



Lintech



**Van fietsen met angst
naar fietsen met vertrouwen**

Handboekje om weer met vertrouwen op de fiets te stappen

Voorwoord

Beste fietsliefhebbers,

Mijn naam is Caroline en ik ben nu 13 jaar werkzaam als adviseur van (aangepaste) fietsen. In mijn dagelijks werk heb ik veel te maken met mensen die angst hebben gekregen om te fietsen, bijvoorbeeld naar aanleiding van een val van hun fiets. Graag wil ik handvatten geven om weer opnieuw de draad op te kunnen pakken en op een veilige manier te leren fietsen. Door te (blijven) fietsen wordt ook weer een stukje vrijheid teruggewonnen, iets wat voor velen van grote waarde is. In dit E-boekje heb ik een aantal tips samengevat die u op weg kunnen helpen om weer met vertrouwen op de fiets te stappen. Ik hoop van harte dat u hiermee aan de slag kan. Schroom niet om contact met ons op te nemen als er vragen of opmerkingen zijn!

Met sportieve groet,

Caroline



Pom Revalidatietechniek | Distributeur van de Lintech fietslijn



Inleiding

Het aantal ouderen dat valt stijgt helaas meer en meer. Uit cijfers, afkomstig van de GGD blijkt zelfs dat 1 op de 5 senioren wel eens tot val komt. Dit percentage stijgt met het ouder worden. Het belang van goede valpreventie is dus heel groot. Daarnaast is blijven bewegen ook belangrijk om vallen te voorkomen. Hiermee houdt u namelijk uw conditie en spierkracht op pijl en traint u uw coördinatie.

Vraag altijd eerst advies aan een fysiotherapeut of arts wanneer u besluit om op oudere leeftijd actiever te worden!

Fietsen is een mooie manier om vitaal en mobiel te blijven. Het is niet voor niets dat veel Nederlanders er graag met de fiets op uit gaan. Maar hoe kan u het fietsen verantwoord en veilig voortzetten? Daar helpen wij u graag een handje bij.



De juiste fietshouding

Zadelhoogte

Als u wat moeite heeft met stabiliteit, dan kan het u helpen als u goed met de voeten aan de grond kan terwijl u op het zadel zit. Zet daarvoor het zadel iets omlaag. Wanneer een onverwachte situatie zich voor doet dan kunt u makkelijker anticiperen door de voeten aan de grond te zetten.

Let bij het afstellen van het zadel er wel op dat uw knieën tijdens het fietsen niet te hoog komen. Bij een juiste zadelfstelling komen de knieën niet hoger dan de heupen. Wanneer dit wel het geval is dan kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld [crankverkorters](#) waardoor de trapbeweging kleiner wordt en de buiging in de knie en heup ook minder wordt. Vooral bij mensen met gewrichtsproblemen is het van belang dat de buiging in de gewrichten wordt beperkt.



Er bestaan ook fietsen waarbij de afstand tussen zadel en de grond net zo groot is als de zadel en de trapper. Hiermee kan u altijd met de voeten plat op de grond terwijl u op het zadel zit en wordt tegelijkertijd de ideale fietsbeweging behouden. De [Lintech Suelo](#) is daar een voorbeeld van.

Stuurhoogte

Om de polsen, schouders, rug en nek niet teveel te belasten en het overzicht op de weg te behouden, is het van belang om goed rechtop op het zadel te zitten. Om deze rechtop zittende fietshouding aan te kunnen nemen, kunt u het stuur iets naar u toe halen of iets hoger zetten.

Voel goed of u tijdens het fietsen goed rechtop en met ontspannen schouders en armen kunt zitten en pas daar de stuurhoogte op aan. Er bestaan makkelijk verstelbare stuurpenen die het mogelijk maken om de stuurafstand makkelijk in te stellen.

Achteruitkijkspiegel

Overweeg een achteruitkijkspiegel. Als u tijdens het fietsen achteromkijkt kan het zo zijn dat u onbedoeld meestuurt of een beetje begint te zwabberen.



Een achteruitkijkspiegel kan hierbij uitkomst bieden. Het geeft u een veel beter overzicht van wat er achter u gebeurt.

Fietsgedrag

Hier volgen enkele tips die bevorderlijk zijn voor veilig fietsgedrag.

Trek op in een lage versnelling. In de eerste meters na het wegvrijden gebeuren vaak ongelukken. Door in een lage versnelling weg te rijden heeft u meer controle over uw fiets. Zo komt u makkelijker op gang. Het voorkomt dat u gaat zwabberen en tot val komt.

Pas uw snelheid aan. Bij het ouder worden vertraagd ook het reactievermogen. Tegelijkertijd fietsen steeds meer mensen op een E-Bike met 25 km/uur in de hoogste versnelling. Vanzelfsprekend kan dit voor gevaarlijke situaties zorgen als er iets onverwachts gebeurt, te hard door de bocht wordt gereden of als de weg glad is door bijvoorbeeld vallende bladeren. Het is zeer aan te bevelen om niet harder te gaan dan ca.18 km/uur. Als u over een e-bike beschikt kunt u een lagere ondersteuning stand kiezen. Bij een gewone fiets kunt u deze voorzien van een km-teller om de snelheid in de gaten te houden en uzelf een veilige snelheid aan te leren.



Maak oogcontact met andere mensen in het verkeer. Als u oogcontact maakt met andere fietsers of wandelaars of automobilisten dan kunt u beter de situatie inschatten en juist handelen. U kunt veel beter zien of iemand u in de gaten heeft.

Hulp bij het fietsen

Als het u zelfstandig niet goed meer lukt om weer veilig en verantwoord te gaan fietsen, weet dan dat u hulp kunt inschakelen van professionals! Bijvoorbeeld van een fietsdocent van de fietsschool.

Fietsdocenten

De Fietsschool van de [Fietzersbond](#) geeft fietslessen aan allerlei mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij veilig fietsen; kinderen, migranten en senioren. Zij organiseren ook 'fietsfeestjes' voor senioren, waar op een prettige wijze een gezellige dag neergezet wordt en waar 60-plussers belangrijke informatie krijgen die hun kennis en vaardigheden kunnen vergroten. De deelnemers kunnen hierdoor prettiger, comfortabeler en veiliger blijven fietsen. Fietsdocenten zijn er door heel Nederland!



Voorbereid op de toekomst

Helaas spreken wij regelmatig mensen die net een mooie nieuwe E-Bike hebben gekocht waar ze niet mee uit de voeten kunnen. De fietsen gaan te hard en zijn daarmee gevaarlijk. De instap is te hoog wat het op- en afstappen bemoeilijkt. Of het wegrijden gaat niet soepel. Bedenk daarom goed, wanneer u een nieuwe fiets wilt aanschaffen, waar u de komende jaren nog goed mee uit de voeten kan.

Lage instap

Maak op tijd de overstap naar een lage instapfiets als u die nog niet heeft. Gun uzelf het gemak die deze lage instapfietsen bieden. Dit kan ook veel onveilige situaties voorkomen! Ze zijn er in allerlei soorten en maten. Het is al lang niet meer zo dat deze frames onderdoen voor bijvoorbeeld een herenmodel met een stang.

Automatisch wegrijden

Als u kiest voor een elektrische fiets, kies er dan voor één met een automatische wegrijfunctie.



Dit kan door middel van een (duim) gashendel of een knop die u een paar seconden indrukt tijdens het wegrijden.

Hierdoor kunt u wegrijden zonder te trappen. U hoeft niet meer wiebelig weg te rijden of te stappen om op gang te komen. Doordat u sneller op gang bent verkrijgt u ook sneller stabiliteit tijdens het fietsen. Daarnaast kunt u makkelijker anticiperen wanneer het stoplicht plotseling op groen springt.

U zet simpelweg één voet op het pedaal, drukt de knop in waardoor de fiets gaat rijden en u zet uw andere voet bij.

Twee- of driewieler?

Wanneer het fietsen op een tweewiel fiets te moeizaam of te riskant is, dan zijn er nog andere mogelijkheden om te blijven fietsen. Steeds meer mensen kiezen voor een driewiel fiets. Het kan een ware verademing zijn om gewoon te kunnen blijven zitten als u moet remmen in het verkeer.



Grofweg zijn er twee type driewiel fietsen;

1. een [traditionele driewieler](#) met zadel die nog het meest wegheeft van een fiets. Hierbij trapt u naar beneden
2. en de [driewieler met stoel](#) waarbij u schuin naar voren trapt.

Het grootste verschil qua fietservaring zult u merken aan de de stureigenschappen. De driewieler met zadel is moeilijker te besturen en biedt minder stabiliteit door de hoge zitpositie. De tweede driewieler met stoel biedt meer stabiliteit en is makkelijker bestuurbaar.

Indien u twijfelt of u een tweewiel-of driewiel fiets nodig heeft dan kan ik u van harte aanbevelen om een keer een proefrit te rijden, om te ervaren hoe het voor u is.



Tot slot

Heeft u nog aanvullende fietstips? Dan wil ik u graag van harte uitnodigen om die met ons te delen. Dat kan op onze Facebook pagina maar ook via onze website en e-mail.

Mocht u nog vragen hebben over veilig fietsen, of bent u op zoek naar een nieuwe veilige fiets? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen voor vrijblijvend advies.



www.pomrevalidatietechniek.nl |

www.lintech.nl

Hengstdal 3

Telgenweg 12

6574 NA Ubbergen

8111 CM Heeten

024-3659550

0572-381178

info@pomrevalidatietechniek.nl

info@lintech.nl

