doortraPPpen

veiliger fietsen tot je 100ste

Interventie: Fietscheck

Draaiboek

Over dit document

Dit draaiboek bevat praktische informatie over het voorbereiden en uitvoeren van de interventie Fietscheck. Met dit document bieden we gemeenten en andere organisaties ondersteuning bij de uitvoering van deze interventie. Het geeft handvatten en tips die ervoor zorgen dat de kwaliteit van de uitvoering in alle Doortrappengemeenten hetzelfde is.

Dit draaiboek is gebaseerd op het Handboek van Provincie Utrecht en Team Sportservice (2023). De basis is ontwikkeld door fietsdocent Frans Lueb en vervolgens is het doorontwikkeld door bureau's Ideate en Goudappel.

NB: Een draaiboek is bedoeld als handreiking en inspiratiedocument. Iedere professionele gebruiker is vrij om daar de eigen expertise en kennis aan toe te voegen en de interventie aan te passen aan de lokale situatie.

Heb je toevoegingen, aanvullingen of vragen? Die horen wij graag! Mail naar het landelijke programmabureau: programmadoortrappen@gmail.com.

Fietscheck

Duur van de interventie	De totale duur is afhankelijk van het aantal deelnemers en fietsdocenten. Vaak is 30 minuten voldoende voor een groep van 25 deelnemers.
Aantal deelnemers	Afhankelijk van het aantal fietsdocenten en beschikbare tijd. Eventueel kan een groep gesplitst worden.
Benodigde materialen voor docent	• Fietspomp • Inbussleutels • Kruisschroevendraaier • Eventueel ook steek-, torx- en dopsleutels • Accessoires om te tonen: helmen, achteruitkijkspiegels, ventieldrukmetertjes, etc. • Eventueel ook enkele andere fietsmodellen: lage instap, driewieler, vouwfiets etc.
Benodigde materialen voor deelnemers	De eigen fiets van de deelnemer.
Eisen aan fitheid deelnemer	Geen eisen aan verbonden.
Eisen aan locatie (binnen/buiten)	Een locatie waar genoeg ruimte is voor de deelnemers en hun fietsen.

Doel van de interventie

Doel is de deelnemers te informeren over alle veiligheidsaspecten van de fiets en om eventueel kleine aanpassingen aan de fiets te doen.

Voorbereiding

Een locatie waar je met een grote groep mensen met de fiets aan de hand ruim opgesteld kan staan en waar niemand elkaar in de weg staat. Bij voorkeur een buitenlocatie, omdat daar over het algemeen ruimte is om de fiets ook even uit te proberen. Bij slecht weer is het prettig als er een afdak in de buurt is. Er kan dan ook worden overwogen om een binnenlocatie te gebruiken, zoals een lege sporthal.

tip Nodig een lokale fietsenmaker of rijwielhandelaar uit om de fietscheck uit te voeren. Zij beschikken immers over de nodige kennis en tools. Voor hen is dit een kans op meer binding met hun (potentiële) klanten.

tip De fietscheck is goed te combineren met andere interventies en Doortrappen-activiteiten. Splits de groep zodat de fietscheck tegelijkertijd plaats kan vinden met een andere activiteit.

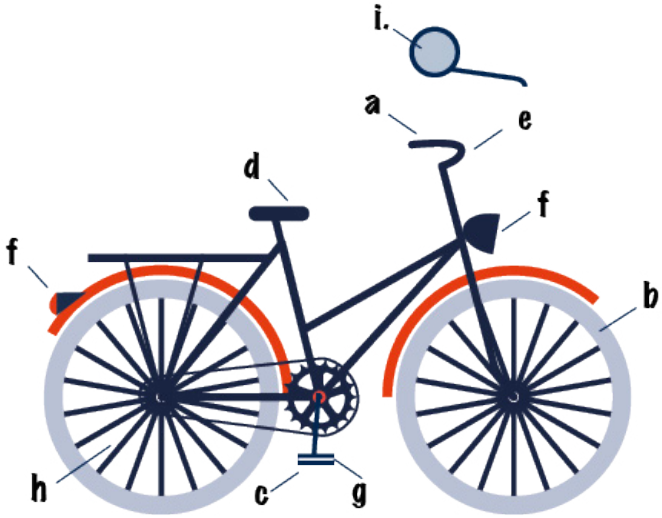
Uitvoering

1) De fietscheck start met een algemeen verhaal door de fietsdocent of fietsenmaker over wat een fiets veilig maakt, de onderdelen die bekeken gaan worden, accessoires en alternatieven voor de gewone fiets of e-bike.

2) Vervolgens gaan we over op de fietscheck zelf. Deze kan uitgevoerd worden door de fietsdocent, fietsenmaker of fietshandelaar terwijl de deelnemer meekijkt. Als alternatief zouden de deelnemers zelf hun eigen fiets kunnen checken onder begeleiding van een fietsdocent, fietsenmaker of fietshandelaar.

Wat komt aan bod tijdens de fietscheck?

a) De remmen - Zijn ze goed afgesteld op de handen? Remmen ze goed? (niet te langzaam en niet te abrupt)
b) De banden - Hebben ze voldoende profiel? Zijn ze voldoende opgepompt?
c) Trappers - Hebben ze voldoende profiel of zijn ze glad afgesleten?
d) Zadel - Staat het zadel horizontaal en op de juiste afstand van het stuur? Zit het comfortabel? Staat het zadel op een hoogte die past bij de gebruiker? Zit het zadel goed vast?
e) Stuur - Zit het stuur op de juiste hoogte en afstand? Zit het stuur goed vast?
f) Verlichting - Zit er werkende verlichting op de fiets, zowel voor als achter?
g) Reflectoren - Zitten er reflectoren op de pedalen? Zitten er reflectoren op voor- en achterband?
h) Spaken - Zitten de spaken goed vast? Missen er spaken?
i) Fietsspiegel (indien van toepassing) - Is de fietsspiegel goed afgesteld?



tip

Laat de deelnemers na de check en eventuele aanpassingen even een rondje fietsen om te ervaren hoe het voelt.
Als de fietscheck wordt gecombineerd met de interventie fietsvaardigheidsparcours dan is dat helemaal een mooie kans om te ervaren of de fiets goed is afgesteld.

Kijk ter inspiratie ook de volgende filmpjes:
- DOORTRAPPEN Veilig op- en afstappen op een e-bike - YouTube
- DOORTRAPPEN Remmen op de e-bike, soorten en gebruik - YouTube
- DOORTRAPPEN Op en afstappen - YouTube

Wat krijgen mensen na afloop mee?

- Bijvoorbeeld: de fietsenhanger met tips waar de fiets aan moet voldoen. Deze is te downloaden via de toolbox.
- Ook kun je de linkjes van de video's delen zodat deelnemers het thuis nog eens rustig kunnen terugkijken. Op die manier kunnen ze het ook met hun partner, vrienden of buren delen.
- Een tip die je mensen ook nog kunt meegeven is dat ze zelf een ventieldrukmetertje aanschaffen. Dit zijn vrij prijzige ventieldopjes maar wel erg handig. Ze geven aan of de band hard genoeg is of moet worden opgepompt. Er zijn verschillende typen dopjes voor verschillende ventielen.

Veiligheidstips

Veilig fietsen begint bij het aanschaffen van een fiets die past bij de fietser.

Evaluatie

Na afloop van de interventie is het belangrijk om met de deelnemers te evalueren. Dit doe je in eerste instantie voor jezelf als Doortrappen docent/coördinator. Je haalt op hoe de deelnemers de interventie hebben ervaren en wat eventueel beter kan. Dit neem je vervolgens mee naar de volgende keer dat je als docent deze interventie uitvoert.