

Fietskriebels



Slechthorend Amsterdam

Fietskriebels - 10 tips voor iedereen met gehoorverlies

Fietsen met gehoorverlies is soms lastig. Omdat je minder hoort en je ogen extra gebruikt om dit te compenseren. Ook hebben mensen met gehoorverlies soms te maken met evenwichtsproblemen. Fietsen op een gewone fiets is dan moeilijk. In deze fietskriebels tips over hoe je veilig en relaxed kunt fietsen.



Gratis infospecial

Fietskriebels

Mei 2019

Slechthorend Amsterdam - Hoorcoach

| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Fietskriebels - 10 tips voor iedereen met gehoorverlies

Tip 1

Denk vooruit bij de aanschaf van een fiets

De Tip

Het kiezen van een andere fiets kan je veel plezier en vrijheid geven. Zoals je vroeger als kind leerde om vooruit te kijken bij het leren fietsen, geldt dit ook voor als je fietskriebels hebt en weer wilt gaan fietsen. Er zijn veel mogelijkheden: een gewone tweewielerfiets, tweewielers met lage instap of Balance fietsen, ligfietsen, driewielers, vierwielers, duofietsen, tandems etc. De fietsen zijn er in vele soorten en maten en ook als e-bike.



Tip 2

Bedenk wat je wil gaan doen met je fiets

De Tip

Bedenk bij het kiezen van een type fiets wat je wilt doen met een fiets. Belangrijk is van te voren te bedenken wat je met een fiets wilt gaan doen: boodschappen doen, bezoeken afleggen, fietstochten maken met kleine afstanden of juist grote afstanden. Wil je je (klein)kind achterop kunnen nemen. Heb je een fietsstalling nodig en waar heb je die in de buurt.

Tip 3

Fietsspiegels zijn een must

De Tip

Een of liefst twee fietsspiegels zijn het hulpmiddel voor fietsen met gehoorverlies. Je ogen vangen op wat je niet hoort of teveel hoort en zorgen voor het kunnen traceren en volgen van alle fietsers om je heen.

‘Waar is iedereen?’ Andere weggebruikers opmerken doe je vooral met je ogen en je spiegels.

Spiegels zijn er te kust en te keur en hebben allemaal hun eigen eigenschappen.



Slechthorend Amsterdam - Hoorcoach

| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Fietskriebels - 10 tips voor iedereen met gehoorverlies

Tip 4

Zorg dat je herkenbaar bent

De Tip

Het bordje voeren met het internationale symbool van beperkt horen is een aanrader. Door het voeren van dit bordje gemaakt met het Limited Hearing - symbool (Beperkt Horen - symbool) kun je anderen laten zien dat je gehoorverlies hebt. Met dit bordje laat je andere weggebruikers weten dat je hen wellicht niet hoort toeteren of bellen.

De verkooppunten staan op www.worldwidevisible.com



Tip 5

Neem ruimte op het fietspad

De Tip

Fietsen in Amsterdam betekent fietsen op fietspaden die te smal zijn voor het aantal gebruikers. Je wordt al snel aan de kant geduwd door fietsers, scooters en bromfietzers. De kunst van fietsen met gehoorverlies is om vooral de ruimte te nemen op het fietspad en de rust te bewaren. Rustig al het fietsverkeer om je heen laten bewegen. Niet vooraan willen staan bij de stoplichten maar rustig de meute die snel wil, laten vertrekken en er zelf achteraan gaan.



Tip 6

Plan je tijd en route van te voren

De Tip

Stap goed voorbereid op je fiets. Zoek rustige tijdstippen op om te vertrekken of thuis te komen. Tussen 8 – 9.30 uur en 17-18.30 uur is het super druk in de stad. Dus probeer daaromheen te plannen.

Kijk vooraf ook naar de route die je gaat fietsen en kies bij voorkeur rustige fietspaden.



Tip 7

Verstaan van je fietsmaatje via Roger

De Tip

Als je samen met iemand gaat fietsen is het heerlijk als je elkaar kunt verstaan. Het is bij gehoorverlies lastig om je fietsmaatje die wat verder verwijderd is te verstaan. Je kunt bij fietstochten in én buiten de stad gebruik maken van je soloapparatuur. De fietspartner heeft de Roger Pen of Roger Select om en kan daarom ook op afstand tegen je praten.

