

1

Doel en doelgroep

Dit plan is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met nieuwe fietsers die net fietslessen hebben gevolgd en een fiets hebben gekregen, bijvoorbeeld via een lokale fietsbank. Het helpt professionals (bv buurtsportcoaches) en vrijwilligers (bv van Vluchtelingenwerk of buurtcentra) om direct na het behalen van het fietsdiploma vervolgactiviteiten aan te bieden, zodat de stap van 'leren fietsen' naar 'blijven fietsen' zo klein mogelijk is.

2

Waarom blijven fietsen belangrijk is

Blijven fietsen vergroot de zelfredzaamheid, gezondheid en mobiliteit, zeker voor mensen met een kleinere actieradius of een kwetsbare positie. Programma's als Doortrappen (een landelijk programma om senioren langer veilig en gezond te laten fietsen) laten zien dat juist regelmatig fietsen helpt om langer fit, sociaal en zelfstandig te blijven.

3

Twee richtingen: dagelijks en recreatief fietsen

In deze aanpak worden twee richtingen gecombineerd:

- **Dagelijks fietsen:** fietsen voor dagelijkse noodzakelijke verplaatsingen zoals boodschappen, werk, school, zorg en bezoek.
- **Recreatief fietsen:** fietsen voor ontspanning, ontmoeting, beweging en plezier, bijvoorbeeld als actief moment in de week of een lokale 'rondje om'.

Samen kunnen deze twee richtingen ervoor zorgen dat fietsen onderdeel wordt van het gewone leven én van vrije tijd, waardoor mensen het beter volhouden.





Dagelijks fietsen: voor alle praktische reizen

Na de fietslessen is de eerste stap om fietsen in de weekplanning in te bouwen: één of twee vaste ritten per week naar een bekende bestemming, zoals de supermarkt, het werk of een familiebezoek. Dit kan aan de hand van een 'blijven fietsen plan'.

Van fietsdiploma naar Blijven-fietsen-plan

Als iemand zijn fietsdiploma heeft behaald, is dat een logisch moment om een persoonlijk 'Blijf-fietsen-plan' te maken. Dat plan kan simpel zijn, en helpt om afspraken concreet te maken en aan te sluiten bij andere initiatieven (zie andere Fietstas producten) over bijvoorbeeld fietsuitgifte, onderhoud en lokale samenwerkingen.

Voorstel voor een concreet en actiematig Blijf-fietsen-plan:

- 2 vaste, dagelijkse ritten per week (wanneer, waarheen, met wie).
- 1 recreatieve rit per maand, eventueel gekoppeld aan een Doortraproute of lokale variant (wanneer, waarheen, met wie).
- Afspraak om na een paar maanden te evalueren wat wel en niet werkt. Dit kan samen met een buddy, zoals hierna beschreven.

Een buddy-systeem: op te zetten na de fietsles

Een buddy-systeem helpt om deelnemers na de fietslessen niet te laten wegvallen en verlaagt de drempel om te blijven fietsen. Een buddy kan een mede-deelnemer, vrijwilliger, ervaringsdeskundige of buurtbewoner zijn die regelmatig samen fietst, belt of een appje stuurt om af te spreken.

Een lokaal buddy-systeem voor nieuwe fietsers organiseer je het meest effectief door het te koppelen aan bestaande partners, activiteiten en ervaringsdeskundigen, en het heel concreet en laagdrempelig te maken. Denk aan duo's of kleine groepjes die regelmatig samen naar vaste bestemmingen fietsen of meedoen aan recreatieve activiteiten. Het maken van dagelijkse ritten leent zich goed voor een buddy-systeem, omdat deze reizen over het algemeen goed voorspelbaar zijn.

Voorbeelden van buddy-werkvormen ter inspiratie:

- Duo's of kleine groepjes die afspreken om iedere dag een korte rit samen te maken naar het werk, de supermarkt of familiebezoek.
- "Bel-buddy's" die elkaar de avond van tevoren even herinneren aan de geplande fietstocht.
- Koppeling maken waar mogelijk met bestaande activiteiten van lokale (laagdrempelige) fietsclubs, zodat nieuwe fietsers kunnen aansluiten bij een bestaande groep met ervaring.
- Duo's of kleine groepjes die afspreken om wekelijks één vaste route samen te fietsen, bijvoorbeeld naar de markt of een wekelijkse koffiestop in de omgeving.

