

Contact

Heb je vragen over Doortrappen?
Neem dan contact op met:

Doortrappen in Zuid-Holland
doortrappen@rovzh.nl of
www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen



maakt een punt van nul.nl



Doortrappen in Zuid-Holland

Menukaart



maakt een punt van nul.nl

Menukaart

Doortrappen in Zuid-Holland

De menukaart Doortrappen in Zuid-Holland geeft een overzicht van de interventies die binnen Doortrappen mogelijk zijn en worden aangeboden door professionals en/of vrijwilligers en die ook door het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid (ROV) Zuid-Holland worden ondersteund. Bij elke interventie staat een korte omschrijving van de activiteiten en het doel van de uitvoering. Verreweg de meeste interventies beslaan een dagdeel. Het is vaak mogelijk om dagdelen te combineren in het aanbod.

De menukaart is niet volledig: er zijn meer interventies, die niet of nog niet door het ROV Zuid-Holland worden ondersteund en er wordt ook steeds weer nieuw aanbod ontwikkeld. De interventies die nu zijn opgenomen zijn beproefd, er zijn goede ervaringen mee opgedaan, ze zijn al meerdere keren uitgevoerd.

Doortrappen interventies

1. Behendigheidsparcours
2. Verkeerskennis
3. Fit op de Fiets
4. FietsCheck
5. Fietslessen
6. Fietskeuzehulp
7. Medicijnen in het verkeer
8. Groepsfietsen
9. Fietsgesprek
10. Het Doortrappen Kaartspel
11. Het Nieuwe Fietsen
12. Audicien/Opticien
13. Wijkagent
14. Fietstochten
15. Dode hoek



Leerdoelen

De opgenomen interventies op deze menukaart leveren een bijdrage aan de leerdoelen zoals deze in het programma Fietsveiligheid van het ROV Zuid-Holland zijn omschreven voor de ervaren fietsers:

1. De ervaren fietser heeft kennis van de meest recente verkeersregels, verkeerssituaties, nieuwe fietsvoertuigen en benodigde fietsvaardigheden en kan deze kennis toepassen als fietser in het verkeer.
2. De ervaren fietser is bewust van zijn/haar eigen fysieke bekwaamheden en kan aan de hand van optimalisatie, selectie en compensatie en correctie hiernaar handelen.
3. De ervaren fietser kent de technische mogelijkheden van de fiets en kan deze op de juiste manier gebruiken in iedere verkeerssituatie.
4. De ervaren fietser weet hoe hij/zij anderen aan kan spreken op hun fietsgedrag.
5. De ervaren fietser is zich bewust van de eigen voorbeeldfunctie - en daarmee ook bewust van zijn/haar eigen veiligheid. De ervaren fietser speelt een rol in het overbrengen van zijn/haar kennis en vaardigheden.

Deze doelen sluiten aan op de doelstellingen in het Strategisch Plan Verkeersveiligheid 2030 (SPV 2030) waar de ervaren fietsers als kwetsbare verkeersdeelnemers worden gezien en als specifiek thema zijn opgenomen voor nieuw op te stellen en uit te voeren beleid van de verschillende overheden.

Lokaal maatwerk

Een heel belangrijk element binnen het programma Doortrappen is de lokale invulling en samenwerking. Maatwerk dat aansluit op de lokale behoefte en situatie. De lokale coördinator is verantwoordelijk voor de uitrol van Doortrappen in de gemeente en besluit welke interventies worden aangeboden.

Er is in Zuid-Holland inmiddels veel ervaring opgedaan. De verschillende partners zijn ook graag bereid om ervaringen te delen. Het ROV Zuid-Holland kan faciliteren in het delen van kennis en het aanbieden en ontwikkelen van materialen.

Interventie 1

Behendigheidsparcours

Op het behendigheidsparcours kunnen senioren hun fietsvaardigheden en fietsveiligheid ervaren. Bij het behendigheidsparcours wordt gekeken naar het veilig op- en afstappen, het maken van een noodstop, het rijden van bochten en de algemene wendbaarheid van de senior op de fiets. Vaak wordt vooraf eerst de fiets nagekeken bij de Fietscheck (zie interventie 4). Denk daarbij aan het goed afstellen van de fiets en het nakijken van de remmen en banden.

