



Draaiboek fietslessen



Introductie

Het is mooi om iemand te leren fietsen. Je helpt hem of haar hiermee echt op weg. Dat kan één-op-één als docent of er kan een fietsproject gestart worden vanuit een gemeente of andere organisatie die hier structureel mee aan de slag gaat.

In dit overzicht voor docenten, gemeenten en andere overheidsorganisaties wordt samengevat van wat er allemaal nodig is om volwassenen te leren fietsen.

Leeswijzer

Dit document kan worden gezien als een algemene uitleg over hoe fietslessen succesvol zijn te organiseren en te geven. Specifiek voor volwassenen, omdat er voor kinderen genoeg alternatieven zijn. Omdat dit nogal breed is, zijn er een aantal vertakkingen in ontwikkeling naar meer specifieke onderdelen die bijdragen aan mensen leren fietsen.

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en mis geen van onze updates op dit vlak:

<https://citydealfietsenvooredereen.nl/>

Waarom leren fietsen?

Iemand leren fietsen is een van de beste investeringen die je kunt doen. Als mensen leren fietsen, worden ze mobieler en zelfstandiger. De fiets is een makkelijk en goedkoop vervoermiddel. Ook is bewegen in de buitenlucht gezond. Veel mensen hebben last van stress en bewegen helpt om stress te verminderen. Het proces van fietsen leren is net zo belangrijk als de vaardigheid zelf. Samen werken aan een doel zorgt bovendien voor een band en versterkt relaties.



1

Voor de initiatiefnemer



Hoe begin ik?

- Maak een beknopt plan, bedenk goed wie je bij de organisatie kan betrekken.
- Bepaal welke resultaten u wilt bereiken. Welke vaardigheden moeten in welke situaties worden geleerd?
- Moeten de deelnemers verkeersregels leren?
- Maak een plan over de locatie, het materiaal, de fietscoaches, de deelnemers en de uitvoering van de lessen.
- Zoek een buurtsportcoach indien die er zijn, zij kunnen het coördineren van de deelnemers op zich nemen en zorgen voor inschrijfopties en de verdeling van de deelnemers over bijvoorbeeld wijkcentra. Daarnaast onderhouden zij het contact met de trainers.

Hoe kom ik aan geld en middelen?

- Zoek uit of er subsidies zijn vanuit gemeente/provincie/regio voor het organiseren en/of opzetten van fietslesprogramma's.
- Vraag binnen de gemeente naar tweedehands fietsen.
- Vraag binnen de gemeente naar potentiële fietscoaches of vrijwilligersorganisaties die opgeleid zijn om fietsles te geven of interesse hebben om een cursus tot fietscoach te volgen.
- Gebruik de lokale krant en social media voor deze oproep.
- Vraag een fietsenwinkel om gratis fietsen en kijk of de gemeente een fietsbank heeft. Soms is er een sociale werkplaats waar goedkope tweedehands fietsen te koop zijn.
- Vraag een fietsenmaker om reparatiemateriaal. Leg uit waarvoor het is en vraag om korting.
- Benader de lokale Fietzersbond afdeling, als die er is.





Wat heb ik nodig?

- Gemotiveerde deelnemers, die gedekt zijn door een WA verzekering.
- Genoeg fietsen van klein formaat met verstelbare zadels, zoals vouwfietsen (vanwege de inklapbare pedalen), kinder- en jeugdfietsen. Volwassenen moeten met hun voeten plat op de grond kunnen staan. Gebruik damesfietsen zonder stang, ook voor mannen. Het liefst fietsen met een handrem, want dat remt makkelijker.
- Voldoende enthousiaste fietscoaches met tijd om te helpen.
- Een vrijwilliger of volwassene die verstand heeft van fietsreparatie.
- EHBO-spullen en iemand die weet hoe je die moet gebruiken.
- Een geschikte locatie: goed bereikbaar, een vlakke ondergrond, weinig obstakels, minimaal 20 bij 25 meter groot, ver weg van druk verkeer en afleiding, en met wat privacy. Denk aan een stadspark, een plein of een deel van het terrein van het scholencomplex.
- Optioneel toiletten en een overkapping in de buurt, zodat je kunt schuilen bij regen en spullen kunt opbergen.
- Optioneel een fietspomp, reparatiemateriaal en kettingsloten.
- Materialen zoals kegels om te oefenen met fietsvaardigheid.
- Eventueel fietshelmen.
- Verplicht het dragen van een fluorescerend hesje voor iedere deelnemer.
- Uitleg op papier van de belangrijkste verkeersregels voor fietsers in het Nederlands.

2

Voor de docent

Algemene tips voor de fietsles

- Fietsles geven doe je niet zomaar even: zorg dat je een cursus tot fietscoach of fietsdocent hebt gevolgd. Daar leer je o.a. de stappen om iemand te leren fietsen, hoe je een oefenparcours uitzet en hoe je het beste communiceert met de doelgroep. Bijvoorbeeld als mensen de Nederlandse taal niet goed spreken.
- Wees geduldig: leren fietsen is voor volwassenen soms extra moeilijk en kost veel tijd en energie.
- Richt je niet alleen op het einddoel, namelijk het leren fietsen. Het proces zelf is ook heel belangrijk.
- Zorg ervoor dat iedereen plezier heeft tijdens de lessen. Lach veel samen!
- Besef dat alle deelnemers soms bang kunnen zijn.
- Sommige mensen kunnen al fietsen, maar zijn niet gewend om in druk verkeer te fietsen.
- Organiseer activiteiten die te maken hebben met leren fietsen, zoals een basiscursus fietsreparatie en een les over de verkeersregels. Dit laatste is heel belangrijk! Zonder basiskennis van verkeersregels ontstaan onveilige situaties.

Hoe bereid ik me voor?

- Adviseer deelnemers om passende kleding te dragen: dichte schoenen en broeken met smalle pijpen.
- Adviseer (moslim)vrouwen om onder een jurk een broek of legging te dragen. Voor meer tips & tricks voor deze doelgroep, zie [‘tips & tricks voor fietslessen aan vrouwen met een migratieachtergrond’](#).
- Basiskennis van het Nederlands is nodig, vooral voor de verkeerslessen.
- Voor het aanleren van de basisvaardigheden zijn minimaal vijf lessen nodig. Voor fietsen in het verkeer zijn nog eens vijf extra lessen nodig.
- Plan de fietslessen regelmatig. Hoe vaker, hoe beter. Minimaal één keer per week.
- Kies een vaste dag doordeweeks of in het weekend. Houd rekening met schoolgaande kinderen en vakanties.
- Maak afspraken over de taakverdeling, zoals het ontvangen van deelnemers en EHBO.



Hoe geef ik les?

Notitie voorafgaand aan deze tips: hoe deze aanbevelingen kunnen worden opgevolgd is sterk afhankelijk van de vaardigheden van de deelnemer.

- Zorg voor een kleine groep, met maximaal 8 deelnemers. Per 4 deelnemers minimaal 1 docent. Het is wenselijk de fietsles met twee personen te geven.
- Geef het liefst les bij goed weer. Vermijd sneeuw, ijzel, regen of een hittegolf.
- Laat de les niet langer dan 1,5 uur duren. Zorg eventueel voor pauze tussendoor, anders wordt het te vermoeiend.
- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van de fiets: zet de fiets altijd op slot. Is de fiets kwijt, dan is er helaas geen nieuwe.
- Wees flexibel en pas de les aan als dat nodig is.
- Begin eenvoudig. Bouw langzaam op: evenwicht bewaren, trappen, remmen en een noodstop maken, een bocht maken, hand uitsteken en over je schouder kijken.
- Gebruik eenvoudige woorden en zinnen en spreek rustig.
- Neem deelnemers pas mee de weg op als ze de basisvaardigheden goed beheersen.

- Zorg bij het oefenen in het verkeer voor genoeg vrijwilligers. Eén-op-één begeleiding is in het begin vaak nodig.
- Stimuleer deelnemers om ook buiten de lessen te oefenen. Oefening baart kunst.
- Help waar nodig bij het kopen van een eigen fiets. Een goede tweedehands fiets is vaak beter dan een goedkope, nieuwe fiets. Voor beginners is een fiets met een gebogen stuur en weinig versnellingen het meest geschikt.
- Geef uitleg over wat een goede fiets is: de juiste hoogte van het frame, goede verlichting en remmen, het zadel, accessoires zoals een bel, een slot en het gewicht van de fiets.
- Besteed aandacht aan diefstalpreventie. Een goed slot kopen is belangrijk.
- Geef deelnemers die klaar zijn een fietsdiploma. Dit is een bewijs van wat ze hebben bereikt.



Dit draaiboek is mede mogelijk gemaakt door de Fietzersbond.



Wil je (vrijwillige) fietscoaches opleiden in jouw regio of zelf fietscoach worden? Organiseer een cursusdag fietscoach door de Fietzersbond.

Meer informatie vind je op www.fietzersbond.nl/fietscoaches

Contactgegevens

City Deal
Fietsen voor Iedereen

info@citydealfietsenvooriedereen.nl
www.citydealfietsenvooriedereen.nl