

Elektrische fietstraining voor ouderen

Janneke van Klei (Fietsersbond)

Peter Veenbrink (SOAB Adviseurs, Breda)

woensdag 31 oktober 2012

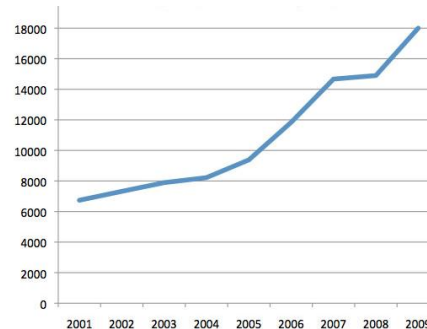
Waarom zo belangrijk?

In 2011: 128 fietsende 65-plussers overleden (= 20% alle verkeersdoden)

Veel (eenzijdige) ongevallen

Kwetsbaarheid oudere

Toename door verkoop E-bikes



Help Brabant op weg naar nul verkeersdoden

Provincie Noord-Brabant



HELP NUL
BRABANT MEE
OP WEG NAAR VERKEERSDODEN

Doel: aantal verkeersdoden fors te laten dalen



2013: inzet op 'Fietsveiligheid'

woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Twee pilots



GEMEENTE BOEKEL



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Brabant brede uitrol



Krachtenbundeling:
Fietzersbond & SOAB

woensdag 31 oktober 2012



Waarom trainingen zo belangrijk?

Fietsen heeft een positieve invloed op de gezondheid:

- Mentaal
- Sociaal

Fietsgymnastiek bevordert:

- Balans
- Soepelheid
- Reactievermogen



Lichamelijke en mentale mogelijkheden

Lichamelijk

- Zicht en gehoor wordt minder
- Spierkracht neemt af
- Lichaam wordt kwetsbaarder



