doortraPPpen

veiliger fietsen tot je 100ste

Fietsvaardigheidparcours
Draaiboek

Over dit document

Dit draaiboek bevat praktische informatie over het voorbereiden en uitvoeren van de interventie Fietsvaardigheidparcours. 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.

Fietsvaardigheidparcours

Duur van de interventie	Circa 1 uur (afhankelijk van aantal deelnemers)
Aantal deelnemers	Dit is afhankelijk van het aantal fietsdocenten en de beschikbare ruimte. Ga uit van 20 deelnemers per fietsdocent. Zorg bij een grotere groep voor extra fietsdocenten en genoeg ruimte
Benodigde materialen voor docent	• Stoepkrijt • Pylonnen en hoedjes (overrijdbare pionnen) • Eventueel andere fietsen zoals vouwfiets, driewielfiets, lage instapfiets, etc.
Benodigde materialen voor deelnemers	De deelnemers gebruiken hun eigen fiets.
Eisen aan fitheid deelnemer	Geen eisen aan de fitheid van de deelnemer, maar doe geen oefeningen waar je je niet prettig bij voelt. Het doel van het parcours is om deelnemers in een veilige omgeving te laten ervaren of ze voldoende fit en vaardig zijn om op de fiets of e-bike aan het verkeer deel te nemen - ze moeten dit zelf ondervinden.
Eisen aan locatie (binnen/buiten)	De locatie moet genoeg ruimte bieden om enkele (en het liefst alle) oefeningen uit te zetten. Een grote parkeerplaats bij een sportvereniging, kerk of buurthuis is meestal ideaal. Maar ook kleinere pleinen en terreinen kunnen geschikt zijn. In dat geval hangt het van de flexibiliteit en vindingrijkheid van de docent af of en hoe hij het fietsvaardigheidparcours op een kleiner terrein uitzet (bijvoorbeeld: door te beginnen met 2 of 3 oefeningen en daarna de plek om te bouwen voor andere oefeningen).

Doel van de interventie

Het doel van deze interventie is om de deelnemers te laten zien en voelen hoe goed ze lichamelijk en geestelijk om kunnen gaan met handelingen die nodig zijn om veilig aan het verkeer deel te nemen. Het gaat hier om de combinatie (senior) fietser en fiets. Naast de fysieke gesteldheid van de individuele deelnemer spelen ook evenwicht, reactiesnelheid en anticiperen een belangrijke rol. Deelnemers moeten zelf ondervinden welke oefeningen ze met gemak aankunnen en welke misschien uitdagend zijn. De docent(en) geeft/geven tips voor een veiliger gevoel in het verkeer.

Voorbereiding

- De organisatie regelt een geschikte locatie en communiceert dit van tevoren met de fietsdocent. Handig om te delen met de fietsdocent zijn de (geschatte) afmetingen met eventueel foto's van de locatie. Bij voorkeur wordt de locatie afgezet voor ander verkeer.
- Een fietsvaardigheidparcours moet tijdig neergezet worden; de fietsdocent(en) is daarom minstens een half uur voor de start van de activiteit aanwezig.
- Maak bij voorkeur zo veel mogelijk gebruik van overrijdbare pionnen ('hoedjes').
- De docent houdt bij het opzetten van het parcours zo veel mogelijk rekening met mogelijke 'gevaren'. Bij buitenlocaties kun je hierbij denken aan niveauverschillen in de bestrating, grind of zand dat op de verkeerde plek ligt. Uiteraard dient de locatie vrij te zijn van ander verkeer zodat er veilig geoefend kan worden. Leg dus je parcours altijd aan met afstand tot dit soort obstakels.
- Bij voorkeur wordt deze interventie begeleid door meerdere fietsdocenten.
- De deelnemers worden van tevoren gevraagd hun eigen fiets mee te brengen.
- Voor de zekerheid is het handig als er iemand aanwezig is die in het bezit is van een EHBO-diploma en een EHBO-kit (er zijn geen eisen aan de fitheid van de deelnemers, maar een ongeluk zit in een klein hoekje).

Uitvoering

De oefeningen zijn gericht op de uitdagingen die de seniore fietser in het verkeer tegen kan komen. Aan de hand van de ongevallencijfers met betrekking tot de senior fietser/e-biker is bekend dat deze groep vooral te maken krijgt met eenzijdige ongevallen: vallen bij op- en afstappen, door botsingen met verkeersmeubilair (paaltjes, stoep- en bermranden) en door schrikreacties op onvoorziene situaties.

tip

Voor de start:

- Laat zien dat de pionnen overrijdbaar zijn en dat het niet erg is om over een pion te rijden.
- Zet de fiets in een lage versnelling.
- Benadruk nog eens: "doe geen oefening waar je je niet prettig bij voelt"
- Een algemene tip bij het uitvoeren van de oefeningen: "Kijk goed vooruit. Waar je naar kijkt, daar fiets je ook naartoe."
- Laat de deelnemers het parcours één voor één afleggen. Als fietsdocent kun je ervoor kiezen om met elke deelnemer mee te fietsen. Zo kun je ook het een en ander demonstreren.