Organisatie: coördinatie en borging

Zoek een lokale coördinator, bijvoorbeeld vanuit gemeente, welzijn of een fietsproject, die het overzicht bewaakt, matches maakt en bereikbaar is voor algemene vragen. Deze persoon kan eventueel een kalender bijhouden van groepsritten, de link leggen met andere activiteiten en regelmatig feedback ophalen bij buddies en deelnemers. Het helpt om het buddy-systeem te koppelen aan bestaande structuren (bijvoorbeeld een andere programma in een wijk) zodat het geen los project wordt dat na een pilot uitdooft.

Werven van buddies en deelnemers

Nieuwe fietsers kun je werven via de fietslessen, projecten rond fietsuitgifte, het wijkcentrum of taalonderwijs. Buddies kunnen komen uit dezelfde groepen (meer ervaren deelnemers), uit vrijwilligersnetwerken, buurtbewoners, Doortrappen-vrijwilligers of lokale fietsclubs. Wat goed kan werken is trainers en hulpverleners bij de afronding van fietslessen vragen wie graag een buddy wil en wie zelf buddy wil zijn. Gebruik verder bestaande nieuwsbrieven, appgroepen en sociale media van partners om buddies te werven.

Samen fietsen

Regelmatig samen fietsen biedt een laagdrempelige manier om anderen te ontmoeten en een sociaal netwerk op te bouwen. Samen fietsen kan mensen helpen om sociaal actief te blijven en uit een (potentieel) isolement te komen, ook als je weinig contacten hebt en weinig buiten komt.

- Fietsafspraken creëren vaste contactmomenten en ritme in de week.
- Groepsritten bieden ruimte voor informele gesprekken, ook voor mensen die zich minder thuis voelen in formele bijeenkomsten.
- Fietsen naar bestaande activiteiten (taalles, wijkcentrum, sport, werk) vergroot niet alleen mobiliteit, maar ook deelname aan andere sociale contexten.



STAP

Starten: doel, doelgroep en partners

1

Bepaal eerst voor wie het buddy-systeem is (bijvoorbeeld volwassenen die net fietslessen hebben afgerond of via een regeling een fiets hebben gekregen) en wat het doel is: zelfstandig en veilig blijven fietsen, sociale contacten opbouwen en de fiets echt in het dagelijks leven gebruiken. Betrek direct lokale partners zoals welzijnsorganisaties, buurtsportcoaches, taalhuizen en wijkcentra omdat zij de doelgroep kennen en vaak al contactmomenten hebben.

STAP

Matchen: hoe vorm je duo's of groepjes?

2

Maak eenvoudige profielen: woonwijk, fietsniveau, beschikbare dagen/tijden en voorkeur (utilitair of recreatief fietsen). Match bij voorkeur op buurt en taal, zodat routes kort blijven en de drempel laag is om af te spreken.



Mogelijke vormen:

- Duo's (één nieuwe fietser met één ervaren fietser).
- Kleine groepjes van 3–5 mensen die samen een vaste route fietsen, bijvoorbeeld naar de markt, taalles of een recreatieve tocht.

Koppelen aan concrete activiteiten en routes

Zorg dat er meteen een eerste concrete afspraak ligt, zodat een kersvers duo niet doelloos blijft. Dit kan een dagelijkse rit zijn; samen een paar keer dezelfde route rijden naar werk, school of andere afspraak, zodat de nieuwe fietser die route echt in de vingers krijgt. Of recreatief: plan meteen een korte tocht met een koffiestop of ontmoeting bij een wijkpunt.

