



Starten met fietsdocenten

City Deal Fietsen voor iedereen

Dit document is een aanzet voor het starten met een fietseducatie programma binnen jouw stad, dorp of wijk. Zie dit als een eerste hulp voor meer fietsdocenten met als uiteindelijke doel dat meer mensen veilig en lekker kunnen fietsen, en dat ze dat goed aangeleerd krijgen van een ervaren fietsdocent. Jouw organisatie kan hier, al dan niet samen met lokale partijen (bv buurtsportcoaches), een belangrijke rol in spelen door fietsdocenten op te leiden.



Inleiding

Het doel van dit starten met een fietseducatie programma is om enerzijds een startpunt te bieden voor het werven van fietsdocenten ① en anderzijds nieuwe fietsdocenten/coaches optimaal uit te rusten met alle informatie die nodig is voor het succesvol starten met fietslessen ②. We gaan uit van de principes uit de City Deal: iedereen kan leren fietsen, mits de juiste begeleiding, omgeving en aandacht aanwezig zijn.

1

Hoe kom je aan meer fietsdocenten

Fietscoaches of fietsdocenten zijn essentieel om meer mensen veilig en vaardig te leren fietsen. In dit hoofdstuk staan praktische strategieën voor het werven, opleiden en inzetten van nieuwe fietsdocenten centraal. Er wordt uitgelegd hoe gemeenten samen met lokale partners succesvol nieuwe fietsdocenten kunnen betrekken en hoe deze docenten optimaal worden voorbereid op hun rol in fietseducatie.

1.1 Werving van nieuwe fietsdocenten

Het succes van fietslessen begint bij voldoende, gemotiveerde trainers. Voor een effectieve werving kun je inzetten op de volgende punten:

- Samenwerken met lokale organisaties zoals buurtsportcoaches, welzijnswerk, de lokale Fietzersbond en scholen, die vaak al mensen kennen die affiniteit hebben met bewegen en educatie.
- Gerichtte campagnes via sociale media, huis-aan-huisbladen en bijeenkomsten in de buurt.
- Informeer actief in migrantengemeenschappen, vrouwenverenigingen en sportclubs.
- Benadruk de maatschappelijke meerwaarde van het werk en mogelijk beschikbare vergoedingen of vrijwilligersvergoeding.
- Organiseer kennismakingsbijeenkomsten waarin potentiële docenten zelf een proefles volgen of meekijken.
- Leg de nadruk op laagdrempeligheid: enthousiasme, basis verkeerskennis en goede motivatie zijn belangrijker dan formele diploma's.
- Zet bestaande fietsdocenten in als ambassadeur om anderen te inspireren.

1.2 Screening en matching van fietsdocenten

Een korte screening vooraf helpt om duidelijk te krijgen met welk doel vrijwilligers de cursus tot fietscoach of fietsdocent willen volgen en welke inzet ze kunnen bieden. In een kennismakingsgesprek bespreek je de verwachtingen, vertel je meer over het lesgeven en vraag je naar de beschikbaarheid en motivatie. Zo krijg je beter inzicht in de beweegredenen van de kandidaat en ontstaat een beeld van de te verwachten inzet na afloop van de training. Daarnaast blijft een goede koppeling tussen vraag (deelnemers) en aanbod (fietscoaches) essentieel, zodat er duurzame en passende fietslessen gegeven kunnen worden. Als aanvullende borging organiseert de Fietzersbond jaarlijks een terugkomdag voor alle fietsdocenten, met een inhoudelijk programma en ruimte voor uitwisseling van ervaringen. Zo'n terugkomdag kan ook lokaal opgezet worden en stimuleert betrokkenheid en kennisdeling binnen je eigen gemeente of regio.



**“Fietsles geven
is het meest
waardevolle wat
ik de afgelopen
jaren met mijn
leven heb gedaan”**

- Roel



1.3 Fietsdocenten opleiden

Hier ligt de focus op het trainen van toekomstige fietsdocenten. Dit kan samen met buurtsportcoaches of met de Fietsschool van de Fietzersbond.

Belangrijke onderdelen die je tijdens de opleiding tot fietsdocent leert:

- Didactiek en coachingsvaardigheden, zodat docenten straks zelfstandig en effectief les kunnen geven.
- Uitwisselen van lesmateriaal, oefenen met verschillende doelgroepen, en zelf reflecteren op de eigen rol als trainer.
- Cultuursensitief werken: docenten leren omgaan met taalbarrières, angst en onzekerheid bij deelnemers.
- Praktische workshops rond de opbouw van een les, het beoordelen van leerbehoeften en het organiseren van een veilige leeromgeving.

1.4 Fietsles geven (rol van de fietsdocent/ fietscoach)

Hoe de fietslessen door opgeleide trainers op hoofdlijnen wordt uitgevoerd:

- Het motiveren van deelnemers, voordoen van vaardigheden, begeleiden tijdens oefeningen en stapsgewijs opbouwen van ervaring in het verkeer.

- Inzetten op veiligheid, duidelijke uitleg en het wegnemen van individuele barrières.
- Praktische tips rond uitrusting, kleding en fietscontrole; omgaan met groepsdynamiek.
- Evaluatie en nazorg, bijvoorbeeld via een buddy-systeem.