Doel	Senioren ervaren hun eigen fietsvaardigheid en fietsveiligheid
Professionals	Fietsdocenten; Getrainde vrijwilligers; Bewegcoaches
Materialen	Benodigde materialen om het parcours uit te zetten
Locatie	Groot parkeerterrein of vrijliggend terrein
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	n.v.t.
Website	n.v.t.

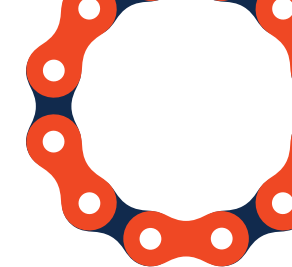


Interventie 2

Verkeerskennis

Verkeersregels en verkeerssituaties veranderen in de loop der jaren. Zo worden de fietspaden steeds drukker, mede door de vele verschillende voertuigen die er gebruik van maken. Het oprfrissen van de verkeersregels en het bespreken van nieuwe situaties zoals bijvoorbeeld het fietsen op rotondes, kan bijdragen aan het veiliger en langer blijven fietsen.

Doel	Oprfrissen van de kennis over verkeersregels en -situaties
Professionals	Fietsdocenten; Getrainde vrijwilligers; Rijschoolhouders
Materialen	Benodigde materialen zijn mede afhankelijk van de werkwijze door de uitvoerende professional. Veruit de meeste professionals maken gebruik van een beamer en laptop waarbij op een interactieve manier de kennis wordt opgefist.
Locatie	Doorgaans een binnenlocatie met tafels en stoelen
Tijdsduur	1,5–2 uur
Meer informatie	Voor filmpjes, foto's en tips voor deze interventie kan gekeken worden op de website van het Landelijk Programmabureau Doortrappen.
Website	www.doortrappen.nl



Interventie 3

Fit op de Fiets

Bewegen is gezond voor lichaam en geest en houdt je fit. Fietsen is een manier om het lichaam in beweging te houden. Het draagt bij aan het soepeler en sterker houden van de spieren, wat het langer blijven fietsen bevordert. De Fit op de Fiets oefeningen zijn erop gericht om dit op een goede wijze te doen. Het boekje “Fit op de Fiets” is door het ROV Zuid-Holland in samenwerking met een fysiotherapeut uitgebracht. De oefeningen die worden gegeven tijdens de interventie zijn gericht op het trainen van coördinatie, spierkracht, lenigheid en reactievermogen. Door na afloop van de interventie het boekje mee te geven aan de deelnemers kunnen zij de oefeningen ook makkelijk thuis blijven doen.

Doel	Met de Fit op de Fiets oefeningen houden we de fysieke gezondheid van senioren op niveau.
Professionals	Fysiotherapeuten; Buurtsportcoaches; Bewegcoaches; Ergotherapeuten; Fietsdocenten
Materialen	De interventie bestaat uit 9 oefeningen waarvoor de volgende materialen nodig zijn: een stoel, een touw of elastiek, een ligmatje, overstappionnen, een stepbankje en een bal.
Locatie	De locatie grootte hangt af van het aantal deelnemers en moet in ieder geval voldoende ruimte bieden voor alle deelnemers om zich vrij te kunnen bewegen.
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	Het boekje Fit op de Fiets is te bestellen op https://www.maakeenpuntvannul.nl/materialen-doortrappen
Website	https://www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen

Interventie 4

FietsCheck

Rijwielhandelaren weten waar je op moet letten bij de aanschaf van een (elektrische) fiets of welke reparatie nodig is van een huidige fiets. Met de FietsCheck wordt de fiets van de deelnemers goed afgesteld en nagekeken op onder andere zadel- en stuurhoogte, remmen en banden. Daarnaast worden ook mogelijke hulpmiddelen, zoals een spiegel of helm, besproken. Deze interventie is goed te combineren met andere interventies, zoals het behendigheidsparcours.

