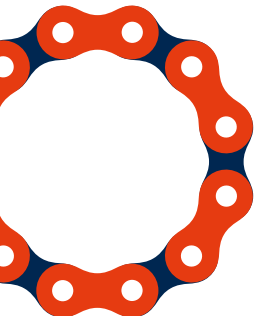


**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>



**Interventie: Fietstocht  
Draaiboek**



## Over dit document

Dit draaiboek bevat praktische informatie over het voorbereiden en uitvoeren van de interventie Fietstocht. Met dit document bieden we gemeenten en andere organisaties 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.

Dit draaiboek is gebaseerd op het Handboek van Provincie Utrecht en Team Sportservice (2023). De basis is ontwikkeld door fietsdocent Frans Lueb en vervolgens is het doorontwikkeld door bureau's Ideate en Goudappel.

NB: Een draaiboek is bedoeld als handreiking en inspiratiedocument. Iedere professionele gebruiker is vrij om daar de eigen expertise en kennis aan toe te voegen en de interventie aan te passen aan de lokale situatie.

Heb je toevoegingen, aanvullingen of vragen? Die horen wij graag! Mail naar het landelijke programmabureau: [programmadoortrappen@gmail.com](mailto:programmadoortrappen@gmail.com).



# Fietstocht

<b>Duur van de interventie</b>	1 tot 2 uur, Ga daarbij uit van een fietssnelheid van 15 km/u en een afstand van 15-30 km.
<b>Aantal deelnemers</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bij twee fietsdocenten: max. 15 deelnemers.</li><li>• Bij meer fietsdocenten kan de groep opgesplitst worden.</li></ul>
<b>Benodigde materialen voor docent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiets om zelf mee te fietsen</li><li>• Prints van te fietsen route(s) of geplande route(s) op smartphone</li></ul>
<b>Benodigde materialen voor deelnemers</b>	De deelnemers gebruiken hun eigen fiets.
<b>Eisen aan fitheid deelnemer</b>	Deelnemers moeten in staat zijn om mee te fietsen met de groep.
<b>Eisen aan locatie (binnen/buiten)</b>	Het verzamel- en eindpunt moet genoeg ruimte hebben voor de groep om zich te verzamelen zonder het verkeer te hinderen. Daarbij helpt het om te zorgen voor een duidelijk herkenningspunt.

## Doel van de interventie

Het doel is om zo veilig mogelijk te fietsen in een groep.

## Vorbereiding

- Stippel een geschikte route uit. Dat wil zeggen dat deze zo veel mogelijk over vlakke fietspaden gaat en genoeg ruimte biedt aan een groep fietsers. Is er een Doortraproute in de buurt? Dan kan de fietstocht bijvoorbeeld (een deel van) de Doortraproute volgen. Raadpleeg ook eens lokale organisaties (zoals de ouderenbond) voor een leuke en geschikte route.
- Bouw tijdens de fietstocht een pauzemoment in. Zorg hierbij dat er voldoende ruimte is om met de hele groep stil te staan (bijvoorbeeld bij een parkeerplaats)
- Het begin-/eindpunt moet over toiletten beschikken.
- Eén of twee EHBO'ers om de tocht te begeleiden is noodzakelijk. Ook groepen van fitte senioren kunnen met een ongeluk te maken krijgen. De stelregel is 1 EHBO'er per groep van maximaal 15 deelnemers.
- Als er in meerdere groepen gereden wordt, moet er voor elke groep een fietsdocent voorop rijden die de geplande route kent.
- Bij het opsplitsen van de groep kan er eventueel onderscheid gemaakt worden tussen e-bikes en stadsfietsen.

## Uitvoering

### Vooraf:

Bij de start van de fietstocht worden er afspraken gemaakt over de tocht. De volgende afspraken worden met de groep besproken:

#### 1) Hoeveel afstand houd je van elkaar (naast en voor je)?

Náást je genoeg ruimte laten om de naast je rijdende persoon niet in de berm of tegen een stoeprand te duwen en vóór je ongeveer een fietslengte overlaten.

#### 2) Wat te doen bij tegenliggers of achteropkomend verkeer?

- Waarschuw elkaar eerst
- Bij vooropkomend verkeer: de buitenste fietser (aan de kant van de weg) gaat achter de andere fietser rijden. Bij achteropkomend verkeer: de buitenste fietser (aan de kant van de weg) gaat vóór de andere fietser rijden. Geef elkaar hierbij genoeg ruimte om in te ritsen.

#### 3) Wat zijn de verkeersregels voor groepsfietsen?

- Deze zijn er niet specifiek, dus iedereen is individueel verantwoordelijk voor het goed naleven van de verkeersregels.
- Let hierbij op dat het niet toegestaan is om het verkeer stil te zetten of stil te houden, bijvoorbeeld bij het oversteken.
- Spreek met elkaar af dat we stoppen zodra een stoplicht op oranje springt.

#### 4) Wat te doen met obstakels (paaltjes, gaten etc.) op/in de weg?

Elkaar waarschuwen met signalen, fluitje of gewoon roepen ('paaltje!').

5) Vertel dat het een gezelligheidstocht mag zijn, maar dat het vooral belangrijk is om zelf goed op te blijven letten.

6) Samen uit – samen thuis: in principe rijdt de hele groep door tot aan het eindpunt. Wie andere plannen heeft, of de groep onderweg wil verlaten, meldt dat bij de begeleider.

### tip

De toolbox op de website van Doortrappen bevat gedragsregels en veiligheidstekens voor het fietsen in een groep. Raadpleeg deze materialen vooraf of neem ze mee. Je kunt de overzichtsposter met de veiligheidstekens bijvoorbeeld gebruiken als ondersteuning bij de uitleg vooraf. De materialen zijn te vinden onder '[Toolbox](#)' - '[Samen Fietsen](#)'.

**Tijdens:**

- De fietsdocent houdt tijdens de tocht in de gaten of iedereen nog volgt en de groep bij elkaar blijft.
- Als een deel van de groep bij het oversteken moet wachten, stopt de fietsdocent met de rest van de groep die door groen is gereden op een veilige plek (waar iedereen ruimte kan maken voor het andere verkeer) om te wachten op de rest.

**tip**

Tijdens een pauzemoment kan ervoor gekozen worden om aan de slag te gaan met gesprekskaarten. Deze kaarten zijn te vinden op de website van Doortrappen onder '[Toolbox](#)' - '[Gesprekskaarten](#)'.

**Achteraf:**

Evalueer met de groep: Wat kwamen we onderweg tegen? Welke tips kunnen we met elkaar delen? Welk advies of leerpunt neem je mee naar huis?

## Wat krijgen mensen na afloop mee?

Een overzicht van de afspraken voor groepsfietsen kan na afloop worden meegegeven aan de deelnemers. Deze groepsafspraken kun je vinden in de toolbox op de website [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl) onder '[Samen Fietsen](#)'. Deze pagina bevat kaartensets met veiligheidstekens en gedragsregels voor fietsen in een groep.

## Veiligheidstips

Zorg dat er (gediplomeerde) EHBO'ers aanwezig zijn.

## Evaluatie

Na afloop van de interventie is het belangrijk om met de deelnemers te evalueren. Dit doe je in eerste instantie voor jezelf als Doortrappen docent/coördinator. Je haalt op hoe de deelnemers de interventie hebben ervaren en wat eventueel beter kan. Dit neem je vervolgens mee naar de volgende keer dat je als docent deze interventie uitvoert.