Een driewielfiets, iets voor u?

Blijf langer veilig mobiel

blijf
veilig
mobiel
!

Fietsersbond

Kunt of durft u niet meer op een gewone fiets te fietsen? Bent u al eens (bijna) gevallen met de fiets en maakt dat u onzeker? Heeft u moeite uw evenwicht te bewaren?

Als u op zoek bent naar een goede manier om langer te blijven fietsen en in beweging te blijven, dan is de driewielfiets misschien iets voor u.
De driewielfiets zie je steeds vaker op straat. Meer en meer mensen ontdekken de voordelen van de driewielfiets!
Ook iets voor u?

Wat is een driewielfiets?

Een driewielfiets is een fiets met twee wielen aan de voor- of achterzijde. Door de drie wielen valt de fiets niet om. U hoeft geen evenwicht te bewaren. Een driewielfiets is verkrijgbaar in verschillende typen en maten, met en zonder versnellingen en met terugtraprem of handrem. Ook zijn er driewielfietsen met trapondersteuning. Ook van uw eigen (elektrische) fiets kan met een ombouwmodule een driewielfiets worden gemaakt.

Voor wie?

De driewielfiets kan een oplossing zijn voor mensen die een minder goede balans hebben en daarom niet meer kunnen of durven fietsen op een fiets met twee wielen.
Wilt u blijven bewegen, dan kunt u erover denken om in plaats van een scootmobiel een driewielfiets aan te schaffen.

Typen driewielfietsen

Er zijn vier typen driewielfietsen. Binnen deze typen kunt u kiezen uit verschillende modellen (eenvoudig tot luxe). Driewielfietsen variëren sterk in prijs, van 500 tot 3.000 euro. Ook is er een groot aanbod van tweedehands modellen.

Traditionele driewielfiets: twee wielen achter, één wiel voor

De ‘traditionele driewieler’ is een fiets met twee wielen achter en één wiel voor. Omdat het frame van de fiets - in tegenstelling tot een gewone fiets - niet helt in de bocht, is het wennen om op een driewielfiets te fietsen. Als ervaren fietser ben je geneigd het evenwicht ook op de driewielfiets te bewaren. Dat moet je afleren, want door de drie wielen valt de fiets niet om. Door te oefenen went dat.

Driewielfiets met twee wielen voor en één wiel achter

Voor mensen die een ‘traditionele driewieler’ willen maar problemen hebben met het inschatten van de breedte, is er een driewielfiets met twee wielen voor en één wiel achter. Hierdoor kunt u beter inschatten of u ergens door of langs kunt.
Twee wielen voor heeft wel een nadeel ten opzichte van de traditionele driewielfiets: u bent minder wendbaar in verband met de grote draaicirkel en u kunt eerder omvallen in een bocht.

Lage instapdriewieler

Een variant op de traditionele driewielfiets. Deze heeft een lage ruime instap en een andere zitpositie. U zit iets achter de trapas waardoor u lager zit. Door uw lage zitpositie kunt u altijd met beide voeten op de grond komen en toch een optimale kniebeweging maken.
Deze variant maakt het opstappen nog gemakkelijker. Het rijden op deze fiets went wat sneller dan op een traditionele driewielfiets. Dit type is ook ‘inklapbaar’ te verkrijgen.

Comfortabele driewielzitfiets

Een zitfiets met drie wielen is comfortabeler dan een rechtopfiets met drie wielen. Uw zwaartepunt ligt lager en u heeft een geheel andere zitpositie. Hierdoor voelt de fiets direct vertrouwd en veilig aan. Vrijwel iedereen fietst zonder gewenning weg op deze fiets. Door de zitconstructie heeft u ondersteuning in de rug en voelt het zadel als een stoeltje. Hierdoor voelt de fiets comfortabeler op oneffen en schuin lopend wegdek. Omdat u net voor de achterwielen zit, heeft u ook weinig problemen bij het inschatten van de breedte en kunt u harder door de bocht.
Een veelgehoorde opmerking bij dit model is dat hij zo lang is. De fiets is 18 cm langer dan de gewone driewieler en nog geen 20 cm langer dan een standaard tweewielfiets. Door de andere framebouw komt dit optisch anders over.

Driewielfiets met trapondersteuning

Elk type driewieler is ook met elektrische ondersteuning verkrijgbaar. Ideaal voor langere afstanden en hellingen. Is uw conditie te slecht voor gewone elektrische ondersteuning, dan kunt u ook een uitvoering krijgen met gashendel en/of meer motorvermogen dan 250 watt. De fiets valt dan niet meer onder de regels van elektrische fietsen, maar onder regels voor gehandicaptenvoertuigen (net als bijvoorbeeld de scootmobiel).

Andere mogelijkheden

Er bestaan duo-driewielfietsen waarop u met twee personen naast elkaar kunt rijden.
Als u zelf nog een hele goede fiets heeft, dan kunt u ook overwegen om uw eigen fiets om te laten bouwen tot een driewielfiets, met of zonder trapondersteuning. Daar is een module voor die uw eigen fietsenmaker kan aanbrengen (zie foto hieronder). Dat kan aanmerkelijk goedkoper zijn dan de aanschaf van een nieuwe. Nog een voordeel hiervan is, dat u op uw eigen vertrouwde fiets blijft fietsen.