Doel	Het afstellen en nakijken van de fiets van de deelnemer zodat de fiets die gebruikt wordt door de deelnemer volledig is afgestemd op zijn/haar wensen en fysieke gezondheid. Delen van tips over mogelijke hulpmiddelen.
Professionals	Rijwielhandelaren; Getrainde vrijwilligers; Fietsdocenten; Fietsersbond
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee. Daarnaast heeft het Landelijk Programmabureau Doortrappen samen met VeiligheidNL materialen ontwikkeld die kunnen worden gebruikt, zoals filmpjes, flyers en posters rondom het afstellen van de (elektrische) fiets.
Locatie	Buiten of in een hal waar fietsen binnen zijn toegestaan. De grootte van de locatie hangt af van het aantal deelnemers. (vervolg op pagina 8)



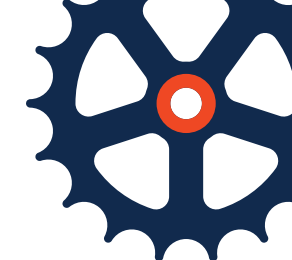
(vervolg van pagina 7)

Tijdsduur	Per deelnemer 5–10 minuten
Meer informatie	De materialen van het Landelijk Programmabureau Doortrappen zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/ kunnen de materialen die worden gebruikt bij de FietsCheck interventie worden gedownload.
Website	https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs



Interventie 5

Fietslessen



Fietsen betekent meer zelfstandigheid. Het zorgt ervoor dat senioren langer mobiel en zelfredzaam blijven, wat weer ten gunste komt van de sociale leefbaarheid. Als we ouder worden, zijn we minder flexibel en bang om te vallen. Wanneer dat toch gebeurt, ontstaat er vaak angst om te blijven fietsen en raken senioren steeds meer geïsoleerd.

Doel	Op een rustige manier onder begeleiding weer vertrouwen krijgen in het fietsen. De interventie richt zich op senioren die ervaren fietsers zijn, maar het vertrouwen om te fietsen kwijt zijn of kwijt dreigen te raken.
Professionals	Fietsdocenten; Fietsersbond; Getrainde vrijwilligers
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee
Locatie	Buitenlocatie met voldoende ruimte om te kunnen fietsen
Tijdsduur	2–3 uur
Meer informatie	Afhankelijk van de beschikbaarheid van fietsdocenten. Kijk op www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen
Website	n.v.t.

Interventie 6

Fietskeuzehulp

Met de grote verscheidenheid aan fietsen kan het lastig zijn om de juiste fiets te kiezen. Een aantrekkelijke aanbieding kan soms resulteren in de aanschaf van een minder goed passende fiets. Het is belangrijk om te kijken welk type fiets het beste past, rekening houdend met het doel van de fiets en de eventuele beperkingen van de senior.

Doel	Het ondersteunen bij het kiezen van de meest geschikte fiets gebaseerd op de persoonlijke omstandigheden van de senior.
Professionals	Rijwielhandelaren; Fietsdocenten; Getrainde vrijwilligers
Materialen	Fietskeuzewijzer van het Landelijk Programmabureau Doortrappen en indien beschikbaar diverse fietsmodellen.
Locatie	De keuzehulp kan thuis worden ingevuld. Uitleg en demonstratie kan bij een rijwielhandelaar of op een locatie waarbij de locatiegrootte afhankelijk is van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	0,5–1 uur
Meer informatie	In de Keuzewijzer Fiets vindt u meer informatie
Website	https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/keuzewijzer+fiets

Interventie 7

Medicijnen in het verkeer



Jaarlijks gebeuren er nog steeds veel ongelukken door medicijngebruik in het verkeer. Vaak is de senior zich niet bewust van de bijwerkingen van een medicijn waardoor het reactievermogen sterk afneemt en/of duizeligheid en slecht zicht ontstaat.

