

meester op de fiets

Fietsvaardigheidstraining in uw school



moëv
zet je school in beweging

MOBIEL21
ZET MENSEN IN BEWEGING

VAN
institute



1. DE PLAATS OP DE OPENBARE WEG

Vooraleer kinderen zich veilig in het verkeer kunnen bewegen, moeten ze weten waar ze zich op de openbare weg kunnen verplaatsen. Daarom moeten ze leren waaraan ze een fietspad kunnen herkennen, hoe ze het moeten gebruiken en waar ze mogen rijden als er geen fietspad is.

Toch houden daarmee de moeilijkheden niet op. Als de kinderen weten waar ze mogen fietsen, moeten ze ook nog effectief hun plaats kunnen innemen. Wanneer kinderen op de rijbaan moeten rijden, dwingt het gemotoriseerd verkeer hen zich te verplaatsen op een zeer smalle strook. Dat vraagt heel wat fietsvaardigheid.

Fietsers hebben een eigen gewoonte langs links of langs rechts op of af de fiets te stappen. De veiligste kant is steeds weg van het verkeer, zodat de fiets een buffer vormt tussen de fietser en het verkeer. Daarom leren we kinderen best om langs rechts op en af te stappen.

1.1. Hoe doe je het goed?

Volgens het verkeersreglement moeten fietsers steeds de berijdbare fietspaden gebruiken. Een fietspad is niet berijdbaar als het in slechte staat is (door barsten of putten), als het gebrekkig onderhouden werd (sneeuw, glasscherven) of als er zich hindernissen voordoen zoals werken.

Een **fietspad** wordt op verschillende manieren aangeduid:

- Twee evenwijdige witte onderbroken strepen: de fietser moet het fietspad volgen dat rechts in zijn rijrichting ligt.
- Verkeersborden D7 of D9: De fietser moet het fietspad volgen in de richting aangeduid door het verkeersbord. Tweerichtingsfietspaden moet de fietser soms links in zijn rijrichting volgen. Let in dat geval extra op bij kruispunten: autobestuurders verwachten niet altijd fietsers die uit de andere richting komen.



D7



D9

- Als een deel van de openbare weg aangeduid wordt door het verkeersbord D10, moet de fietser dat volgen. In dat geval mag de fietser de voetgangers die er zich bevinden niet in gevaar brengen.



D10





Bij gebrek aan fietspaden mag de fietser ook de **parkeerzones** en gelijkgrondse **bermen** rechts in zijn rijrichting gebruiken (binnen de bebouwde kom). Buiten de bebouwde kom mag de fietser ook het **trottoir** en verhoogde bermen gebruiken. Daarbij moet hij telkens voorrang verlenen aan de andere weggebruikers (vooral voetgangers) die er zich bevinden en mag hij hen niet in gevaar brengen.

Bij gebrek aan veiliger plaatsen, rijdt een fietser **rechts op de rijbaan**.

Fietsers laten best steeds een halve meter tot een meter tussen hun fiets en de rechterrand van de rijbaan. Zo kunnen ze uitwijken wanneer dat nodig is (bijvoorbeeld voor openzwaaiende autoportieren, rioolroosters, voorbijrijdende vrachtwagens...).

Fietsers mogen **met twee naast elkaar** rijden behalve wanneer:

- het kruisen met een tegenligger onmogelijk is (binnen en buiten de bebouwde kom) of
- achteropkomend verkeer nadert (enkel buiten de bebouwde kom).

Op een **rotonde** rijdt de fietser best in het midden van de rijstrook, behalve wanneer er een fietspad is.

Soms zijn **fietsuggestiestroken** op de rijbaan aangebracht. Hoewel die stroken meestal een rode kleur hebben, zijn het geen fietspaden. De fietsuggestiestroken geven aan dat, wanneer de rijbaan gebruikt wordt door verschillende verkeersdeelnemers, er ook voor de fietsers plaats moet zijn. Fietsers die op een doorlopend fietspad rijden, hebben aan een kruispunt voorrang op de bestuurders die van rechts komen. Wanneer ze echter op de rijbaan, een fietsuggestiestrook of een fietsoversteekplaats fietsen, moeten ze voorrang geven aan bestuurders die van rechts komen.

Fietsvaardigheden

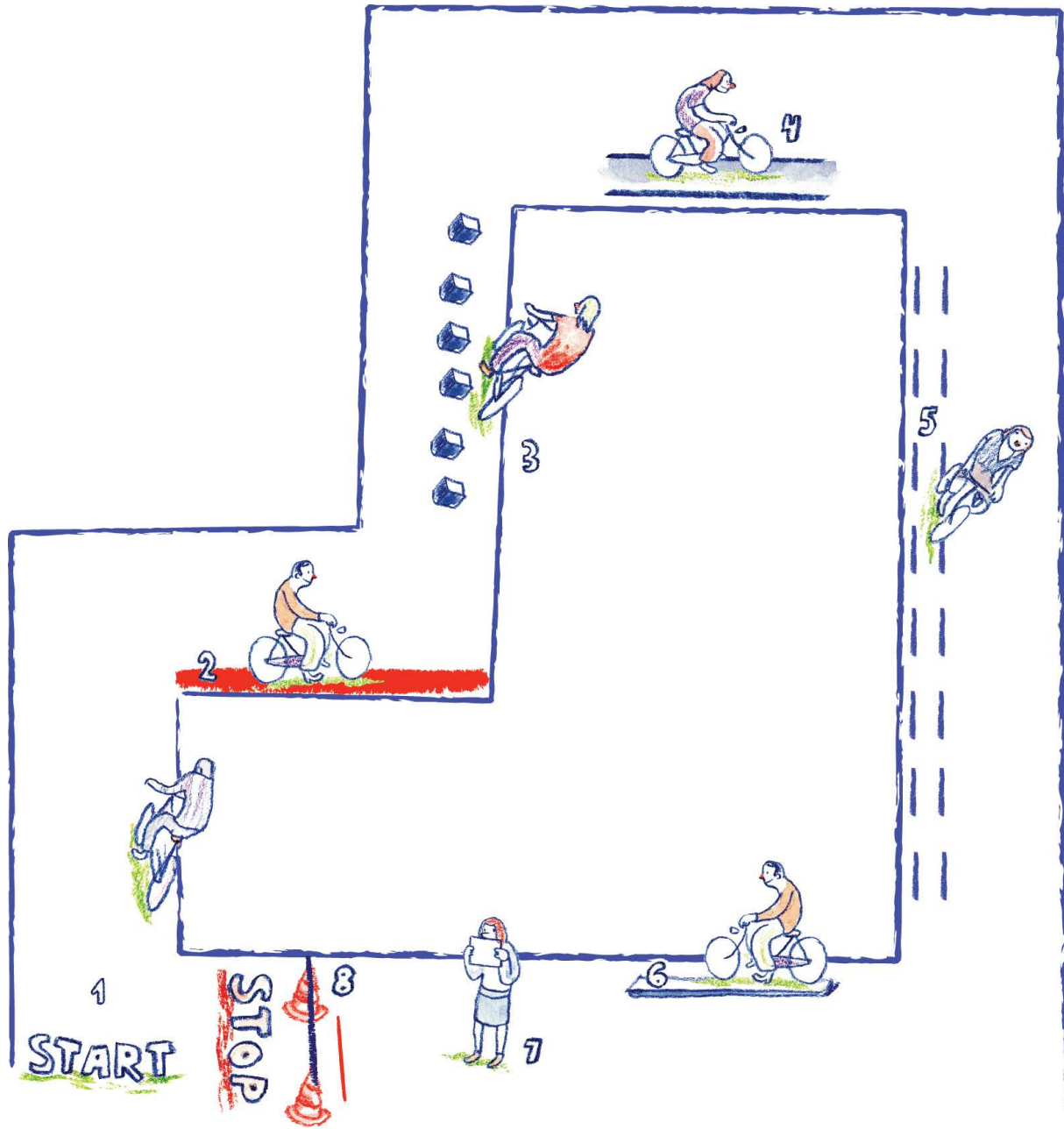
Om op de goede plaats op de openbare weg te kunnen fietsen, moeten fietsers volgende deeltaken correct kunnen uitvoeren:

- langs de rechterkant van de fiets opstappen, één pedaal helemaal omhoog trekken, één voet erop plaatsen en een flinke duw geven op het pedaal;
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- vertragen alvorens een bocht te nemen;
- een bocht naar rechts zo kort mogelijk nemen;
- een bocht naar links zo ruim mogelijk nemen en zeker niet afsnijden.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken en bochten maken.



