



doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Inspiratiedocument

Doortrappen interventies voor gemeenten in Limburg



provincie
Limburg



rovl
regionaal orgaan
verkeersveiligheid
limburg

maak
van
de nul
een punt

In dit document vindt u een inspiratielijst met Doortrappen interventies. Dit zijn interventies die door de Provincie Limburg en het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg worden ondersteund. U vindt een korte beschrijving en het doel van deze interventies. Ook geeft het suggesties voor mogelijke professionals die geschikt zouden kunnen zijn voor de uitvoering van de desbetreffende interventies. Daarnaast zijn de benodigde materialen aangegeven. Veel van deze materialen zijn afkomstig van het landelijk Programmabureau Doortrappen. Deze materialen zijn gratis te downloaden via de website van het landelijk Programmabureau Doortrappen. Als laatste worden er richtlijnen en adviezen gegeven rondom de locatie en tijdsduur van de interventies

Alle interventies worden los genoemd. Het zou ook kunnen dat een gemeente en/of organisatie ervoor kiest een halve of gehele dag te besteden aan fietsveiligheid voor senioren. Dit kan betekenen dat verschillende interventies gecombineerd zullen worden. Het combineren van interventies is mogelijk en de keuze hiervoor ligt bij de behoefte van de betrokken gemeente en/of organisatie(s).

Lijst Doortrappen Interventies

1. Fietsgesprek
2. FietsFit Oefeningen
3. Fietscheck
4. Samen Fietsen
5. Fietsvaardigheidsparcours
6. Fietsverkeertheorie
7. Fietstocht
8. Fietsvalpreventietrainingen
9. Trap de Winter door
10. Doortraproutes
11. Informatiebijeenkomst voor professionals

Maatwerk

Eén van de belangrijkste kenmerken van Doortrappen is het aansluiten van de interventies op de plaatselijke behoefte en situatie. De gemeentelijke Doortrappencoördinator is verantwoordelijk voor het in kaart brengen van het gemeentelijke netwerk en het inzicht en besluit in welke interventies aansluiten op de plaatselijke behoefte. Mocht een gemeente de interventies uit deze inspiratielijst niet vinden passen bij hun plaatselijke behoefte, is maatwerk mogelijk. Andere (nieuwe) interventies kunnen in overleg worden ontwikkeld door gemeenten in de provincie Limburg. Nieuwe interventies moeten voldoen aan de voorschriften van de Checklist Doortrappen Interventies (opgesteld door het landelijke Programmabureau Doortrappen). Eigen ontworpen Doortrappen interventies mogen pas uitgevoerd worden na overleg met het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL) welke namens de Provincie Limburg Doortrappen uitrolt in Limburg. Door het mogelijk maken van maatwerk is deze lijst geen uitputtende lijst maar kan op elk moment uitgebreid worden met nieuwe interventies. Naast interventies ontwikkeld voor de gemeenten is het ook aannemelijk dat het landelijke Programmabureau interventies zal ontwikkelen in de loop van de tijd.

Interventie 1. Fietsgesprek

Het Fietsgesprek is gericht op het vergroten van de bewustwording rondom fietsveiligheid. In de gesprekken komen verschillende onderwerpen aan bod en zal er een gezellig maar informatief gesprek ontstaan rondom het thema fietsveiligheid. Hoe ga je om met het drukke verkeer? Hoe fiets je veiliger? Hoe stap je makkelijk op en af?

Het landelijke Programmabureau Doortrappen heeft gesprekskaarten opgesteld die kunnen worden gebruikt als hulpmiddel om individueel of in de groep het gesprek te voeren en er samen achter te komen waar extra informatie of ondersteuning nodig is.

