



Samen komen we verder



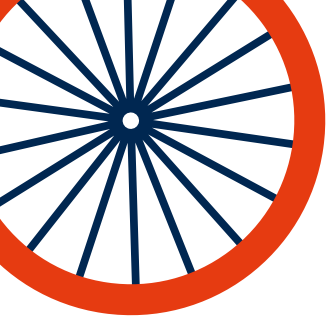
## Doortrappen in Zuid-Holland

Lees meer over Doortrappen, en hoe je bij kunt dragen aan veilig fietsen tot je 100e.

door  
in het  
verkeer

doortraPpen  
veilig fietsen tot je 100e  
maakt een punt van nul.nl





“Iedere val van een oudere kost de maatschappij gemiddeld € 1.000,-. Reken maar uit wat je bespaart als je één val per jaar per gemeente kunt voorkomen.”

Fysiotherapeut Duivendrecht

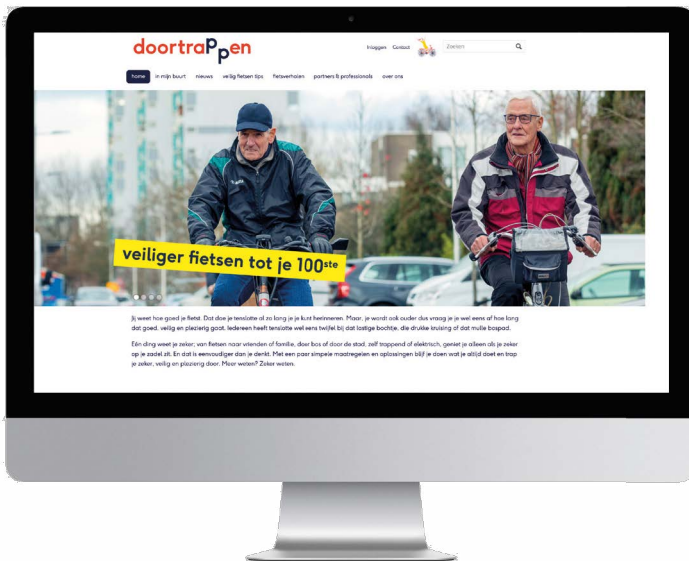
## Veiliger Doortrappen op de fiets

In Nederland wordt fietsen ons met de paplepel ingegoten. We doen het dagelijks en het is tot op hoge leeftijd populair. Sinds 1993 is het aantal fietskilometers van 50-plussers met maar liefst 60 procent gestegen. Dat is positief, het houdt ons gezond, in beweging en ook sociaal actief. Maar: oudere fietsers zijn ook kwetsbaar. Het aantal senioren dat met fietsongevallen ernstig letsel oploopt is sinds 2000 met ruim vijftig procent toegenomen. Van de 582 dodelijke slachtoffers in 2021 waren er 207 fietsers waarvan 80 e-bikers. Ruim de helft van het totale aantal dodelijke slachtoffers was 60 jaar of ouder.

Veel oudere fietsers durven na een ongeval niet meer te fietsen, wat grote impact heeft op hun gezondheid, zelfredzaamheid en mogelijkheid tot sociale betrokkenheid in de maatschappij. Onder het motto ‘niet afstappen, maar doortrappen’ zet ook de provincie Zuid-Holland in op het programma Doortrappen. Op die manier moet het aantal fietsongevallen onder ouderen afnemen en kunnen ouderen langer mobiel en vitaal blijven. Doortrappen is ontwikkeld op initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en is een van de maatregelen in het Landelijk Actieplan Verkeersveiligheid. In Zuid-Holland maakt het deel uit van de inzet op fietsveiligheid en de activiteiten voor senioren onder de noemer “Door in het verkeer”.

## Methode Doortrappen

Het doel van Doortrappen is om de oudere fietser bewust te maken van het aspect veiligheid, door dit onderwerp bespreekbaar te maken op de plekken waar ouderen al zijn. Het gaat erom hen te verleiden tot aanpassingen aan hun gedrag of fiets. Via hun eigen vertrouwde netwerk en op logische momenten krijgen de fietsers tips, informatie en interventies aangeboden om hun eigen fietsveiligheid te verbeteren. Dat lukt, door fietsveiligheid te koppelen aan bewegen en actief blijven, door niet betuttelend te zijn en door de Doortrappen-boodschap in herkenbare stijl vorm te geven, consistent door te voeren en te blijven herhalen. Het resultaat? Minder ongelukken, gezondheidswinst, een betere kwaliteit van leven.



