



Elke trap telt: praktisch

Startmoment

- Hoe het kan?
 - Toelichting: Wat is 'Elke trap telt'?
 - 'Waarom bewegen moet' – 'Nooit zonder helm'
 - Vragenlijst: 'Hoe ziet mijn week eruit?'
 - Inschalen → afnemen flowdiagram 'Bepaal je niveau'
 - Registreren
 - Verdeling ficheboekjes (Geef elke week het 'huiswerk' mee)
 - Bevragen: interesse om een elektrische fiets gratis te testen?

Startmoment

- Verdere mogelijkheden:
 - Fietsvaardigheidsparcours
 - Fietscontrole
 - Wegcode voor fietsen (in groep) toelichten
 - Fietsreglement van je eigen OKRA-fietsclub bespreken
 - Met verkeersdeskundige gevaarlijke punten in de gemeente gaan bekijken
 - ...

Toelichting Elke trap telt



- Wat is 'Elke trap telt'?
 - Verbeteren gezondheid en conditie
 - Gedurende 10 weken
 - Op eigen niveau
 - Wekelijkse groepsessie – samen fietsen, samen naar een doel toewerken
 - Met huiswerk
 - En ... aandacht voor de veiligheid (helm, hesje, vaardig, veilige fiets, ...)
 - Mogelijkheid om elektrische fiets te testen en aan te kopen

Waarom bewegen moet!



- Waarom bewegen moet!
- Nooit zonder helm!
→ Zie verder.



Hoe ziet mijn week er uit?



- Sedentair/niet sedentair?
- Typische week: aantal minuten invullen
- Som!
 - Minder dan 180 minuten/week = sedentair
 - Meer dan 180 minuten/week = niet sedentair

- **Zwaar huishoudelijk werk** (vb. vloeren schrobben, stofzuigen, ramen poetsen). Hou dus geen rekening met licht huishoudelijk werk (vb. afwassen, stof afdoen)

..... Minuten

- **Licht tuinieren** (vb onkruid wieden)

..... Minuten

- **Zwaar tuinieren** (vb spitten, hout hakken, bomen snoeien)

..... Minuten

- **Ontspannen wandelen of fietsen** (zowel recreatief als voor verplaatsingen vb. naar de winkel)

..... Minuten

- **Stevig wandelen of fietsen**

..... Minuten

- **Lichte sporten** (vb volleybal, golf, dansen, ...). Hou geen rekening met zeer lichte sporten zoals petanque, bowling, biljart, ...

..... Minuten

- **Zware sporten** (vb joggen, stevig zwemmen, ...)