Oefening 1

De eerste oefening is: met aandacht opstappen en daarna veilig wegrijden.
De docent kijkt welke opstapmethode de individuele deelnemer gebruikt en geeft eventueel tips over alternatieven.

Manier 1:
1. Ga op het zadel zitten en houd daarbij ten minste één voet aan de grond. Let op: bij fietsen met een tussenstand dient de fietser het been over de fiets heen te zwaaien om tot deze positie te komen.
2. Rijd al op het zadel zittend weg, door met de voet op de grond af te duwen en tegelijkertijd kracht te zetten op de trapper met de andere voet.

Manier 2:
1. Sta links naast de fiets en plaats de linkervoet op de linker trapper.
2. Zet met de rechtervoet af op de grond en als je voldoende snelheid hebt ga je zitten op het zadel. Plaats tegelijk de rechtervoet op de rechtertrapper. Let op: dit is niet mogelijk bij een fiets met een tussenstand (zoals vaak het geval bij herenfietsen)

Manier 3:
1. Begin links naast de fiets en plaats de rechtervoet aan de andere kant van de fiets op de grond. Let op: bij fietsen met een tussenstand dient de fietser het been over de fiets heen te zwaaien om tot deze positie te komen.
2. Je kiest vervolgens met welke voet je op de trapper wilt beginnen
3. Zet met de andere voet af op de grond.
4. Ga bij voldoende snelheid op het zadel zitten en plaats de andere voet op de trapper.

Over het algemeen wordt manier 1 aangeraden als makkelijkste manier. Je hoeft tenslotte maar één keer op te stappen en één keer af te stappen. Onderweg blijf je op het zadel zitten. Hierbij is het belangrijk dat de fietser een fiets op maat heeft.

Vervolgens moet de deelnemer vóór hij/zij wegrijdt over zijn linkerschouder hebben gekeken of hij kan vertrekken. Bij wegrijden (bijvoorbeeld bij groen licht) maken we meestal wat meer stuurbewegingen, waardoor passerend verkeer gehinderd zou kunnen worden. Een aandachtspunt hierbij is om erop te letten dat de fiets in een lage versnelling staat.

Oefening 2

Oefening twee volgt direct op oefening 1. Hier gaat het bijvoorbeeld om situaties op smalle (fiets)stroken of paden, waar plotseling ander verkeer nadert en van voren of van achteren wil passeren. De seniore fietser dient dan een rechte lijn te houden zonder in aanraking te komen met het passerende verkeer of de bermrand.

De oefening is als volgt:
Trek twee parallelle krijtstrepen (van circa 15 à 20 meter lengte) en leg deelnemers uit dat het de bedoeling is om tussen die strepen te beginnen en daarna de blik naar voren te richten om een rechte lijn te blijven fietsen. Herhaal dit een paar keer.

tip

Je kunt de oefening ook zo neerzetten dat het straatje steeds smaller wordt.

Oefening 3

Oefening drie oefent de vaardigheid van het links afslaan. Met de jaren worden de spieren in de nek en schouders wat minder soepel, tenzij je ze goed oefent. Veel senioren slagen er daarom niet meer (goed) in om over de schouder te kijken of er verkeer van achteren nadert, voordat zij hun hand naar links uit steken. Door deze oefening leert de deelnemer of ze nog in staat zijn om over de schouder te kijken. Lukt dat niet? Raad dan aan om eerst af te stappen en goed te kijken of de weg vrij is. Adviseer ook om de nek- en schouderspieren te blijven oefenen en/of een spiegel op de linkerkant van het stuur te nemen.

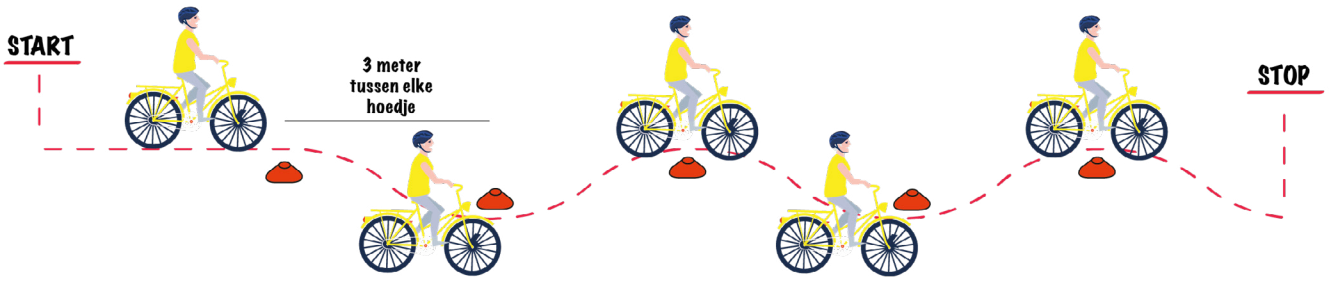
De oefening bestaat uit drie stappen:
1. Bij een eerste pion kijkt de deelnemer over de linkerschouder;
2. Bij de volgende pion (als er geen verkeer van achteren komt) steekt de deelnemer de hand uit naar links;
3. Voordat de deelnemer de bocht ingaat moeten beide handen weer aan het stuur zijn.

tip

De Fietsfitoefeningen van Doortrappen kunnen helpen bij het oefenen en trainen van deze beweging.

