

Verkeersveiligheid is een belangrijk thema voor de provincie Utrecht. De provincie zet zich in voor veilige wegen en voor veilig gedrag van de weggebruikers. Zij stimuleert en ondersteunt daarom verkeerseducatie en – voorlichting. De provincie werkt daarbij samen met gemeenten, scholen en aanbieders van educatieve projecten.

# Fietsinformatiedag en e-bikedag senioren

**Oudere fietsers lopen meer risico in het verkeer dan de ‘gemiddelde’ fietser. Op de informatiedag krijgen ouderen praktische tips en oefeningen, zodat zij zich zekerder en veiliger op de fiets door het verkeer kunnen bewegen. De provincie Utrecht biedt deze dag aan in samenwerking met gemeenten en de Fietsersbond.**

## PROGRAMMA

De cursisten komen op hun eigen fiets (of e-bike) naar de cursuslocatie. De cursus bestaat uit de volgende onderdelen.

- Fietscontrole: een fietsenmaker kijkt of de fiets veilig is en goed is afgesteld. Hij geeft tips en adviseert eventueel over aangepaste fietsen.
- Een verkeersquiz, met aansluitend een gesprek over wat er de afgelopen jaren in het verkeer is veranderd.
- Een oefencircuit om noodstops en uitwijkmanoeuvres te oefenen.
- Fietsgymnastiek: door spieren en gewrichten los te maken, wordt fietsen makkelijker. Daarnaast oefenen de cursisten enkele motorische vaardigheden, zoals evenwicht bewaren, omkijken en hand uitsteken.
- Een rit over straat langs een aantal lastige verkeerssituaties, met een nabespreking hoe je daar op een veilige manier mee om kunt gaan.
- Een test van ogen, gehoor en reactievermogen (indien gewenst).

Er wordt ook aandacht besteed aan de elektrische fiets (e-bike). Door het aanleren van vaardigheden en specifieke kennis over het gebruik van de e-bike, draagt de cursus bij aan de verkeersveiligheid en aan de bevordering van het fietsgebruik onder senioren.

## ORGANISATIE

De Fietsersbond organiseert deze cursus in opdracht van de provincie Utrecht en zorgt voor deskundige docenten. Een cursus duurt een hele dag (van 9.00 tot 16.00 uur). Aan de deelnemers wordt doorgaans een kleine eigen bijdrage gevraagd. De kosten voor de cursus worden geheel gedragen door de provincie Utrecht en de organiserende gemeenten (zaalhuur en catering).



## BELANGSTELLING?

Informatie over de cursusdata en locaties is te vinden op [www.fietsersbond.nl/fietsschool](http://www.fietsersbond.nl/fietsschool). Via deze website kunnen cursisten zich ook aanmelden. Gemeenten die graag een cursus willen aanbieden, kunnen contact opnemen met de Fietsersbond, [fietsschool@fietsersbond.nl](mailto:fietsschool@fietsersbond.nl).