..... Minuten



Bepalen niveau

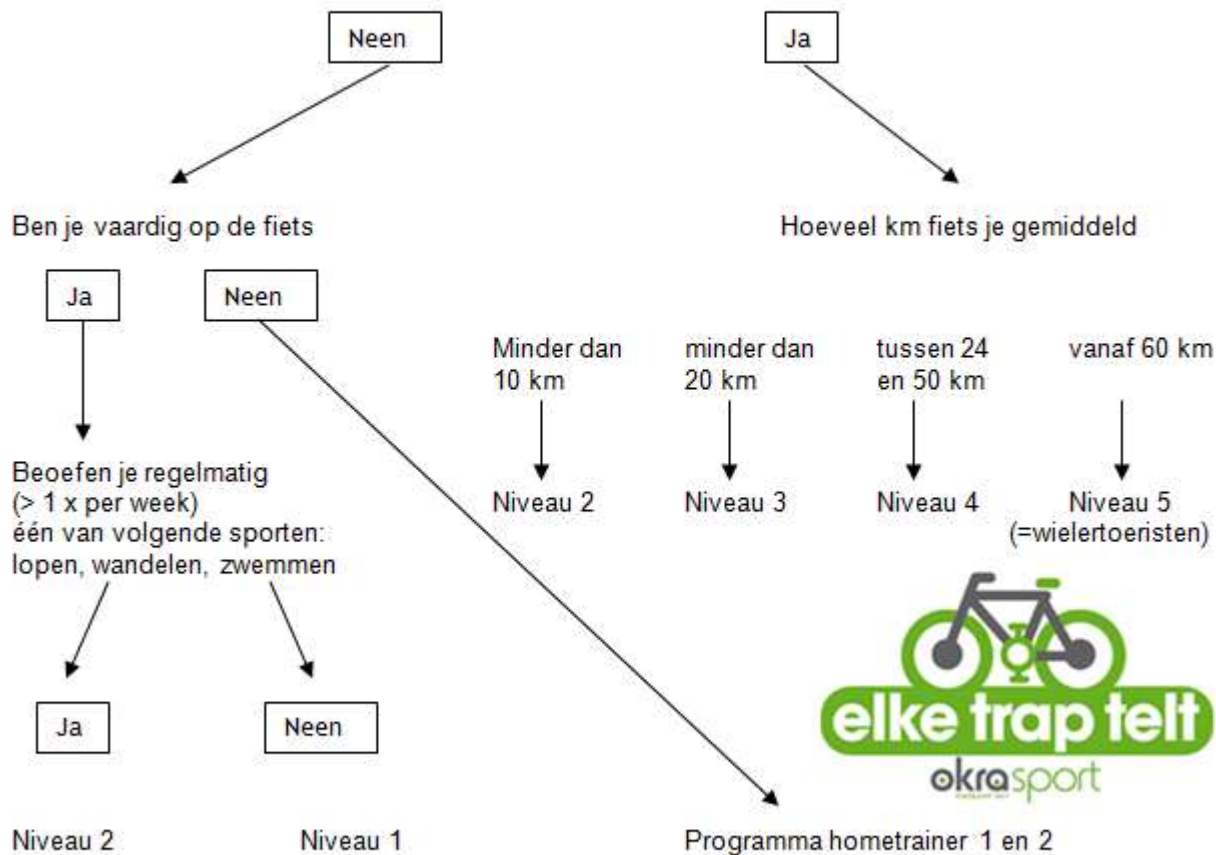


- Flowdiagram

- Beantwoord de vragen en je komt uit bij het programma, dat voor jou het meeste geschikt is.
- Let op: je hoeft enkel te antwoorden op de vragen, die volgen op jouw antwoord.

BEPAAAL JE NIVEAU!

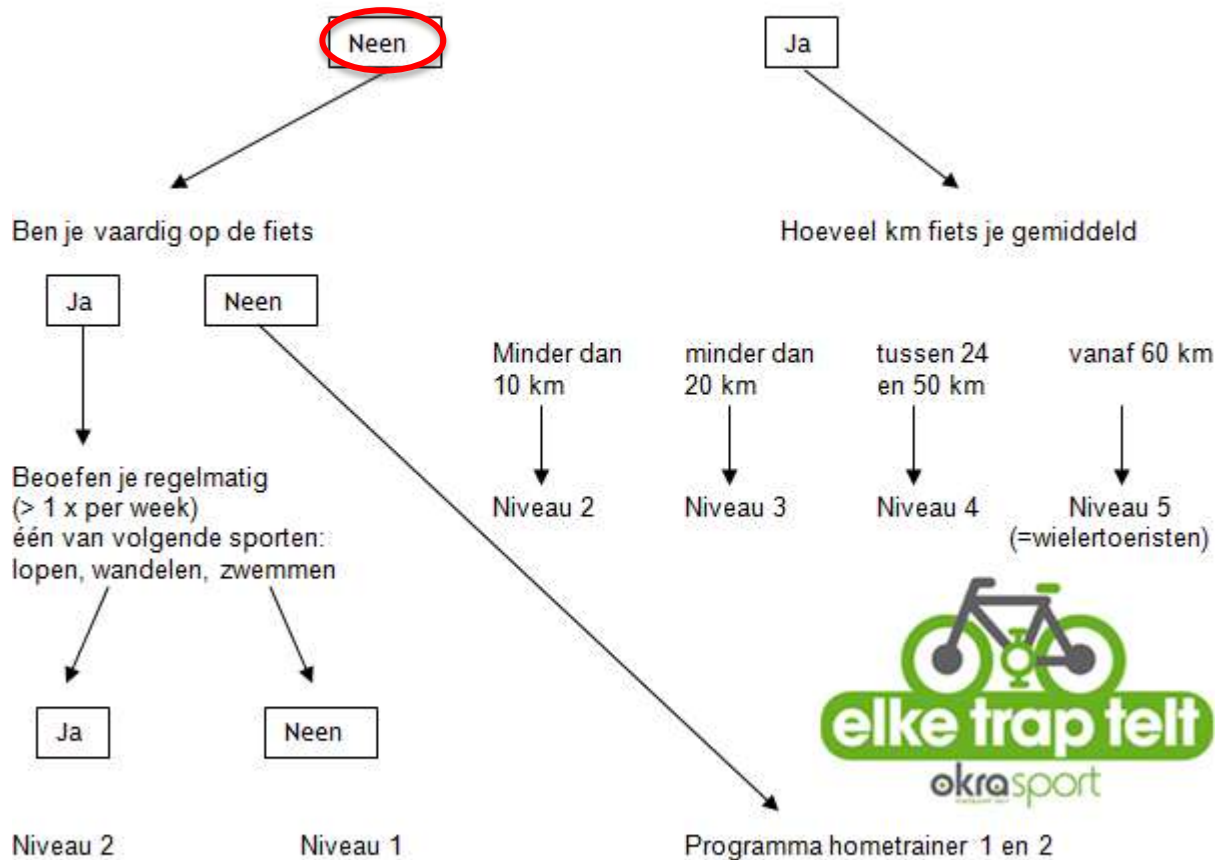
Heb je in het voorbije jaar (maart 2011 – maart 2012) gefietst?
(Waarbij je de fiets NIET enkel gebruikte als dagelijks vervoersmiddel om vb. boodschappen te doen,
naar het station te rijden)



Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij in overleg met je begeleiders.

BEPAAAL JE NIVEAU!

Heb je in het voorbije jaar (maart 2011 – maart 2012) gefietst?
(Waarbij je de fiets NIET enkel gebruikte als dagelijks vervoersmiddel om vb. boodschappen te doen,
naar het station te rijden)

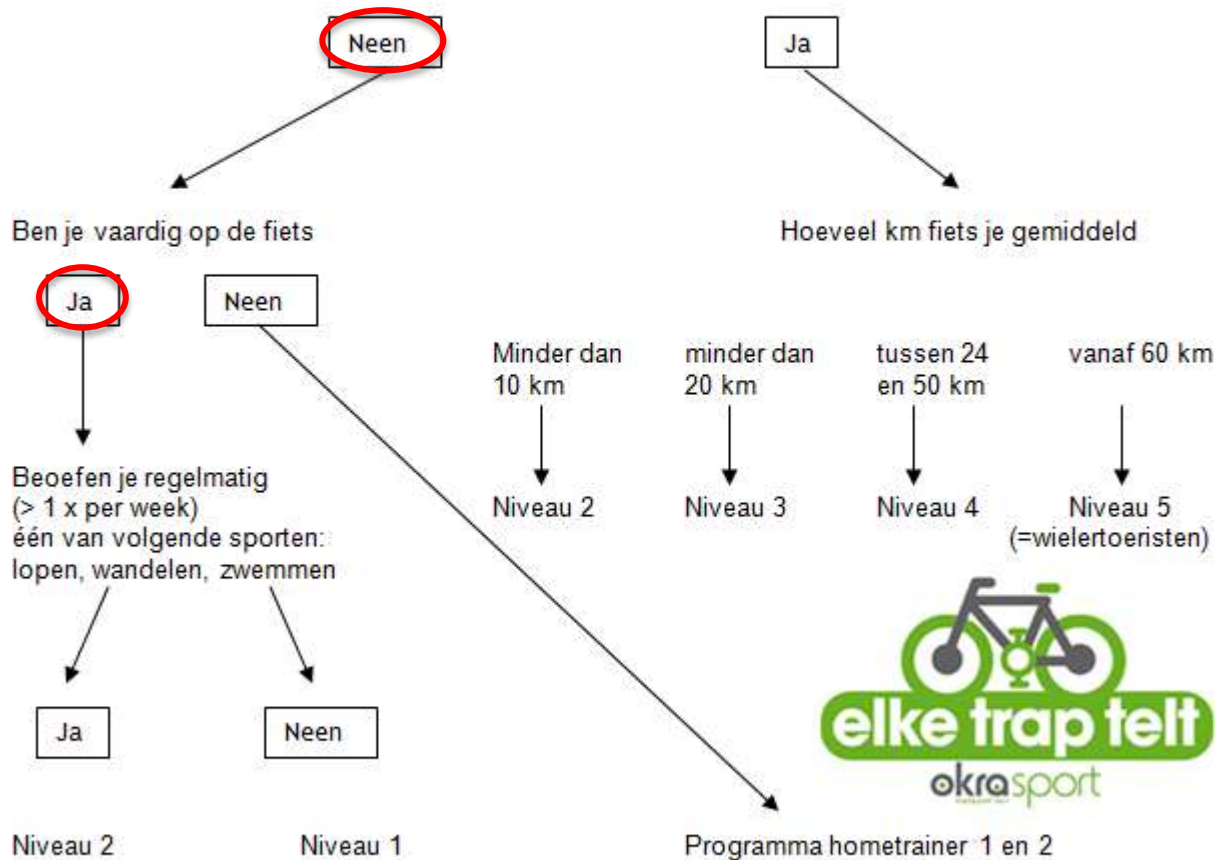


Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij in overleg met je begeleiders.