Doel	Bewustwording rondom fietsveiligheid.
Professionals	Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fysiotherapeuten; Ergotherapeuten; Fietsenhandelaren/fietsenmakers; Ouderenadviseurs; Welzijnsmedewerkers; Participatiemedewerkers; Fietsdocenten/ fietsdeskundigen; Vrijwilligers.
Materialen	Gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Gesprekskaarten over fietsen als hulpmiddel om individueel of in de groep te bespreken wat anders niet zo snel op tafel komt. Over onzekerheid, balans of bijvoorbeeld drukte in het verkeer.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	1 uur
Meer informatie	De gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account kunnen via Gesprekskaarten Platform Doortrappen de gesprekskaarten en toelichting worden gedownload.



Interventie 2. FietsFit Oefeningen

Door te werken aan iemands gezondheid en fitheid kan de kans vergroot worden dat de persoon soepel en sterk kan blijven fietsen. De FietsFit interventie is gericht op het hebben van plezier en creëren van fitheid, zodat de senioren langer en veiliger kunnen blijven fietsen. De oefeningen die worden aangeleerd en uitgevoerd tijdens deze interventie zijn gericht op het trainen van coördinatie, spierkracht, lenigheid van nek en schouder, reactie- en uithoudingsvermogen. De oefeningen zijn zo ontworpen dat de senior de oefeningen naderhand ook makkelijk thuis kan doen.

Doel	Het op niveau houden van de fysieke gezondheid van senioren zodat senioren langer kunnen blijven fietsen.
Professionals	Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fysiotherapeuten; Ergotherapeuten; Fietsdocenten/ fietsdeskundigen; Vrijwilligers.
Materialen	De FietsFit oefeningen van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Het landelijke Programmabureau heeft 10 oefeningen opgesteld en vastgelegd in een posterreeks. Daarnaast is er een lessenreeks samengesteld door het landelijke Programmabureau welke gebruikt kan worden door de professional om deze interventie uit te voeren. Deze lessenreeks geeft een beknopte beschrijving van de toepassing van de oefeningen.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen.
Tijdsduur	1 - 1,5 uur
Meer informatie	De FietsFit oefeningen zijn te vinden op FietsFit Oefeningen Platform Doortrappen . Voor partners en professionals van Doortrappen zijn na het aanmaken van een account via Fietsfit oefeningen Platform Doortrappen ook de lessenreeks, poster, FietsFit oefeningen en toelichting beschikbaar.



Interventie 3. Fietscheck

Rijwielhandelaren weten waar je op moet letten bij de aanschaf van een nieuwe fiets of reparatie van iemands huidige fiets. Tijdens deze interventie komen senioren bij elkaar en volgen een theoretische les waarin tips en adviezen worden gedeeld over eventuele aanpassingen voor de afstelling van de fiets. De fiets zal juist worden afgesteld op basis van de vaardigheden van de senior. Daarnaast worden mogelijke hulpmiddelen (zoals een achteruitkijkspiegel) besproken.

Doel	Het delen van tips bij het afstellen van de huidige fiets of de aanschaf of reparatie van (nieuwe) fietsen zodat de fiets die gebruikt wordt door de senior volledig is afgestemd op zijn/haar wensen en fysieke gezondheid.
Professionals	Rijwielhandelaren; Fietsdocenten/ fietsdeskundigen; Ergotherapeuten.
Materialen	Het landelijke Programmabureau Doortrappen heeft een draaiboek Fietscheck ontwikkeld die kan worden gebruikt. Hierin staat ook een link naar materialen van VeiligheidNL of BOVAG die kunnen worden gebruikt tijdens de Fietscheck. Het gaat hierbij om filmpjes, flyers en poster rondom verschillende thema's; bijv. op- en afstappen, omkijken en afslaan of tips rondom de aanschaf van een e-bike.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen.
Tijdsduur	0,5 - 1 uur
Meer informatie	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account kan via https://www.doortrappen.nl/documenten-partners-Professionals/handlerdownloadfiles.ashx?idnv=2676668 het draaiboek Fietscheck worden gedownload. Op de Doortrappen website staan ook nog tips rondom het veilig fietsen. Een aantal van deze tips gaan ook over de fiets zelf en kunnen worden gebruikt tijdens deze interventie. Deze vindt u via: Veilig Fietsen tips Platform Doortrappen .



