**Allochtone vrouwen leren fietsen**

**Kleding:** Makkelijk zittende kleding is een goede start. Liever een broek in plaats van een lange rok. Geen hakken, maar stevige dichte schoenen.

**Taal:** Als de leerling de Nederlandse taal nog niet goed kent, neem dan de termen van fietsen door, zoals remmen, rijden, links, rechts, rechtdoor, bocht, afslaan... Kijk ook samen naar de fiets; waar zit het stuur, het zadel, de rem. (handrem of terugtraprem.) Laat haar de termen herhalen. Schrijf ze desnoods op met plaatjes erbij.

**Fiets en veiligheid:** Het gebruik van een kleine damesfiets heeft de voorkeur. De leerling moet met haar voeten of tenen bij de grond kunnen als ze op het zadel zit. Leg uit hoe elk onderdeel heet; zadel, bel, voor en achterlicht... Is de fiets veilig? Doen de remmen het goed? Pomp samen de banden op en laat zien hoe de fiets op slot moet en weer open. Vertel dat een licht en een bel verplicht zijn, en een slot belangrijk is.

**Regels:** Kent de leerling de verkeersregels en termen als rechts rijden, hand uitsteken, voorrang verlenen? Situaties tekenen helpt. Maak oefenbladen met verschillende kruispunten met of zonder haaientanden, stoplichten e.d. of teken een parcoursje op een lege parkeerplaats met stoepkrijt. Draai de belangrijkste verkeersborden uit en leg uit. Er is veel op internet te vinden op dit gebied.

**Steppen en fietsen:** Oefen op een rustige rechte weg, industrieterrein of op een lege parkeerplaats. Begin met te leren steppen. Dus; een voet op de onderste trapper, twee handen aan het stuur, vooruit kijken, en afzetten met de andere voet. Steeds meer vaart maken, en de steppende voet een poosje ophoog houden, zodat de vrouw leert balanceren. Nog niet op het zadel zitten, blijven steppen. Leren om af te remmen, te stoppen en af te stappen. Leer om een bochtje te nemen. Als dat allemaal goed gaat, steppen, vaart maken, op het zadel zitten en fietsen maar! (Fiets beweging vooraf oefenen. Ga onderuitgezakt op een stoel zitten en maak samen de fietsbeweging in de lucht.) Eerst een recht stuk, uit laten glijden, stoppen en afstappen. Dan pas een bochtje oefenen. Eerst met twee handen aan het stuur, daarna met hand uitsteken. Doe zelf voor hoe het moet.

Probeer de leerling niet te ondersteunen door een arm op haar rug te leggen. Ze gaat leunen en je kunt haar toch niet houden. Als het nodig is, kun je het eerste stukje wel achter haar aan rennen en je handen losjes op de bagagedrager leggen om balans te houden. Als ze eenmaal vaart maakt kun je los laten.

**Moeilijke verrichtingen:**

Hand uitsteken bij afslaan. Vlot kunnen remmen en weer opstappen. Bij links afslaan, over je schouder kijken. Pas als al deze dingen goed gaan, samen een rustig rondje door de wijk fietsen, waarbij de leerling naast jou fietst, jij aan de binnenkant.

Veel oefenen! Eerst een rustig rondje, daarna samen naar de markt ofzo, daarna druk stadsverkeer. Vermijd eerst nog regen, donker of gladheid. Bouw het op. Ze kan ook zonder jou oefenen, maar laat haar niet direct in de spits of op drukke plekken oefenen.

Als je echt stoer bent leer je haar hoe je een band plakt. :) Vertel haar waar een (goedkope) fietsenmaker zit.

**Zitje:** Gaat er een kind achterop? Check of de bagagedrager veilig is en of er jasbeschermers zijn, en een veilig kinderzitje. Leg een grote zak aardappels in het zitje, zodat ze kan wennen aan het gewicht.