

VAN FIETSEN MET ANGST NAAR FIETSEN MET VERTROUWEN



POM REVALIDATIETECHNIEK | NIJMEGEN

FIETSTIPS OM WEER VEILIGER TE KUNNEN FIETSEN

CAROLINE VAN DER HORST | ADVISEUR AANGEPAST FIETSEN

Voorwoord

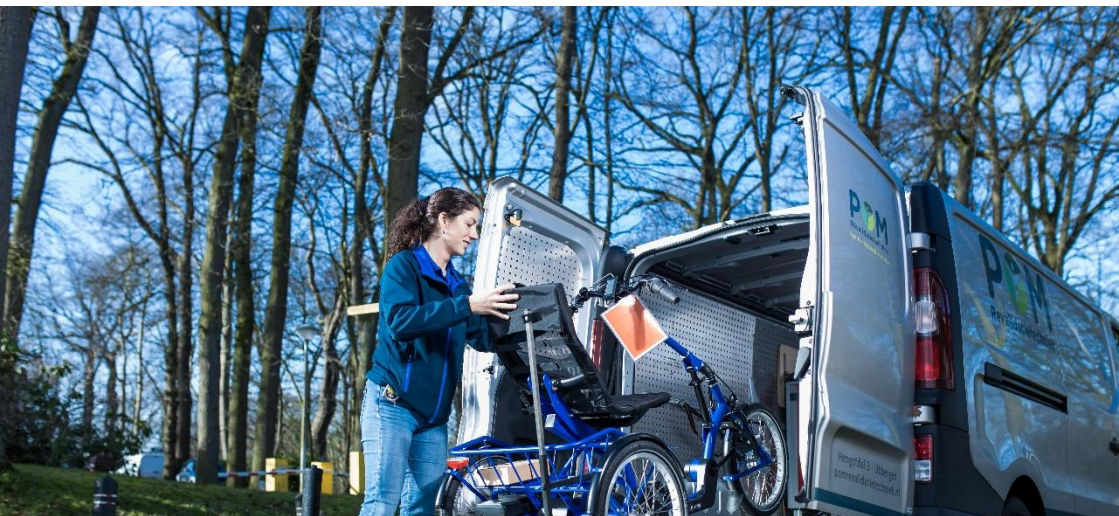
Beste fietsliefhebbers,

In de 20 jaar dat ik werkzaam ben als adviseur heb ik veel mensen ontmoet die in de loop der jaren meer moeite krijgen met fietsen. Velen van hen hebben te maken met stabiliteitsproblemen, valangst, of zijn zelfs al eens gevallen met hun fiets.

Toch kan het heel belangrijk zijn om (verantwoord) te blijven fietsen! Fietsen biedt vele gezondheidsvoordelen en houdt u mobiel. Daarom heb ik dit boekje samengesteld vol tips om het fietsen veiliger te maken.

Ik hoop van harte dat u hiermee aan de slag kan. Neem gerust [contact](#) met mij of een van mijn collega's op indien u vragen of opmerkingen heeft naar aanleiding van dit boekje. Veel leesplezier!

Caroline, adviseur Pom Revalidatietechniek



Inleiding

Het aantal ouderen dat met de fiets 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.

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 kunt u het fietsen verantwoord en veilig voortzetten? Daar helpen wij u graag een handje bij.

NB Vraag advies aan uw fysio of arts wanneer u twijfelt of (weer beginnen met) fietsen voor u verantwoord is.



De juiste fietshouding

Zadelhoogte

Als u wat moeite heeft met stabiliteit, dan kan het 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 (knieën/heupen) is het van belang dat de buiging in de gewrichten wordt beperkt.



Er bestaan ook fietsen waarbij u met de voeten plat op de grond kan, terwijl u op het zadel blijft zitten. Doordat de trappers verder naar voren zijn geplaatst blijft de ideale fietsbeweging behouden. De [Lintech Suelo](#) en [Van Raam Balance](#) is een voorbeeld van zo'n fiets.

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 weggrijden 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.

Fietshelm Draag een fietshelm. Een ongelukje zit in een klein hoekje en het is belangrijk om uw hoofd daartegen te beschermen. In sommige landen is het dragen van een fietshelm zelfs al verplicht!



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 ondersteuningsstand 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, wandelaars of automobilisten dan kunt u beter de situatie inschatten en juist handelen. Ook kunt u 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 fysiotherapeut of 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

Veiligheid voorop

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 veilig 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 driewiel fiets** Deze fiets heeft het meest weg van een tweewiel fiets. U zit op een zadel en trapt naar beneden zoals u gewent bent.
2. **Een driewiel fiets met stoel** Hierbij trapt u schuin naar voren en zit u op een comfortabele stoel met rugleuning.



Het grootste verschil qua fietservering zult u merken aan de stuureigenschappen. De driewieler met zadel is moeilijker te besturen en biedt minder stabiliteit door de hoge zitpositie.

De tweede driewieler met stoel biedt meer stabiliteit dankzij het lage zwaartepunt. Hij is makkelijker bestuurbaar, voelt natuurlijker aan en went sneller.

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

Wij hebben diverse twee-en driewielfietsen staan van diverse merken zodat u goed kunt vergelijken welke het beste bij u past.



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](#) of [e-mail](#).

Wilt u graag in contact komen met een van onze adviseur voor persoonlijk advies? Neem dan [hier vrijblijvend contact](#) met ons op.

Bent u nieuwsgierig geworden naar onze veilige lage instapfietsen? [Bekijk ze hier](#) Of een van onze driewielfietsen? [Bekijk ze hier](#)

Wij helpen u graag op weg en wensen u nog vele veilige kilometers toe!

Met sportieve groet,

Caroline & Team Pom Revalidatietechniek



Bezoekadres Pom Revalidatietechniek

Sint Maartenskliniek Route 16

Hengstdal 3

6574 NA Ubbergen (bij Nijmegen)

024-3659550

<mailto:info@pomrevalidatietechniek.nl>

www.pomrevalidatietechniek.nl