Interventie 4. Samen Fietsen

Sommige senioren vinden het leuk om samen met leeftijdsgenoten te fietsen. Zo kunnen er fietsclubjes ontstaan vanuit een andere hobby of sociaal netwerk. Bijvoorbeeld rondom hun gym club, biljartvereniging of vrienden en kennissen. Belangrijk bij het samen fietsen is dat het zowel gezellig als veilig is. Tijdens deze interventie zal er aandacht besteed worden aan de veiligheid rondom het samen fietsen. Het landelijke Programmabureau heeft veiligheidstekens en gedragsregels ontworpen die gebruikt kunnen worden om de fietsveiligheid in een groep te verhogen.

Doel	Het veilig fietsen van senioren in een groep(je).
Professionals	Begeleiders van bestaande fietstochten voor senioren; Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fietsdocenten/ fietsdeskundigen; Vrijwilligers.
Materialen	Het landelijke Programmabureau heeft het pakket Samen Fietsen ontwikkeld dat bestaat uit kaarten en poster met veiligheidstekens en gedragsregels. Daarnaast heeft het landelijk Programmabureau een instructiepakket met achtergrondinformatie voor de professional ontwikkeld.
Locatie	Locatie hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	1 - 1,5 uur
Meer informatie	De kaarten met veiligheidstekens en gedragsregels zijn beschikbaar via Samen Fietsen Platform Doortrappen . Het instructiepakket voor professionals is, na het aanmaken van een account, beschikbaar via Samen Fietsen p&p Platform Doortrappen .



Interventie 5. Fietsvaardigheidsparcours

Deze interventie laat de senioren hun eigen fietsveiligheid ervaren. De deelnemers kunnen een parcours afleggen waarbij vooral gekeken wordt naar het op- en afstappen en de wendbaarheid van de deelnemer op de fiets. Voordat het parcours afgelegd wordt, wordt er aandacht besteed aan het goed afstellen van de fiets. Na het parcours kan waar nodig nog extra informatie en adviezen gegeven worden aan de deelnemers. Deze adviezen en tips kunnen vervolgens direct worden geoefend.

Doel	Het ervaren van hun eigen fietsvaardigheid.
Professionals	Fietsdocenten/ fietsdeskundigen.
Materialen	Het landelijke Programmabureau heeft een draaiboek Fietsvaardigheidsparcours ontwikkelt als ondersteuning bij de uitvoering van deze interventie. Het geeft handvatten en tips die ervoor zorgen dat de kwaliteit van de uitvoering in alle Doortrappengemeenten hetzelfde is. Verder zijn nodig materialen om het parcours uit te leggen zoals stoepkrijt en pylonen.
Locatie	Locatie hangt af van aantal deelnemers en materialen om het parcours uit te leggen.
Tijdsduur	1 - 1,5 uur
Meer informatie	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account kan via https://www.doortrappen.nl/documenten-partners-professionals/handlerdownloadfiles.ashx?idnv=2676670 het draaiboek Fietsvaardigheidsparcours worden gedownload.



Interventie 6. Fietsverkeerstheorie

Zowel de regels in het verkeer als de situaties veranderen in de loop van de jaren. Hierdoor kan het oprispen van de verkeersregels bijdragen aan het veiliger en langer blijven fietsen.