1.2. PARCOURS PLAATS OP DE OPENBARE WEG



Duid op voorhand een leerling aan die bij punt 7 de kaartjes zal tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerling op het parcours kan oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zo rechts mogelijk.
2. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de fietssuggestiestrook.
3. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op het fietspad, afgebakend met blokjes.
4. De kinderen nemen een bocht naar rechts en nemen de smalle doorgang.
5. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op het fietspad aangegeven met dikke witte krijtstrepen zonder die te overschrijden.
6. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
7. De kinderen fietsen verder, passeren de leerling langs rechts, kijken links achterom en roepen de letter die de andere leerling omhoog houdt.
8. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs rechts.

1.3. oefenen in het verkeer

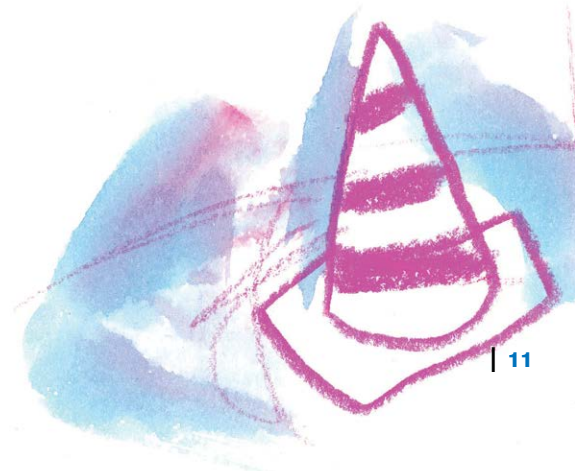
De fietser staat op het trottoir / op het fietspad / op de rijbaan, stapt langs rechts op zijn fiets. Hij kijkt of er geen andere fietsers aankomen en vertrekt. Hij fietst een uitgestippeld parcours (bijvoorbeeld een blokje rond de school) tot hij weer bij de groep aankomt. Voor hij bij de groep stopt, vertraagt de fietser, kijkt achterom, remt en stopt pas wanneer het hem veilig lijkt. De fietser stapt rechts af.

Tip

Tracht de verschillende soorten fietspaden in het traject op te nemen:

- vrijliggend fietspad (van de rijbaan gescheiden);
- aanliggend fietspad (maakt deel uit van de rijbaan).

Als dit veilig kan: oefen met de kinderen ook het fietsen op een fietssuggestiestrook.



2. DE WEG VERLATEN OF OPRIJDEN

Wanneer kinderen met hun fiets een vertrouwde omgeving verlaten (het huis, de school, de sportclub...), rijden ze heel vaak zonder te kijken de straat op en maken daardoor veel kans om te botsen met andere weggebruikers.

Ook wanneer fietsers op hun bestemming aankomen, is de nodige voorzichtigheid vereist. Soms botsen fietsers met een achterliggende auto omdat ze plots stoppen zonder achterom te kijken.

2.1. HOE DOE JE HET GOED?

2.1.1. DE WEG OPRIJDEN

Een fietser die van een privé-eigendom of het trottoir¹ komt en de openbare weg oprijdt, voert een manoeuvre uit en moet altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers die van links en van rechts komen.

Voorrang verlenen veronderstelt niet dat de fietser steeds moet stoppen. Wanneer er geen verkeer nadert, mag de fietser voorzichtig doorrijden.

Het inschattingvermogen van kinderen is nog beperkt. Afstanden en snelheden juist schatten, is voor veel kinderen heel moeilijk. De weg oprijden, betekent tegelijkertijd links en rechts kijken, evenwicht bewaren, afstanden en snelheden inschatten en afdraaien.

Fietsvaardigheden

Om deze taak uit te voeren, moeten kinderen de volgende fietsvaardigheden beheersen:

- langs de rechterkant de fiets opstappen;
- rondom zich kijken of er verkeer nadert;
- inschatten wanneer het veilig is om de weg op te rijden;
- wanneer er geen verkeer nadert, een duw geven op het hoogste pedaal en vertrekken;
- een scherpe bocht naar rechts of een ruime bocht naar links maken;
- eenmaal op de rijbaan een veilige plaats innemen;
- richting houden.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken en bochten maken.



¹ Op het trottoir mag niet gefietst worden (tenzij met kinderfiets met wiel diameter < 50 cm en kind < 9j of buiten de bebouwde kom indien geen fietspad aanwezig).





2.1.2. De Weg Verlaten

Een fietser die de openbare weg wil verlaten, moet rekening houden met alle andere weggebruikers. