

Veilig op pad met de e-bike

Informatie voor senioren



Jong geleerd is oud gedaan?

Blijven bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid en zelfredzaamheid. Fietsen op een e-bike is een goede manier om actief te blijven. Een e-bike lijkt misschien niet heel anders dan een gewone fiets. Toch zijn er belangrijke verschillen, waardoor u niet volledig kunt uitgaan van wat u heeft geleerd als jonge fietser.

1



Een e-bike kan sneller

Een hogere snelheid stelt hogere eisen aan uw reactievermogen. Er blijft immers minder tijd over om te remmen of bij te sturen, bijvoorbeeld als een bocht scherper blijkt te zijn dan vooraf gedacht. Uw reactievermogen wordt trager naarmate u ouder wordt. Door niet te hard te rijden geeft u uzelf meer tijd om te reageren.

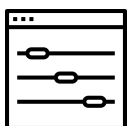
2



Een e-bike is zwaarder

Een e-bike is zwaarder dan u gewend bent van een gewone fiets. Daarin vergissen mensen zich soms bij het op- of afstappen. Zo'n vergissing vraagt om een snelle reactie en een goede balans. Beiden nemen af naarmate u ouder wordt, waardoor u eerder omvalt als u het gewicht van de e-bike niet goed inschat. Door te oefenen op een rustige plek leert u om te gaan met het gewicht van de fiets.

3



Een e-bike heeft extra snufjes

Veel e-bikes hebben een display, bijvoorbeeld met informatie over uw snelheid, het aantal kilometers dat u heeft gereden en hoeveel energie de accu nog heeft. Laat u tijdens het rijden niet afleiden door het display, zodat u alert blijft op wat er in de omgeving gebeurt en u daar tijd op kan reageren.

4



Het verkeer verandert

Fietzers rijden tegenwoordig niet meer allemaal even snel, omdat steeds meer mensen op een e-bike rijden. Daardoor is het moeilijker om in te schatten hoe lang het duurt voordat een tegenligger bij u is, en of u voor die tijd nog kunt afslaan. Andere fietsers kunnen zich ook vergissen in uw snelheid, en daardoor beslissen om voor u langs afslaan terwijl daar eigenlijk geen tijd voor is. Houd daar rekening mee.

Een ongeluk zit in een klein hoekje

Het aantal fietsongevallen neemt toe, vooral onder ouderen die op een e-bike rijden. Deze ongelukken zijn vaak eenzijdig: er is geen ander verkeer bij betrokken. Draag een fietshelm om de gevolgen van een fietsongeluk te beperken. Door een fietshelm te dragen, verkleint u de kans op ernstig hersenletsel met 60 procent, en de kans op dodelijk hersenletsel zelfs met 70 procent.



Door de tijd te nemen om te oefenen in een rustige omgeving krijgt u gevoel voor het gewicht van uw fiets en voor het moment waarop u moet beginnen met remmen als u met een bepaalde snelheid een kruising of een verkeersplein nadert. Op deze manier verkleint u de kans op ongelukken en kunt u veilig op pad met uw e-bike.

Ga toch fietsen!

TIPS



Draag een fietshelm, daarmee verkleint u de kans op dodelijk hersenletsel met 70 procent.



Rijd niet te hard, zodat u voldoende tijd heeft om te reageren in een plots veranderende situatie.



Rem eerder als u bij een hogere snelheid bijvoorbeeld een kruispunt of een rotonde nadert



Blijf bewust van **het gewicht van de fiets**, zodat u niet uit balans raakt bij het op- en afstappen.



Laat u **niet afleiden** door het display, om te voorkomen dat u te laat merkt dat u vaart moet minderen of moet bijsturen.



Zet de **trapondersteuning uit of laag** als u stopt (bijvoorbeeld bij een stoplicht), om te voorkomen dat uw e-bike er bij het weggrijden met u vandoor gaat.



Bedenk dat andere fietsers u mogelijk **sneller naderen** dan u verwacht en houd daar rekening mee, bijvoorbeeld als u wilt afslaan terwijl er een tegenligger aan komt.

Colofon

Deze folder is samengesteld door het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg, Alzheimer Centrum Limburg, Maastricht Universitair Medisch Centrum, Maastricht University en VieCuri Medisch Centrum.

Afbeeldingen: freepik.com, flaticon.com.