Doel	Het oprispen van de kennis van verkeersregels en situaties.
Professionals	Fietsdeskundigen.
Materialen	De materialen kunnen variëren a.d.h.v. wie deze interventie zal uitvoeren. Sommige uitvoerders zullen bijvoorbeeld gebruik maken van filmpjes of een interactieve quiz.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	1 - 2 uur



Interventie 7. Fietstocht

Het veilig blijven fiets en wordt ook beïnvloed door het al dan niet makkelijk vinden van de bestemming en de drukte op de route. Tijdens deze interventie wordt er aandacht besteed aan het opzoeken van een fijne route met behulp van bijv. routeplanner, smartphone of computer. Er worden ook tips gedeeld over het veilig gebruiken (of juist niet) van een hulpmiddel (smartphone) tijdens het fietsen. Het vinden van rustigere alternatieve routes, de zogenaamde relaxte fietsroutes, is ook een onderdeel van deze interventie.

Doel	Het wegwijs maken van deelnemers met het gebruik van navigatie en het vinden van een 'relaxte route'.
Professionals	Fietsbegeleiders; Fietsdocenten/ fietsdeskundigen.
Materialen	Het landelijke Programmabureau heeft een draaiboek Fietstocht ontwikkelt als ondersteuning bij de uitvoering van deze interventie. Het geeft handvatten en tips die ervoor zorgen dat de kwaliteit van de uitvoering in alle Doortrappengemeenten hetzelfde is. Verder is nodig een geplande route op een smartphone of geprint.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. In elk geval genoeg ruimte om te verzamelen zonder het verkeer te hinderen
Tijdsduur	1 - 2 uur
Meer informatie	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account kan via https://www.doortrappen.nl/documenten-partners-professionals/handlerdownloadfiles.ashx?idnv=2676669 het draaiboek Fietstocht worden gedownload.



Interventie 8. Fietsvalpreventietrainingen

Valpreventie is een van de onderwerpen die landelijk hoog op de agenda staat. In veel gemeenten in het land kunnen ouderen meedoen aan trainingen op het gebied van valpreventie. Nieuw is dat we deze trainingen goed kunnen combineren met het Doortrappenprogramma in gemeenten. Want voorkomen dat je valt, ook met de fiets, is ervoor zorgen dat je veilig op de fiets blijft zitten!

Fietsvalpreventie richt zich op het veilig deelnemen aan het verkeer en daarmee het actief deelnemen aan de maatschappij van senioren. Door het volgen van deze cursus wordt gewerkt aan zelfverzekerdheid, zelfstandigheid, vitaliteit en sociale activiteit van de oudere fietsgebruiker. Het voorkomen van fietsongevallen, oefeningen om fit op de fiets te blijven en tips over wat te doen als men toch gevallen is staan centraal in deze training. Senioren worden zich bewust van wat er kan veranderen als je ouder wordt, wat je hier zelf aan kunt doen en hoe ze goed voorbereid op weg gaat.

Doel	Bewustwording rondom fietsveiligheid.
Professionals	Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fysiotherapeuten; Ergotherapeuten; Fietsdeskundigen.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	2-3 uur
Meer informatie	www.fietsvalpreventie.nl



Interventie 9. Trap de winter door

Ons land heeft genoeg prachtige winterdagen die zich goed lenen voor een ritje op de fiets. Toch wordt er in de koude en donkere dagen minder snel aan fietsen gedacht. Dat is zonde, want fietsen is gezond, gezellig, en kan helpen om vitaal de winter door te komen. Het voorkomt dat senioren na een maandenlange pauze onwennig op de fiets stappen en er onveilige situaties ontstaan.

Het is dus belangrijk om ook (of juist) in de winter aan de slag te blijven met Doortrappen. Bijkomend voordeel is dat je gedurende het hele jaar contact houdt met elkaar. Het is belangrijk dat zij worden. Denk bijvoorbeeld aan een Winterfietsstocht, info-/inloopmiddag, Winterfit-ontdekdag of Doortrappen op de Kerstmarkt. Maar ook bestaande interventies kunnen in een winterjas worden geplaatst zoals een Winter-APK of FietsFitoefeningen.

