



13 TOT 17 MAART 2023

DE WEEK VAN HET VERKEER

DIT IS EEN SAMENWERKING VAN:

Alle Thoolse basisscholen, kinderopvanglocaties en peuteropvang
Gemeente Tholen | Bibliotheek | Tweewielcentrum Tholen

Verkeersveiligheid staat voorop!

In de week van het Verkeer van 13 t/m 17 maart 2023 besteden wij met alle scholen, kinderopvang en Peuteropvang aandacht aan het verkeer op het hele eiland Tholen.

Wij vinden verkeersveiligheid belangrijk voor alle kinderen, ouders en medewerkers. Als we dit thema gezamenlijk uitdragen creëren we een groot draagvlak binnen de gemeente.

Buiten de noodzaak van het Leren in het Verkeer, is fietsen ook belangrijk voor de grove ontwikkeling én cognitieve ontwikkeling van de kinderen. Bewegen is gezond!

De fietsbond beschrijft dit als volgt:

Hoe eerder een kind begint met fietsen, hoe groter de kans is dat hij of zij dat blijft doen tot op late leeftijd. De rit van huis naar de basisschool, kinderopvang of peuteropvang is ideaal om goed te oefenen met het fietsen en de omgang met het verkeer. Dit traject kan een positieve motivatie bieden om alle korte afstanden lekker met de fiets af te leggen.

Kinderen zelf vinden fietsen ook geweldig.
Fietsen is namelijk:

LEUK

je ziet en beleeft veel onderweg

GEZOND

je beweegt lekker buiten

SLIM

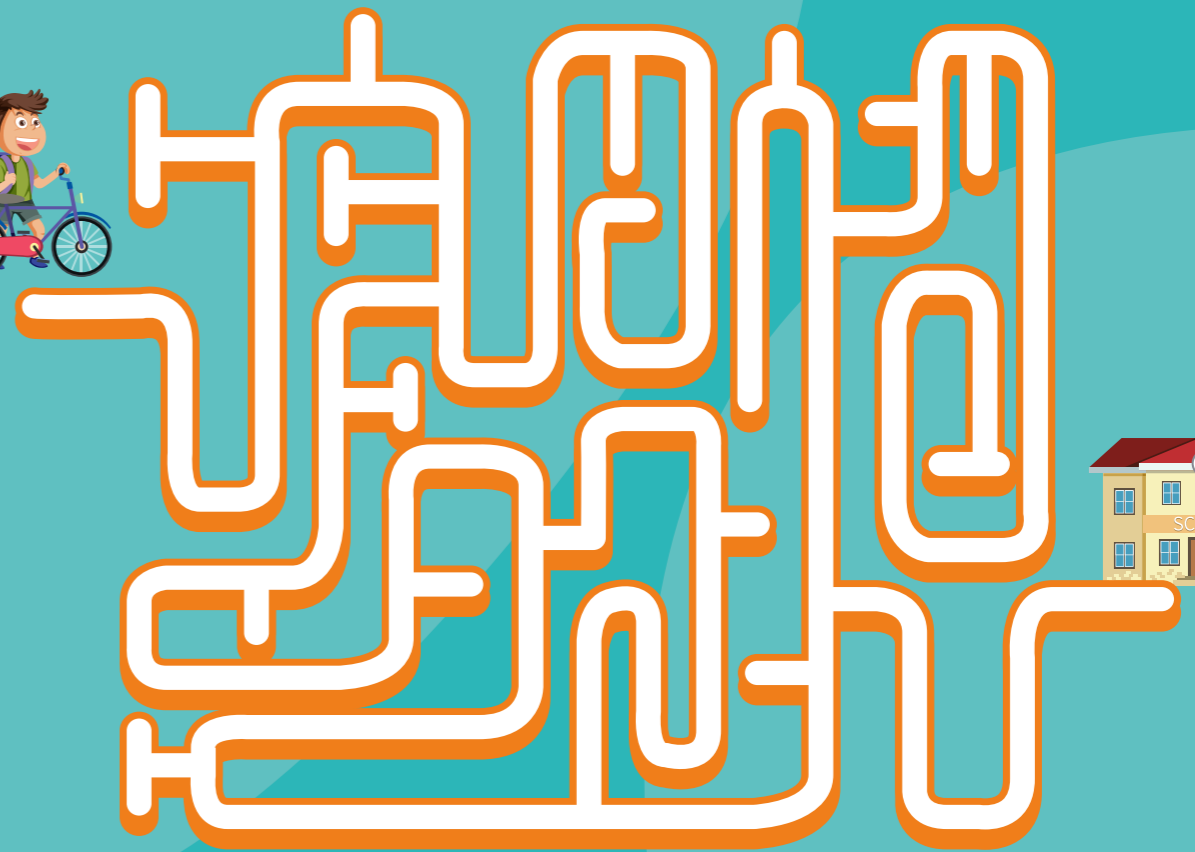
je presteert beter op school

DUURZAAM

je helpt mee aan een beter milieu

LEERZAAM

je leert veilig fietsen in het verkeer



DE BUURTSPOORTCOACHES EN JONGERENWERKERS VAN DE GEMEENTE THOLEN, BETER BEKEND ALS TEAM JIJ OP THOLEN, BRENGEN GRAAG JONG EN OUD IN BEWEGING. ELKE DAG BEWEGEN IS HEEL ERG BELANGRIJK. WAAROM? BEWEGEN IS GEZOND, HET LEERT KINDEREN SAMENSPELEN EN DRAAGT BIJ AAN DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN. ZO WORDEN ZE BETER IN MOTORISCHE VAARDIGHEDEN ZOALS SPRINGEN, HUPPELEN, SCHRIJVEN EN MEER. HUPPELEN, SCHRIJVEN EN MEER.

Bewegen is goed voor de ontwikkeling!

Drukke ochtendspits

Het is heel herkenbaar wanneer 's ochtends alles in sneltreinvaart gedaan moet worden; omkleden, tandenpoetsen, de kinderen wakker maken die niet meteen uit bed willen. Vervolgens ook hen omkleden en tandenpoetsen. Nog even snel ontbijten en het brood smeren, vaak gepaard met nog even tv kijken om bij te komen van de hectische start. Dan snel met de auto naar school, om vervolgens naar het werk te gaan.

Met de fiets / te voet naar school!

Het is juist belangrijk en nog super leuk ook om samen te bewegen. Dus ga vooral te voet of op de fiets naar school, mocht je nog niet overtuigd zijn, dan sommen we nog even enkele voordelen voor jullie op!

Juist het moment om IN ALLE RUST

(en niet gehaast) met je kind naar school te fietsen of lopen is onwijs belangrijk en zorgt al voor een beetje dagelijkse beweging. Door juist bewegend naar school te gaan kunnen kinderen even bij komen van de drukke opstart, de prikkels die ze al op hebben gedaan verwerken en dat de buitenlucht voor genoeg zuurstof voor de hersenen zorgt om ook wat ze op school/kinderopvang gaan doen beter kunnen opslaan.

HET IS VEÉL GEZELLIGER, kinderen vinden met de auto naar school gaan eigenlijk niks. Ze gaan veel liever lopend of met de fiets naar school. Daarnaast kun je het ook zien als een kwaliteitsmomentje van jou en jouw kind, want voor je het weet zijn ze groot en willen ze liever alleen naar school.

MEER PRAKTIJKERVARING, kinderen die met de auto naar school worden gebracht, leren minder over verkeer dan kinderen die lopend of met de fiets naar school komen. Dit terwijl praktijkervaring hard nodig is om uiteindelijk veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen. Neem dus de tijd om samen te oefenen!

VEILIGE SCHOOLOMGEVING,

hoe meer ouders met de auto hun kind(eren) naar school brengen hoe groter de verkeersdrukte wordt. Auto's waarmee kinderen worden gebracht, kunnen zorgen voor onoverzichtelijke situaties en ongelukken. Op de fiets naar school maakt de buurt veiliger.

LESMETHODE HET BEWEGEND KIND

Het Bewegend Kind is een lesmethode voor kinderen van 0 tot en met 13 jaar. Alle locaties van Zo Kinderopvang maken gebruik van deze lesmethodes voor leuke inspiratieve bewegingactiviteiten die bijdragen aan bewegen.

EERDER ZELFSTANDIG,

kinderen die weten hoe het verkeer werkt doordat zij vaak lopend of met de fiets naar school zijn gegaan, kunnen eerder zelfstandig naar school toe dan kinderen die deze ervaring niet hebben.

MOEDER NATUUR WORDT ER BLIJ VAN.

Ook moeder natuur vindt het leuk wanneer je de auto vaker laat staan en je kind lopend of fietsend naar school brengt.

EXTRA TIPS OM BEWEGEN LEUK TE MAKEN!



Bewegen kan al super laagdrempelig worden ingezet.

- Wanneer kinderen hun speelgoed moeten opruimen kun je hiervan bijvoorbeeld een spelletje maken door te springen op een been. Dit stimuleert de motorische vaardigheden.
- Zo kun je ook spelenderwijs naar school gaan. Ga huppelen, hinkstapspringen of verzin een ander leuk spel.
- Spreek met andere af en loop samen, want bewegen is toch leuker als je het samen doet.
- Of kijk naar een beloningsstelsel, maak een stickerkaart voor je kind waardoor ze zelf ook enthousiast worden om meer bewegend naar school te gaan.

Sport-/ beweegaanbod in de gemeente Tholen



Jij op Tholen organiseert veel activiteiten. Kijk voor meer leuke activiteiten of bewegen voor thuis op jijopholen.nl. Volg ons op Facebook en Instagram om te zien welke activiteiten wij nog meer organiseren. Mis je hier iets, laat het ons weten! Er zijn ook sportverenigingen waar je kunt bewegen, ook deze kun je bekijken via onze site jijopholen.nl/sportverenigingen.

 www.jijopholen.nl
 jijopholen@tholen.nl

Preventieakkoord

Opgroeien en wonen in een vitale omgeving

Het preventieakkoord Tholen is een product van samenwerkende partijen uit de sectoren zorg, onderwijs, sport en welzijn in de negen woonkernen in de gemeente Tholen. Samen hebben wij de ambitie om meer inwoners gezond te laten opgroeien en wonen in een vitale omgeving. In de zomer van 2021 hebben we via interviews, co-creatiesessies en verdiepingsbijeenkomsten met elkaar gesproken en ambities voor de toekomst geformuleerd. Dit heeft geleid tot een breed gedragen preventieakkoord dat de komende jaren in praktijk wordt gebracht.

Het akkoord is de start van een breder preventiebeleid in de gemeente Tholen. De gemeente kiest hierbij voor een stimulerende en faciliterende rol. De behoefte van de burger en de kracht van de samenwerkende partijen uit het veld zijn leidend. "Verbinden en versterken vanuit traditie en ambitie" is de missie van de gemeente Tholen. "Lekker in je vel in de gemeente Tholen" is de slogan van onze preventieambitie.



Bij tweewielercentrum Tholen werken fietsmakers. Een fietsmaker is iemand die fietsen verkoopt en repareert. In de winkel van tweewielercentrum Tholen staan allerlei soorten fietsen, nieuw en tweedehands.

Denk aan kinderfietsen, heren- en damesfietsen en elektrische fietsen. Je mag zelfs gratis een proefritje maken of de nieuwe fiets een hele dag uitproberen! Ook kun je er terecht voor accessoires en reserveonderdelen voor de fiets. Bijvoorbeeld een leuke fietsmand, fietsbel of slot.

Soms heb je schade of pech met je fiets. Achter in de winkel is de werkplaats met gereedschap, hier worden de fietsen gerepareerd.