BEPAAAL JE NIVEAU!

Heb je in het voorbije jaar (maart 2011 – maart 2012) gefietst?
(Waarbij je de fiets NIET enkel gebruikte als dagelijks vervoersmiddel om vb. boodschappen te doen,
naar het station te rijden)

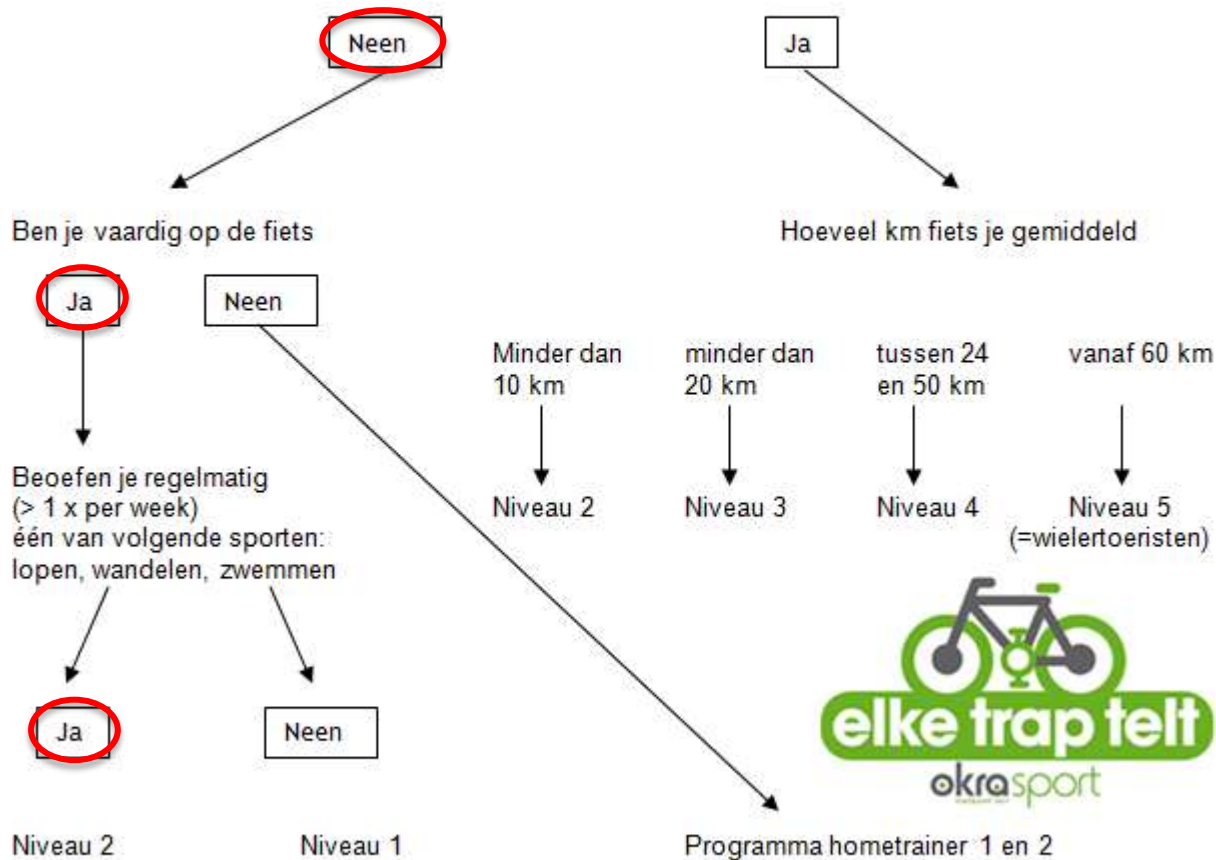


Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij in overleg met je begeleiders.



BEPAAAL JE NIVEAU!

