

Fietslessen voor kinderen

'Achteromkijken én hand uitsteken vind ik eng'

Kinderen kunnen minder goed fietsen dan vroeger. Docenten van de Fietsschool van de Fietzersbond leren ze toch veilig de weg op te gaan. 'De kijkhoek van kinderen is heel klein.'

En óf de achtjarige Jorn verstand heeft van fietsen. Hij heeft thuis niet voor niets vier fietsen staan. Hij is vooral goed in stunts op een van zijn twee BMX-fietsen. Dat stunts en crossen leert Jorn bij The Wheely's, een fietskruisvereniging uit Baarn. Bij wedstrijden is hij wel eens als zesde geëindigd, vertelt hij trots. Nee, Jorn draait zijn hand niet om voor een wheely. Voor de niet-stunters onder ons: tijdens een wheely fiets je met het voorwiel los van de grond. Of Jorn dat onderweg naar school ook wel eens doet, een stukje fietsen op zijn achterwiel? Hij schudt zijn hoofd, maar begint dan voorzichtig te glimlachen. 'Oké, heel soms dan. Als het echt kan.'

STROEVE TRAPPERS

Deze doordeweekse ochtend inspecteert stunter Jorn de rode fiets van klasgenootje Tim grondig. Dat doet hij als een volleerd fietsenmaker. Hij pakt de fiets bij het stuur, knijpt de handremmen stevig in en schuurt met de onderkant van zijn schoen over de linker- en rechtertrapper. Stroef genoeg? Jorn, pen in de mond, knikt. Die kan worden afgevinkt op het lijstje. Hebben beide trappers twee gele reflectoren? 'Yep, precies zoals het hoort', constateert Jorn tevreden. Remmen? In orde. Ketting? Goed afgesteld. En zo werkt Jorn het lijstje af, totdat alle onderdelen van de fiets zijn gecontroleerd. Conclusie: de rode fiets van Tim is oké.

Jorn en Tim zitten in groep 5 van basisschool De Wonderboom in Amersfoort. Hun klas heeft mazzel: deze ochtend hoeven ze niet te zwoegen op rekenen en taal, maar hebben ze een fietscursus. De cursus, die ongeveer twee uur duurt, wordt gegeven door twee docenten van

de Fietsschool van de Fietzersbond. Een van de onderdelen is dat de kinderen elkaars fietsen controleren. Dat gebeurt aan de rand van het schoolplein, uiteraard onder toezicht oog van de fietsdocenten. Leukste onderdeel van deze keuring is zonder twijfel het testen van



'Door fietsdocent te worden kan ik mijn steentje bijdragen.'

'Scholen
zeggen tegen
hun leerlingen
dat ze niet met
de fiets mogen
komen'



de fietsbellen. En dan liefst met z'n allen tegelijk. Dikke pret voordat de kinderen serieuze uitleg krijgen over verkeersregels. Verder is er een quiz, ze krijgen een leerzaam en hilarisch filmpje te zien over de klungelige meester Sanders die leert fietsen en er wordt afgesloten met een fietsparcours op het schoolplein.

GEVAARLIJKE WIJK

Kinderen moeten weer leren fietsen, zegt Sjoerd de Ruijter, fietsdocent van het eerste uur én trainer van nieuwe fietsdocenten. Hij maakt zich grote zorgen over het feit dat kinderen steeds minder fietsen. 'Waarom kinderen minder fietsen? In de eerste plaats omdat veel kinderen tegenwoordig met de auto naar school worden gebracht. De ouders werken allebei, er is weinig tijd, ze vinden fietsen gevaarlijk, en ga zo maar door. Dan is de auto wel zo makkelijk en veilig. Een andere oorzaak is dat veel scholen te weinig parkeerplekken voor fietsen hebben. Scholen zeggen tegen hun leerlingen: woon je binnen een bepaalde afstand van de school, dan mag je niet met de fiets komen. Een kwalijke zaak en vreselijk zonde, want het zijn juist de korte stukjes die zo leerzaam zijn.'

