

### **Cognitieve bewegingsstrategieën:**

Indien bepaalde activiteiten moeilijk zijn kan het helpen om handelingen op te delen in losse, relatief simpele onderdelen.

#### **Stap voor stap opstappen op de fiets en wegfietsen**

- 1) kies een rustige plaats om op te stappen;
- 2) plaats de fiets in de gewenste rijrichting;
- 3) plaats één trapper iets hoger;
- 4) pak het stuur met beide handen vast;
- 5) plaats één been over de fiets zodat de fiets tussen u in staat;
- 6) ga met uw zitvlak op het zadel zitten;
- 7) plaats uw voet op de hoge trapper;
- 8) kijk of de verkeerssituatie het toelaat om weg te fietsen;
- 9) zet met uw andere been af;
- 10) plaats de andere voet op het pedaal;

*N.B: een fiets met een lage instap kan het plaatsen van het been over de fiets vergemakkelijken. Om makkelijker op het zadel plaats te kunnen nemen kan er opgestapt worden vanaf de stoep of kan het zadel iets lager geplaatst worden. Bij het wegfietsen kan het helpen de fiets in een lichtere versnelling te plaatsen of om op de derde tel weg te fietsen. Eventueel overwegen om met de voet die op de trapper staat te beginnen en dan andere voet op trapper plaatsen. Tijdens het fietsen kan trapondersteuning overwogen worden en bij valgevaar kan een fiets met een breder steunvlak overwogen worden. Kies tot slot altijd een rustige plek om weg te fietsen.*