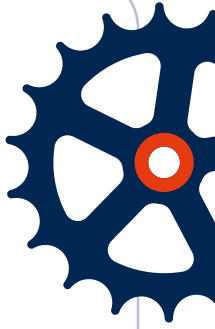


Doortrappen

gesprekskaarten



Waarom gesprekskaarten?

Deze gesprekskaarten zijn gemaakt om een gesprek over veilig fietsen te voeren in een groep. Dit sluit goed aan bij activiteiten waar ouderen samen komen zoals bij beweegclubs en sportieve evenementen, maar ook bijvoorbeeld bij een boekenclub.

Bij het bespreken van deze kaarten zet je eigenlijk twee stappen. Eerst de herkenning van de fiets-thema's, waarbij ouderen onderling hun ervaringen uitwisselen en bewust worden van deze thema's en risico's. Bij stap twee wisselen ouderen onderling tips en advies uit, die ze zelf - of met hulp van anderen - kunnen doen. Gebruik eventueel het A4tje met tips, maar weet dat tips van leeftijdsgenoten eerder worden geloofd en opgevolgd!

Als begeleider kun je dit gesprek zelf leiden óf overlaten aan de groep. Dit is onder andere afhankelijk van je eigen voorkeur (wil je het en kan je het?), de ouderen (hoeveel komen er en hebben ze leiding nodig?) en de setting (heb je de tijd, de ruimte en de aandacht?).

Vooraf

- A** Plan tijd in om de kaarten te behandelen (maak de koffiepauze bijvoorbeeld wat langer). Hoeveel tijd kun je vragen van je doelgroep? Per kaart heb je minimaal 5 tot 10 minuten nodig, dus in een half uurtje kun je al veel doen. Kondig dit aan bij de ouderen en de locatie.
- B** Kun je ergens zitten? 4 tot 6 mensen aan een tafel/een set kaarten is ideaal. Maak eventueel meer groepjes. Houd rekening met afzeggingen of extra deelnemers.
- C** Zijn alle thema's herkenbaar? Fietsen veel mensen nog wel of niet meer? En zullen ze open staan voor een gesprek hierover? Selecteer eventueel de beste of meest relevante kaarten.

tip

Doe je een fietsevenement? Als je vooraf de gesprekskaarten gebruikt, dan kun je hier tijdens het fietsen op terugkomen.

Gesprek inleiden

Leg uit dat je het met hen over fietsen wilt hebben. Je kunt het gesprek inleiden door te vragen wie er nog vaak fietst of wie er al een e-bike heeft. Vertel dat de gemeente aan de slag gaat met Doortrappen: een programma over veilig blijven fietsen en gedrag.

Doortrappen

Herkenning/bewustwording

Wijs de aanwezigen op de kaarten. Vraag ze of ze de thema's herkennen en in hun groep een kaart kunnen kiezen waar ze iets over kunnen vertellen (een slechte keuze bestaat niet). Waarom kiezen ze die kaart? Welke ervaringen hebben zij hiermee? Waar of wanneer hebben ze dit ervaren? Dit kan binnen een groepje of plenair.

tip

Geef even de tijd om over die ervaringen te vertellen en betrek als begeleider anderen erbij. Het nadenken en praten over deze ervaringen helpt bij de bewustwording voor de rest van de groep; misschien gaat dit voor hen ook op? Misschien herkennen zij zich in dit verhaal?

Actie ondernemen

Draai de kaart om. Aan de achterkant staan vragen. Een persoon aan tafel (of jij als begeleider) kan deze oplezen. Vervolgens ga je als groepje in gesprek over de antwoordmogelijkheden. De vragen gaan grofweg over herkenning van de thema's en over tips en adviezen; wat kun je ondernemen om veilig te fietsen? Het goede antwoord staat ondersteboven, onder de vragen.

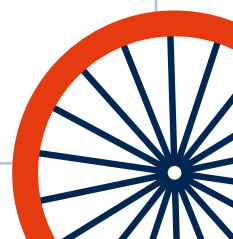
tip

Als de groepjes vastlopen, kun je ze helpen om tips te formuleren. Gebruik daarvoor eventueel de tips van het losse A4-tje (zie bijlage). Zo kun je ook onjuiste tips ontkrachten.

Heb je meerdere groepjes? Dan kun je er eventueel een wedstrijd-element aan toevoegen, en punten toekennen voor het groepje met de meeste punten. Kies dan van te voren welke kaarten de groepjes behandelen. NB: doe dit alleen als het bijdraagt aan een goed gesprek. De puntentelling is niet waterdicht.

Afsluiting gesprek

Herhaal ter afsluiting plenair de tips die je hebt gehoord. Deel eventueel het A4tje met tips uit zodat deelnemers deze thuis kunnen doornemen. Je kunt ook doorverwijzen naar andere fietsactiviteiten, fietsenmakers, de website etc.



Druk verkeer: overzicht en schrikken



Drukke in het verkeer; overzicht en schrikken

Het verkeer wordt drukker. Daar kun je weinig aan veranderen. Wat doe je om hiermee om te gaan?

Wat zijn in je omgeving de drukke, onoverzichtelijke verkeerspunten? Noem samen zo veel mogelijk situaties.

1 punt per antwoord

Welke tips pas je al toe om om te gaan met die drukte?

1 punt per antwoord

Goede antwoorden:
Vraag 1:

Vraag 2: Drukke punten vermijden, zoals bepaalde kruispunten of scholen.
Drukke tijdstippen vermijden zoals de spits. Afstappen als het druk wordt.
Niet te dicht op de stoeprand fietsen. Goed uitgerust gaan fietsen

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Veilig op- en afstappen



Veilig op- en afstappen

Oeps, je slingert.

Wat is de veiligste manier om op te stappen?

Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt**.

- ☐ A Sla een been over de fiets, ga zitten, begin met fietsen
- ☐ B Ga steppen, sla een been over de fiets, ga zitten
- ☐ C Sla een been over de fiets, ga fietsen, ga zitten

Wat kan de fietsenmaker aanpassen aan je fiets zodat je makkelijker kunt op- of afstappen?

1 punt per goed antwoord

Goede antwoorden:

Vraag 1: A

Vraag 2: laag zadel, kort zadel, anti-slip pedalen, laag frame

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Samen op de fiets



Fietsen in een groep

Samen uit, samen thuis. Waar moet je op letten als je in een groep een stuk gaat fietsen?

Bedenk samen zoveel mogelijk tips, die helpen om veilig in een groep te fietsen. **1 punt per antwoord**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggesties:
De voorste geeft door als er een tegenligger of obstakel aankomt, let bij het plannen op het weer, tijd voor pauzes en misschien eten of drinken, houd genoeg afstand, fiets achter elkaar als naast elkaar niet kan drukte of een smal fietspad, blijf zelf opletten als je achter iemand fietst.

Omkijken en afslaan



Omkijken en afslaan

Als je niet meer zo soepel over je schouder kijkt, hoe kun je dan toch alles om je heen goed in de gaten houden?

Wat moet je níet doen als omkijken lastig wordt?

Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt**.

- A** Probeer op een rustig punt af te stappen.
- B** Neem voorrang: straal uit dat anderen rekening moeten houden met jou.
- C** Schaf een spiegel aan.

Welke oefeningen doe je om jouw nek soepel te houden? **1 punt per antwoord**

Goede antwoorden:
Vraag 1: Antwoord A of C kunnen beide. B is niet goed.
Vraag 2: Je kunt je nek roteren of strekken. Kies samen met de fysiotherapeut de beste oefeningen voor jou uit.

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fiets of e-bike onder controle



Fiets of e-bike onder controle

Ben je al een pro, op je e-bike?

Hoe ga je om met ander verkeer, als je een e-bike hebt?

Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt.**

- ☐ A ken de voorrangsregels en bel extra als je voorrang neemt.
- ☐ B pas extra op of je wel voorrang krijgt, andere verkeersdeelnemers kunnen je snelheid misschien niet inschatten.
- ☐ C maak gebruik van je snelheid: haal ander wegverkeer in.

Wanneer gebeuren de meeste ongelukken met e-bikes?

Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt.**

- ☐ A Bij het opstappen
- ☐ B Bij het inhalen
- ☐ C Bij het afstappen

Goede antwoorden
Vraag 1: B
Vraag 2: B

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Zichtbaar zijn



Zichtbaar zijn

Zit je vroeg of laat op de fiets? In een blinde hoek of een donkere straat is het altijd uitkijken.

Waar in de omgeving moet je extra opletten of je zichtbaar bent? **1 punt per antwoord**

Hoeveel procent van de fietsers heeft een goed werkend voor- en achterlicht? **Probeer het goede antwoord te schatten.**

Waarom is goede verlichting zo belangrijk?
Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt.**

- A** Voor jezelf: om de weg goed te zien
- B** Voor anderen: om goed zichtbaar te zijn
- C** Voor de wet: voorkom een boete van €55

Goede antwoorden
Vraag 1:
Vraag 2: 60 procent
Vraag 3: alle antwoorden

Afgeleid zijn in het verkeer



Optimale concentratie

Een mooi uitzicht, bekenden onderweg of het fietsgezelschap. Het is makkelijk om afgeleid te zijn.

Waar word je wel eens door afgeleid op de fiets?

.....

.....

.....

Wat kun je doen voor het opstappen of in de pauzes, om te voorkomen dat je wordt afgeleid?

.....

.....

.....

Of neem een extra pauze.

Vraag 2: bijvoorbeeld kaart kijken, foto's maken, eten/drinken.

Vraag 1:

Goede antwoorden

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Doortrappen

gesprekskaarten

Waarom Gesprekskaarten?

Veel ouderen zijn zich niet zo bewust van hun fietsgedrag, en of dit veilig is. Deze gesprekskaarten zijn gemaakt om hierover in gesprek te gaan. De kaarten behandelen thema's waar oudere fietsers vaak mee kampen. Zo kun je hen bewust te maken van veilig fietsen en om tips en maatregelen te bedenken die ze zelf of met hulp kunnen doen. Deze kaarten zijn specifiek bedoeld om te gebruiken in een 1-op-1 gesprek. Je kunt ze ook meegeven, zodat iemand het zelfstandig kan invullen en hier later over in gesprek gaan. Bedenk wat het beste aansluit bij jouw relatie met de oudere.

Vooraf

- 1 Je krijgt de kaarten van de coördinator.
- 2 Selecteer voor het gesprek de kaarten met relevante thema's voor de persoon die je spreekt (we noemen haar even Carla). Waarover hebben jullie het eerder gehad? Welke klachten of thema's spelen? Welk thema wordt misschien onderschat maar vind jij wel belangrijk?
- 3 Wil je de kaarten zelf houden of meegeven? Overweeg om een kopie te maken zodat je een set bewaart voor andere gesprekken.

Herkenning/bewustwording

- 4 Pak tijdens het gesprek de kaarten erbij om deze te laten zien. Laat Carla een kaart kiezen met een onderwerp dat haar aanspreekt. Bespreek het volgende:
 - A Welk onderwerp vindt u moeilijker dan voorheen?
 - B Welke van de thema's heeft u totaal geen moeite mee? Welke wat meer?
 - C Heeft u wel eens last van .../heeft u wel eens problemen met ..?
 - D Vraag Carla naar haar ervaringen met dit thema. Wat was de laatste keer dat u hier last van had? Het delen van eigen ervaringen of ervaringen van anderen kan helpen om het gesprek op gang te brengen.



