



Beter Thuis

fysiotherapie & ergotherapie



S@men Beter Thuis

HOE DOE JE DAT?

OP DE FIETS

Aandachtspunten bij het veilig leren fietsen

Vraag naar de motivatie en een persoonlijk doel!

- **Lichamelijke mogelijkheden:**

- Gezichtsvermogen in orde?
- Gehoor in orde?
- Balans voldoende?
Testen (zorg voor nodige steun):
 - loopstand
 - kruislings staan
 - op 1 been staan
- Kracht beenspieren voldoende?
Testen:
 - Is 5 keer opstaan uit een stoel zonder armsteun mogelijk?
- Lenigheid voldoende?
Om de trapper te kunnen draaien?
 - Buigen van knieën
 - Buigen van heupenAchterom kijken?
 - Draaien van het hoofd?Armgebruik?
 - Steunname en gebruik van beide armen mogelijk? (sturen/arm uitsteken)
- Conditie voldoende?
 - 20 min wandelen of fietsen mogelijk?
- Pijnklachten
 - Waar?
 - Hoe erg? (cijfer van 0-10)
- Medicijngebruik? Let op bij:

0 psychofarmaca	0 hart- en vaatziekten	0 antidepressiva
0 sterke pijnstillers	0 antibiotica	0 anti-epileptica



- **Psychisch?**
 - Is de verwachting dat er inzicht/overzicht is in het verkeer?
 - Is de deelnemer op de hoogte van de verkeersregels?
 - Is er sprake van angst? Waardoor? Gevallen, ongeluk?
 - Is er sprake van schaamte?

- **Fietservaring van de cursist?**
 - Op welk type fiets: dames- of herenfiets?
 - Handrem of terugtraprem?
 - Wanneer is er voor het laatst gefietst?
 - Frequentie van het fietsen?

Is er twijfel over de lichamelijke en cognitieve mogelijkheden, vraag dan een therapeut om advies.

Vorbereiding voor een fietsles:

- Ga als begeleider eerst zelf op de fiets rijden om deze te voelen en te checken.
- Redelijke conditie is gewenst om met de cursist mee te kunnen rennen.
- Kleding; zorg voor juiste schoenen (bij voorkeur plat en niet glad) voorkom loshangend veters en zorg voor juiste kleding (geen jas die achter zadel kan blijven haken)
- Start bij voorkeur met oefenen op een damesfiets. Het op- en afstappen is dan gemakkelijker.
- Zadelhoogte: kunnen beide voeten aan de grond als de cursist op het zadel zit?
- Fietsonderdelen doornemen. Wat is wat en waar gebruik je het voor?
Bel/rem/versnelling/standaard/zadelhoogte.

Aandachtspunten ter vermindering van angst:

- Zorg voor een ontspannen sfeer.
- Duidelijke instructies vooraf en niet te veel in een keer.
- Eerst voordoen dan nadoen.
- Zorg voor succeservaring. Dus nooit te moeilijk!
- Zorg voor veiligheid. Blijf in de buurt als dat nodig is en vertel vooraf dat je in de buurt bent.
- Angst ontstaat door onzekerheid. Het geeft vaak aan dat een handeling te moeilijk/onveilig is, door bijvoorbeeld onvoldoende balans. Doe dan een stapje terug en maak het wat makkelijker.
- Is de angst te sterk, overweeg dan om een therapeut in te schakelen.

Aandachtspunten bij het oefenen:

- Eerst op een rechte rustige plek proberen stilstaand het been over de stang te zetten en weer terug. Wat is de voorkeurskant om op te stappen? Oefen dit een aantal keren tot het zonder problemen gaat.
- Gaan zitten op het zadel. Als het lastig is om balans te houden of er angst is bij het op- of afstappen, dan is het belangrijk dat de voeten plat op de grond gezet kunnen worden als je start of stopt met het fietsen. Stel het zadel zo hoog af dat beide voeten plat op de grond kunnen staan. Gaat het goed met het evenwicht en is de cursist niet angstig meer, dan kan men overwegen om het zadel hoger te gaan zetten. Anders liever het zadel laag houden tot de vaardigheden zijn ingeslepen. Start met trippelend vooruit verplaatsen met de voeten op de straat, terwijl de cursist blijft zitten op het zadel. Oefen ook alvast het remmen! Als het lukt om te trippelen en de benen van de grond te tillen kan pas gestart worden met vaart maken en de voeten op de pedalen te plaatsen.
- Start met een klein stukje fietsen rechtdoor op een rustige plek. Oefen het remmen en de voeten op de grond zetten bij het stoppen als het zadel laag staat. Hoe is de balans? Anders nog doorgaan met trippelen. Informeer steeds bij de cursist hoe het voelt. (angstig?/ vertrouwd? /onzeker?...)



- Controleer of de cursist goed kan remmen.
- Loop/ren als begeleider mee aan de kant waar de cursist op- of afstapt. Ga als begeleider naast de cursist staan en houdt de fiets licht vast bij het zadel of bij de bagagedrager en evt. heel licht bij het stuur.
- Als korte afstanden goed gaan, fiets dan een langer stuk op een rechte weg en oefen een aantal malen het op- en afstappen.
- Oefen op commando: snel remmen (noodstop) en langzaam remmen.
- Na oefenen van rechte stukken laat dan de cursist van de fiets afstappen, omdraaien en dezelfde route terugfietsen.
- Oefen het rijden door smalle doorgangen of op een parcours.
- Gaat rechtdoor fietsen goed en veilig qua balans, dan kan de cursist dit zelfstandig gaan oefenen. Bij voorkeur in een rustige omgeving.
- Oefen om de beurt de handen los te laten en de arm uit te steken naar links en rechts. Herhaal en geef dit als huiswerk.
- Oefen met het kijken naar links/rechts en toch rechtdoor blijven fietsen.
- Oefen het kijken naar links/rechts in combinatie met het hand uitsteken.
- Oefen bochten maken (afslaan linksaf en rechtsaf) en breidt langzaam de afstand uit.
- Leer variëren in snelheid.
- Oefen op verschillende soorten wegdek.
- Oefen een op- en afrit.
- Naar een kruising fietsen en oversteken. Gaat dit goed dan oefent de cursist dit zelf.
- Oefen op fietspaden.
- Oefen openbare drukker weg met fietsstrook en zonder fietsstrook.
- Oefen oversteken met verkeerslicht.
- Oefen een rotonde.
- Beoordeel of het de cursist lukt om overzicht te houden in het verkeer.
- Samen fietsen in bekende rustige omgeving.
- Samen fietsen in bekende omgeving met druk verkeer.
- Fiets samen routes die cursist wil gaan fietsen.
- Als de cursist zich veilig genoeg voelt om alleen te fietsen, vraag dan na of er routes zijn die de cursist nog wil oefenen.
- Probeer de cursist een fietsmaatje te laten zoeken via kennissenkring of ander netwerk, bv via Welkom in Oss of het vrijwilligerssteunpunt van Ons Welzijn.

- Gaat een oefening/vaardigheid goed tijdens de training met de begeleider, dan oefent de cursist dit daarna zelfstandig als “huiswerk”.
- Adviseer de cursist de fiets dagelijks te gebruiken. Fiets met een doel (bv voor boodschap, werk, naar hobby of sport) liefst dagelijks!

Instructievideo's / informatieve websites

- <https://www.samenbeterthuis.nl/praktijkvoorbeelden/veilig-blijven-fietsen>
- <https://www.youtube.com/watch?v=scIznc0KzqM>
- www.doortrappen.nl
- www.blijfveiligmobiel.nl
- www.fietsersbond.nl/e-bike
- www.bovag.nl/fiets
- www.anwb.nl

Leveranciers:

Firma's met
aangepaste
fietsen;

[Van Raam filmpjes
aangepaste
fietsen>>](#)

[Senzup>>](#)

[Nijland>>](#)

[Huka>>](#)

[POM>>](#)

