

Instructieprogramma vrijwilligers (totaal herzien 20190711)

Datum	
Instructeur	
Vrijwilliger	0 Pasfoto

Uitleg werking fiets

- Maximale belasting 120 kg per persoon
- Breedte van de fiets (120 cm, let op uitstekende armleuning gast)
- Gebruik altijd grijze parkeerrem bij stilstand
- Gebruik beide handremmen altijd gelijk (nooit eerst voorwiel)
(links=voorwiel; rechts=achterwiel)
- Check bandenspanning bij twijfel (minimaal 3,5 bar) en pomp zo nodig op
Zachte banden zijn slecht voor de band, de accu en de motor.
- Check losse spaken (tokkel met de vinger langs de spaken)
- Pedalen (schuitjes) gast wijder en smaller maken
- Stoel kan draaien, knophandel onder zitting naar achteren duwen
- Stoel instellen (benen iets gebogen)
- Voeten vastmaken op voetpedalen met riempjes
 - Bij fietsen zonder gast de voetpedalen vastzetten met elastiek.
- Veiligheidsgordel vast- en losmaken (rustig terug in houder)
- Stokhouder
- Fietsslot en fietshangslot
- Accu op slede afkoppelen en nieuwe aansluiten
- Accuwisselknop onder linker accu bij Fiets 8 en hoger
- Check hoeveel van de 5 lampjes van beide accu's branden (druktoets op voorkant accu)
 - accu in oplader bij 4 of minder lampjes na tocht
- Let op i.v.m. veiligheid:**
 - afkoppelen: eerst stekker acculader uit stopcontact dan magneetstekker van lader afkoppelen van de accu
 - aankoppelen: eerst magneetstekker oplader aan de accu, dan stekker acculader in 8-uurschakelaar.
- Druk 2 sec op groen knopje 8-uurschakelaar en daarna meermaals tot lampje erachter verspringt naar uiterste linker positie (= 8 uur laden). Lampjes voorzijde accu moeten nu opklimmend en wisselend gaan branden.
- Werking trapondersteuning stand 1, 2 en 3
- Werking versnelling gast en vrijwilliger, onafhankelijk instelbaar.
- Werking 8 versnellingen
 - wegrijden in lage versnelling + extra ondersteuning / starthulp
 - helling op: lage versnelling + extra ondersteuning
 - pas snelheid aan aan de gast. 15 km is vaak snel genoeg.
- Werking elektrische ondersteuning
 - d.m.v. 3 toetsen: toets 1 minste en toets 3 meeste ondersteuning. Meer ondersteuning=accu eerder leeg
 - Inschakelen ondersteuning: Mode-toets 3 sec.indrukken: display actief
 - Aanrijhulp: knopje met fiets ingedrukt houden
- Actieradius per accu bij gemiddeld gebruik: ca 35 km
-
- Als je stopt met trappen, stopt ook de ondersteuning
- Uitschakelen ondersteuning: Mode-toets 3 sec.indrukken. Bij elke pauze doen!
- Fietsdisplay op stuur geeft aan (z.o.z.):

- Hoeveel elektrische ondersteuning is ingeschakeld
- Hoe vol de actieve accu is. (let op: bij gebruik wisselknop, kan het linker óf rechter accu zijn)
- Fietscomputertje geeft
- Huidige snelheid
- Diverse functies (dmv indrukken Mode toets)
- DST: Totaalstand aantal kilometers (lang indrukken om nulstand weer te tonen)

Wat altijd meenemen tijdens een fietstocht

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Opgeladen mobiele telefoon | <input type="checkbox"/> | Fietshangslot |
| <input type="checkbox"/> | ENRA Pechhulppasje | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | Bij gast: infokaart van de gast meenemen | <input type="checkbox"/> | Denk ook aan huissleutel, gehoorapparaat, zonnebril, petje |

Gewenning aan de fiets

- Testrit als passagier (gast)**
 Hoe voelt het:
- om niet te kunnen sturen
 - geen vering in de fiets
 - om dicht langs de kant/water te rijden
 - om opeens de bocht om te gaan-
 - om te veel links te rijden
 - om in te hoge of lage versnelling (weinig weerstand) te rijden
- Testrit als bestuurder (vrijwilliger)**
 Veiligheid en comfort staan voorop
 Plan van tevoren eventueel een plaspaauze
 Fiets rustig
 Informeer regelmatig hoe het gaat met je gast
 Rij niet te dicht aan de rechterkant van de weg
 Anticipeer op de weg, kuilen, hobbels etc.
 Vertel steeds wat je gaat doen
 Vertel je gast van tevoren of je linksaf of rechtsaf gaat
 Geef zelf richting aan door hand uit te steken (gast naar rechts)
 Blijf zoveel mogelijk op de fietspaden
 Hou je spiegel in de gaten
 Geef andere weggebruikers de ruimte
 Ga respectvol om met je gast

Welke eisen worden er aan de vrijwilliger gesteld

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Fysieke gesteldheid afdoende om gast te kunnen helpen |
| <input type="checkbox"/> | Zelf geen psychische problemen hebben |
| <input type="checkbox"/> | In bezit zijn van opgeladen mobiele telefoon |
| <input type="checkbox"/> | Kunnen anticiperen |
| <input type="checkbox"/> | Zelf regelmatig fietsen |
| <input type="checkbox"/> | Rustig gedrag |
| <input type="checkbox"/> | Aandacht hebben voor de gast en respect voor diens privacy en kunnen communiceren met de gast |
| <input type="checkbox"/> | Veilig rijden en gast dat gevoel ook kunnen geven |
| <input type="checkbox"/> | Stressbestendig; handelend kunnen optreden |

Beoordeling vrijwilliger door instructeur

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Geen twijfel |
| <input type="checkbox"/> | Vervolg stap: extra rit(ten) |
| <input type="checkbox"/> | Twijfel : voorleggen aan het bestuur |

Paraaf	
instructeur	