

15 juni 2015



In september E-bikedag in Hardenberg en Ommen

Met het ouder worden verliest de mens aan spierkracht. Senioren die toch willen blijven fietsen, kiezen daarom steeds vaker voor de fiets met elektrische trapondersteuning, de e-bike. Een e-bike is gewoon een fiets, maar toch net even anders. Op deze - wat zwaardere - fiets heb je 'altijd wind in de rug' en kun je dus ook sneller rijden. Maar hoe snel is dan verstandig? Hoe moet je een keuze maken uit het grote aanbod aan verschillende e-bikes? En waar moet je verder aan denken bij aanschaf en gebruik van dit rijwiel? Over deze en andere vragen worden senioren bijgepraat op een tweetal E-bikedagen: op donderdag 3 september in het Hervormd Centrum in Ommen en op dinsdag 8 september in zaal Mulder in Hardenberg.

De cursus is bedoeld zowel voor ouderen die al een e-bike bezitten als voor senioren die erover denken om over te stappen op een e-bike. Maar ook voor oudere fietsers die (nog) helemaal niet denken aan de overstap naar de elektrisch ondersteunde fiets, is de dag zeker de moeite waard. De gemeenten Hardenberg en Ommen organiseren deze dag in samenwerking met het Regionaal Orgaan voor de Verkeersveiligheid Oost (ROVO), Veilig Verkeer Nederland en de Fietsersbond.

Veilig en gezond op de fiets of e-bike

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat (blijven) bewegen goed is voor de lichamelijke én de geestelijke gezondheid. Een groeiend aantal senioren begrijpt deze boodschap en kiest voor de fiets of de e-bike om in beweging te blijven. Maar de behaalde gezondheidswinst wordt soms tenietgedaan door een verkeersongeval – vaak eenzijdig – waardoor men alsnog in het medische circuit belandt. Met de voorlichting die wordt gegeven op de E-bikedagen hopen de organisatoren de senioren voldoende handreikingen te geven om nog lang en op een veilige en prettige manier te kunnen blijven fietsen.

Hoe ziet de cursusdag eruit?

De deelnemers komen op de eigen fiets of e-bike naar de E-bikedag. Na de ontvangst is er eerst een presentatie over alle facetten van de aanschaf van en het rijden op een e-bike. Vervolgens staan praktijkoefeningen op het programma: de deelnemers krijgen 'fietsgymnastiek' van een beweegdocente; op een vaardigheidsparcours kunnen de deelnemers hun reactiesnelheid, evenwicht en

fietsvaardigheid testen en kunnen verschillende typen e-bike worden uitgeprobeerd. Ook is er de mogelijkheid de eigen fiets/e-bike te laten controleren door een lokale rijwielhandelaar, die op de dag aanwezig zal zijn.

's Middags worden de kennis van de verkeersregels en het verkeersinzicht getest - hierbij is er speciale aandacht voor lokale verkeerssituaties. Daarna wordt het groepsfietsen geoefend tijdens een korte tocht (in gemiddeld fietstempo) langs enkele gevaarlijke/ onoverzichtelijke verkeerssituaties in de gemeente.

De cursusdag duurt van 9.00 tot 16.00 uur en wordt rond 12.30 uur onderbroken voor een gezellige en lekkere lunch.

Aanmelden

Belangstellenden voor een van de E-bikedagen kunnen zich aanmelden via www.fietsersbond.nl/fietsinformatiedagen of een mail sturen naar fietschool@fietsersbond.nl (o.v.v. 'aanmelding E-bikedag Ommen 3 september of Hardenberg 8 september al naar gelang de dag waarop u aanwezig wilt/kunt zijn). Noteer in de mail s.v.p. naast uw naam, adres, telefoonnummer en leeftijd ook of u met de fiets of e-bike komt en of u WA verzekerd bent. Telefonisch aanmelden kan via tel. 030 2918114.

Deelname is gratis.

