



FIETSLES

VLUCHTELINGEN LEREN FIETSEN

Fietsen is voor ons Nederlanders de normaalste zaak van de wereld. Dat geldt niet voor alle vluchtelingen. Het is mooi een vluchteling te leren fietsen, u helpt hem er letterlijk mee op weg. Doe dit één-op-één of start een fietsproject.

WAAROM LEREN FIETSEN?

Leren fietsen maakt vluchtelingen mobiel en zelfstandig. De fiets is een gemakkelijk en goedkoop vervoersmiddel. Tegelijk is bewegen in de buitenlucht gezond. Vluchtelingen hebben vaak last van stress en bewegen is een goed middel om die te verlagen. Uiteindelijk is het proces van het leren fietsen net zo belangrijk als de vaardigheid van het fietsen zelf. Samen naar een concreet doel werken schept een band en versterkt uw relatie.

ALLEEN OF MET EEN GROEP?

Fietsles geeft u één-op-één of samen met andere christenen, door een fiets-project te starten. Vorm een projectgroep, bij voorkeur vanuit de interkerkelijke werkgroep voor vluchtelingen. Zorg ervoor dat de hele projectgroep bij organisatie betrokken wordt.

HOE BEGIN IK?

- Stel als individu of projectgroep een plan op.
- Bepaal welke concrete resultaten uw wilt bereiken. Moeten de vluchtelingen ook in het verkeer kunnen fietsen? Moeten ze verkeersregels leren?
- Maak afspraken over de locatie, het materiaal, de vrijwilligers, de vluchtelingen en de uitvoering van de lessen.
- Maak afspraken over de taakverdeling, zoals het onthaal van vluchtelingen, EHBO etc.
- Bij een asielzoekerscentrum (azc): Neem contact op met het COA. Inventariseer wat de behoeften en mogelijkheden zijn. Vraag toestemming het terrein te gebruiken. Op sommige azc's is een fietsenwerkplaats. Misschien mag u hier gebruik van maken. Soms wil het COA een ruimte voor reparatie beschikbaar stellen. Mogelijk kunnen hier vluchtelingen worden ingezet.
- Nodig vluchtelingen persoonlijk uit. Mond-op-mond reclame is het meest effectief.
- Hang posters op en verspreid flyers. Zorg voor afbeeldingen of vertaling.

HOE KOM IK AAN GELD EN MIDDELEN?

- Zoek uit of u subsidie kunt krijgen van de plaatselijke gemeente.
- Doe in de plaatselijke kerken een oproep voor tweedehands fietsen en vrijwilligers.
- Maak gebruik van de lokale pers en social media, zoals Facebook.
- Benader een lokale fietsenhandelaar of politie voor gratis fietsen. Soms is er een sociale werkplaats in de buurt die goedkoop tweedehands fietsen verkoopt.
- Let op: kwaliteit is belangrijk dan de prijs!
- Benader een fietsenmaker voor reparatiemateriaal. Vertel het doel en vraag om korting.

WAT HEB IK NODIG?

- Gemotiveerde vluchtelingen.

- Voldoende fietsen van klein formaat met verstelbare zadelpennen, zoals kinder- en jeugdfietsen. Vluchtelingen moeten met hun voeten plat op de grond kunnen. Gebruik damesfietsen zonder stang, ook voor mannen. Bij voorkeur fietsen met handrem. Dat remt makkelijker.
- Voldoende enthousiaste vrijwilligers met beschikbare tijd.
- Een vrijwilliger of vluchteling met verstand van fietsreparatie.
- EHBO-spullen en iemand die er mee kan werken.
- Geschikte locatie: goed bereikbaar, effen oppervlakte, weinig hindernissen, minimaal 20 bij 25 meter, ver van verkeersdrukte en afleiding, met enige privacy. Bijvoorbeeld een stadspark, plein of een stuk van het azc-terrein.
- Toiletten en een afdak in de buurt. Om te schuilen bij regen en voor materiaalopslag.
- Fietspomp, reparatiemateriaal en kettingsloten.
- Materiaal als kegels om te oefenen in behendigheid.
- Eventueel fietshelmen en fluorhesjes. Deelnemers dragen deze niet graag.
- Papier met illustraties voor de uitvoering van kleine reparaties. Bijvoorbeeld fietsketting erop leggen en banden plakken.
- Uitleg op papier van de belangrijkste verkeersregels voor fietsers. In Nederlands en Engels.

HOE BEREID IK ME VOOR?