Mentaal

- Reactie vermogen neemt af



Doel van trainingen

Bewustwording risico's

Behendigheid en vaardigheden vergroten

Kans op ongeval verkleinen



Inhoud theoriedeel

Verkeerskennis



Functioneren van de elektrische fiets

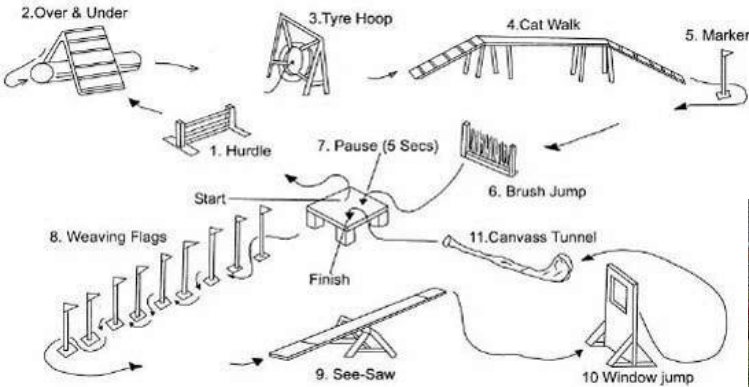


Praktische tips en trucs



Inhoud praktijkdeel

Parcours



Afstelling fiets

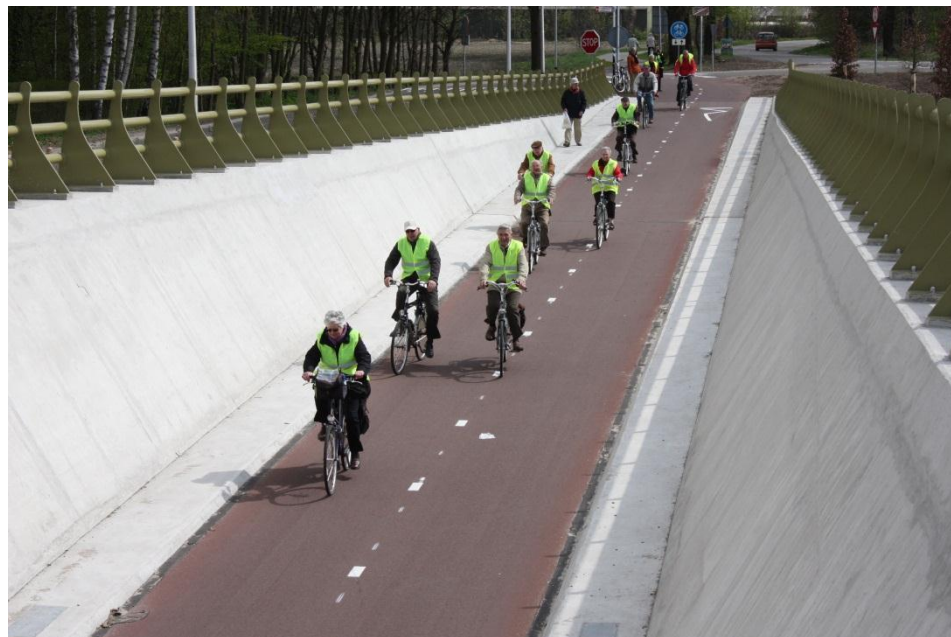


Opvallende zaken

Verschillende doelgroepen:

1. Ervaren e-bikers
2. Incidentele e-bikers
3. Angstige e-bikers
4. Potentiële e-bikers

Elke doelgroep vraagt eigen aanpak!



Opvallende zaken

Fiets niet op maat



woensdag 31 oktober 2012

Opvallende zaken

Onbekendheid hoe met de fiets om te gaan

- Schakelen (vaak ander type)
- Ondersteuning (extra handeling)



Opvallende zaken

Hoge snelheid (snellere reactie noodzakelijk)

Te strak afgestelde remmen



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Opvallende zaken

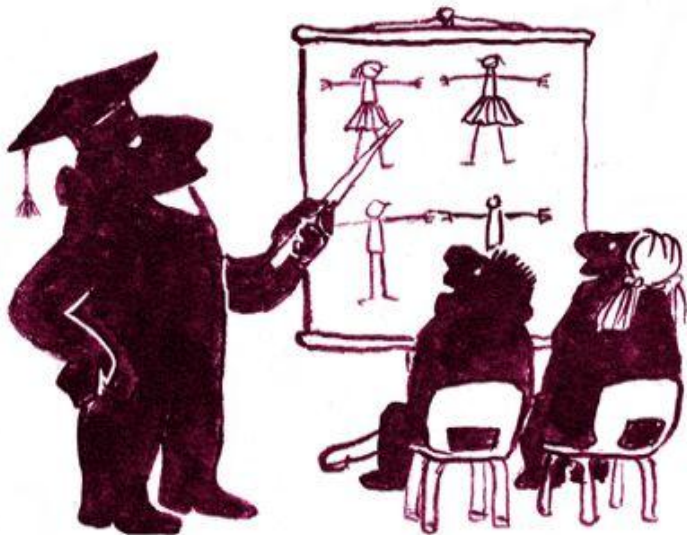
Een lage instapframe gemakkelijker op- en afstappen dan dames- én herenframe



Noodstop: niet galant!

Opvallende zaken

Betere voorlichting bij verkoop



Lange proefrit noodzakelijk om fiets te ervaren

woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



verkeerskunde



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Opvallende zaken

Sommige mensen moet afgeraden worden om nog te fietsen



Reacties deelnemers

Veel geleerd

Zelfverzekerder op de fiets

Gezellige dag



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fietsen verleer je nooit...

...maar ouderen moeten fietsgedrag aanpassen
aan de mogelijkheden en risico's!

Dames, Heren, Anticiperen!

woensdag 31 oktober 2012

Informatie

Fietsersbond: www.fietsersbond.nl

SOAB: www.soab.nl

Fietstrainingen:
www.fietsersbond.nl/fietschool

www.e-bikettraining.nl

woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer

