

Stappenplan

Praktische handvatten om senioren te begeleiden bij de overstap naar een e-bike

Voorwoord

Fietsdocenten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van senioren bij hun mobiliteit en zelfstandigheid. Voor veel senioren betekent fietsen vrijheid, plezier en actief blijven. De e-bike vergroot deze mogelijkheden, maar vraagt tegelijkertijd om nieuwe vaardigheden en meer bewustwording.

De overstap naar een e-bike brengt veranderingen met zich mee. Het zwaardere gewicht van de fiets, hogere snelheden, ander remgedrag en drukker verkeer stellen andere eisen aan balans, reactiesnelheid en verkeersinzicht. In combinatie met leeftijdsgebonden veranderingen kan dit leiden tot onzekerheid of verhoogde risico's. Goede begeleiding helpt senioren om met vertrouwen en veiligheid te blijven fietsen. Dit stappenplan ondersteunt professionals bij het begeleiden van senioren tijdens de overstap naar een e-bike. Met praktische handvatten, herkenbare voorbeelden en eenvoudige oefeningen leren senioren hun vaardigheden beter inschatten en versterken. De aanpak is positief, laagdrempelig en gericht op doen en ervaren.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Deel 1: Inleiding

4

Voor wie is dit stappenplan bedoeld?

Deel 2: Stappenplan

5

Introductie & achtergrond

Stap 1: Uitvoeren van de Intake en behoefteanalyse

7

1.1 Inzicht krijgen in de senior en zijn/haar situatie

1.2 Praktische tips voor een effectieve intake

Stap 2: Advies bij aankoop van een passende e-bike

9

2.1 Aandachtspunten bij het adviseren

2.2 Praktische tips voor de aankoop van een passende e-bike

Stap 3: Veiligheidscheck & fietsafstelling

12

3.1 Veiligheidscheck: is de fiets technisch in orde?

3.2 Praktische tips voor de veiligheidscheck en fietsafstelling

Stap 4: Opbouw van fietsvaardigheden

15

4.1 Trainingselementen

4.2 Praktische tips voor oefenen vaardigheden

Stap 5: Praktijkbijeenkomsten en routes opbouwen

18

5.1 Stapsgewijze opbouw van de praktijkbijeenkomst

5.2 Praktische tips voor praktijkbijeenkomst

Stap 6: Evaluatie & vervolgstappen	21
6.1 Evalueren: waar staat de senior nu?	
6.2 Praktische tips voor evaluatiegesprek	
Tien tips voor professionals die senioren begeleiden naar een veilige e-bike overstap	24
Deel 3: Bijlagen	26
Bijlage 1: Intake & Behoeftanalyse, E-bike begeleiding voor senioren	26
Bijlage 2: Veiligheidscheck E-bike	29
Bijlage 3: Praktijkchecklist	32

Deel 1: Inleiding

Steeds meer senioren kiezen voor een e-bike om langer zelfstandig en actief te blijven.

De elektrische ondersteuning maakt fietsen toegankelijker, maar vraagt ook om aanpassing.

Veel senioren hebben vragen bij de aanschaf of voelen zich onzeker tijdens de eerste ritten.

Als professional sta je dicht bij deze doelgroep en ben je bij uitstek geschikt om senioren hierin te begeleiden. Dit stappenplan biedt een duidelijke en praktische aanpak waarmee je senioren helpt bewuste keuzes te maken en veilig gebruik te leren maken van hun e-bike. Daarbij gaat het niet alleen om techniek, maar ook om gedrag in het verkeer, passende snelheid, routekeuze en zichtbaarheid.

Goede begeleiding draagt bij aan het verkleinen van risico's en het vergroten van vertrouwen.

Voor wie is dit stappenplan bedoeld?

Dit stappenplan is bedoeld voor professionals die senioren begeleiden bij de overstap naar een e-bike. Dat kunnen verschillende disciplines zijn. Door samen te werken en expertise te combineren, wordt de begeleiding effectiever en beter afgestemd op de behoeften van senioren. Vanuit jouw rol draag je bij aan veiligheid, vertrouwen en fietsplezier.

Dit stappenplan is geschikt voor onder andere:

Fietsdocenten, die senioren begeleiden bij fietsvaardigheden en omgaan met snelheid, stabiliteit en remmen.

Fysiotherapeuten, die ondersteuning bieden bij fysieke veranderingen, balans en belastbaarheid.

Ergotherapeuten, die zich richten op zelfstandigheid, veilig gedrag en het afstemmen van de e-bike op dagelijkse routines.

Buurtsportcoaches en beweegprofessionals, die beweging, vitaliteit en groepsactiviteiten stimuleren.

Overige professionals, zoals medewerkers van fietswinkels, welzijnsorganisaties en gemeentelijke initiatieven.

Deel 2: Stappenplan

Introductie & achtergrond

Waarom extra begeleiding bij e-bikes voor senioren?

De e-bike biedt senioren nieuwe mogelijkheden: langere afstanden worden haalbaar, fietsen wordt comfortabeler en zelfstandigheid blijft langer behouden. Tegelijkertijd verschilt het fietsen op een e-bike op belangrijke punten van het rijden op een mechanische fiets. Voor senioren betekent dat dat zij te maken krijgen met nieuwe vaardigheden, nieuwe risico's en soms ook nieuwe onzekerheden.

Een aantal factoren maakt extra begeleiding daarom waardevol en noodzakelijk:

Hogere snelheid vraagt om betere balans, stuurcontrole en anticipatie.

De trapondersteuning kan ervoor zorgen dat senioren sneller rijden dan ze gewend zijn.