Doel	Bewustwording van de effecten en gevaren bij het innemen van medicijnen in combinatie met deelname in het verkeer.
Professionals	Apothekers; Doktersassistenten; Getrainde vrijwilligers; Instituut Verantwoord Medicijngebruik
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee. Vaak wordt gebruik gemaakt van een beamer en laptop.
Locatie	Binnenlocatie
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	Op de website https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/ staan tips en een lijst met medicijnen die de rijvaardigheid beïnvloeden
Website	https://www.maakeenpuntvannul.nl/medicijnen

Interventie 8

Groepsfietsen

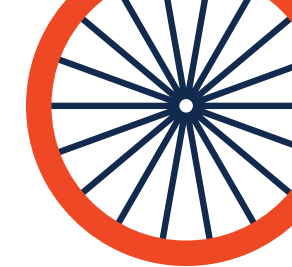
Om veilig in een groep te kunnen fietsen zijn er goede afspraken nodig, zodat er geen ongelukken gebeuren. Er wordt geoefend met het fietsen in een groep, waarbij er wegkapiteins worden aangewezen die de groep waarschuwen voor obstakels en moeilijke of gevaarlijke verkeerssituaties.

Doel	Het veilig fietsen in een groep
Professionals	Wielrenverenigingen; Fietsdocenten; Getrainde vrijwilligers
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee
Locatie	Groot parkeerterrein of vrijliggend terrein
Tijdsduur	1,5–2 uur
Meer informatie	De kaarten met veiligheidstekens en gedragsregels zijn beschikbaar via https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/samenfietsen/
Website	Het instructiepakket voor professionals is, na het aanmaken van een account, beschikbaar via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/



Interventie 9

Fietsgesprek



Het fietsgesprek is gericht op het vergroten van de bewustwording rondom de fietsveiligheid van de senioren. In deze gesprekken komen verschillende onderwerpen aan bod waarbij gezelligheid en een informatief gesprek voorop staan. Voor de gesprekken kan gebruik gemaakt worden van de gesprekskaarten van het Landelijk Programmabureau Doortrappen om erachter te komen waar extra informatie of ondersteuning nodig is.

Doel	Bewustwording rondom fietsveiligheid
Professionals	Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fysiotherapeuten; Ergotherapeuten; Ouderenadviseurs; Welzijnsmedewerkers Fietsdocenten; Getrainde vrijwilligers
Materialen	Gesprekskaarten van het Landelijk Programmabureau Doortrappen
Locatie	Locatiegrootte hangt af van het aantal deelnemers
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	De gesprekskaarten van het Landelijk Programmabureau Doortrappen zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/ kunnen de gesprekskaarten worden gedownload.
Website	https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs

Interventie 10

Het Doortrappen Kaartspel

Dit Doortrappen Kaartspel bestaat uit vragenkaartjes, incl. pech/gelukskaartjes, over Fietsveiligheid, Gezondheid, Vrije tijd en De Fiets. Bij voorkeur wordt het spel gespeeld als herhaling na een interventie zoals het behendigheidsparcours, de fietscheck of de verkeerskennis. Het spel dient als opfrisser en aanvulling op de aangeboden interventies. Het spel wordt bij voorkeur met minimaal 4 personen gespeeld.

Doel	Herhaling op de aangeboden interventies
Professionals	Beweegcoaches; Buurtsportcoaches; Getrainde vrijwilligers
Materialen	Het Doortrappen Kaartspel van het ROV Zuid-Holland
Locatie	Mede afhankelijk van het aantal deelnemers is een binnen locatie met tafels en stoelen wenselijk
Tijdsduur	1,5–2 uur
Meer informatie	Het Doortrappen Kaartspel is op aanvraag verkrijgbaar bij het ROV Zuid-Holland
Website	https://www.maakeenpuntvannul.nl/webshop/

Interventie 11

Het Nieuwe Fietsen

Het Nieuwe Fietsen is een workshop die bestaat uit twee dagdelen waarbij een trainer in gesprek gaat met de senioren over fietsveiligheid. Er wordt verkeerskennis aangeboden, een behendigheidsparcours, een fietscheck en fit op de fiets oefeningen. Een combinatie van diverse interventies in één.