Oefening 4

Oefening vier is de slalom en gaat dus over het tegenovergestelde van de rechte lijn. Deze oefening gaat over het voor je uitkijken– anticiperen– en het met je stuur en lichaam de fiets de juiste lijnen laten volgen tussen een aantal pionnen door. Als dit moeilijk gaat is het advies: sla hier en daar een pion over.

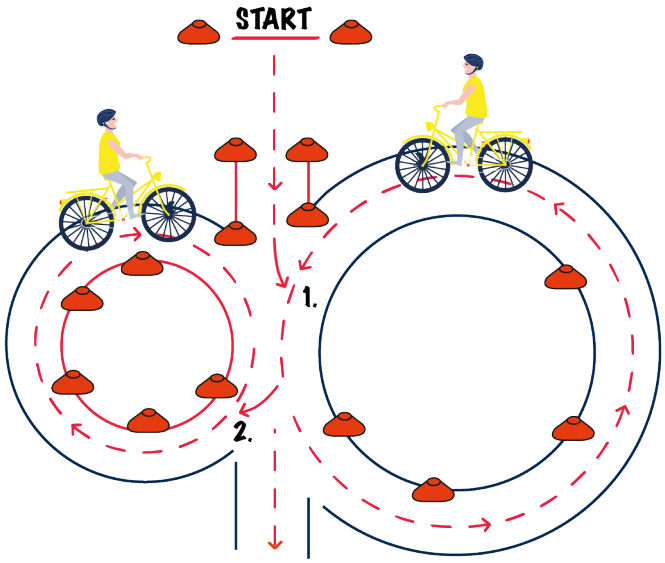


tip

Het zal de fietser helpen om het stuur rustig vast te houden, de schouders te ontspannen en het gewicht óp het zadel houden.

Oefening 5

Bij oefening vijf is de uitdaging: het 8'je. Het 8'je vraagt wat ruimte en zal daarom niet altijd opgezet kunnen worden. Het idee is dat de deelnemer recht op de liggende 8 (een cirkel links en een cirkel rechts) afrijdt en vervolgens eerst een bocht van 360 graden naar links maakt en dan een bocht van 360 graden naar rechts, waarna hij/zij de weg vervolgt. De bocht naar links mag net als in het verkeer een wat ruimere bocht zijn; die naar rechts moet net wat krapper uitgezet worden. Deze oefening is ook voor de getrainde fietser best moeilijk (sturen– remmen– trappen– remmen– sturen) en is daarom beslist geen must voor mensen die wat onzeker zijn op hun fiets. Kijk dus goed wanneer je deze oefening inzet.



tip

Een alternatieve oefening is om de deelnemers een enkele cirkel te laten fietsen.

Oefening 6

De laatste oefening is remmen, stoppen en afstappen. De deelnemer dient vóór de getekende lijn stil komen te staan.

tip

Laat de deelnemers deze oefening in verschillende snelheden uitvoeren, zodat ze bijvoorbeeld kunnen ervaren hoe het is om vanuit een hogere snelheid tot stilstand te moeten komen.

Waar moet op gelet worden?

Voor het rijden van het fietsvaardigheidparcours is het belangrijk om de deelnemers die gebruik maken van een e-bike van tevoren te instrueren dat het verstandig is om de ondersteuning op de laagste stand te zetten. Daarnaast is het, ook voor mensen op een gewone fiets, aan te bevelen om het parcours af te leggen in een lage versnelling.

Kijk voor inspiratie ook de volgende filmpjes:
DOORTRAPPEN Oefeningen voor het gebruik van de e-bike - YouTube
DOORTRAPPEN Omkijken en afslaan - YouTube

Wat krijgen mensen na afloop mee?

- Verwijs eens naar de Fietsfitoefeningen of print de kaarten uit om uit te delen. De Fietsfitoefeningen zijn te vinden op de website van Doortrappen.
- Ook zou je de linkjes van de video's kunnen delen zodat deelnemers het thuis nog eens rustig kunnen terugkijken. Op die manier kunnen ze het ook met hun partner, vrienden of buren delen.

Veiligheidstips

De oefeningen zijn voor de gemiddelde seniore fietser niet gevaarlijk. Wel is het belangrijk om aan het begin duidelijk te maken dat ze zelf moeten inschatten of ze zich comfortabel voelen bij de oefening – men heeft altijd de optie om een oefening over te slaan.

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.