

**Cognitieve bewegingsstrategieën:**

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

**Stap voor stap stoppen en afstappen van de fiets**

- 1) kies voor een lange remweg zodat u voldoende tijd heeft om tot stilstand te komen;
- 2) minder geleidelijk vaart door te remmen;
- 3) vlak voordat u bijna stilstaat plaats u één been aan de grond (u zit hierbij nog op het zadel); (hierbij is lager zadel van belang);
- 4) u komt tot stilstand en plaats uw andere been aan de andere zijde van de fiets op de grond;
- 5) plaats één been over de fiets zodat de fiets naast u staat;

*N.B: een fiets met een lage instap of met een lager zadel kan overwogen worden om het afstappen te vergemakkelijken. Bij drukke verkeerssituaties kan ervoor gekozen worden ruim van tevoren af te stappen en lopend met de fiets aan de hand over te steken. Ook kan er gekozen worden om drukke verkeerssituaties te vermijden door een andere route te kiezen.*