Oefenen en ervaren is belangrijk

Om vertrouwd te raken met de driewielfiets is het belangrijk dat u oefent. Iedereen moet wennen aan de driewielfiets. Door diverse varianten uit te proberen bij fietsenwinkels en zorgwinkels of op oefendagen die in een aantal gemeenten worden georganiseerd, kunt u zelf ervaren welk type fiets het beste bij u past. Bovendien zijn deze fietsen ook verkrijgbaar in verschillende sportieve modellen, er is keuze genoeg!
Voor extra oefenmogelijkheden, of wanneer u specifieke problemen heeft, kan iedereen een beroep doen op de ergotherapeut. Deze voorziening (maximaal 10 uur per jaar) is onderdeel van uw basiszorgverzekering.
Veel mensen gingen u voor en ervaren het gemak en de vrijheid van een driewielfiets. Bekijk voor inspiratie en tips van andere driewielfietsrijders ook eens de introductiefilm op www.blijfveiligmobiel.nl/actueel/309-steeds-meer-ouderen-op-de-driewielfiets.

Oefenmogelijkheden en locaties

Er zijn verschillende mogelijkheden om te oefenen. Als u zelfstandig oefenen lastig vindt, kunt u hulp en begeleiding vragen van ervaren en getrainde vrijwilligers.
Kijk voor meer informatie, adressen, oefentips en trucs op www.blijfveiligmobiel.nl en www.fietsersbond.nl.

Verstrekking via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Sommige gemeenten verstrekken de driewielfiets in het kader van de Wmo. Deze wet wordt aangepast en de mogelijkheden om een driewielfiets via de gemeente in bruikleen te krijgen worden minder. Vraag naar de mogelijkheden bij het Wmo-loket in uw gemeente en wijs op de voordelen van de driewielfiets – ook in financieel opzicht – boven de scootmobielen, met name het gezondheidsvoordeel. Speciaal voor u noodzakelijke aanpassingen aan de driewielfiets, bijvoorbeeld een rugsteun, aangepast stuur of trappers worden soms wel vergoed.

Tweedehands

Een tweedehands driewielfiets kan een goede keuze zijn en financieel aantrekkelijk. Zorg ervoor dat de fiets voor u geschikt is en laat dit controleren door een leverancier of ergotherapeut. Bij een driewielfiets met trapondersteuning is het belangrijk om de staat van de accu goed te (laten) controleren. Een fietsspecialist kan dit controleren. Let ook goed op de eventuele garantie. Informeer vooraf bij uw rijwielhandelaar of leverancier of deze de driewielfiets van dat merk kan onderhouden en aanpassingen kan verzorgen.
Als u een tweedehands driewielfiets aanschaft, kunt u eveneens een beroep doen op de vrijwilligers om u te helpen met oefenen. Vraag ernaar bij de Fietsersbond; telefoon 030 291 81 71

Pech onderweg

Bij de meeste fietsverzekeringen is pech onderweg ook onderdeel van de polis en dus standaard meeverzekerd. Als uw verzekering dit toch niet dekt, dan kunt u ook vooraf hulp bij pech onderweg regelen via de ANWB of FietsNED.

Leveranciers

Er zijn verschillende leveranciers waar u terecht kunt voor een driewielfiets. Kijk voor actuele informatie op www.blijfveiligmobiel.nl onder fiets.

Nuttige internetadressen

www.anbo.nl
www.anwb.nl
www.blijfveiligmobiel.nl
www.driewielers-altena.nl
(aanpassing bestaande fiets)
www.eerdermetaal.nl
(ombouwen gewone fiets met zijwielen)
www.emcartgroep.eu
www.fietsersbond.nl
www.fietsned.nl
www.hasebikes.com
www.huka.nl
www.lintech.nl
www.margewebshop.nl
www.medipoint.nl
www.meyra.nl
www.nijland.com
www.popal.nl
www.re-actief.com
www.tmannetje.nl
(fietswinkel gespecialiseerd in aangepaste fietsen)
www.vanraam.nl
www.vitalis.nl
www.welzorg.nl

blijf veilig mobiel !

Colofon

tekst en redactie	Fietsersbond, Caroline Dekker, Gerda van Leeuwen, Annemiek Waterborg
met dank aan	Jannie Bunk, Herman Groot, Cees Smit
foto's	Jannie Bunk, Fietsersbond, Van Raam, Anton Wiegers
vormgeving	studioVerhees
drukwerk	Drukkerij Gianotten BV

Dit is een uitgave van Blijf Veilig Mobiel
p/a ANBO, Postbus 2012, 3440 DA Woerden
e-mail: info@blijfveiligmobiel.nl
www.blijfveiligmobiel.nl
telefoon: 0348 46 66 05
www.fietsersbond.nl
telefoon: 030 291 81 71

© Blijf Veilig Mobiel juli 2014, tweede druk
Overname uit deze uitgave is toegestaan mits met bronvermelding van Blijf Veilig Mobiel.

Blijf Veilig Mobiel is een samenwerkingsverband van onderstaande organisaties en wordt financieel ondersteund door het Ministerie van Infrastructuur en Milieu.

ANBO · anwb · ieder(in) · Fietsersbond · nvvs stáát voor horen · Oogvereniging · poob · Samenwerkende ROV's · VEILIGVERKEER

blijf
veilig
mobiel

Fietsersbond

www.blijfveiligmobiel.nl