De Ruijter is deze ochtend in Amersfoort om twee nieuwe fietsdocenten te begeleiden en te beoordelen: Hilda Helmhout en Mariska Sas. Beide dames hebben een vierdaagse cursus achter de rug en staan nu voor het eerst voor de klas. Hun grote kracht: enthousiasme. Bovendien hebben ze zich goed voorbereid. Weken eerder hebben ze foto's gemaakt van verkeerssituaties in de directe omgeving van de school.



Foto's die ze gebruiken voor de quiz. Mariska Sas – ze heeft twee kinderen op De Wonderboom – is in de eerste plaats fietsdocent geworden omdat ze zichzelf een 'enorme fietsfreak' noemt: ze wil de liefde voor de fiets delen met kinderen, maar ze wil ook kinderen veilig leren fietsen. 'In deze wijk, Nieuwland, wonen heel veel kinderen. Ik zie zo vaak gevaarlijke situaties. Door fietsdocent te worden en kinderen te wijzen op gevaren, kan ik mijn steentje

bijdragen. En ik wil kinderen laten zien hoe leuk het is om te fietsen.'

LOS

Als afsluiter van de ochtend mogen de kinderen dan eindelijk 'los' op het schoolplein. Helmhout en Sas hebben een parcours uitgezet; de kinderen starten een voor een. Onderweg moeten ze onder meer een achtere draaien, een slalom maken, maar ook achteromkijken, hand uitsteken en linksaf slaan, en remmen op het juiste moment. Lotte, acht jaar, start als een van de laatsten. Ze fietst normaal gesproken best veel, naar de tennisbaan bijvoorbeeld, maar er valt nog genoeg te leren. 'Weet je waar ik tegenop zie? Achterom kijken én hand uitsteken. Soms vergeet ik het, omdat ik het eng vind.' Lotte doet het gelukkig hartstikke goed, ziet ook Sjoerd de Ruijter. 'Technisch gezien kunnen de meeste kinderen van deze leeftijd de weg op, maar fietsen is meer dan balanceren en sturen: je moet ook de verkeersregels kennen en verkeerssituaties overzien. Bovendien, de kijkhoek van jonge kinderen is heel klein. Ze moeten, meer dan volwassenen, met hun hoofd draaien om de verkeerssituatie te overzien. Veel oefenen, ervaring opdoen op de echte weg, dat is heel belangrijk. Heb je het fietsen eenmaal in de vingers, dan merk je hoe fantastisch het eigenlijk is.' ←

DE FIETSSCHOOL

Aanleren en bevorderen van veilig fietsgedrag: dat is het doel van de Fietsschool, onderdeel van de Fietzersbond. De Fietsschool is in 2007 opgericht omdat veilig fietsgedrag niet meer zo gewoon is als vroeger. Een toenemend aantal kinderen groeit tegenwoordig op zonder fiets. Sterker, talloze kinderen van rond de tien jaar oud kunnen niet eens fietsen. Ze wonen vooral in de stad. Daarnaast neemt het aantal ongevallen van jonge en oudere fietsers toe.

De Fietsschool telt momenteel circa 60 docenten, zegt projectleider Janneke van Klei. Deze docenten, opgeleid door ervaren trainers van de Fietzersbond, zijn vooral actief in de provincies Noord-Holland, Zuid-Holland, Noord-Brabant en Utrecht, maar het netwerk van fietsdocenten wordt langzaam uitgebreid over het hele land. Maatwerk is het sleutelwoord, zegt Van Klei. 'Het niveau van de cursussen is verschillend, de doelgroepen zijn divers: van fietsvaardigheidslessen voor brugklassers tot een individuele les voor een oudere die bijvoorbeeld bang is geworden na een val. Zo iemand heeft dan een duwtje in de rug nodig. Maar er zijn ook lessen speciaal gericht op de nieuwe Nederlanders, met name allochtone vrouwen.'

Lees meer op fietzersbond.nl/fietsschool