1.5 Rol van de fietscoach/trainer

De trainer/fietscoach is iemand die:

- Het belangrijk vindt dat meer mensen gaan fietsen;
- Het belangrijk vindt dat iedereen veilig aan het verkeer kan deelnemen;
- Zelf vaardig fietst en de verkeersregels goed kent;
- Anderen enthousiast wil maken voor het leren fietsen;
- Oefent in een inclusieve, motiverende setting, afgestemd op de doelgroep;
- Samenwerkt met buurtsportcoaches en lokale partners;
- Cultuursensitief handelt en begrijpt welke sociale barrières kunnen spelen;
- Voldoende Nederlands spreekt (eventueel in combinatie met Engels, of andere relevante talen voor de doelgroep);

2

Hoe geef je fietsles

Fietsles geeft om meer dan alleen technische kennis: het draait om inspireren, motiveren en veilig begeleiden. Dit hoofdstuk biedt een overzicht van de opbouw van de lessen en aandachtspunten zoals veiligheid, communicatie en praktische zaken. De nadruk ligt op een gestructureerde, inclusieve aanpak die fietsen voor iedereen toegankelijk maakt. Tijdens de opleiding tot fietsdocent komend onderstaande aspecten van de fietsles uitgebreid aan bod:

2.1 Opbouw van fietslessen

Fietseducatie bestaat uit twee hoofdonderdelen:

- Technisch fietsen: evenwicht, sturen, remmen, opstappen, noodstop;
- Fietsen in het verkeer: verkeersinzicht, regels en praktijkervaring.

Technisch beginnen betekent werken aan het evenwicht (het loopfiets principe), veilig leren wegfietsen, sturen, slalom, achteromkijken, en arm uitsteken. Pas als deze vaardigheden beheerst zijn, gaan deelnemers het verkeer in. De trainer beoordeelt wanneer de deelnemer deze stap kan maken.

2.2 Organiseren en communiceren

De trainer werkt altijd samen met lokale partners (buurtsportcoach, welzijnswerk, scholen). De taken van de trainer zijn:

- Voorbereiding lessen en materialen;
- Afstemmen instroomniveau deelnemers;
- Zorgen voor veilige, inclusieve oefenomgeving;
- Heldere afstemming over tijd, locatie, groep en leerdoelen;
- Zorg voor evaluatie, nazorg en motiverende follow-up (buddy systeem).

2.3 Kennis en kunde

De trainer kent:

- Houding en beweging op de fiets;
- De voorrangregels, verkeersborden, aanwijzingen (<https://verkeersregels.vvn.nl/>);
- De techniek van de fiets en onderhoud (veiligheidscontrole, afstelling – zie product checklist fiets);
- Veilige en passende fietskleding: vooral belangrijk bij vrouwen met migratieachtergrond;



- Hoe je motivatie en enthousiasme ondersteunt bij deelnemers;
- De sociale en culturele aspecten die meespelen; barrières actief herkennen en wegnemen.

2.4 Praktische oefeningen

- Evenwichtsontwikkeling: flappen, zonder pedalen rollen;
- Wegfietsen in rechte lijn;
- Slalom rijden met hoedjes/spacers;
- Achterom kijken en arm uitsteken;
- Noodstop oefenen (eventueel met signaalfluitje);
- Beoordelen veilige fietshouding en fietscontrole;
- Fietsen in het verkeer: van rustige straten opbouwen naar drukkere situaties, praktijkexamen onderdeel.

De fietscoach gaat pas met een beginnend fietser de weg op als alle basisvaardigheden en verkeersregels voldoende zijn getoetst. In rustige straten observeert de coach hoe de fietser de regels toepast, laat verschillende verkeershandelingen oefenen en geeft gerichte verbeterpunten. Verwijs de deelnemers van de fietslessen eventueel naar de VVN verkeersregels website: <https://vvn.nl/blijf-veilig-onderweg/fiets/verkeersregels>

2.5 Veiligheid en kleding

Om extra aandacht te besteden aan veilige kleding en uitrusting volgen hier wat adviezen:

- Wijde broekspijpen: vastzetten in sokken of met elastiek;
 - Grote hoofddoeken: achter de oren, eventueel met haarspeldjes;
 - Lang rokken/jassen: korter maken, vastzetten of riem gebruiken;
 - Sjaals strakker binden;
 - Bij weigering: veiligheid staat voorop, coach mag deelname weigeren bij risico.
- ## 2.6 Vaardigheden van de fietsdocent
- Vaardigheden duidelijk voordoen (modelling);
 - Angst bij de leerling herkennen en motiveren;
 - Helder kunnen uitleggen;
 - Kunnen inspelen op leerbehoefte, nieuwe oefenstof maken;
 - Eenvoudig advies geven over aanschaf en afstelling van een fiets;
 - Geduld en doorzettingsvermogen tonen;
 - Creativiteit in werkvormen.

2.7 Verkeersregels

Relevante verkeersborden die in de lessen aan bod komen:

Zie cheatsheet: <https://examen.vvn.nl/verkeerskennis/verkeersborden>

En voor meer informatie en achtergrond: <https://verkeersregels.vvn.nl/verkeersborden-en-tekens>



**Meer doen met je fietservering of
en opleiding tot fietsdocent volgen?**
www.fietzersbond.nl/fietscoaches



Contactgegevens

City Deal
Fietsen voor Iedereen

info@citydealfietsenvooriedereen.nl
www.citydealfietsenvooriedereen.nl