

# WerkPortfolio

Zelfstandig, stap voor stap je fiets onderhouden

## Mijn Fiets **1**



# WerkPortfolio

Zelfstandig, stap voor stap je fiets onderhouden

## Mijn Fiets <sup>1</sup>

### Algemeen

Band oppompen .....	01		02
Steek-ringsleutel gebruiken .....	03		04

### Stuur en zadel verstellen

Zadel verstellen .....	05		06
Stuur verstellen .....	07		08

### Band plakken

Hollands ventiel verwijderen .....	09		
Ventielslang vervangen .....	10		11
Fiets omdraaien .....	12		
Binnenband eruit halen .....	13		14
Lek zoeken door te luisteren .....	15		
Lek zoeken met een bak water .....	16		17
Nieuwe tube met solutie openen .....	18		
Binnenband plakken .....	19		20
Binnenband terugplaatsen .....	21		22   23

### Remmen

Velgrem afstellen .....	24		25
Remblokjes vervangen .....	26		27

# WerkPortfolio

Zelfstandig, stap voor stap je fiets onderhouden

## Mijn Fiets ②

### Voorband vervangen

Voorwiel verwijderen .....	28   29
Binnenband en buitenband verwijderen .....	30   31
Binnenband en buitenband plaatsen .....	32   33   34   35
Voorwiel plaatsen .....	36   37

### Ketting

Kettingkast openmaken .....	38   39
Kettingkast sluiten .....	40   41
Ketting spannen .....	42   43
Afgelopen ketting terugplaatsen .....	44   45

### Achterband vervangen

Achterwiel verwijderen .....	46   47   48
Achterwiel plaatsen .....	49   50   51

### Pedalen

Pedalen vervangen .....	52   53
-------------------------	---------

### Bijlagen

Toets beeldwoordenboek .....	A
Toets fietsonderdelen .....	B

## Stuur verstellen



*Nu ga je een stuur op de juiste hoogte stellen.*

*Je doet dit om veiliger en prettiger te fietsen.*

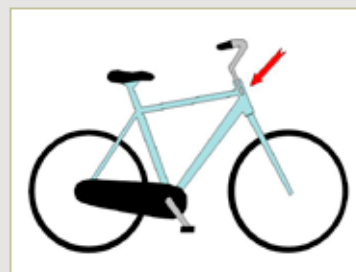
*Veel succes!*

### Dit heb je nodig:

- Nylon hamer
- Steek-ringsleutel voor de stuurpen

### Aandachtspunten:

- Minimaal éénderde deel van de stuurpen moet in het balhoofd blijven.
- Soms zit de stuurpen erg vast. Het draaien lukt dan niet. Spuit in dit geval wat multispray op de stuurpen.



Balhoofd

# Stuur verstellen



1

Ga op de fiets zitten. Zijn je armen licht gebogen, dan staat het stuur goed. Zijn ze erg gebogen, dan staat het stuur te hoog. Zijn ze gestrekt, dan staat het stuur te laag.



2

Pak de steek-ringsleutel voor de stuurpen.  
Plaats het voorwiel tussen je benen.



3

Klem het voorwiel vast met je benen.



4

Plaats de steek-ringsleutel op de stuurpen. Draai deze één slag los.



5

Pak de nylon hamer.  
Geef hiermee een tik op de stuurpen.

## Stuur verstellen



### 6

Klem het voorwiel vast tussen je benen. Beweeg het stuur heen en weer.



### 7

Trek het stuur hierbij omhoog. Of duw het stuur hierbij omlaag.



### 8

Zet het stuur recht. Draai de stuurpen vast met de steek-ringsleutel.



### 9

Het stuur staat goed afgesteld als je met licht gebogen armen comfortabel zit. Zet zonodig het stuur iets hoger of lager.



### 10

Klem het voorwiel vast tussen je benen. Controleer of het stuur goed vast zit. Draai zonodig de stuurpen extra aan.



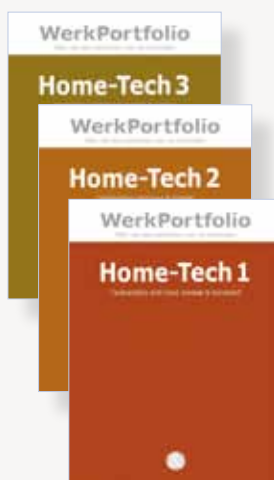
**'Mijn Fiets 1'**

Vormt samen met 'Mijn Fiets 2' een compleet programma waarmee de leerlingen zelfstandig, stap voor stap, het basisonderhoud van hun fiets leren.



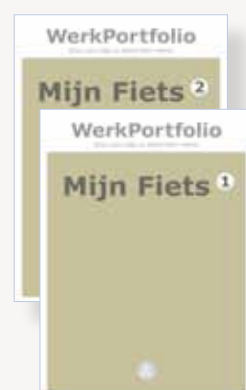
**Techniek vaardigheden**

Een compleet techniek-programma waarmee de leerlingen, zelfstandig, stap voor stap basistechnieken leren.



