



E-bikedagen voor senioren

De Fiettersbond heeft voor senioren een speciale E-bikedag ontwikkeld, bedoeld om voorlichting te geven over de elektrische fiets en om ervoor te zorgen dat ouderen daarmee veilig de weg op gaan.

Steeds meer oudere fietsers maken gebruik van fietsen met elektrische trapondersteuning. Tegelijkertijd lopen oudere fietsers (vanaf 60 jaar) een relatief groot risico op een (eenzijdig) verkeersongeval en zij hebben bovendien meer kans op overlijden of ernstig letsel als gevolg daarvan. Een van de oorzaken van het relatief groot aantal slachtoffers onder zestigplussers is dat ouderen steeds meer kilometers fietsen, al dan niet met hulp van een elektrische fiets. Daarom heeft de Fietsschool van de Fiettersbond een groep fietsdocenten opgeleid om senioren vertrouwd te maken met de elektrische fiets en zo veilig deel te nemen aan het verkeer.



Dat meer mensen gaan fietsen en blijven fietsen, juicht de Fiettersbond natuurlijk toe. Fietsen is goed voor de gezondheid en zorgt ervoor dat mensen makkelijker het huis uit komen. Maar het is erg belangrijk dat de oudere fietser zich bewust is van de gevaren op de weg en van zijn of haar eigen kwetsbaarheid en beperkingen (minder gezichtsvermogen, minder gehoor, langzamere reactiesnelheid). Daarnaast hebben bestuurders van een e-bike deze fiets niet altijd even goed onder controle. De e-bike gaat sneller en is zwaarder dan veel senioren verwachten. Fietsers voelen zich in eerste instantie vaak onzeker en onprettig op de elektrische fiets. De E-bikedag helpt hen zich zekerder en prettiger te voelen op het moment dat zij de weg op gaan.

Nuttig en belangrijk, maar ook gezellig

De E-bikedag is bedoeld voor de oudere fietsers (doelgroep bij voorkeur 60+ en 70+) die de fiets gebruiken voor recreatief en voor dagelijks gebruik. Daarbij gaat het niet alleen om senioren die reeds in het bezit zijn van een e-bike, maar ook om mensen die overwegen een e-bike aan te schaffen. Door het aanleren van vaardigheden en specifieke kennis over het gebruik van de elektrische fiets, draagt de E-bikedag bij aan de verkeersveiligheid en aan de bevordering van het fietsgebruik onder senioren.

De coördinatie van de E-bikedag is in handen van de Fietsschool en voor de uitvoering maken we gebruik van de inzet van docenten die hiervoor speciaal zijn opgeleid. Onze ervaring is dat de deelnemers de E-bikedag niet alleen als nuttig en belangrijk, maar ook als gezellig ervaren. En dat zij er na afloop vaker en met meer plezier met hun elektrische fiets op uit gaan.



Het globale programma van de E-bikedag (8.45 -16.00 uur):

- ◆ Voorlichting over (gewijzigde) verkeersregels, verkeersinzicht en verkeersgedrag.
- ◆ Informatieverstrekking over de mogelijkheden en risico's van de e-bike en de verschillen met de 'gewone' fiets (type ondersteuning, snelheid, gewicht, accu's)
- ◆ Bewegen voor ouderen, reactie- en balanstest, fietsenkeuring.
- ◆ Bespreken van gevaarlijke of onoverzichtelijke verkeerssituaties in de directe omgeving.
- ◆ Oefenen met verschillende e-bikes op een fietsparcours met speciale aandacht voor opstappen en remmen plus een advies op basis van de eigen behoeften en mogelijkheden van de deelnemers.
- ◆ Een korte fietstocht langs een aantal (besproken) lastige verkeerssituaties in de eigen gemeente.
- ◆ Evaluatie en uitreiking van certificaten.

Deze activiteiten worden uitgevoerd door twee ervaren docenten van de Fietsschool, daarbij ondersteund door een plaatselijke fietsenmaker, een docent 'Bewegen voor ouderen' en zo mogelijk een wijkagent en een verkeersambtenaar.

Wat doet de Fietsersbond?

- ◆ Inhoudelijke organisatie van de dag (op basis van een gedetailleerd draaiboek), inclusief de inzet van de fietsdocenten en het gebruik van het lesmateriaal.
- ◆ Regelen van de locatie en lunch.
- ◆ Benaderen van een lokale fietsenmaker, bewegingsdocent, verkeerskundige en/of wethouder, EHBO-ers, wijkagent, ouderenbonden voor hun medewerking.
- ◆ Indien beschikbaar inbreng van de lokale afdeling van de Fietsersbond.
- ◆ Aanleveren van concept uitnodigingsbrief die de opdrachtgever kan gebruiken om toe te zenden aan de doelgroep.
- ◆ Aanleveren van concept persbericht, gericht op de plaatselijke en regionale media.
- ◆ Verwerken van de aanmeldingen, beantwoorden van vragen en sturen van de bevestigingsbrief.
- ◆ Monitoring van het effect van de dag en terugkoppeling van de resultaten.
- ◆ Aantal deelnemers: minimaal 15, maximaal 35.

De kosten:

De kosten voor een E-bikedag bedragen € 2.800. Deze kosten zijn inclusief alle logistieke voorbereiding en de uitvoering vanuit de Fietsersbond (zie boven). Niet ingebegrepen zijn: de huur van de locatie, de lunch, koffie/thee en de kosten van de werving. De kosten hiervan bedragen gemiddeld ongeveer € 600. Indien de E-bikedag op het gemeentehuis of in een buurtcentrum gehouden kan worden, zijn de kosten meestal lager. Een optie is om een eigen bijdrage aan de deelnemers te vragen.

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij de Fietsschool:

- T** 030-2918171
W www.fietsersbond.nl/fietsschool
E fietschool@fietsersbond.nl