De fietsenmaker

Het is belangrijk dat jouw fiets een goede maat heeft die bij jou past. Deze tabel van het merk Popal is een handige hulp daarbij:

Inches	Lichaamslengte	Leeftijd	Kledingmaat
10 inch	85-100cm	1-3 jaar	85-100
12 inch	95 cm	2-4 jaar	90-105
16 inch	105 cm	4-6 jaar	103-118
18 inch	110 cm	5-7 jaar	110-123
20 inch	115 cm	6-8 jaar	118-128
22 inch	122 cm	7-9 jaar	124-134
24 inch	130 cm	8-12 jaar	130-142
26 inch	145 cm	10-14 jaar	140-156



Boekentips

de Bibliotheek
Oosterschelde

Het is de week van het verkeer. Verkeersveiligheid is een belangrijk thema, ook op Tholen! Het is goed voor de kinderen om zich al op jonge leeftijd bewust te zijn van het verkeer om hen heen. Ook is er deze week aandacht voor het leren fietsen. Fietsen is naast leuk en gezond namelijk ook ideaal om goed te oefenen met de omgang met het verkeer. Er zijn veel leuke boeken over leren fietsen, het verkeer en vervoersmiddelen. Hieronder ziet u enkele boekentips bij het thema 'verkeer'. Veel (voor)leesplezier gewenst!

Annemieke van Kooten

Voorleesconsulent Bibliotheek Oosterschelde



1 • DE ACHTERKANT

Werkt je achterlicht goed en geeft het rood licht? ✓ ✗

Zet je achterlicht aan en kijk of hij het goed doet. Werkt je achterlicht met en dynamo? Vraag dan iemand om je voorwiel iets op te tillen en draai aan dit wiel om te kijken of je achterlicht het goed doet.

Zit er een rode reflector aan de achterkant van de fiets of in het achterlicht? ✓ ✗



2 • HET ZADEL

Zit je zadel goed vast en staat het recht? ✓ ✗

Pak het zadel vast en probeer het naar links en rechts te bewegen. Kijk of het naar voren wijst.

Staat het zadel op de goede hoogte? ✓ ✗

Ga op het zadel zitten en check of het op de goede hoogte staat. Je moet met je tenen bij de grond kunnen.



Check je fiets per onderdeel

3 • TRAPPERS EN KETTING

Zitten er twee gele reflectoren in je trappers? ✓ ✗

Kijk of je twee gele reflectoren ziet aan de voor- en achterkant van de trappers.

Zijn je trappers stroef? ✓ ✗

Test of de trappers stroef zijn door er met je voet overheen te bewegen. Je mag er niet vanaf glijden.

Is je ketting goed op spanning? ✓ ✗

Check of de ketting op de goede spanning staat. Je kunt dit checken door de achterkant van de fiets op te tillen en te laten vallen. Als je ketting niet rammelt, is de spanning meestal goed.



4 • DE WIELEN

Zitten de spaken in beide wielen goed vast en ontbreken er geen? ✓ ✗

Check of alle spaken in de wielen zitten en of ze goed vastzitten.

Hebben de banden cirkelvormige reflectie of zitten er witte of gele reflectoren in de wielen? ✓ ✗

Check of er een reflecterend lint in je banden zit of dat er minimaal één witte of gele reflector in elk wiel zit.

Zijn je banden goed opgepompt en hebben ze voldoende profiel? ✓ ✗

Voel aan de banden of ze hard genoeg zijn. Kijk daarna of er genoeg profiel op zit. Ze mogen niet (bijna) glad zijn. Je moet gleuven en hobbels zien.



5 • HET STUUR

Zit je stuur goed vast? ✓ ✗

Check of het stuur goed vastzit door je voorwiel tussen je benen te klemmen en aan je stuur te draaien.

Is je bel goed te horen? ✓ ✗

Check je bel om te horen of hij werkt en of het geluid luid genoeg is voor anderen om te horen.

Zitten de handvatten goed vast en zijn ze heel? ✓ ✗

Check of je de handvatten niet kunt bewegen en of ze niet van je stuur afglijden.



6 • DE ACHTERKANT

Werkt je achterlicht goed en geeft het rood licht? ✓ ✗

Zet je achterlicht aan en kijk of hij het goed doet. Werkt je achterlicht met een dynamo? Vraag dan iemand om je voorwiel iets op te tillen en draai aan dit wiel om te kijken of je achterlicht het goed doet.

Zit er een rode reflector aan de achterkant van de fiets of in het achterlicht? ✓ ✗



Heb je alles gecheckt?
JE KUNT VEILIG OP WEG!