

Autorijden met DCD

Informatiebrochure voor personen met DCD



Inleiding

De meeste jongvolwassenen kijken uit naar hun eerste rijles, hierbij krijgen ze voor het eerst het gevoel van volwassenheid en onafhankelijkheid. Leren autorijden is niet altijd evident. Personen met DCD ervaren hierbij vaak meer moeilijkheden waardoor ze minder kans hebben op het behalen van een rijbewijs en indien ze dit wel halen, rijden ze minder frequent en over minder grote afstanden (11). Ze zijn ook minder geneigd om te leren autorijden en beschouwen zichzelf vaak als minder goed chauffeurs (12). Om deze complexe taak stap voor stap aangeleerd te krijgen is goede begeleiding en extra oefening nodig.

Waarom is autorijden zo moeilijk?

Om veilig in het verkeer te kunnen deelnemen, moet men voldoende verkeersinzicht bezitten en gevaren op de weg kunnen herkennen. Gevaarherkenning omvat het proces van het tijdig opmerken, herkennen en voorspellen van potentieel gevaarlijke situaties en de keuze van de juiste handelingen om het gevaar af te wenden. Bij een potentieel gevaarlijke situatie is er een grote kans dat er een ongeval gebeurt wanneer het gedrag niet wordt aangepast ⁽¹⁾.

Bij gevaarherkenning spelen vier verschillende vaardigheden een rol:

1. Het vroegtijdig zien van het opkomende gevaar.
2. De inschatting van de omvang van het gevaar.
3. De keuze van de handelingen om het gevaar af te wenden.
4. De uitvoering van de gekozen handelingen om het gevaar af te wenden.

Om verkeersinzicht te hebben en gevaar op de weg te kunnen herkennen, moeten de verschillende rijtechnieken gekend en beheerst zijn. Indien er nog moeite is met de beheersing van de verschillende rijtechnieken, is het vaak moeilijk om het verkeersinzicht te verbeteren. Een veelvoorkomend obstakel tijdens het rijden, is dat er meerdere zaken tegelijk moeten worden gedaan. Er moet gestuurd en geschakeld worden, gas geven of remmen en daarnaast het overzicht in het verkeer houden. Het kan handig zijn om het leren van de rijtechnieken op te splitsen, zoals gebeurt in een rij simulator.

Rijvaardigheidscentrum

Voorafgaand op de eerste rijles in het verkeer, kan er gekozen worden om eerst lessen te nemen in een rijvaardigheidscentrum. Dit is een rij simulator waarbij verschillende verkeerssituaties kunnen worden gecreëerd, waarin het aan te leren onderdeel goed kan worden ingeoeffend. In een lesauto moet je alles tegelijk doen, terwijl het rijproces in een rij simulator kan worden opgedeeld.



Figuur 1 - Lesonderdeel van de rij simulator

Zo leer je te sturen zonder bijkomend te schakelen en leer je schakelen zonder bijkomend te moeten sturen. Het voordeel is dat er goed geoefend kan worden op deze basisonderdelen van autorijden, voordat je in het echte verkeer gaat rijden. Naast het leren sturen, schakelen en optrekken, draait het bij de rijnsimulator ook om de verkeersdeelname en het verkeersinzicht ^(2; 3; 4).

Voordelen van het starten in een Rijvaardigheidscentrum:

1. Iedere les krijg je een uitgebreide analyse van je vorderingen. Bij een lagere score, kan men de les opnieuw doen totdat het onderdeel onder de knie is.
2. Er is begeleiding door een personal coach die de lessen volledig afstemt op jouw leerniveau.
3. Indien men het schakelen niet onder de knie krijgt, is er ook de mogelijkheid om de rijnsimulator uit te voeren met een automaat.

Lessen in een rijvaardigheidscentrum duren in de meeste gevallen 30 minuten. Het simulatiepakket ziet er vaak als volgt uit:

- Intest
- Module voertuigbeheersing
- Module kruispunten
- Module snelwegen
- Module specials

Om een eerste indruk te krijgen hoe zo'n les er dan uitziet, hebben wij de volgende filmpjes toegevoegd:

- <https://www.youtube.com/watch?v=neG8pwCjxuk>
- https://www.youtube.com/watch?v=BP_trJTVXpo
- <https://www.youtube.com/watch?v=9FbO2m0Kb4Y&list=PL5B3671FBC45274BE>

Hieronder staan verschillende rijsscholen waarbij er zeker gebruik wordt gemaakt van een rijnsimulator. Het kan zijn dat niet alle rijsscholen die in het bezit zijn van een rijnsimulator hieronder staan vermeld. Het is daarom aangeraden om van te voren contact op te nemen met de gekozen rijsschool om meer informatie te vragen.

- België
 - Rijsschool Eureka (Veurne)
 - Rijsschool VAB
 - Rijsschool Johan Mulkens
- Nederland
 - Easy2Drive (Huizen, Amsterdam, Mijdrecht, Heemstede, Almere, Hilversum, Utrecht)
 - Rijcomfort.nl (Wormer)
 - Rijsschool Johan Mulkens (Maastricht)
 - Rijsschool Meerzicht & Van Maanen (Zoetermeer)
 - ANWB Rijopleiding
 - Rijsschool Dam (Gelderland)

- Rijschool Lucassen (Ruinewold)
- Rijschool Berend Knol B.V. (Leeuwarden)

Schakelen

Afhankelijk van de ernst van DCD en de motivatie van de persoon met DCD, kan er worden gekozen voor manueel of automatisch schakelen.

Manueel schakelen

Vaak zullen rij-instructeurs aanraden om te starten met het leren rijden met manueel schakelen. Voordelen van manueel schakelen zijn een onbeperkt rijbewijs en lagere aanschafkosten ⁽⁵⁾.

Automatisch schakelen

Ondervind je problemen met het leren rijden met versnellingen, dan kan een auto met automatische schakeling de oplossing zijn. De problemen komen vaak naar voor wanneer men overprikkeld wordt bij meerdere taken of wanneer er meer van hen verwacht wordt.

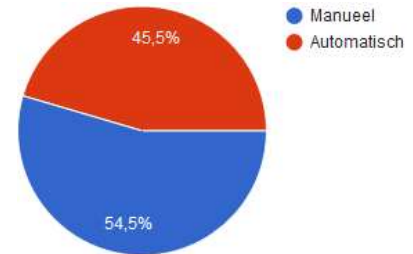
De techniek van een automatische versnellingsbak verschilt weinig van een handgeschakelde versnellingsbak. Het verschil zit in de bediening. Het enige wat je moet doen is gas geven en remmen, want het schakelen gebeurt automatisch ^(6; 7).

Voordelen van automatisch schakelen:

1. Je gebruikt dus maar één voet en je hoeft geen versnellingspook te bedienen waardoor beide handen veilig aan het stuur zijn.
2. Je hoeft minder handelingen uit te voeren in vergelijking met manueel schakelen.
3. Je bent met een automaat zonder schokken, gekraak of stilvallen sneller vertrokken aan de lichten. Ook op een hellende baan ben je gemakkelijker weg.

Er is minder coördinatie tussen de ledematen nodig en dit zorgt dat je je aandacht volledig kunt richten op het verkeer ^(6; 7). Verder zorgt automatisch schakelen vaak ook voor meer vertrouwen en rust.

Na het behalen van je rijbewijs in een auto met automaat, krijg je een aantekening op je rijbewijs. Dit betekent dat je uitsluitend mag rijden in een auto met automaat. Mocht je later dan toch een rijbewijs willen behalen voor een handgeschakelde auto, dan dien je enkel een nieuw praktisch rijexamen af te leggen ^(8; 9).



Figuur 2 - Manier van schakelen bij chauffeurs met DCD

Het kostenplaatje

Leren autorijden is voor iedereen een grote investering. Afhankelijk van het aantal uren les dat iemand nodig heeft, kan het totaalbedrag oplopen. In Nederland is het gemiddeld aantal lesuren voor het behalen van je rijbewijs 38 ⁽¹⁰⁾.

Voor jongeren met DCD zijn rijopleidingen van 80-150 lesuren geen uitzondering. Hierbij is het vinden van een goede instructeur erg belangrijk. Goede begeleiding kan ervoor zorgen dat je minder lesuren nodig hebt. Door eerst drie gratis proeflessen te doen bij verschillende erkende rij scholen, kun je zien welke instructeur het beste bij je past.

Onderstaande rij scholen hebben ervaring met personen met DCD. Dit zijn echter niet de enige rij scholen. Wij raden dan ook aan om de dichtstbijzijnde rij school zelf te contacteren .

- Autorijschool Cum Laude (Deurne, België)
- Autorijschool VAB (Vlaanderen, België)
- Autorijschool Dick Van De Vliet (Apeldoorn, Nederland)
- Autorijschool Fly Over (Den Haag, Nederland)

Tips voor personen met DCD

TIP 1: Juiste rij instructeur

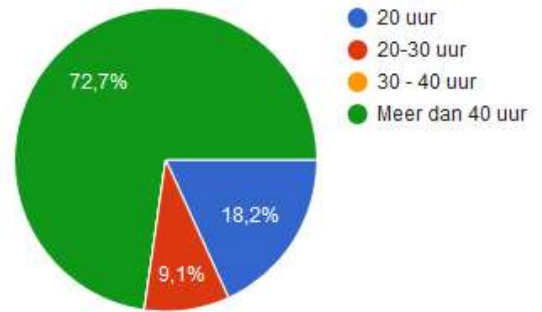
- Zoek een gespecialiseerde rij school die ervaring heeft met lesgeven aan mensen met DCD
- Zoek een ervaren rij instructeur waarmee het klikt
- Zoek een geduldige rij instructeur die bereid is om zaken te herhalen tot het oneindige
- Leg uit met wat je moeite hebt zodat de lesgever hiermee rekening kan houden

TIP 2: Verkeersregels

- Onderzoek of je recht hebt op vertraagde zitting tijdens je theorie
- Zorg ervoor dat je de verkeersregels goed onder de knie hebt!
- Blijf ze herhalen!

TIP 3: Schakelen

- Indien manueel schakelen te moeilijk blijkt, kan je overschakelen naar automatische schakeling
- Voordeel van automatisch schakelen is dat je minder handelingen moet doen en je je beter kan focussen op het verkeer



Figuur 5 - Het aantal lesuren voor het behalen van het rijbewijs bij jongeren met DCD

TIP 4: Wees geduldig

- Blijven doorzetten!
- Wees niet bezorgd als je niet van de eerste keer slaagt
- Probeer zo vaak mogelijk te oefenen!

TIP 5: Links & Rechts

- Schrijf de woorden *links* & *rechts* op je hand
- Hang de letter *L* (inks) & *R* (echts) naast het stuur
- Draag een armbandje of ring aan je dominante zijde (vast kenmerk)
- Verzin een ezelsbruggetje



Figuur 1 - Links en rechts op het stuur

Handige online – sites

Verschillende websites bieden de mogelijkheid om je online voor te bereiden om je online voor te bereiden op het theoretisch rijexamen.

- <https://www.kbc.be/jongeren/rijbewijs.html>
KBC biedt je ook een app aan om je via smartphone of tablet voor te bereiden op het examen
- <https://proefexamen.vabrijschool.be/rijbewijsB>
VABrijschool biedt naast een oefenmoment ook een handig overzicht van VAB – rij scholen die theorielessen aanbieden.
- <https://rijbewijsoefeningen.be/>
Hierbij wordt de te kennen leerstof opgedeeld per thema.
- <https://www.wegrijden.nl/theorieexamen-oefenen-gratis/auto>

Bibliografie

1. Verkeer - Gevaarherkenning Verkeersinzicht. *Auto en vervoer*. [Online] <https://auto-en-vervoer.infonu.nl/verkeer/14101-verkeer-gevaarherkenning-verkeersinzicht.html>.
2. Easy2Drive Verkeersopleidingen. [Online] <http://www.easy2drive-verkeersopleidingen.com/autorijles/simulator/>.
3. Rijcomfort.nl Rijopleidingen. [Online] <https://www.rijcomfort.nl/auto/de-rijssimulator/>.
4. Verkeersschool Johan Mulkens. [Online] <https://www.johanmulkens.com/rijvaardigheidscentrum.html>.
5. Auto en vervoer. [Online] <https://auto-en-vervoer.infonu.nl/auto/103413-auto-kopen-automaat-of-schakelen.html>.
6. GMAN. [Online] <http://www.gman.be/blog/automatische-versnellingsbak-en-handgeschakelde>.
7. Suzuki. [Online] <http://suzuki.be/nl/blog/tips/schakelen-automaat-voordelen-en-vooroordelen-op-een-rijtje>.
8. Hoek Bouma. [Online] <https://www.hoekbouma.nl/rijopleidingen/autorijbewijs-automaat/>.
9. Rijschool Nr. [Online] <http://rijschoolnr.be/leren%20rijden%20met%20automaat.html>.
10. CBR. *CBR*. [Online] <https://www.cbr.nl/rijbewijstips/hoeveel-rijlessen-gemiddeld-nodig/>.
11. de Oliveira RF, Wann JP. Driving skills of young adults with developmental coordination disorder: Maintaining control and avoiding hazards. *Hum Mov Sci* 2012;31(3):721-9
12. de Oliveira RF, Wann JP. Driving skills of young adults with developmental coordination disorder: Regulating speed and coping with distraction. *Res.Dev.Disabil.* 2011;32(4)1301-8