Actie ondernemen

- 5 Draai de kaart om. Op de achterkant kun je aangeven hoe relevant de kaart is voor Carla. Hoe herkenbaar is dit thema? Komt dit vaak voor of is dit erg vervelend?
- 6 Help haar om te verzinnen wat zij kan doen aan het gekozen thema. Welke tips zou ze iemand anders geven? Wat heeft ze al geprobeerd en werkte dat goed of niet? Wat zou ze eraan kunnen doen, zelf of met hulp van anderen?
- 7 Ter afsluiting kies je een tip om daadwerkelijk te gaan doen. Je kunt de tips meegeven zodat Carla dit thuis, of met iemand anders, in alle rust kan doornemen.



tip

- Vaak vinden mensen het makkelijker om naar de ander te wijzen, als het gaat over veilig fietsen. Probeer in het gesprek vooral de mogelijkheden te bespreken die Carla zelf heeft.
- Soms vinden mensen het lastig om meteen tips te verzinnen die ze zelf gaan uitvoeren. Geef de tijd tijdens het gesprek, of geef (een kopie van) de kaarten mee naar huis. Dan kun je er later op terugkomen.

Veilig op- en afstappen



Perfect in balans

Zo, die zit. Heb je wel eens moeite om in balans te blijven met op- en afstappen?



Wat doe je om in balans te blijven bij het op- en afstappen? Schrijf drie dingen op die kunnen helpen.

- ☐
- ☐
- ☐

Welke tip ga jij de volgende keer uitproberen?
Kruis dat antwoord aan.

Blijf in balans en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

Afgeleid zijn in het verkeer



Optimale concentratie

Ben je wel eens afgeleid in het verkeer?



Hoe blijf je geconcentreerd en rustig in het verkeer?

Noteer hier drie maatregelen die je zou kunnen nemen:

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Omcirkel de maatregel die jij de volgende keer gaat uitproberen. Kruis dat antwoord aan.

Hou je focus en blijf doortrappen!

Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fiets of e-bike onder controle



De baas over je fiets

Heb je wel eens het gevoel dat je de controle over je fiets verliest?



Wat kan je doen om te zorgen dat je de controle houdt?
Schrijf drie mogelijkheden op:

-
.....
-
.....
-
.....

Waar ga jij de volgende keer extra goed op letten?
Kruis dat antwoord aan.

Hou je fiets in bedwang en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

Zichtbaar zijn



Je mag er wezen

In het donker, bij slecht weer of in de dode hoek van een vrachtwagen. Word je wel eens over het hoofd gezien?



Hoe kun je ervoor zorgen dat je altijd zichtbaar bent?

Schrijf drie mogelijkheden op:

-
-
-
-
-
-

Op welke maatregel ga jij de volgende keer extra letten?

Kruis dat antwoord aan.

Blijf in beeld en blijf doortrappen!

Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Samen op de fiets



Samen uit, samen thuis.

Lekker op pad, samen een stuk fietsen.

Maar is samen ook wel eens lastig?



Waar kun je extra op letten om op een veilige manier samen te fietsen? Schrijf drie tips op die jij zou geven:

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Welke van die tips ga jij de volgende keer uitproberen?
Kruis dat antwoord aan.

Ook met de hele club: blijf doortrappen!

Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

Omkijken en afslaan



Soepel blijven kijken

Als je alleen maar rechtdoor fietst, kom je niet meer thuis.
Maar vind je omkijken en afslaan wel eens lastig?



Hoe zorg je ervoor dat je alles in de gaten houdt
als je afslaat? Schrijf drie mogelijkheden op:

-
-
-
-
-
-

Wat ga jij de volgende keer uitproberen?
Kruis dat antwoord aan.

Hou alles in de gaten en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

Druk verkeer: overzicht en schrikken



Laat je niet gek maken

Auto's, brommers, scholieren, het drukke verkeer is geen pretje. Word je er wel eens gek van?



Hoe zou je je hoofd koel kunnen houden in het drukke verkeer? Schrijf drie mogelijkheden op:

-
-
-
-
-
-

Welke maatregel ga je de volgende keer extra op letten? Kruis dat antwoord aan.

Hou je hoofd koel en blijf doortrappen!

Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.