

TIPS OM VEILIG TE FIETSEN

Fietsen. Wie is er niet mee opgegroeid? Wie lichamelijk fit is én over een goede balans en een goed reactievermogen beschikt, stapt op de fiets. Ook als u ouder wordt. Om veilig aan het verkeer deel te nemen, leest u hier wat handige tips. Zo is een fietsspiegel handig als u moeite heeft met achterom kijken. En is een damesfiets, of verlaagde fiets of driewielers een goede uitkomst als uw gevoel voor evenwicht achteruit gaat, maar toch wilt blijven bewegen. Veilig blijven fietsen kan ook betekenen dat u op een (duo)tandem op pad gaat. Of geen tassen meer aan uw stuur hangt....



U staat midden in het leven en wilt blijven bewegen. In Nederland kiezen senioren dan vaak voor hun fiets als favoriet vervoersmiddel. Zo blijft u fit en gezond! De volgende tips helpen u om zo lang mogelijk te blijven fietsen.

Tip 1: Zorg voor een lagere instap

Een beenzwaai maken om op te stappen is lastig op hoge leeftijd. Een fiets met damesframe fietst net zo goed en stapt een stuk makkelijker op. Dit kan dan ook een prima oplossing zijn voor heren die wat stram zijn.

Tip 2: Overweeg eventueel een elektrische fiets

Heeft u niet voldoende kracht of conditie of veel pijnklachten in uw benen, dan is het een overweging om een elektrische fiets te proberen om in een normaal tempo te fietsen. Fietsen op een elektrische fiets blijft echt fietsen. Zonder te moe te worden of uzelf over te belasten kunnen toch weer normale snelheden en afstanden worden afgelegd. Als u onzeker bent vraag dan eerst advies bij een ergotherapeut of een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in de ouderenzorg. Maak voor aanschaf meerdere proefritten (huur de fiets bijvoorbeeld een dag) en kijk goed of de manier van ondersteuning bij u past. Na aanschaf is het goed om u zelf rustig vertrouwd te maken met de hogere snelheid. Ga



oefenen op een rustige plek om vertrouwd te raken met de nieuwe eigenschappen van de fiets. Ook als u een tijd niet gefietst hebt; oefen dan eerst op een rustig terrein. Zorg dat de e-bike uitgeschakeld is zodat je er niet meteen hard vandoor gaat bij het op- en afstappen. Wanneer je van plan bent om te stoppen, rem langzaam af en trap niet meer. Stap af bij stilstaan.

Tip 3: Koop een krachtige koplamp

Moeite met fietsen in het donker? Tegenwoordig zijn er ledkoplampen die net zo veel licht geven als de koplamp van een auto. Een goed voorbeeld is de Philips Saferide koplamp.

Tip 4: Bevestig een spiegeltje aan uw stuur bij nekklachten

Een spiegeltje aan het stuur kan helpen bij het achteromkijken. Let er bij aanschaf op dat het spiegeltje groot genoeg is en goed stevig bevestigd is aan het stuur. In een spiegel kijken op de fiets is wel veel lastiger dan in de auto. Op de fiets zit de spiegel eigenlijk te ver weg, op de verkeerde plek en door de sturbeweging beweegt de spiegel hinderlijk.

Tip 5: Kies voor handremmen

Handremmen remmen beter dan alleen een terugtraprem. Maar wennen aan een nieuw remsysteem is erg lastig. Oefen op een rustige plek het remmen en het netjes afstappen bij een noodstop.

Tip 6: Het zadel op de juiste hoogte

Om lekker te kunnen trappen moet het zadel zo hoog staan dat het been net niet helemaal gestrekt wordt. Dan kunt u net met de tenen bij de grond.

Vindt u het op- en afstappen lastig, omdat uw evenwicht minder is geworden, dan kunt u het zadel lager zetten. Het zwaartepunt ligt dan lager en dat verbetert het evenwichtsgevoel. Het belangrijkste is dat u kunt stoppen met fietsen zonder op- of af te stappen door u voeten op de grond te plaatsen als u stopt. Zorg wel dat uw voeten plat op de grond kunnen staan terwijl u op het zadel kunt blijven zitten. Het fietst wel veel minder prettig door het verder buigen van uw benen. U kunt overwegen om een aangepaste fiets aan te schaffen (met een langer frame) die dit euvel verhelpt.

Een kort fietszadel kan het op- en afstappen eventueel ook makkelijker maken.



Tip 7: Zonnebril op? Houdt rekening met verminderd zicht of gehoor!

Om veilig aan het verkeer deel te nemen, is het belangrijk om goed te kunnen zien en horen. Laat daarom bij twijfel uw ogen en oren eens controleren. Zo is een vari-focusbril lastig voor op de fiets.

Een fietsbril verhoogt het contrast, haalt hinderlijke schittering uit de ogen. Zet een zonnebril op als er veel zon is. Handig dat een bril de vliegjes, vuil en wind uit de ogen houdt.