Doel	Bewustwording over de eigen verkeersdeelname, het aanleren van veilig fietsgedrag en het vergroten van verkeerskennis en delen van eigen ervaringen
Professionals	Fietsdocent; Getrainde vrijwilligers
Materialen	Gesprekskaarten, foto's, filmpjes en veiligheidsmiddelen zoals een spiegel of helm
Locatie	Locatie binnen en buiten, afhankelijk van groepsgrootte
Tijdsduur	2 x 3 uur
Meer informatie	Op de website van Veilig Verkeer Nederland kunt u meer informatie vinden. Dit kan ook worden opgevraagd via Daniëlle Pieterse (d.pieterse@vvn.nl)
Website	https://www.vvn.nl



Interventie 12

Audiciens/Opticiens

Veel senioren zijn zich (nog) niet bewust van hun afnemende zicht en/of gehoor. Beide zijn erg belangrijk voor een veilige deelname in het verkeer. Door het testen van zowel de oren als de ogen kan er tijdig worden gekeken naar de noodzakelijke middelen zoals een hoorapparaat of een (nieuwe) bril.

Doel	Bewustwording van het eigen zicht en gehoor in het belang van een veilige verkeersdeelname
Professionals	Audiciens; Opticiens; Getrainde vrijwilligers
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee
Locatie	Binnenlocatie
Tijdsduur	1 uur
Meer informatie	Te vinden bij lokale audiciens en opticiens

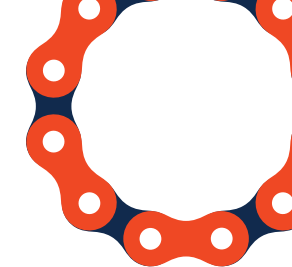


Interventie 13

Wijkagent

In elke gemeente zijn een of meerdere wijkagenten betrokken bij de veiligheid en leefomgeving van inwoners. Het is goed om de contacten onderling te onderhouden en van elkaar te weten wat er leeft en welke problemen senioren lokaal tegenkomen in het verkeer.

Doel	Contact met de eigen wijkagent en het bespreken van de verkeersveiligheid in de lokale omgeving
Professionals	Wijkagent
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee
Locatie	Binnenlocatie. Grootte afhankelijk van het aantal deelnemers
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	n.v.t.
Website	https://www.politie.nl/mijn-buurt/wijkagenten



Interventie 14

Fietstochten

Samen fietsen is leuk en gezellig. Veel senioren fietsen al veel kilometers, zeker als zij in het bezit zijn van een elektrische fiets. Ook ontstaan er regelmatig fietsclubjes. Belangrijk is dat het samen fietsen veilig kan. Lokaal worden er regelmatig fietstochten georganiseerd. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de veiligheidstekens en gedragsregels die het Landelijk Programmabureau Doortrappen hebben opgesteld. Het is aan te bevelen een fietstocht altijd onder professionele begeleiding te fietsen.

Doel	Het veilig fietsen in een groep(je) en sociale contacten opbouwen en onderhouden
Professionals	Buurtsportcoaches; Bewegcoaches; Fietsdocenten; Vrijwilligers
Materialen	De veiligheidstekens en gedragsregels zijn te vinden op de site van het Landelijk Programmabureau Doortrappen. Daarnaast heeft het landelijk Programmabureau een instructiepakket met achtergrondinformatie voor de professional ontwikkeld.
Locatie	Afhankelijk van de afstand en het aantal deelnemers
Tijdsduur	1,5–2 uur
Meer informatie	De kaarten met veiligheidstekens en gedragsregels zijn beschikbaar via https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/samenfietsen/
Website	Het instructiepakket voor professionals is, na het aanmaken van een account, beschikbaar via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs

Interventie 15

Dode Hoek

Veel senioren gaan bij grote voertuigen in de dode hoek staan. Dit is natuurlijk erg gevaarlijk. Voorlichting over de dode hoek en hoe dan wel op te stellen worden toegelicht en gedemonstreerd met een vrachtwagen of landbouwvoertuig

Doel	Het veilig kunnen opstellen en omgaan met de dode hoek van grote voertuigen
Professionals	Rijschoolhouders; Getrainde vrijwilligers
Materialen	De professionals voorzien in eigen materialen en nemen deze mee zoals een groot voertuig en een beamer of laptop
Locatie	Binnen- en buitenlocatie. Grootte afhankelijk van het aantal deelnemers.
Tijdsduur	1–1,5 uur
Meer informatie	Lokale rij scholen (Lokale afdeling) VVN
Website	https://www.vvn.nl/dodehoek