STAP

Rollen, afspraken en ondersteuning

3

Maak de rol van buddy licht en duidelijk: de buddy is geen verkeersinstructeur, maar een maatje dat samen fietst, aanmoedigt en eventueel praktische tips deelt. Spreek basisdingen af: hoe vaak fietsen we samen (bijvoorbeeld dagelijks of 1 keer per week), wie spreekt wie aan als het niet uitkomt, en via welk kanaal (app, telefoon).

Handig is een korte introductie of training voor buddies, bijvoorbeeld aangehaakt bij bestaande vrijwilligers- of andere trainingen (als die in je gemeente voor handen zijn), waarin je aandacht besteedt aan veiligheid, positieve benadering en doorverwijzen bij inhoudelijke vragen.

STAP

Evalueren en uitbouwen

4

Vraag na een paar maanden aan buddies en deelnemers wat goed werkt en wat beter kan, bijvoorbeeld via een korte vragenlijst, whatsapp poll of groepsgeprek. Gebruik die input om routes aan te passen, nieuwe buddies te werven of extra vormen toe te voegen, zoals themaritten (boodschappenroute, zorgroute, groene route) of speciale tochten tijdens lokale evenementen. Wat een extra mooi vervolg zou zijn; de deelnemer wordt een nieuwe buddy.

Praktische tips: Hoe kun je dagelijks fietsen volhouden?

Dagelijks blijven fietsen lukt beter als je het heel concreet maakt: vaste routes, vaste momenten en zo min mogelijk gedoe met fiets, kleding en planning. Hieronder wat praktische tips:

1. Maak het klein en vast: kies 1–2 vaste ritten (bijvoorbeeld naar werk, school of supermarkt) en spreek met jezelf af: die doe ik altijd op de fiets, behalve bij extreem weer. Begin daarnaast met korte afstanden en bouw langzaam op; 5–10 minuten per rit is al genoeg om een gewoonte te vormen.
2. Plan slim in je dag: vertrek iets eerder zodat je rustig kunt fietsen en niet bezweet of gestrest aankomt. Leg belangrijke spullen (sleutel, regenjas, lampjes, handschoenen) op een vaste plek bij de deur, zodat je 's ochtends niet hoeft te zoeken.
3. Zorg dat je fiets altijd startklaar is: check regelmatig banden, remmen en verlichting; een kapotte fiets is één van de grootste redenen om toch niet te fietsen. Investeer als het kan in een goed slot en een simpele regenoplossing (poncho of jas), zodat diefstal en regen minder snel een excuus worden.
4. Maak de route prettig en veilig: kies rustige, overzichtelijke routes met goede fietspaden, ook als ze een paar minuten omrijden betekenen. Pas je snelheid en rijgedrag aan aan drukte en weersomstandigheden; iets langzamer rijden maakt het veiliger én minder vermoeiend.





Recreatief fietsen: voor vrijheid en beweging

Recreatieve tochtjes maken fietsen leuk en betekenisvol, zeker als ze samen worden gefietst. Recreatief fietsen voor mensen die net een fietsdiploma hebben gehaald heeft een grotere kans van slagen met een buddy-systeem.

Doortrappen

Doortrappen werkt met speciale Doortraproutes: rondjes van ongeveer 15–25 km, die rustig, groen en relatief veilig zijn, met weinig obstakels en overzichtelijke kruisingen. Doortrappen als inspiratie:

- Gebruik bestaande Doortraproutes als voorbeeld en verkort ze tot kortere varianten (bijvoorbeeld 5–10 km) voor beginnende fietsers. (zie: www.fietzersbond.nl/doortraproutes/)
- Organiseer “proefrondjes” waarin deelnemers een deel van een Doortraproute fietsen en onderweg pauzeren bij herkenbare plekken in de wijk.
- Laat deelnemers helpen bij het kiezen of samenstellen van een eigen ‘Doortrapstijl’-route: rustig, veilig en groen, maar afgestemd op de lokale context.



Wij Buurtsportcoaches is het landelijke netwerk voor en door buurtsportcoaches
<https://www.wijbuurtsportcoaches.nl/>



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

Contactgegevens

City Deal
Fietsen voor Iedereen

info@citydealfietsenvooriedereen.nl
www.citydealfietsenvooriedereen.nl



Agenda
Stad