Tip 8: Vraag advies bij fietsenwinkel, therapeut of WMO

Een goede fietswinkel kan u informeren over aangepaste fietsen met lage instap, over goede elektrische fietsen of over bijvoorbeeld aangepaste banden. Zo geven ballonbanden meer grip op de weg.

Als het fietsen niet meer lukt en niet meer veilig voelt ga dan op zoek naar alternatieve middelen voor vervoer. Te denken valt aan aanpassingen op uw fiets, een driewielers of misschien is een scootmobiel een betere optie. U kunt hiervoor advies vragen bij een ergotherapeut of fysiotherapeut bij u in de buurt of informeer bij het WMO loket van uw gemeente.



Tip 9: Fiets eropuit

Fietsen is een van de populairste recreatievormen. Er zijn dan ook zeer veel mogelijkheden om zowel georganiseerd of zelfstandig te fietsen. In bijna elke gemeente is er wel een toerclub actief waarmee U regelmatig een toertocht in rustig tempo kunt rijden. Een goede stimulans om te blijven fietsen.

Stap liever niet op de fiets bij slecht weer. Door de gladheid bij nat wegdek is er meer risico op valpartijen.

De knooppuntennetwerken zijn een groot succes in Nederland. Daarmee is zelf een recreatief rondje uitzetten erg makkelijk.

De fiets meenemen in de trein is ook een leuke optie om andere plaatsen te verkennen. Buiten de spits mag de fiets voor € 6,- mee.

Dankzij een samenwerking van gemeente en provincie wordt een sterrenstelsel uitgezet voor veilige fietspaden: CycleRAP. 1100 km fietspad is voorzien van 1>5 sterren.

Mocht u gevaarlijke verkeerspunten tegenkomen?

Meld het bij de fietsersbond www.fietsersbond.nl/meldpunt.

Tip 10: Blijf oefenen

Heeft u moeite met bochten, op- en afstappen of achteromkijken? Raadpleeg dan een fysiotherapeut. Door gerichte oefeningen kan de lenigheid verbeteren. Fietsen is gezond en zorgt ervoor dat u langer fit en mobiel blijft. Door te fietsen blijft u in goede conditie waardoor u veiliger en makkelijker mee kunt komen in het verkeer.



Tip 11: Fietstocht?

Zorg voor juiste kleding, drinken en eten voor onderweg. Draag tijdens het fietsen goede schoenen, zodat u niet van de trappers afglijdt. Ook een aandachtspunt kan zijn antislip op de pedalen. U glijdt dan minder snel uit bij het afzetten. Neem bij langere fietstochten regelmatig pauze, het liefst bij een zitplaats, eet en drink dan voldoende. Zorg dat u spullen meeneemt in een fietstas en verdeel het gewicht gelijkmatig. Hang geen tassen aan het stuur.

Tip 12: Verkeersgedrag

Voorkom haast en stress; er gebeuren meer ongevallen bij mensen die haastig of gestrest zijn. Blijf geconcentreerd. Vooral al u in een groep fietst. Ga niet tijdens het fietsen fotograferen bijvoorbeeld. Houd ruim afstand van berm of stoeprand (min. 50 cm), dat voorkomt valpartijen. Zorg bij het naast elkaar fietsen dat u vlot en veilig achter elkaar kunt gaan fietsen. Houd in een groep dus voldoende afstand. Als u onzeker fietst of wat angstig bent, vermijd dan de drukke momenten in het verkeer; bijvoorbeeld wanneer de scholen uitgaan of tijdens de spits.

Tip 13: Zichtbaarheid

Denk om de dode hoek van vrachtauto's; haal niet rechts in en stop niet naast, maar liever achter een vrachtwagen. Zorg voor heldere fietslampen van gewoon formaat die goed afgesteld zijn. Kies voor lichte kleding en eventueel een fluorescerend hesje. Zorg dat reflectoren onbeschadigd en schoon zijn.

Tip 14: Fietsen in een groep

Een groep moet twee begeleiders hebben: iemand voorop en iemand achteraan. De begeleiders rijden alleen om het overzicht te houden en niet afgeleid te worden. Zorg voor een fluitje. Dan kun je signalen geven en waarschuwen bij een stop of een paaltje. Vergeet niet ook te zwaaien naar de achterste rijder. Als je niet wordt gehoord, word je in ieder geval wel gezien. De achterste rijder zwaait dan terug om aan te geven dat de boodschap is ontvangen. Zie je een obstakel? Zwaai naar de rijders achter je zodat duidelijk is dat er extra oplettendheid nodig is. De achterste rijder zwaait dan terug om aan te geven dat de boodschap is ontvangen. Hou voldoende afstand bij het naast elkaar rijden. Op smalle wegen binnen de bebouwde kom fietst iedereen in een rij. Blijf de concentratie hoog houden. Maak afspraken over stopmomenten.

Stop regelmatig om te informeren of iedereen nog in staat is om goed aan te sluiten en voldoende energie heeft. Blijf vooral in een groep geconcentreerd fietsen. Bedenk bij slechte weersomstandigheden of dat het verstandig is de tocht door te laten gaan.