Heb je in het voorbije jaar (maart 2011 – maart 2012) gefietst?
(Waarbij je de fiets NIET enkel gebruikte als dagelijks vervoersmiddel om vb. boodschappen te doen,
naar het station te rijden)

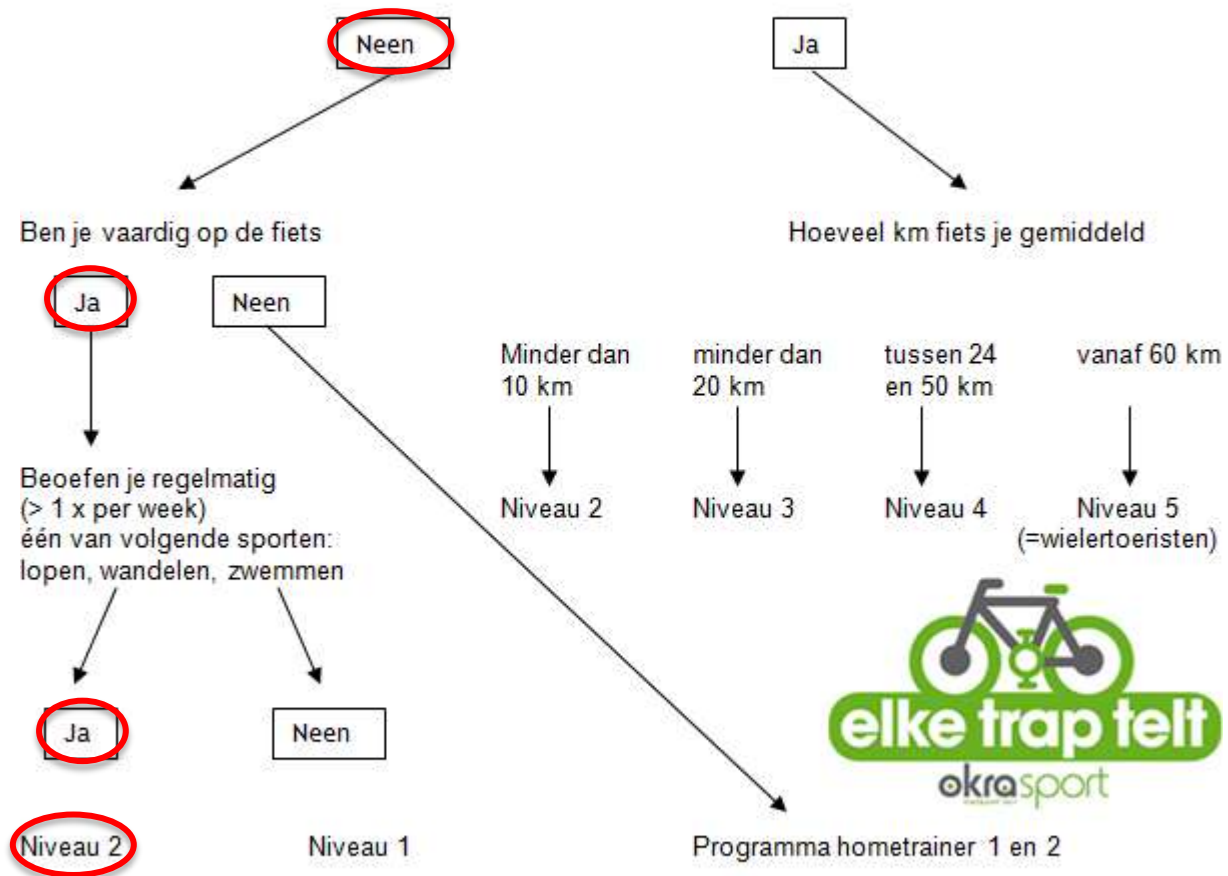


Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij in overleg met je begeleiders.



BEPAAAL JE NIVEAU!

Heb je in het voorbije jaar (maart 2011 – maart 2012) gefietst?
(Waarbij je de fiets NIET enkel gebruikte als dagelijks vervoersmiddel om vb. boodschappen te doen,
naar het station te rijden)



Indien je ondervindt dat je niet op het juiste niveau ingeschaald bent, stuur dan zo snel mogelijk bij in overleg met je begeleiders.



Na het startmoment

- Registreren?
 - Met de daarvoor voorziene formulieren
 - Waarom?
 - Voor de verzekering
 - Voor het dossier, die moet opgemaakt worden, voor de overheid

Wekelijkse groepsessies

- Differentiatie is belangrijk: niet iedereen fietst even snel.
- Aantal kilometers (of minuten) zijn slechts een richtlijn.
- Variatie in routes (verandering van spijs doet eten)
- ...
- Enkele tips:
 - Gebruik knooppuntennetwerk
 - Zorg voor voldoende begeleiders

└ ...

Slotmoment

- Feestelijke afsluiter met uitreiking getuigschriften;
- Spreek de lokale pers aan;
- ...
- Tenslotte: evalueren
 - Met de daarvoor voorziene formulieren
 - Waarom?
 - Voor de verzekering
 - Voor het dossier, die moet opgemaakt worden, voor de overheid



Bedankt voor uw aandacht