Doel	Het hele jaar (bewust) bezig blijven met Doortrappen.
Professionals	Fietsbegeleiders; Fietsdeskundigen; Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Rijwielhandelaren.
Materialen	Voor deze interventies kan gebruik worden gemaakt van materialen van eerder genoemde interventies of de ontwikkelde materialen voor Winterse activiteiten op de landelijke Doortrappenwebsite. De link is hieronder te vinden bij meer informatie.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	Afhankelijk van gekozen interventie.
Meer informatie	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account biedt Trap de winter door Platform Doortrappen inspiratie voor allerlei winterse interventies.



Interventie 10. Doortraproutes

Doortraproutes zijn comfortabele en leuke fietsrondjes van 20-25 km voor senioren. De routes zijn mooi en groen. Ze gaan zoveel mogelijk over ruime paden, rustige wegen, overzichtelijke kruispunten en kennen weinig obstakels. Het uitzetten van deze routes is een prachtige manier om invulling te geven aan ambities van Doortrappen. Samen willen we immers graag senioren aanmoedigen om te (blijven) fietsen. Ook kun je op deze wijze in contact komen met de doelgroep, hen informeren en publiciteit rond Doortrappen te genereren. En ten derde bieden Doortraproutes kansen om activiteiten voor oudere fietsers te organiseren.

Doel	Ouderen aanmoedigen veilig te (blijven) fietsen.
Professionals	Fietsdeskundigen; Testfietsers.
Materialen	Voor het uitzetten van deze interventie kan gebruik worden gemaakt van het inspiratiedocument Doortraproutes op de landelijke website van Doortrappen. De link is hieronder te vinden bij meer informatie.
Meer informatie	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account kun je via Inspiratiedocument Doortraproutes Platform Doortrappen het Inspiratiedocument Doortraproutes downloaden.



Interventie 11. Informatiebijeenkomst voor professionals

Ergo- en fysiotherapeuten zijn voorbeelden van zorgprofessionals die veel contact hebben met senioren. Zij krijgen steeds meer vragen over het langer blijven fietsen en/of weer opstappen na een val of revalidatie. Het is belangrijk dat zij worden bijgepraat over de fysieke veranderingen en beperkingen van de senioren. Daarnaast is het ook belangrijk dat zij tips krijgen over hoe zij hun cliënten kunnen begeleiden in het langer en veilig(er) fietsen. Door ergo- en fysiotherapeuten te informeren over deze aspecten, kunnen zij een belangrijke rol spelen binnen Doortrappen. Zo kunnen zij deze informatie meenemen naar hun eigen klanten. De ergo- en fysiotherapeuten kunnen Doortrappen promoten onder de senioren en kunnen de senioren doorverwijzen naar activiteiten die worden georganiseerd in de gemeente rondom Doortrappen. Daarnaast kan er ook aandacht aan de fysieke gezondheid, de bestaande hulpmiddelen en het beter afstellen van de fiets worden geschonken tijdens de reguliere afspraken (indien mogelijk). Naast fysio- en ergotherapeuten zijn er ook andere (zorg)professionals die mogelijk interesse hebben voor deze bijeenkomst. Voorbeelden zijn begeleiders van fietsclubs voor senioren, WMO-consulenten, sociaal makelaars, ouderenadviseurs, huisartsen ouderenzorg.

Doel	Het vergroten van de kennis over Doortrappen onder (zorg)professionals.
Professionals	Professionals met expertise en kennis op het gebied van het onderwerp van de informatiebijeenkomst. Voorbeelden van professionals zijn huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, ouderenadviseurs.
Materialen	In deze interventie kan gebruik worden gemaakt van een PowerPointpresentatie tijdens de bijeenkomst en ontvangen de deelnemers naslagwerk na het volgen van deze training.
Locatie	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	4 uur (fysieke bijeenkomst) 1,5 uur (onlinebijeenkomst)
Meer informatie	Meer informatie over deze interventie kan worden opgevraagd Astrid Hahnrahts (aet.hahnrahts@prvlimburg.nl).

