

Doortrappen pilotproject: De Zomerchallenge in Drenthe

In de zomervakantie van 2021 werden grootouders en hun kleinkinderen in Drenthe door Veilig Verkeer Nederland en de gemeenten en provincie in Drenthe uitgedaagd om mee te doen aan De Zomerchallenge. Drie verschillende fietsopdrachten om samen in hun eigen omgeving te doen.

Hoofddoelgroep: Grootouders (65+)

Subdoelgroep: Kleinkinderen (leeftijdscategorie 6-12 jaar)

Doel:

- Grootouders informeren over Doortrappen, na laten denken over langer veilig blijven fietsen en simpele tips geven.
- Grootouders en kleinkinderen stimuleren om fietskilometers te maken.

Alle deelnemers die zich ingeschreven hadden, kregen het Zomerchallenge boekje toegestuurd.

Deelnemers pilot Drenthe:

- 318 deelnemende families
- Gemiddelde leeftijd grootouders 68 jaar
- Gemiddelde leeftijd kleinkinderen 9 jaar

Indien vraag vanuit provincies en/of gemeenten: doorontwikkeling 2022

Interesse? Laat dit weten via de regionaal VVN contactpersoon of via Anne-Loes Postma - a.postma@vvn.nl - 0620460622



Fiets samen met de kleinkinderen door Drenthe



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100⁺



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER

Samen komen we verder

Nederland is fietsland nummer één en Drenthe natuurlijk bij uitstek dé fiets-provincie! Al op jonge leeftijd leren we fietsen. Om veilig te kunnen bewegen door het verkeer is het voor kinderen enorm belangrijk om veel fietservaring op te doen. Fietsen en deelnemen in het verkeer leer je het beste door het veel te doen. Voor ervaren fietsers is het belangrijk zich ervan bewust te zijn hoe je veilig kunt blijven fietsen tot je 100ste.

Kinderen houden van uitdagingen – 'challenges' - , het motiveert hen om op de fiets te springen en de uitdaging aan te gaan. Fietsen met een doel is namelijk veel leuker! Veilig Verkeer Nederland heeft 3 challenges (dit zijn opdrachten) ontwikkeld voor grootouders en kleinkinderen (leeftijd 6 t/m 12 jaar). Doe samen één, twee of drie opdrachten. Deze kun je verdelen over meerdere dagen.

Dagje uit winnen?

Lukt het jullie om alle challenges te doen? Stuur het invulblad (zie pag. 6 en 7) met jullie score op door er een foto van te maken en deze te appen naar het Veilig Verkeer Nederland nummer 06-27 84 75 73 of te mailen naar steunpuntnoord@vvn.nl. Onder alle inzendingen verloten wij een dagje uit voor grootouders en kleinkinderen.



Fietsen met kleinkinderen: Tips!

- Kies een rustig tijdstip uit om samen met je kleinkind te gaan fietsen. Zo kan je kleinkind goed wennen aan het verkeer en de regels die er gelden.
- Vraag je kleinkind onderweg wat jullie moeten doen bij de volgende verkeerssituatie waar jullie op af fietsen. Welke regels gelden er? En hoe moeten jullie handelen? Zo stimuleer je je kleinkind om zelf na te denken over wat jullie moeten doen in een verkeerssituatie. Geef complimenten over wat goed gaat.
- Fiets zelf altijd aan de buitenkant.



Opdracht 1: Verhalentocht 'Cilie de nevelhekse'

1

Dit fietsverhaal neemt jullie mee naar de plekken waar het spannende verhaal zich afspeelt. Cilie de nevelhekse is herschreven door de Drentse kinderboekenschrijver Chris Vegter. De tocht start vanuit je eigen huis en gaandeweg lees je waar het verhaal jullie naartoe leidt.



Opdracht 2: Fietsbingo

2

Lukt het jullie om alle hokjes af te strepen van de bingokaart?

Opdracht 3: Plaatsnamen sprokkeltocht

3

Hoeveel plaatsnaamborden kunnen jullie passeren op één dag? Fiets naar verschillende dorpen of steden om zoveel mogelijk plaatsnaamborden in te vullen op de routekaart.

3

prettig & veilig fietsen

Doortrappen in Drenthe: veiliger fietsen tot je 100ste

Net als de kleinkind(eren) heb je waarschijnlijk van jongs af aan leren fietsen. En fietsen doe je een leven lang. Een bekende uitspraak is dan ook: fietsen verleer je niet!

Het fietsen verleren doe je inderdaad niet snel. Bij het ouder worden zijn er wel een aantal dingen om rekening mee te houden. Soms gaat het fietsen dan niet meer zo vanzelfsprekend als voorheen. Iedereen ervaart dit punt op een andere leeftijd en op een andere manier. Doortrappen in Drenthe helpt, motiveert en inspireert je om zo lang mogelijk op een veilige manier te kunnen blijven fietsen. Zo blijf je fijn en veilig fietsen tot je 100ste!

Een paar eenvoudige tips om het fietsen prettiger en veiliger te maken:

Zadel: staat jouw zadel op de juiste hoogte? Soms is het fijn om het zadel wat lager te (laten) zetten, zodat je gemakkelijker op en af kunt stappen. Weet je niet zeker of jouw zadel op de juiste hoogte staat? Vraag de rijwielhandelaar in de buurt dan eens om met je mee te kijken.



Verlichting en veilige kleuren: Goede verlichting en een felgekleurde jas maken je bij schemer en in het donker beter zichtbaar voor medeweggebruikers en je ziet zelf ook meer! Tegenwoordig zijn er ledlampen die net zoveel licht geven als auto's. Zorg er wel voor dat de lamp goed afgesteld is: niet te hoog, anders kun je tegenliggers verblinden. Niet te laag, dan kun je alleen maar vlak voor het voorwiel kijken.

Zonnebril: Ervaren fietsers weten dat het dragen van een zonnebril tijdens het fietsen een rustiger beeld geeft. Het haalt hinderlijke schittering uit de ogen en – op de fiets ook niet onbelangrijk – houdt vliegjes, vuil en wind uit de ogen

Anticiperen in het verkeer: Fietsen gaat soms met grote vaart, zeker met e-bikes. Vooral fietsen in de stad of op drukke wegen vraagt om extra alertheid. Zorg ervoor dat u goed vooruitkijkt. Een situatie kan snel veranderen. Tip: houd voldoende afstand tot de stoeprand of berm. Daar gebeuren de meeste eenzijdige fietsongelukken.

4

Het programma Doortrappen in Drenthe is een initiatief van de provincie Drenthe en de twaalf Drentse gemeenten. De fietsactiviteiten worden opgezet en georganiseerd door Veilig Verkeer Nederland en de Fietsersbond, in samenwerking met sport- en bewegingscoaches en andere partijen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Drenthe.

Kijk voor meer informatie, tips en bijbehorende activiteiten op www.doortrappendrenthe.nl

Fietshelm geen overbodige luxe

De e-bike is razend populair in Nederland en dat is niet zo vreemd. Je krijgt ondersteuning bij het trappen en de e-bike geeft je als het ware de wind in de rug. Dus lange afstanden, leg je zonder problemen af. Met een e-bike kun je met dezelfde trapkracht meer kilometers afleggen en meer zien van je omgeving. De e-bike brengt je ook nog een stuk sneller van A naar B. Het werkt wel allemaal net even anders dan een 'gewone' fiets. En een ongeluk zit soms in een klein hoekje. Veelvoorkomende ongevallen ontstaan door het over het hoofd zien van een paaltje of door balansproblemen bij het op- en afstappen.

Het dragen van een fietshelm beschermt je tegen hoofd- en hersenletsel bij een val of botsing.

Cijfers

Het dragen van een fietshelm is in Nederland nog niet erg populair en je bent het ook niet verplicht. Toch voorkomt een helm veel letsel. Volgens de SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) vermindert het dragen van een fietshelm de kans op ernstig letsel bij een botsing of val met 60%. Wanneer iedereen een fietshelm draagt zijn er naar schatting 85 verkeersdoden en 2.500 ernstig gewonden minder per jaar. Naar schatting zijn er op jaarbasis 45-50 verkeersdoden en 900 ernstige verkeersgewonden minder wanneer 70-plussers een fietshelm dragen.



5

invulblad van de familie:

Verhalentocht

1

Beleef de verhalentocht 'Cilie de nevelhekse' en vul achteraf hier in door welke steden of dorpen jullie zijn gefietst voor de verschillende stopplekken. Het verhaal en de uitleg van de verhalentocht, vind je op pagina 8.

Waar zijn jullie allemaal geweest? Schrijf de plaats, straat of plek op.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Aantal gefietste kilometers opdracht 1

- Brug
- Huis met rode deur
- Dikke oude boom
- Molen
- Kerk
- Boerderij
- Rotonde
- Voetbalveld/-doel
- Tuinkabouter



2

Fietsbingo

Spring samen op de fiets om alle bingo-onderdelen bij jullie in de buurt op te zoeken! Lukt het jullie om alle vakjes af te kruisen?

Aantal gefietste kilometers opdracht 2

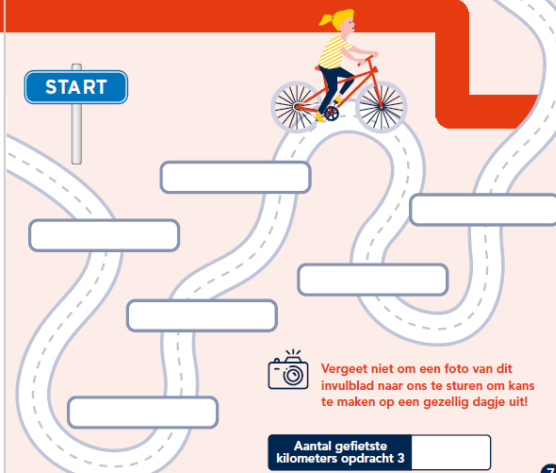
6

Plaatsnamen sprokkeltocht

3

Bij deze opdracht gaan jullie samen plaatsnaamborden sprokkelen! Maak een route langs verschillende dorpen of steden. Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk verschillende plaatsnaamborden passeert. Sprokkel zoveel als jullie kunnen. Misschien zijn jullie wel de sprokkelwinnaars van alle deelnemende teams! Noteer in de kaart hieronder welke verschillende plaatsnaamborden jullie tegenkomen. Je mag elke plaatsnaam maar één keer noteren.

START



Vergeet niet om een foto van dit invulblad naar ons te sturen om kans te maken op een gezellig dagje uit!

Aantal gefietste kilometers opdracht 3

7

