

## Instructieprogramma & Evaluatie inwerktermijn vrijwilligers (bewerkte versie van totaal herzien 20190711 t.b.v. VOG)

<b>Datum</b>	
<b>Instructeur</b>	
<b>Vrijwilliger</b>	<b>0 Pasfoto</b>

### 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:
  - 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 (d.m.v. indrukken Mode toets )
- DST: Totaalstand aantal kilometers (lang indrukken om nulstand weer te tonen)

### Wat altijd meenemen tijdens een fietstocht

- Opgeladen mobiele telefoon
- ENRA Pechhulppasje
- Bij gast: infokaart van de gast meenemen
- Fietshangslot
- 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 plaspauze
  - Fiets rustig (15 km/u)
  - 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

- Fysieke gesteldheid afdoende om gast te kunnen helpen
- Zelf geen psychische problemen hebben
- In bezit zijn van opgeladen mobiele telefoon
- Kunnen anticiperen
- Zelf regelmatig fietsen
- Rustig gedrag
- Aandacht hebben voor de gast en respect voor diens privacy en kunnen communiceren met de gast
- Veilig rijden (verkeersregels correct toepassen) en gast dat gevoel ook kunnen geven
- Stressbestendig; handelend kunnen optreden
- Heeft kennis genomen van de gedragscode omtrent ongewenst gedrag en kan deze onderschrijven.
- Is op de hoogte van bestaan vertrouwenspersoon en meldingsprocedure Ongewenst Gedrag
- Gaat akkoord met de aanvraag van een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)

### Beoordeling vrijwilliger door instructeur

- Geen twijfel
- Vervolg stap: extra rit(ten)
- Twijfel : voorleggen aan het bestuur

Datum:	
Paraaf instructeur:	
Paraaf vrijwilliger:	

## Evaluatie met vrijwilliger na drie zelfstandige ritten

Zijn er onderwerpen gemist of waren onduidelijk bij de instructie?

.....

.....

.....

Hoe verloopt het contact met de Gast?

.....

.....

.....

Is roosterprogramma voor de fietsreservering voldoende duidelijk?

.....

.....

.....

Zijn er tips voor de organisatie?

.....

.....

.....

Overige opmerkingen

.....

.....

.....

Datum:	
Paraaf instructeur:	
Paraaf vrijwilliger:	

*Na evaluatie archiveert de coördinator het ingevulde formulier. Als de vrijwilliger niet meer actief is voor FMLLd dient het formulier binnen 6 maanden vernietigd te worden.*