling heeft plaatsgevonden. De wetenschap is het erover eens dat een ongezonde levensstijl — zoals weinig bewegen, ongezonde voeding en overgewicht, roken en alcoholgebruik — de kans op aandoeningen en daarmee medische ongeschiktheid vergroot.

De vlieger dient zich af te vragen wat het prettigst is: is het dat een keuringsarts je medical niet meer afgeeft, dat instructeurs zeggen dat je moet stoppen, of heb je voldoende zelfreflectie om deze keuze (tijdig) zelf te maken?

Bespreek je afwegingen met je familie, je vliegmaatjes en zeker ook met andere leden van de club. Dit gesprek moet normaal zijn binnen een vereniging en geen wrijving veroorzaken. De manier waarop we met elkaar communiceren en omgaan, beïnvloedt de cultuur binnen de club. Deze cultuur heeft op haar beurt directe gevolgen voor de veiligheid, ook bij het toezicht op oudere piloten.

Toch hebben nog niet alle verenigingen een cultuur waarin deze gesprekken vanzelf plaatsvinden. We horen regelmatig dat er eerst een “probleemgeval” nodig was voordat praten over doorvliegen op hogere leeftijd normaal werd. Om niet te wachten op zo’n incident of ongeluk, raden wij clubs aan hier proactief mee aan de slag te gaan.

Het probleem bij cognitieve achteruitgang is dat vaak iedereen het ziet, behalve de vlieger zelf. Neem als vlieger de betrokkenheid van je clubgenoten en je omgeving daarom serieus. Een belangrijke rol is weggelegd voor examinatoren en instructeurs. Zij hebben de bevoegdheid én verantwoordelijkheid om te beoordelen of piloten nog voldoende vaardigheden hebben om veilig te vliegen. Wanneer de vlieger niet zelf tijdig het besluit heeft genomen om zijn of haar vliegcarrière aan te passen of af te ronden, moeten instructeurs maatregelen nemen en dit doen.

Voordat het gesprek over ouder worden en vliegen vanzelf in de clubcultuur is ingebed, kan enige aanmoediging nodig zijn. Het is gezond om af te spreken dat er boven een bepaalde leeftijd meer zicht op elkaar is.

Hoe je dat organiseert, is aan de vereniging. Soms volstaat een jaarlijks gesprek; een andere club werkt met regelmatig vliegen met een (zelfgekozen) buddy. Bij weer andere clubs gaan instructeurs en passagiersvliegers boven een bepaalde leeftijd met pensioen.

Ook als het gesprek in de clubcultuur is ingebed, zijn er altijd mensen die zichzelf overschatten; jonge honden, maar zeker ook zestigers, zeventigers of tachtigers. In dat geval is het belangrijk om duidelijke en feitelijke gesprekken te voeren over

iemand's vliegcapaciteiten. Wijs op de gedeelde verantwoordelijkheid en zoek naar een gezamenlijke oplossing, bijvoorbeeld een andere rol binnen de vereniging of vliegen met een safety pilot.

Het antwoord op de beginvragen is dus tweedelig: de verantwoordelijkheid ligt zowel bij de individuele vlieger als bij de club. Idealiter versterken zij elkaar. Een goede clubcultuur zorgt ervoor dat vliegers onderling het gesprek voeren over het moment van afbouwen of stoppen.

Commissie Veiligheid Zweefvliegen
veiligheid.zweefvliegen@knvvl.nl

Bronnen:

[GAus SB 01 25 Difficult Conversations Ageing & Less Healthy Pilots](#)

[Managing Flying Risk - Ageing pilots - Pilot & Club Info](#)

[257 Aging Pilot Challenges and Solutions – Dr. Victor Vogel - YouTube](#)

[Aging Pilots - Understanding the Study](#)