Dit vraagt om een stabiele houding, tijdige reacties en voldoende overzicht in het verkeer.

Fiets met motor en ondersteuning reageert anders.

Senior fietsers moeten wennen aan de manier waarop de fiets reageert, vooral in drukke of onverwachte situaties.

Het zwaardere gewicht van de fiets.

Het extra gewicht van accu en motor maakt de e-bike minder wendbaar bij op- en afstappen, manoeuvreren of onverwachte bewegingen. Uit onderzoek van het RIVM¹ blijkt dat de meeste ongevallen gebeuren bij op- en afstappen en complexe verkeerssituaties.

Complexere bediening.

Verschillende ondersteuningsstanden, displays, instellingen en accubeheer vragen om technische kennis én zelfvertrouwen in de bediening van de fiets.

Door deze combinatie van factoren is het niet vanzelfsprekend dat senioren de overstap naar een e-bike volledig zelfstandig kunnen of willen maken. Goede begeleiding kan het verschil maken tussen onzeker fietsen en veilig, ontspannen én met plezier onderweg zijn.

¹ RIVM: factsheet Elektrisch fietsen in Nederland, 2022

Rol van professionals

Als professional speel je een cruciale rol bij een veilige en succesvolle overstap van een mechanische fiets naar een e-bike. Je biedt niet alleen informatie en technische uitleg, maar vooral ook steun, structuur en vertrouwen.

Je helpt senioren bij het kiezen van een passende e-bike.

Denk aan aandacht voor instaphoogte, zithouding, stabiliteit, type remmen, ondersteuning en comfort, allemaal afgestemd op de mogelijkheden en behoeften van de senior.

Je begeleidt senioren stapsgewijs en veilig in het leerproces.

Door te starten met basisvaardigheden, aandacht te besteden aan houding en techniek en oefeningen goed op te bouwen, groeit het vertrouwen vanzelf.

Je verkleint valrisico's door te letten op houding, techniek en afstelling van de fiets.

Kleine aanpassingen in zadelhoogte, stuurstand of type remmen kunnen grote effecten hebben op veiligheid en stabiliteit.

Je ondersteunt bij onzekerheid, angst of verlies van vertrouwen.

Door middel van motiverende gespreksvoering, positieve feedback en haalbare doelen help je senioren om angsten te overwinnen en opnieuw plezier te ervaren.

Met deze deskundige begeleiding kunnen senioren hun e-bike veilig gebruiken, bewustere keuzes maken en langer zelfstandig blijven fietsen, met meer zekerheid én meer plezier.

Stap 1: Uitvoeren van de intake en behoefteanalyse

1.1 Inzicht krijgen in de senior en zijn/haar situatie

Een goede begeleiding begint met een helder beeld van de senior: zijn of haar achtergrond, mogelijkheden, beperkingen en wensen. De intake vormt daarom het fundament van jouw begeleiding. Door middel van een behoefteanalyse kun je een nauwkeurige inschatting maken van wat de senior nodig heeft om veilig, zelfstandig en met vertrouwen op een e-bike te kunnen fietsen. Gebruik hiervoor het intakeformulier (*zie deel 3, bijlage 1*), dat dient als nulmeting. Deze nulmeting helpt je om objectieve gegevens te verzamelen, risico's vroegtijdig te signaleren en af te stemmen op de individuele situatie van de senior.

Tijdens de intake wordt onder andere gevraagd naar:

Medische aandachtspunten

Het doel is inzicht krijgen in fysieke en cognitieve factoren die van invloed zijn op veilig fietsen. Denk aan evenwichtsproblemen, verminderde spierkracht, vertraagd reactievermogen, zichtproblemen, verminderde coördinatie, gewrichtsklachten of recente valincidenten. Deze factoren hebben directe invloed op veiligheid en fietsvaardigheid.

Huidige fietsvaardigheid

Het doel is observeren en begrijpen hoe de senior nu fietst. Voelt de senior zich zeker of onzeker op de huidige fiets? Kan hij of zij goed op- en afstappen, sturen, kijken, remmen, anticiperen en bochten rijden?

Ervaring met e-bikes

Sommigen hebben nog nooit op een e-bike gereden, anderen hebben al ervaring maar voelen zich onzeker. Dit bepaalt de instap en het tempo van de begeleiding.

Het sociale aspect. Doelen en motivaties

Het doel is inzicht krijgen waarom een senior (meer) op een e-bike wil rijden. Fietst de senior vooral korte dagelijkse ritten of recreatief langere tochten? Of wil diegene meefietsen met vrienden, meer bewegen en blijven fietsen? Wat wil iemand bereiken, en wat houdt iemand misschien tegen?

Omgevingsfactoren

Het doel is inzicht krijgen in de leefomgeving en wat dat zegt over de benodigde begeleiding. Woont de senior in een gebied met smalle of brede fietspaden, veel rotondes of kruispunten, druk verkeer of slechte infrastructuur? Dit bepaalt mede hoe intensief de begeleiding moet zijn.

Praktische tips voor een effectieve intake

Gebruik open vragen

Dit nodigt uit tot vertellen en geeft jou meer inzicht dan bij ja/nee-vragen. Bijvoorbeeld: "Kun je een situatie beschrijven waarin je je onzeker voelde op de fiets?"

Laat de senior een stukje fietsen op de huidige fiets (indien mogelijk)

Een korte observatie zegt vaak meer dan een gesprek. Let bijvoorbeeld op het op- en afstappen, de stuurcontrole en het remgedrag.

Observeer gerichte aandachtspunten

- Balans en stabiliteit
- Bochtentechniek
- Snelheid
- Reactiesnelheid bij onverwachte situaties
- Kijkgedrag en anticipatie

Door te combineren wat je hoort, ziet en vraagt, ontstaat een compleet beeld van de beginsituatie. Daarmee leg je een fundament voor de vervolgstappen in de begeleiding én voor een veilige overstap naar de e-bike.

Stap 2: Advies bij aankoop van een passende e-bike

2.1 Aandachtspunten bij het adviseren

Een goede keuze voor een e-bike vergroot de veiligheid, draagt bij aan het zelfvertrouwen van de senior en voorkomt veel problemen tijdens het fietsen. Als professional kun jij een belangrijke rol spelen door samen te verkennen welke fiets aansluit bij de fysieke mogelijkheden, het gebruiksdoel en het comfort van de senior. Een passende e-bike maakt het verschil tussen onzeker fietsen en ontspannen genieten.

Denk bij de advisering aan:

1. Gewicht van de fiets

- Een e-bike is altijd zwaarder dan een mechanische fiets.
- Een lichte fiets is makkelijker te manoeuvreren, vooral bij op- en afstappen, parkeren of duwen.
- Bespreek of de senior de e-bike kan hanteren in dagelijkse situaties (stalling, helling, stoepjes).

2. Motorlocaties: voorwiel-, midden- of achterwielmotor

- Voorwielmotor: biedt directe ondersteuning en is stil, maar kan bij onzekerheid in balans soms “trekkerig” aanvoelen.
- Middenmotor: voelt natuurlijk aan en biedt de beste stabiliteit, maar is duurder. Geschikt voor de meeste senioren.
- Achterwielmotor: krachtig en soepel, maar zwaarder en minder wendbaar.
- Leg uit welke motor het beste past bij het fietsgedrag en balansgevoel.

3. Accu

- De accu kan in het frame, onder de bagagedrager, of soms bij de kettingkast, zitten.
- Bij korte ritten en stadsritten is een capaciteit tussen 300 en 400 Wattuur (Wh) meestal voldoende.
- Bij lange recreatieve tochten, rijden door heuvels of met zware belasting is een accucapaciteit van 600 Wh of meer aan te raden.
- Houd bij de aanschaf van een accu rekening met oplaadgemak, gewicht en gebruiksfrequentie.

4. Instaphoogte en stabiliteit van het frame

- Een senior die moeite heeft met op- en afstappen heeft een lage instap of “midden” instap nodig. De bovenbuis is vervangen door een lagere, gebogen vorm.
- Een lage instap is veilig en toegankelijk.
- Een senior met heup- of knieproblemen heeft een lage instap nodig.
- Een “midden” instap is stabiel en stevig.
- Een stabiel frame zorgt ervoor dat de fiets “zuiver” stuurt en wendbaar is in de bochten.
- Bij een onzekere of wankele senior zijn een stabiel frame en bredere banden nodig.

5. Remmen

- De meest gebruikte remmen bij e-bikes zijn schijfremmen. Hydraulische schijfremmen geven meer remkracht en werken beter bij nat weer.
- Velgremmen zijn goedkoper en lichter maar zijn minder krachtig (ook bij regen).
- Rollerbrakes (trommelremmen) hebben weinig onderhoud nodig maar kunnen oververhit raken bij zware belasting, waardoor remkracht afneemt.
- Leg uit dat krachtigere remmen de veiligheid vergroten wanneer er goed mee geoefend wordt.

6. Display

- Er zijn verschillende soorten displays, onder te verdelen in basis- en geavanceerde uitvoeringen.
- Op iedere display staan de belangrijkste basisgegevens; batterijniveau, ondersteuningsniveau en snelheid. Een geavanceerde uitvoering kan (te) veel informatie en menu-opties bevatten voor een senior.
- De bediening kan via knoppen of touchscreen.
- Bespreek met de senior wat voor hem/haar belangrijke informatie is op een display en wat voor bedieningspaneel de voorkeur heeft.

7. Zithouding en ergonomie

- Rechte zithouding en ontspannen bovenlichaam geeft beter overzicht en is de meest comfortabele houding voor kortere ritten.
- Sportieve zithouding biedt meeste controle en stabiliteit maar kan belastend zijn voor rug, nek en polsen.

- Bij een juiste zadelhoogte kan de senior makkelijk met de voeten bij de grond.
- Een juiste zadelhoogte zorgt voor een betere balans. Staat het zadel te laag, dan heeft de senior minder trapkracht.
- Controleer samen of stuur en zadel goed verstelbaar zijn.

1.1 Praktische tips voor de aankoop van een passende e-bike

- Laat verschillende modellen testen.
- Proefrijden is essentieel. Laat de senior ervaren:
 - Hoe de ondersteuning voelt,
 - Hoe de fiets stuurt,
 - Hoe gemakkelijk op- en afstappen gaat,
 - Of hij/zij zich stabiel voelt bij lage snelheid.
- Leg voor- en nadelen eenvoudig en visueel uit
 - Gebruik duidelijke taal of geef een korte demonstratie. Veel senioren vinden technische termen lastig, maar begrijpen het goed wanneer je het laat zien.
- Houd rekening met angst, onzekerheid of overschatting
 - Sommige senioren zijn bang dat een e-bike 'te sterk' is. Anderen rijden juist te hard omdat ze hun vaardigheden overschatten. Bespreek op een rustige, motiverende manier wat veilig is voor hun situatie.

Stap 3: Veiligheidscheck & fietsafstelling

3.1 Veiligheidscheck: is de fiets technisch in orde?

Een veilige en goed afgestelde e-bike vormt de basis voor comfortabel en zelfverzekerd fietsen.

Door een grondige veiligheidscheck uit te voeren en de fiets nauwkeurig af te stellen op de senior, verklein je het valrisico aanzienlijk en vergroot je het gevoel van controle.

Het doel is om te zorgen dat de e-bike veilig, stabiel en volledig afgestemd is op de fysieke mogelijkheden en behoeften van de senior.

Tijdens deze controle beoordeel je of de e-bike klaar is voor gebruik. Leer de senior de controle zelf uit te voeren. Dit helpt om verrassingen en onveilige situaties te voorkomen.

Controlepunten

Banden

- Voor- en achterband op de juiste spanning zijn (3.5–4.5 bar bij e-bikes).
- Voldoende profiel en geen scheurtjes, uitstulpingen of beschadigingen.
- Vaste en rechte montage van beide wielen.

Accu & kabels

- Accu opgeladen voor de rit.
- Contactpunten schoon.
- Accu is stevig vergrendeld en goed vastgeklikt.
- Kabels zitten goed vast en zijn niet beschadigd.

Remmen

- Voor- en achterrem reageren soepel.
- Remkracht gelijkmatig verdeeld over voor- en achterrem.
- Geen slijtage van remblokjes.
- Remkabels of hydraulische leidingen zijn intact.

Display

- Kijk naar mogelijke foutmeldingen.
- Knoppen zijn gemakkelijk te bedienen.

- Laat zien hoe de ondersteuning werkt (standen, aan/uit, verlichting, reset).
- Leg displayfuncties uit in eenvoudige taal: snelheid, accustatus, ondersteuningsstand.

Zadelhoogte & stabiliteit

- Zadelhoogte passend afgesteld: senior moet met de voorvoet bij de grond kunnen voor stabiliteit tijdens starten en stoppen.
- Geen wiebelende zadelpen of bewegend frame.

Stuur en stuurhoogte

- Stuur moet recht staan, stevig vast zitten en goed passen bij de zithouding.
- Geen speling in stuur of balhoofd.
- Bij vasthouden van het stuur zijn de ellebogen licht gebogen en de schouders ontspannen.

Frame

- Geen zichtbare schade aan frame.
- Trappers draaien soepel.

Ketting of riemaandrijving

- Schoon en gesmeerd.
- Juiste spanning.
- Geen roest of zware slijtage.
- Soepel loopgedrag.

Verlichting en reflectie

- Voor- en achterlicht functioneren goed.
- Reflectoren in wielen, achterzijde en pedalen.

Motor & ondersteuning

- Motor ondersteunt gelijkmatig.
- Ondersteuningsstanden werken goed.
- Er zijn geen vreemde geluiden.
- De fiets versnelt of remt niet onverwacht.

Fietsafstelling: zorg voor comfort én veiligheid

Een juiste afstelling verbetert balans, controle en remkracht. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken. Sommige aanpassingen kunnen het beste door de fietsenmaker worden gedaan.

Afstellingstips

Remhendels

- Remhendels zijn zo afgesteld dat je pols recht blijft wanneer je je vinger op de remhendel legt.
- Zorg voor een comfortabele knijpkracht die per persoon kan verschillen en aansluit bij de fietser.

Zithouding

- Kies een ontspannen, rechte houding voor overzicht en comfort.
- Vermijd te sportieve houdingen bij senioren met nek- of rugklachten.

Zadelhoogte

- Voor beginners niet te hoog.
De senior moet makkelijk kunnen op- en afstappen en stabiliteit voelen bij stilstand.
- Bij meer gevorderde senioren kun je geleidelijk een hoogte naar wens instellen.

3.2 Praktische tips voor de veiligheidscheck en fietsafstelling

- Doe de veiligheidscheck samen met de senior.
Dit vergroot het inzicht in de eigen fiets en vermindert onzekerheid.
- Gebruik begrijpelijke taal en laat zien hoe dingen werken.
Bijvoorbeeld: "Dit knopje bepaalt hoe hard de motor meehelpt."
- Communiceer rustig en stap voor stap.
Sommige senioren worden nerveus als er veel informatie tegelijk komt.
- Vraag of het duidelijk is en laat eventueel de informatie herhalen
- Observeer of de senior comfortabel oogt.
Onrust, spanning in schouders of wiebelig starten zijn signalen dat de afstelling nog niet optimaal is.
- Laat de senior een korte proefrit maken na het afstellen.
- Vraag hoe het voelt en pas eventueel opnieuw aan.

Gebruik de veiligheidscheck e-bike *Zie deel 3, bijlage 2*

Stap 4: Opbouw van fietsvaardigheden

4.1 Trainingselementen

De e-bike voelt anders aan dan een mechanische fiets: sterker, zwaarder, sneller en technischer. Daarom is het voor senioren belangrijk om stapsgewijs te wennen aan de ondersteuning en om specifieke vaardigheden te oefenen. Als professional begeleid je dit proces veilig, positief en op het tempo van de senior.

1. Houding

Een stabiele en ontspannen houding is essentieel voor controle en overzicht.

- Zorg voor een rechte rug en ontspannen schouders.
- Handen licht gebogen, niet knijpend, plaats je duimen onder het handvat en je vingers erboven.
- Zithoogte en stuurstand afgestemd op comfort én veiligheid.

Waarom belangrijk?

Onnodige spanning vermindert controle en verhoogt het valrisico, zeker op een zwaardere e-bike.

2. Op- en afstappen

Voor veel senioren het meest risicovolle moment.

- Oefen op verschillende manieren op- en afstappen.
- Begin bij lage zadelstand voor zekerheid.
- Gebruik eventueel een hek of muur voor ondersteuning.

Waarom belangrijk?

Veel valincidenten vinden plaats bij het op- en afstappen, niet tijdens het fietsen.

3. Remmen

Remmen op een e-bike voelt anders.

- Oefen met beide remmen tegelijk.
- Laat het verschil ervaren tussen licht en krachtig remmen.

- Bespreek noodstoptechniek op een veilige ondergrond.
- Laat zien hoe de ondersteuning reageert bij remmen.

Waarom belangrijk?

Schijfremmen en hogere snelheid vragen om techniek, vooral bij angst of beperkte kracht.

4. Wennen aan de ondersteuning

Laat de senior ervaren hoe de motor reageert:

- Start in lage ondersteuning (bijvoorbeeld: eco/stand 1).
- Oefen versnellen zonder schrikreactie.
- Ervaar het verschil tussen uit, laag en hoog.
- Leg uit dat hogere ondersteuning sneller kan aanvoelen dan verwacht.

Waarom belangrijk?

De motor kan onverwacht veel kracht leveren. Rustig opbouwen voorkomt schrikmomenten en verlies van controle.

5. Balans en bochten

Balans is cruciaal, zeker omdat een e-bike zwaarder is.

- Oefen slalom, kleine bochten, grote bochten.
- Leg de nadruk op rustig sturen, schouders loslaten, laag tempo.
- Gebruik veilige ruimtes (parkeerplaats, schoolplein).

Waarom belangrijk?

Extra gewicht + motorondersteuning = andere draaicirkel en meer stuurcontrole nodig.

6. Controle over snelheid

Senioren moeten comfortabel en veilig leren omgaan met de hogere snelheid van een e-bike.

- Oefen gelijkmatig optrekken.
- Oefen in bochten
- Laat remmen en vertragen combineren met terugschakelen van ondersteuning.
- Leer anticiperen: eerder remmen, breder kijken.

Waarom belangrijk?

Veel ongevallen gebeuren door te hoge snelheid in bochten of onverwachte situaties.

7. Anticiperen (ver vooruitkijken)

Goed kijken voorkomt schrik en verbetert stuurgedrag.

- Oefen 'kijk verder vooruit' in rechte lijn.
- Laat in bochten kijken naar waar de senior naartoe wil.
- Train hoofd draaien zonder balansverlies.

Waarom belangrijk?

Anticiperen is essentieel op een e-bike vanwege hogere snelheid.

4.2 Praktische tips voor oefenen vaardigheden

- Begin altijd in een rustige, veilige omgeving voordat je naar de openbare weg gaat.
- Leg elke oefening eerst uit: rustig en visueel.
- Laat senioren hardop benoemen wat ze doen ("ik kijk vooruit", "ik rem zacht").
- Observeer schouders, handen, ademhaling. Spanning verradt onzekerheid.
- Werk met kleine stapjes: van lage snelheid naar makkelijke bocht, daarna iets sneller en grote bocht.
- Geef veel positieve feedback en benadruk wat al goed gaat.
- Stop bij vermoeidheid: vermoeide spieren geven minder stuur- en remcontrole.
- Wissel uitleg, oefenen en reflectie af.

Stap 5: Praktijkbijeenkomsten en routes opbouwen

5.1 Stapsgewijze opbouw van de praktijkbijeenkomst

Na het oefenen van basisvaardigheden is het tijd om deze toe te passen in de praktijk. Dit kan 1 op 1 of in een groepje, afhankelijk van wat past bij de senior. De overgang van een oefenterrein naar echte verkeerssituaties vraagt om een zorgvuldige, stapsgewijze opbouw. Jij begeleidt de senior bij het overstappen naar een e-bike in verschillende situaties zoals verkeersdrukte, routekeuzes, snelheid en onverwachte situaties.

1. Begin in een volledig verkeersvrije omgeving

Kies een rustige plek zoals:

- Een leeg schoolplein,
- Een parkeerterrein buiten openingstijden,
- Een breed en overzichtelijk fietspad.

Hier oefen je:

- Starten en stoppen,
- Remmen,
- Bochten,
- Schakelen van ondersteuning,
- Balans bij lage snelheid.

Waarom belangrijk?

Het geeft vertrouwen zonder afleiding of verkeersdrukte.

2. Oefen in rustige straten

Pas wanneer de senior zich stabiel voelt, ga je naar rustige straten met beperkt verkeer.

Hier train je:

- Anticiperen op auto's, voetgangers, drempels,
- In- en uitvoegen,
- Hand uitsteken,
- Overzicht bewaren.

Waarom belangrijk?

Dit is de overgang van gecontroleerd oefenen naar realistische situaties.

3. Introduceer verschillende verkeerssituaties

Bouw de complexiteit op en laat de senior wennen aan:

- Rotondes,
- Kruispunten,
- Smalle paden,
- Fietsoversteken,
- Verkeersdrukte op bepaalde momenten.

Jij kiest situaties die aansluiten bij het niveau en de woonomgeving van de senior.

Waarom belangrijk?

Dit bereidt senioren voor op situaties die zij in hun dagelijkse ritten daadwerkelijk tegenkomen.

4. Bouw afstand en snelheid geleidelijk op

Gebruik langere stukken fietspad of rustige buitenwegen om de snelheid van de e-bike te ervaren en de afstand uit te breiden.

Oefen:

- Stabiel rijden bij hogere snelheid,
- Gebruik van ondersteuning op verschillende wegen,
- Rijden met wind, op hellingen, oneffen terrein en van langere ritten.

Waarom belangrijk?

Senioren leren hun grenzen kennen en hoe ze hun energie en motorstand veilig beheren.

5.2 Praktische tips voor praktijkbijeenkomst

Rij naast of iets vóór de senior

- Naast: goed zichtbaar, directe feedback mogelijk.
- Iets voor: senior kan jouw lijn volgen en behoudt overzicht.
- Achter: alleen bij observatie, niet bij beginnende senioren.

Werk met duidelijke opdrachten per rit

Bijvoorbeeld:

- “We focussen in deze straat op remtechniek.”
- “Nu rijden we een rotonde zodat je het verschil voelt in ondersteuning.”

Helderheid voorkomt overweldiging

- Herhaal handelingen vaak en in steeds wisselende contexten
- Herhaling zorgt voor automatisme.
- Variatie zorgt dat vaardigheden toepasbaar worden in het echte verkeer.

Let op signalen van spanning of vermoeidheid

- Verkleinde stuurbewegingen, stijve schouders, moeite met remmen → direct pauze.
- Vermoeidheid beïnvloedt balans en reactietijd, wat het risico verhoogt.

Gebruik positieve feedback

- Benoem kleine successen concreet (“Je keek nu goed vooruit!”). Dit vergroot vertrouwen en motivatie.

Sluit elke rit af met een korte reflectie

- Wat ging goed?
- Wat voelde lastig?
- Wat wil de senior volgende keer oefenen?

Stap 6: Evaluatie & vervolgstappen

6.1 Evalueren: waar staat de senior nu?

De afsluitende stap is essentieel om te bepalen of de senior klaar is om zelfstandig, veilig en met vertrouwen op de e-bike te fietsen. Een goede evaluatie helpt jou én de senior om successen te herkennen, mogelijke risico's te signaleren en passende vervolgstappen te bepalen. Dit vergroot de kans op duurzaam en plezierig e-bikegebruik.

Gebruik een open gesprek. Richt je op beleving, vertrouwen en praktische vaardigheid.

1. Voelt de senior zich zeker?

Voorbeelden van vragen:

- Hoe voelde het fietsen vandaag?
- Zijn er momenten geweest waarop jij je onzeker voelde? Zo, ja welke?
- Wat lukt al goed? Waar ben jij trots op?

2. Zijn er nog uitdagingen?

Onderzoek samen:

- Balansproblemen,
- Moeite met op- of afstappen,
- Onzekerheid in drukke situaties,
- Moeite met remmen of ondersteuning,
- Vermoeidheid of pijn tijdens het fietsen.

Vraag door op concrete situaties:

- Wat gebeurde er precies toen jij...?
- Wat zou jij graag willen verbeteren?

3. Is extra begeleiding gewenst of nodig?

Sommige senioren hebben baat bij herhaling of verdieping.

Let op signalen zoals:

- Verkrampt stuurgedrag,
- Twijfel om op pad te gaan,
- Onvoldoende controle bij hogere snelheid,
- Onrust bij verkeerssituaties.

Vervolgopties: wat past bij deze senior?

1. Terugkombijeenkomst

Een korte sessie waarin specifieke vaardigheden opnieuw geoefend worden.

Ideaal wanneer:

- Er lichte twijfel is,
- De senior weinig fietst,
- De e-bike nog nieuw is.

2. Groepsrit

Fietsen in een kleine groep onder begeleiding.

Voordelen:

- Extra motivatie,
- Leren van elkaar,
- Oefenen met sociale en verkeersdrukte.

Let op veiligheid en dynamiek binnen de groep.

3. Extra individuele sessies

Aan te raden bij:

- Angst of eerdere valervaring,
- Fysieke beperkingen,
- Moeite met remmen, sturen of ondersteuning,
- Complexe verkeersomgeving.

Hier kun je werken in kleine stapjes en op persoonlijk tempo.

6.2 Praktische tips voor evaluatiegesprek

- Gebruik een warme, positieve toon: evalueren is reflecteren, niet beoordelen.
- Laat de senior zelf benoemen wat goed ging. Dit vergroot zelfvertrouwen en inzicht.
- Benoem successen concreet. "Je remde vandaag veel rustiger dan vorige keer."
- Werk met één of twee verbeterpunten per keer. Te veel feedback tegelijk werkt verwarrend.
- Geef een duidelijk advies voor het vervolg. "Ik raad een terugkombijeenkomst aan over twee weken."

- Moedig verantwoordelijkheid aan. “Welke stappen wil je zelf zetten om vaker te oefenen?”
- Maak afspraken concreet: datum, doel, locatie en duur.

De laatste rit is het moment waarop je beoordeelt of de senior veilig, stabiel en met vertrouwen zelfstandig kan fietsen op de e-bike. De praktijkchecklist helpt je om tijdens de praktijkrit gericht te observeren, aandachtspunten te signaleren en concrete vervolgstappen te bepalen. Door systematisch te kijken naar houding, controle, verkeersdeelname en gebruik van ondersteuning krijg je een compleet beeld van het vaardigheidsniveau en eventuele resterende leerpunten.

Gebruik hiervoor:

- Praktijkchecklist *Zie deel 3, bijlage 3*

Tien tips voor professionals die senioren begeleiden naar een veilige e-bike overstap

1. Begin met een grondige intake en behoefteanalyse

Vraag naar gezondheidsaspecten, zicht, kracht, eerdere ervaringen, valgeschiedenis en het doel van de e-bike. Dit voorkomt verkeerde keuzes.

2. Observeer en test verschillende modellen voor aanschaf

Niet elke e-bike past bij elke persoon. Lage instap, motortype en remmen zijn belangrijke comfort- én veiligheidselementen. Laat de senior (indien mogelijk) eerst een klein stukje fietsen. Zo zie je meteen balans, bochtentechniek en remgedrag.

3. Bouw vertrouwen systematisch op

Veel senioren hebben angst of juist overschatting. Rustige uitleg, kleine stappen en herhaling zorgen voor zekerheid.

4. Zorg voor optimale afstelling voordat je begint

Een goede zithouding, juiste zadelhoogte, remhendels op de juiste afstand en banden met juiste spanning verhoogt de stabiliteit.

Het zadel lager bij beginners, remhendels dichterbij het stuur, correcte bandenspanning geeft meer controle en vertrouwen.

5. Laat senioren het extra gewicht actief voelen

E-bikes zijn zwaarder. Oefen langzaam lopen met de fiets aan de hand, bochten maken en keren op de plek. Veel problemen ontstaan door het hogere gewicht, niet door het fietsen zelf.

6. Besteed extra tijd aan remtechniek

E-bikes hebben krachtige remmen. Oefen gecontroleerd remmen én een noodstop zodat je weet hoe de fiets reageert. Gebruik oefeningen met duidelijke markers (pionnen, lijnen).

7. Oefen starten, stoppen en motorreacties in een veilige omgeving

Gebruik een leeg parkeerterrein of breed fietspad om te laten ervaren hoe de motor reageert tijdens opstarten, optrekken en schakelen. De combinatie van motor en gewicht voelt anders dan een mechanische fiets.

8. Start altijd met een lagere ondersteuningsstand

Start bij voorkeur in stand 2, zodat je voldoende vaart kunt maken. Een te hoge ondersteuningsstand maakt het starten schokkerig en kan een schrikmoment geven.

9. Rijd met dezelfde snelheid als op de mechanische fiets

Het anticiperen op het verkeer verandert hierdoor niet en het voorkomt onnodige risico's als de fietsbeheersing en snelheid niet op elkaar zijn afgestemd.

10. Bouw ritten geleidelijk op

Start met korte, rustige routes en voeg daarna pas rotondes, kruispunten en langere afstanden toe. Vertrouwen groeit door herhaling.

Deel 3: Bijlagen

Bijlage 1 Intake & Behoeftanalyse, E-bike begeleiding voor senioren

Naam senior:

Datum intake:

Naam professional:

1. Medische aandachtspunten

(Doel: inzicht krijgen in fysieke en cognitieve factoren die van invloed zijn op veilig fietsen)

- Evenwichtsproblemen (bijv. duizeligheid, evenwichtsstoornis)
- Verminderde spierkracht in benen/romp
- Verminderd reactievermogen
- Zichtproblemen (bril, staar, beperkt gezichtsveld)
- Problemen met coördinatie
- Gewrichtsklachten of pijnklachten (bijv. heup, knie, schouder)
- Recent valincident (datum/omschrijving):
- Overige medische bijzonderheden:

Toelichting senior (eigen woorden):

.....
.....

2. Huidige fietsvaardigheid

(Doel: observeren en begrijpen hoe de senior nu fietst)

Zelfrapportage senior

- Voelt zich zeker op de huidige fiets
- Soms onzeker
- Regelmatig onzeker
- Vermijdt bepaalde situaties (bijv. smalle paden, druk verkeer, op-/afstappen)

Toelichting:

.....
.....

Voldoende vaardig volgens observatie professional (indien proefrit mogelijk is)

- Balans
- Snelheid & controle
- Remtechniek
- Stuurvaardigheid
- Bochten rijden
- Op- en afstappen
- Kijkgedrag/anticipatie

Opmerkingen observatie:

.....
.....

3. Ervaring met e-bikes

- Geen ervaring
- Enige ervaring (proefrit gemaakt, korte ritten)
- Regelmatig gereden op e-bike
- Onzeker bij hogere snelheid
- Moeite met ondersteuningsstanden
- Onbekend met display/accu

Toelichting:

.....
.....

4. Doelen en motivaties senior

(Waarom wil iemand (meer) e-bike gaan fietsen?)

- Dagelijkse ritten (boodschappen, afspraken)
- Recreatief fietsen
- Langer zelfstandig blijven
- Conditionele verbetering
- Langere afstanden kunnen fietsen
- Meefietsen met partner/vrienden
- Herstel na ziekte/blessure

Eigen doelomschrijving senior:

.....
.....

5. Omgevingsfactoren

(Wat zegt de leefomgeving over de benodigde begeleiding?)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Heuvels/hellingen | <input type="checkbox"/> Slechte wegkwaliteit |
| <input type="checkbox"/> Smalle fietspaden | <input type="checkbox"/> Fietsen in groep |
| <input type="checkbox"/> Drukke verkeerssituaties | <input type="checkbox"/> Veel lange rechte stukken |
| <input type="checkbox"/> Veel rotondes of kruispunten | <input type="checkbox"/> Onbekende of complexe routes |

Toelichting:

.....

.....

6. Behoeften en mogelijke aandachtspunten (analyse professional)

(Welke begeleiding is nodig? Wat verdient extra aandacht?)

- Op- en afstappen
- Stabieler sturen
- Controle over snelheid/ondersteuning
- Remtechniek verbeteren
- Angst/onzekerheid verminderen
- Fietsafstelling/ergonomie
- Advies voor keuze van passende e-bike
- Oefenen in rustige omgeving
- Oefenen in situaties uit de eigen leefomgeving

Analyse professional:

.....

.....

7. Plan van aanpak (korte samenvatting)

(Bespreek samen wat de volgende stappen worden)

- Doelen voor de begeleiding:

.....

- Benodigde begeleiding:

.....

- Korte beschrijving van de stappen:

.....

Bijlage 2 Veiligheidscheck E-bike

Voor professionals die senioren begeleiden bij veilig e-bikegebruik

De veiligheidscheck helpt om in kaart te brengen of de e-bike technisch in orde is. Een goed afgestelde en veilige fiets vermindert het valrisico aanzienlijk en draagt bij aan vertrouwen van de senior.

1. Banden

Let op:

- Voldoende profiel
- Juiste bandenspanning (vaak 3,5–4,5 bar bij e-bikes)
- Geen scheurtjes, uitstulpingen of beschadigingen
- Vaste en rechte montage van beide wielen

Opmerking/actiepunt:

.....

2. Accu & kabels

Let op:

- Accu opgeladen voor de rit
- Accu goed vastgeklikt
- Contactpunten schoon
- Kabels onbeschadigd en stevig bevestigd

Opmerking/actiepunt:

.....

3. Remmen

Controleer of:

- De remmen soepel en krachtig reageren
- Er geen slijtage is aan remblokjes of schijven
- De remkabels of hydraulische leidingen intact zijn
- De remkracht gelijkmatig verdeeld is (voor- en achterrem)

Opmerking/actiepunt:

.....

4. Display & bediening

Let op:

- Duidelijk en goed leesbaar display
- Geen foutmeldingen op display
- Knoppen gemakkelijk te bedienen
- Senior begrijpt de functies (standen, verlichting, reset, etc.)

Opmerking/actiepunt:

.....

5. Frame, stuur & zadel

Controleer op:

- Geen speling in stuur of balhoofd
- Stuur staat recht en stevig vast
- Zadelhoogte passend afgesteld
- Geen zichtbare schade aan frame

Opmerking/actiepunt:

.....

6. Ketting of riemaandrijving

Let op:

- Juiste spanning
- Geen roest of zware slijtage
- Soepel loopgedrag
- Schoonheid en smering (ketting)

Opmerking/actiepunt:

.....

7. Verlichting & reflectie

Controleer:

- Voorlicht en achterlicht functioneren goed
- Reflectoren in wielen, achterzijde en pedalen

Opmerking/actiepunt:

.....

8. Motor & ondersteuning

Controleer of:

- De motor gelijkmatig ondersteunt
- Ondersteuningsstanden goed werken
- Er geen vreemde geluiden zijn
- De fiets niet onverwacht versnelt of afremt

Opmerking/actiepunten:

.....

9. Overige accessoires

Controleer o.a.:

- Bel functioneert
- Spatborden stevig bevestigd
- Bagagedrager stabiel
- Fietsstandaard sterk genoeg (zeker bij zware e-bikes)

Opmerking/actiepunten:

.....

10. Eindoordeel

Professional beoordeelt fiets als:

- Veilig
- Licht aandachtspunt
- Onveilig - eerst aanpassingen nodig

Conclusie/vervolgstap:

.....

Bijlage 3 Praktijkchecklist

1. Start & Opstappen

Kan de senior veilig...

- De fiets stabiel vasthouden bij het opstappen
- De juiste ondersteuning instellen vóór vertrek
- Rustig wegrijden zonder slingeren
- Balans houden bij lage snelheid

Opmerkingen:

.....

2. Controle & Fietsbeheersing

Tijdens het fietsen observeer je of de senior...

- Recht en ontspannen rijdt (geen spanning in schouders/armen)
- De snelheid onder controle houdt
- Vloeiend schakelt tussen ondersteuningsstanden
- Remmen gecontroleerd gebruikt (niet te hard/niet te aarzelend)
- Een veilige volgafstand houdt

Opmerkingen:

.....

3. Bochten & Manoeuvres

Kan de senior...

- Ruim insturen en vloeiende bochten maken
- Manoeuvres op smallere paden
- Reageren op drempels, rotondes of krappe bochten
- Balans houden bij langzaam rijden

Opmerkingen:

.....

4. Kijken & Anticiperen

Let op of de senior...

- Ver vooruitkijkt in plaats van naar het stuur
- Om zich heen kijkt bij afslaan of inhalen

- Tijdig remt bij obstakels
- Verkeerssituaties aanziet komen
- Rustig blijft bij onverwachte situaties

Opmerkingen:

.....

5. Verkeersdeelname & Veiligheid

In de praktijkroute let je op of de senior...

- Duidelijk richting aangeeft
- Zichtbare keuzes maakt (bijv. stoppen, wachten, snelheid aanpassen)
- Oversteekplaatsen veilig gebruikt
- Omgaat met andere fietsers, auto's en voetgangers
- Zich bewust is van eigen grenzen (bijv. niet te hard rijden)

Opmerkingen:

.....

6. Stoppen & Afstappen

Kan de senior...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Op tijd en geleidelijk remmen | <input type="checkbox"/> Veilig tot stilstand komen |
| <input type="checkbox"/> De ondersteuning tijdig terugzetten | <input type="checkbox"/> Zonder wankelen afstappen |

Opmerkingen:

.....

7. Uiteindelijke beoordeling

Hoe schat jij als professional de zelfstandige verkeersdeelname in?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Veilig en klaar om zelfstandig te fietsen | <input type="checkbox"/> Nog extra oefening gewenst |
| <input type="checkbox"/> Veilig, met aandachtspunten | <input type="checkbox"/> Onvoldoende veilig – aanvullende begeleiding nodig |

Advies voor vervolg:

.....

Colofon

@2026 Huis voor Beweging in opdracht van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, programma Doortrappen.

Samenstelling: Nelly Voogt & Monique Hampsink

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ministerie IenW, programma Doortrappen of Huis voor Beweging.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De maker stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.