

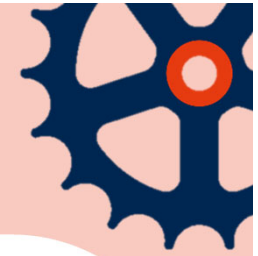


Welkom: bij de gemeentecoördinatoren- bijeenkomst van Doortrappen!

Sijmen Schermer Voest,
30 maart 2021

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Introductie Doortrappen



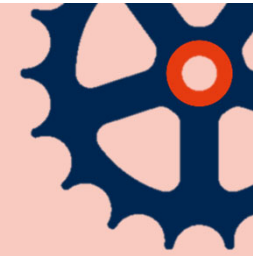
Landelijke dekking:

- 12 provincies
- 1 Vervoersregio
- 140 gemeenten

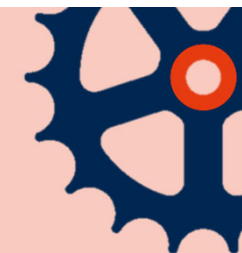
Ben jij de volgende gemeente die meedoet?



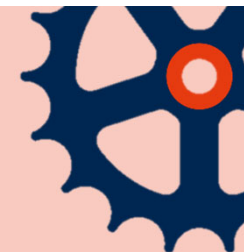
Aanleiding en onderzoek



Doortrappen Congres 12 februari 2019



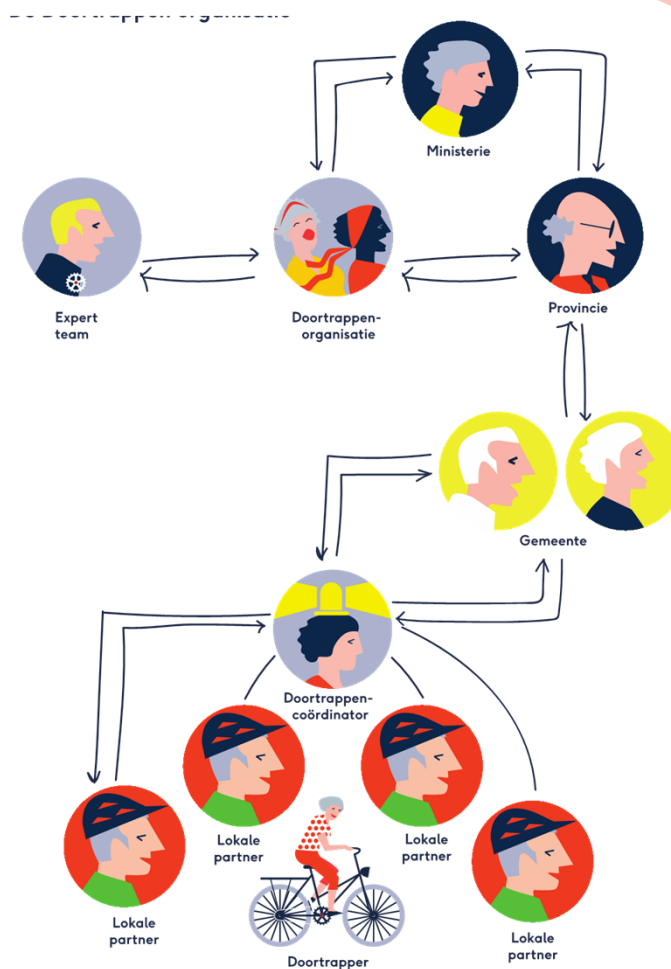
Doel en aanpak Doortrappen

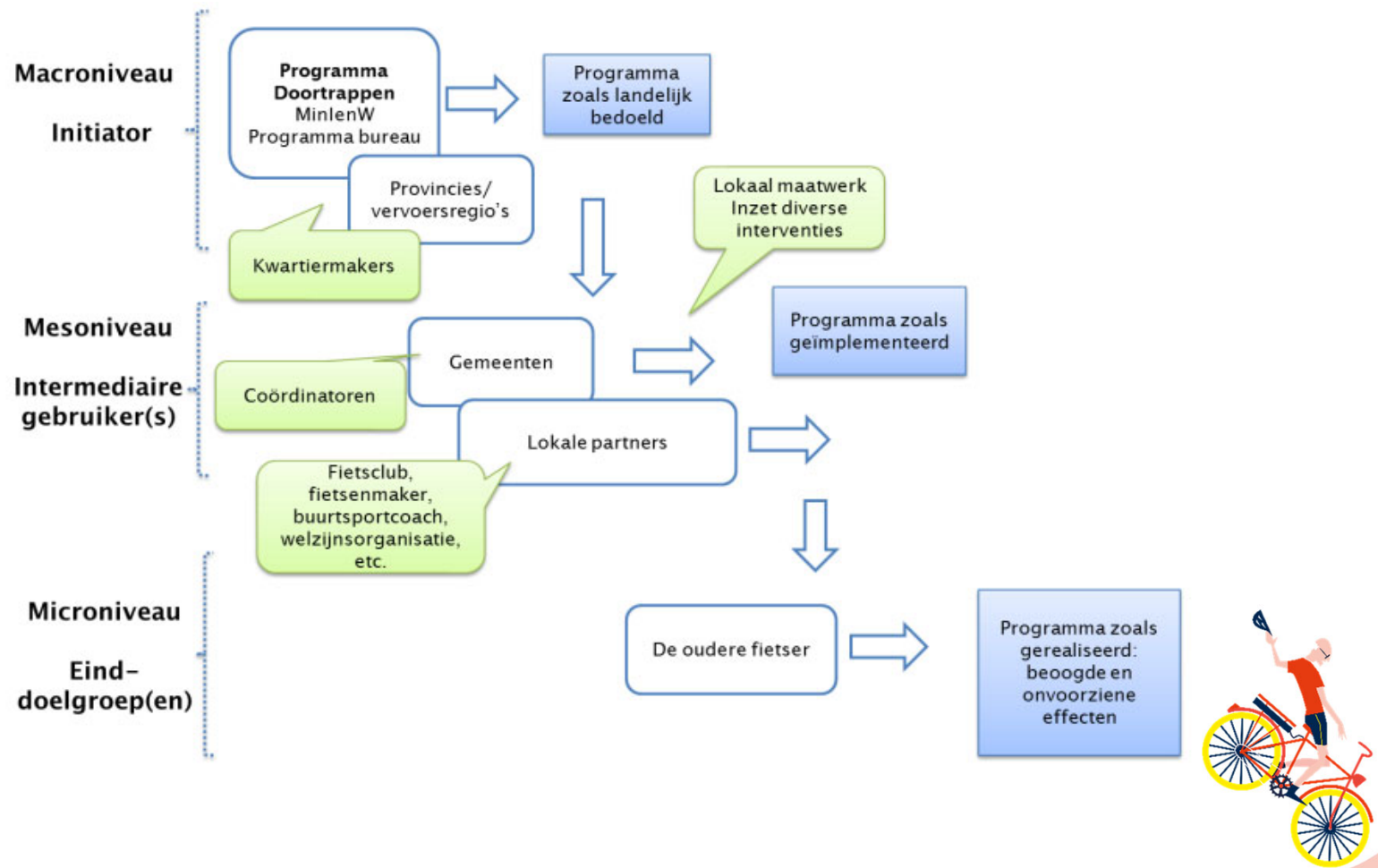
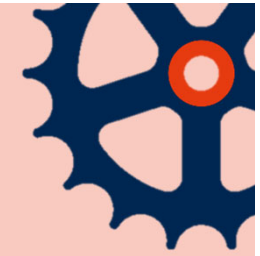


Doel: bewustwording en gedragsverandering van de oudere fietser

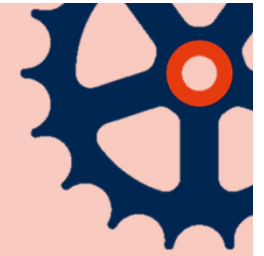
Aanpak: 5 uitgangspunten

- 1: herkenbaarheid en herhaling
- 2: van- en door ons
- 3: verbind fietsveiligheid & bewegen
- 4: werk samen met lokale partners
- 5: van onbewust naar ambassadeur