## Meedoen is makkelijk

Doortrappen bestaat in Zuid-Holland uit een netwerk van deelnemende gemeenten en partijen dat wordt ondersteund door het ROV Zuid-Holland. Het is een programma dat met een bescheiden inspanning een duurzame impact kan bereiken, door:

- een nieuwe aanpak die de doelgroep activeert
- een aansprekende lokale invulling; dichtbij huis
- Doortrappen activiteiten die worden vervlochten met bestaande activiteiten, zoals een gymles, valpreventies, gezondheidsdagen of fietstochten. Dus niet alleen maar door extra werk voor de professional.

Op de site van het ROV Zuid-Holland is een pagina ingericht met informatie over de aanpak in Zuid-Holland: [www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen](http://www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen)



# Vorbereiding

## Landelijk bureau

Het landelijke bureau van Doortrappen ondersteunt alle partners regionaal en lokaal. Dit zijn bijvoorbeeld provincies, gemeenten, sportverenigingen, welzijnsorganisaties of lokale afdelingen van de ouderenbond. Het programmabureau biedt de merknaam Doortrappen, een uniforme huisstijl, een toolkit en een digitaal platform. In de regio en lokaal worden de interventies en communicatiemiddelen ingezet (uit de toolkit of zelf ontwikkeld) om de oudere fietser rechtstreeks te bereiken.

## Zuid-Holland

In Zuid-Holland is een eigen toolkit ontwikkeld en wordt ondersteuning geboden door de projectleider Doortrappen in opdracht van het ROV Zuid-Holland.



## Projectleider Doortrappen

De projectleider Doortrappen wordt ondersteund door het landelijke programmabureau.



De projectleider enthousiasmeert en ondersteunt gemeentes bij de lokale uitrol van het programma. Samen met de projectleider wordt een plan van aanpak opgesteld voor de borging binnen de gemeente en de verbinding met de domeinen Verkeer, Welzijn en Sport. Voor de uitvoering worden regionale en lokale middelen ingezet.

## Coördinator

In een gemeente wordt een Doortrappen coördinator benoemd. Een belangrijke taak is het zoeken en verbinden van lokale partners die direct in contact staan met de ouderen in de gemeente.



## Lokale partners

De coördinator legt contact met lokale partners zoals de fietsenmaker, de huisarts, de fysiotherapeut, de sportvereniging of de plaatselijke afdeling van de ouderenbond.



De coördinator en de lokale partners gaan na aan welke bestaande activiteiten Doortrappen acties toegevoegd worden. Deze komen te staan in een kalender. In deze voorbereiding wordt ervoor gezorgd dat de lokale partners zo veel mogelijk zelfstandig aan de slag kunnen. Daarnaast wordt met elkaar voorbereidingen getroffen voor de promotieactiviteiten. De projectleider kan in de opstartfase ondersteuning bieden in dit proces.

# Uitgangspunten

## Van- en door ons

De kans is groot dat een bevoogdende of betuttelende boodschap de oudere fietser niet bereikt. Wat werkt wel? Geef de doelgroep het gevoel dat Doortrappen 'van- en door ons' is en stimuleer ervaringen en tips onderling te delen.

2



1

## Herkenbaarheid en herhaling

De Doortrappenboodschap is in herkenbare stijl vormgegeven. Herhaling en consistent doorvoeren van deze stijl leidt tot herkenning bij de oudere fietser, bijvoorbeeld met flyers bij de fietsenmaker. Het opstellen van een lokale communicatiekaart kan veel inzicht bieden in geschikte lokale kanalen binnen uw gemeente.

3

## Verbind fietsveiligheid en bewegen

Mensen vinden bewegen, sporten en actief zijn (meestal) leuk, en het is bovendien een favoriet gespreksonderwerp. Verbind de boodschap over veiligheid met wat mensen graag doen. Daarmee vergroot je de impact van de communicatie. Door samen te werken met de afdelingen sport, welzijn en zorg, benut je elkaars kennis en netwerk.



“Tijdens de koffie na de wandelgroep vind ik een gesprek over fietsen leerzaam en gezellig.”

Anke (80), Doortrapper

4

### Werk samen met lokale partners

Zodra het aardig weer is worden er tal van lokale activiteiten georganiseerd waar ouderen samen bewegen en fietsen. Het loont om hierop aan te sluiten en met de organiserende vrijwilligers samen te werken. Omarm het enthousiasme en geef vrijwilligers de tools en het vertrouwen om de Doortrappenboodschap over te brengen aan hun achterban. En... hou het praktisch.

5

### Van onbewust naar ambassadeur

Het kost tijd, herhaling en veel kleine stapjes voordat een oudere fietser openstaat voor fietstraining. Zorg daarom ook voor kleine, laagdrempelige interventies. Een gesprek over fietsonzekerheden met de buurvrouw of een instructiefilmpje 'veilig opstappen' helpen ook.



## Doe mee met Doortrappen: veiliger fietsen tot je 100ste.

Een Doortrapper fietst graag en wil dat blijven doen! Een Doortrapper weet best dat het lichaam met de jaren wat strammer wordt en het reactievermogen minder, maar is zich niet altijd bewust van de risico's die dat met zich meebrengt. Sommige fietsers zijn misschien toch afgestapt, maar kunnen met extra beweegoefeningen of een technische aanpassing aan de fiets met vertrouwen weer jaren veilig doortrappen.

Heldere informatie, tips en activiteiten helpen de Doortrapper bewust te worden en simpele aanpassingen direct in de praktijk te brengen. Ook met elkaar in gesprek gaan over fietsen en ouder worden, dat motiveert.

Het landelijke programma ondersteunt provincies en gemeenten om van hun oudere, fietsende inwoners bewuste, zekere Doortrappers te maken. Het is de ambitie om de fietsveiligheid onder oudere fietsers te verbeteren, want veilig blijven fietsen is heel belangrijk.

## Doortrappen in jouw gemeente? Dat kan.

Neem contact op met de projectleider Doortrappen van het ROV Zuid-Holland. Dit kan op [doortrappen@rovzh.nl](mailto:doortrappen@rovzh.nl). Meer informatie is te vinden op de website: [www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen](http://www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen).

Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en wordt uitgevoerd met medewerking van provincies, vervoerregio's en gemeenten, en met landelijke partners als Beter Oud, BOVAG, Fietsersbond, het ministerie van VWS, Sportkracht12, Veilig Verkeer Nederland, VeiligheidNL en vele anderen.

door  
in het  
verkeer

doortraPpen  
veiliger fietsen tot je 100<sup>+</sup>  
maakt een punt van nul.nl





## Maak een punt van nul

Het programma Doortrappen wordt in Zuid-Holland uitgevoerd als onderdeel van de inzet op meer verkeersveilig gedrag met één ultiem doel: nul vermijdbare verkeersslachtoffers in de provincie Zuid-Holland. 'Maak een punt van nul' is een initiatief van het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid (ROV) Zuid-Holland. Het bureau zet communicatie en educatie in, om van verkeersveilig gedrag de norm te maken. Dat lukt echter alleen samen met alle verkeersdeelnemers in Zuid-Holland. Samen maken we een punt van nul: elk verkeersslachtoffer is er één teveel.

## ROV Zuid-Holland

Het ROV Zuid-Holland is een uitvoeringsorganisatie van de provincie Zuid-Holland en de Metropoolregio Rotterdam Den Haag. Het belangrijkste doel is om verkeersveilig gedrag binnen de provincie Zuid-Holland de norm te maken om zo het aantal verkeersslachtoffers te laten dalen. Dit doet het bureau langs diverse sporen en onder meer door het aanbieden van educatieve programma's en het uitrollen van verkeersveiligheidscampagnes. Daarnaast adviseert het ROV Zuid-Holland overheden en organisaties in de provincie gevraagd en ongevraagd over verkeersveiligheid in relatie tot verkeersgedrag en zet het onderwerp waar nodig op de (bestuurlijke) agenda. Lees verder op de website: [www.rovzh.nl](http://www.rovzh.nl)



'Ik heb meer geleerd dan gedacht, vooral over ingesleten gewoontes en gedrag.'

door  
in het  
verkeer

doortraPpen  
veilig(er) fietsen tot je 100<sup>+</sup>  
maakt een punt van nul.nl