- Adviseer vluchtelingen passende kleding te dragen: dichte schoenen, smalle broekspijpen. Adviseer moslimvrouwen onder een jurk een broek of legging te dragen.
- Basiskennis van het Nederlands is noodzakelijk. Zeker voor de verkeerslessen. Regel eventueel een tolk in de eigen taal.
- Reken voor het aanleren van basisvaardigheden minimaal vijf lessen. Reken vijf lessen meer om te leren fietsen in het verkeer.
- Plan de fietslessen regelmatig. Hoe vaker, hoe beter. Minimaal eens per week.
- Kies voor een vaste dag doordeweeks of in het weekend. Houd rekening met schoolgaande kinderen en vakanties. Regel eventueel oppas.

HOE GEEF IK LES?

- Zorg voor een klein groepje, maximaal 10 deelnemers.
- Geef fietsles aan vrouwen en mannen apart. In veel niet-westerse landen sporten mannen en vrouwen gescheiden. Zorg voor vrijwilligers van hetzelfde geslacht.
- Fiets in ideale weersomstandigheden. Vermijd sneeuw, ijzel, regen of een hittegolf.
- Laat de les maximaal 3 uur duren. Zorg voor pauzes tussendoor. Anders is het te vermoeiend.
- Maak afspraken over het fietsgebruik: Zet de fiets op slot. Is de fiets kwijt dan is er helaas geen nieuwe. Laat kleine reparaties zelf regelen en grote meebetalen. Dit versterkt het gevoel van eigenwaarde.
- Wees flexibel en pas de les aan de omstandigheden aan.
- Begin basaal. Bouw langzaam op: evenwicht bewaren, peddelen, remmen, een bocht maken...
- Gebruik eenvoudig Nederlands en praat niet te snel.
- Neem vluchtelingen pas mee de weg op wanneer ze de basisvaardigheden goed beheersen.
- Zorg bij oefenen in het verkeer voor voldoende vrijwilligers. 1-op-1 is geen overbodige luxe.
- Stimuleer vluchtelingen buiten de lessen te oefenen. Oefening baart kunst.
- Help zo nodig in de aanschaf van een eigen fiets. Een tweedehandsfiets van kwaliteit is vaak beter dan een goedkope blinkende nieuwe fiets. Een fiets met een kromming in het stuur en weinig versnellingen is meer geschikt voor beginners.
- Geef les over een 'goede fiets'. Denk aan de juiste framehoogte, goed werkende verlichting en remmen, het zadel, accessoires (bel) en het gewicht van de fiets.
- Besteed aandacht aan diefstalpreventie. Een fietsslot kopen is geen verloren investering.
- Overhandig vluchtelingen die klaar zijn een fietsdiploma. Een tastbaar bewijs van wat ze hebben bereikt. Voor velen hun eerste diploma in Nederland!

TIPS VOOR DE FIETSLES

- Wees geduldig: leren fietsen is voor volwassenen extra moeilijk en tijdsintensief.
- Focus niet alleen op het eindresultaat 'het leren fietsen'. Het proces is net zo belangrijk.
- Zorg dat vluchtelingen er plezier in hebben, lach veel!
- Besef dat vluchtelingen angstig kunnen zijn.
- Sommige vluchtelingen kunnen al fietsen maar zijn niet gewend tussen druk verkeer te fietsen.
- Organiseer activiteiten die gekoppeld zijn aan 'leren fietsen'. Een basiscursus fietsreparatie en een les over de verkeersregels. Dit laatste is noodzakelijk! Er zijn wel eens fietsende Syriërs van de snelweg gehaald. Soms kan de politie of Vluchtelingenwerk hierin voorzien.
- Besef dat ongevallen haast niet te vermijden zijn. Vallen hoort erbij...
- Houd de vluchtelingen gemotiveerd, persoonlijk contact is hiervoor belangrijk.
- Laat vrijwilligers eventueel vooraf een cursus fietsles volgen.

COLOFON

AUTEUR

Afdeling Kennis

Versie 1, februari 2018

Dit document is alleen voor eigen gebruik en hiervoor gratis

OVER GAVE

Stichting Gave verlangt ernaar dat de vluchtelingen die naar ons land komen, worden gezien en geliefd. Gave is een interkerkelijke organisatie, die kerken en christenen bewust maakt van de bijbelse roeping om vluchtelingen gastvrij te ontvangen. Gave inspireert, traint en ondersteunt vrijwilligers om contacten op te bouwen en Gods liefde te delen.

Stichting Gave

Marie Curiestraat 35
3846 BW Harderwijk
T 0341 - 460 328
www.gave.nl | info@gave.nl
IBAN NL85 INGB 0006 9900 56