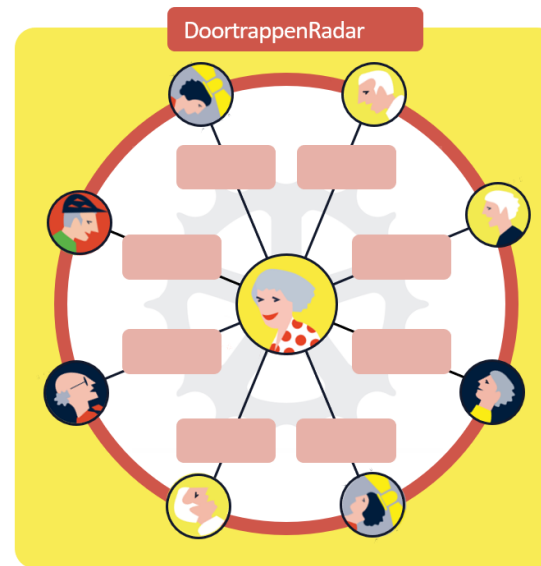


De Toolbox

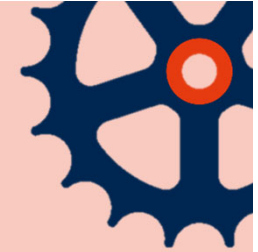


Het landelijke programmabureau heeft een toolbox met verschillende interventies klaar staan voor gebruik:

- DoortrappenRadar
- FietsFitOefeningen
- Communicatiemiddelen
- E-bike event
- Filmpjes



FietsFitOefeningen



1

Coördinatie

Trainen voor (meer) balans



Plaats je voeten achter elkaar en loop over een lijn

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad wol of een touwtje. Bijvoorbeeld in de hal of in de keuken.
- Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten.
- Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.

Hoe vaak?

- Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

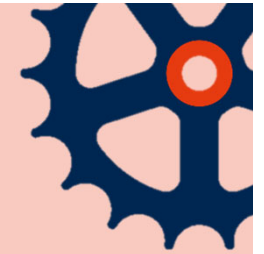
Variaties op de basisoefening

- Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.
- Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.

doortrappen
veeliger fietsen tot je 100⁺



Doortrappen-partners



Ministerie van Infrastructuur
en Waterstaat