**Techniek opdrachten**

Een compleet programma met stap voor stap techniekopdrachten die de leerlingen zelfstandig kunnen uitvoeren.



**Mijn Fiets**

Een compleet programma waarmee de leerlingen, stap voor stap, zelfstandig leren hun fiets te onderhouden.

## Bestel uw leermiddelen op [werkportfolio.nl](http://werkportfolio.nl)

Of stuur een email naar: [bestellen@werkportfolio.nl](mailto:bestellen@werkportfolio.nl)

Er zijn WerkPortfolio methoden voor: zelfstandig koken, horeca, bakkerij, kantine-catering, zelfzorg, textiele werkvormen, zelfstandig wonen, professionele schoonmaak, fietstechniek, technische vaardigheden en -opdrachten, groenvoorziening en detailhandel. U kunt al deze methoden bij u op school uittesten. Ga naar [werkportfolio.nl](http://werkportfolio.nl) en vraag direct vrijblijvende kennismakingsexemplaren aan.

**Colofon**

Tekst: Evert Kalwij, Rik Hulleman, Peter Schwank // Foto's: Rik Hulleman // Digitale bewerking: Jaap van Duijvenbode  
Eindredactie: Peter Schwank, Jaap van Duijvenbode // Vormgeving: Michel van Duyvenbode  
Met dank aan: Louise, Helma, Jeanet, Elena en Bella

Tweede druk, 2015 - versie 014 - ISBN: 978-90-78118-55-8

Copyright © 2012 - 2015 Uitgeverij Schwank & Van Duijvenbode, Nederland.

**ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van deze uitgave is de uiterste zorg nagestreefd. Desondanks kan voor eventuele onjuistheden en (zet)fouten niet worden ingestaan; auteur(s), redacteur(en) en/of uitgever aanvaarden deswege geen aansprakelijkheid. Evenmin kan door hen aansprakelijkheid worden aanvaard voor de gevolgen van acties die zijn genomen op basis van deze uitgave.

## Nu kan iedere leerling fietstechniek leren

**N**IET IEDERE LEERLING is even technisch onderlegd. Toch kan iedere leerling nu wél het basisonderhoud van zijn fiets onder de knie krijgen – en met veel plezier. Daarvoor zorgt WerkPortfolio 'Mijn Fiets'. Een unieke lesmethode die mede is ontwikkeld door techniekexpert Evert Kalwij. Maak er nu kennis mee!

### Eenvoudig te volgen instructies

Evert heeft zijn kennis en ervaring samen met fotograaf Rik Hulleman vastgelegd in duidelijke basistechnieken. Zadel en stuur verstellen, banden plakken, banden vervangen, kettingkast openen en sluiten, remblokjes en pedalen vervangen ... alles staat op deze praktijkkaarten. Uw leerlingen zullen alles direct begrijpen en zelfstandig aan de slag gaan. Gegarandeerd!

### De voordelen:

- Compleet uitgewerkt lesprogramma dat u vrijblijvend 30 dagen lang op uw eigen school met uw eigen leerlingen kunt uittesten.
- Uw leerlingen werken zelfstandig door stap-voor stap-instructie met duidelijke kleurenfoto's en korte teksten.
- Certificaten, toetsen, docentenadministratie en gereedschapslijsten, hoeft u niet zelf te maken ... u downloadt ze eenvoudig uit het servicepakket. U vindt dit op [www.werkportfolio.nl](http://www.werkportfolio.nl).

WerkPortfolio is een unieke methode waarover docenten én leerlingen op veel verschillende schooltypes enthousiast zijn: "*Mijn leerlingen van het VSO werken fantastisch met jullie materiaal.*" En: "*Goed werkbaar voor het praktijkonderwijs.*" U vindt meer reacties op [www.werkportfolio.nl](http://www.werkportfolio.nl) - geef ook uw reactie!



**Evert Kalwij** is afgestudeerd aan de Middelbare Technische School, afdeling bouwkunde. Hij heeft in het binnen- en buitenland ruime ervaring opgedaan in de bouw en de architectuur. Hierna is hij afgestudeerd als leraar voor het basisonderwijs en heeft hij daar meer dan 13 jaar les gegeven. Verder is hij in het bezit van de akte 'speciaal onderwijs'. Momenteel is Evert werkzaam als ontwikkelaar van leermiddelen en als docent techniek in het praktijkonderwijs.



**Rik Hulleman** is afgestudeerd als 'analist medische microbiologie' en heeft zich van 'kwaliteitsmanager' en 'hoofd automatisering' door ontwikkeld tot 'IT architect & security officer'. Het fotograferen heeft hij van zijn creatieve moeder en op een vereniging voor fotografie geleerd. Na de analoge fotografie van de jaren '80 en '90, zwart-wit fotografie en het zelf ontwikkelen en afdrukken in een eigen doka, is hij begin deze eeuw overgestapt naar de digitale fotografie.

**"Overtuig uzelf dat uw leerlingen met WerkPortfolio nóg zelfstandiger werken."**





# Vrijblijvend kennismaken met WerkPortfolio

Spreekt dit voorbeeld u aan? Klik dan op de link hieronder voor een vrijblijvende kennismaking. Kijk de materialen in, test ze, laat ze aan collega's en leerlingen zien. Besluit pas dan of u ze behoudt en vervolgens betaalt, of dat u ze terugstuurt.

[Klik hier om deze methode te beoordelen](#)

"Geweldig! Hier hebben we lang op gewacht; een uitstekende werkbare methode voor onze leerlingen in het praktijkonderwijs. Leerlingen zijn enthousiast en je ziet ze groeien. Ze krijgen meer vertrouwen in zichzelf omdat ze door de duidelijkheid minder vaak iets hoeven te vragen, en kunnen zelfstandig werken."

**Ketty v. Heemstede Obelt, OSG 't Genseler, Hengelo**

"Ik en mijn leerlingen zijn er erg blij mee. De kooklessen zijn leuker en beter geworden. Het bevordert zelfstandig werken in de keuken."

**Henny Doorn-de Poel, ZML school De Wingerd, Groningen**

"Goede methode en goed bruikbaar voor leerlingen/docenten. Minder werkdruk."

**Nino Wijs, ROC Zeeland, Middelburg**

"Mijn oordeel is zeer positief. Ik werk echter met ZMOK lln. die wel wat kunnen. Bepaalde aspecten v/d portfolio kan ik zeer zeker gebruiken. Het is zeer gebruiksvriendelijk speciaal voor de wat sociaal zwakkere lln."

**Clyde Henny, Altra college, VSO ZMO K, Amsterdam**

"De werkportfolio werkkaarten vind ik heel goed en zeker duidelijk voor de leerlingen."

**Ransley Francisco, VMBO Johan de Witt Scholengroep, Den Haag**

"Erg methodisch, alles in kleine stapjes, telkens wordt één zaak benaderd / tijd om in te oefenen en om in je geheugen op te slaan. Positieve instelling."

**Hilde Schoerman, J.E.S v.z.w., Vorming van werklozen, België**

"Wij zijn al in het bezit van de opdracht kaarten Home-tech 1 en praktijkkaarten pro tech 1. En ben er heel erg blij mee, prima om mee te werken, en het ziet er allemaal perfect uit [TOPPIE]"

**Hendrik Loman, Vakleerkracht, Het Dok**

"Allereerst wil even opmerken dat ik en mijn leerlingen met veel plezier de methode gebruiken. Inmiddels gaat onze hele school er mee werken. Wij zijn een VSO ZMLK school en het gaat super."

**Nathalie Lemmen, VSO Maarlandschool, Brielle**

"Fantastisch. Het werkt in de praktijk. Leerlingen kunnen meer zelf."

**Arie van Rijssel, Kon. Emmaschool**

"Uitstekende gebruiksmogelijkheden. Prima te gebruiken door leerlingen van een Pro school. Heldere taal, duidelijke foto's, hanteerbaar formaat, stevig uitgevoerd qua papier, ring erg handig. Duidelijk voor de leerling en docent. Prettige methode om een leerling voor te bereiden op een vervolgopleiding."

**Leonie Nieuwenhuis, Praktijkschool De Vliegenhartschool, Utrecht**

"Zeer bruikbaar, duidelijk! Erg tevreden. Bevordert de zelfstandigheid van onze leerlingen."

**Marianne Kamphuis, TCC PRO Oldenzaal**

"Zeer toepasbaar, ook voor de ZMLK-leerlingen, erg overzichtelijk en compleet. Goed, mooi handzaam boekje, professioneel. Lesmethode goed werkbaar."

**Anja Schilder, It Twaluk, Leeuwarden**

"Een goed doordachte simpele manier om leerlingen zelfstandig te laten werken."

**Rob Groote Schaarsberg, CSO De Boog**

"Zie heel veel mogelijkheden om gestructureerd basisvaardigheden te leren. Positief. Goed gestructureerd, voor kinderen ook helder en opbouwend. De uitstraling van professionaliteit en idealisme vormen een sterk product."

**J. Noordveld, Gomarus College Groningen**

"Ik vind het een prettige en goede lesmethode alleen te visueel voor onze leerlingen. Voor de slechtziende leerlingen is het lastig de plaatjes te zien, vooral slecht contrast enz. maar dan lees ik de tekst voor en gaat het prima."

**Charlotte de Haan, VSO Praktijkschool met blinden + slechtziende leerlingen Bartimeus onderwijs**

"Goed, we gebruiken het intensief, plaatjes en stap voor stap werkt voor PRO leerl. het beste."

**M.J. Verbiest, PRO Da Vinci college**