Fietskriebels - 10 tips voor iedereen met gehoorverlies



Tip 8 Neem fietsles

De Tip

Als je het nog niet helemaal aandurft om op de fiets te stappen kun je fietsles nemen. Tijdens de fietsles leer je je meer te richten op je visuele waarneming i.p.v. je auditieve waarneming, je leert te lopen met je fiets, je fiets te stallen, helling en bruggetjes op en af te rijden, routes verkennen en hoe en waar je je accu op kunt laden enz.

Tip 9 Hulp bij fietskeuze en fietsles

De Tip

De afdeling ergotherapie van Cordaan in en rond Amsterdam kan je helpen bij het weer gaan fietsen. Zij brengen met je in kaart wat je wensen zijn, maken op basis daarvan een plan van aanpak, adviseren over welk soort fiets het beste bij je past en leggen zo nodig contact met een leverancier en kunnen fietsles geven. Als je weet wat je nodig hebt ga je een fiets aanschaffen, je huurt er eentje of als je de financiële middelen niet hebt kun je mogelijk een beroep doen op de WMO.

Ergotherapeuten kunnen je helpen in de 10 uur ergotherapie die iedere Nederlander heeft in de basisvoorziening van de zorgverzekering.

Cordaan Ergotherapie

E-mail: ergotherapieeerstelij@cordaan.nl



Tip 10 Speciale fietsen te huur en een fietstaxi ook een optie

De Tip

Ben je nog niet zeker van welke fiets het beste bij je past of ben je op een andere plek dan thuis, dan kun je overwegen om een fiets te huren. In Amsterdam kun je een driewielers of duofiets huren om een mooie route door te stad of de directe omgeving te rijden. Is dat niet mogelijk en wil je toch graag fietsen dan bestaat er ook de fietstaxi en kun je je heerlijk laten rondrijden door de stad.

Slechthorend Amsterdam - Hoorcoach

| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Fietskriebels - 10 tips voor iedereen met gehoorverlies

Easy Riden door de stad

Na twee jaar niet meer gefietst te hebben door een combinatie van gehoor- en evenwichtsverlies trok ik de stoute schoenen aan en ging op zoek naar een andere fiets. Dat is nu al weer ruim vijf jaar geleden en ik fiets weer heerlijk door de stad.

Als eerste heb ik voor een gewone traditionele driewieler gekozen en uitgetest. De “traditionele driewieler” is een fiets met twee wielen achter en een wiel voor waarbij je boven de trapas zit en een hoge zitpositie hebt. Je trapt vrijwel recht naar beneden en zit relatief hoog op de fiets. Omdat het frame van een driewielers, in tegenstelling tot een gewone fiets, niet helt in de bocht is het wennen om op zo’n type driewielers te fietsen. Kinderen of mensen die nog nooit gefietst hebben fietsen er zo op weg. Ervaren fietsers hebben het gevoel dat ze omvallen bij het nemen van de eerste bocht. De fiets voelde voor mij onstabiel. Dus ben ik verder gaan zoeken.

Al gauw kwam ik bij de Easy Rider van Van Raam uit. Deze heeft een lage instap en een stabiele lagere zitpositie. Doordat je zwaartepunt laag ligt, je op een zitting met rugleuning zit en je een stuur voor je hebt, voel je je veilig en zeker zowel bij instappen als bij fietsen. Vrijwel iedereen fietst zonder enige gewenning weg op deze fiets. En dat was ook met mij het geval. Ik koos voor trapondersteuning omdat de fiets vrij zwaar is van zichzelf en je vaak bruggetjes moet nemen.

Na fietslessen fiets ik nu al weer jaren heerlijk door onze stad. Voel me frank en vrij en zoals de tramspreuk aangeeft: er breken nieuwe tijden aan voor Amsterdam. Voor mij zijn deze al aangebroken. Kijk mij eens fietsen.



Veel fietskriebels Marja de Kinderen
Ervaringsdeskundige Hoorcoach en fietsliefhebber



Slechthorend Amsterdam - Hoorcoach

| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |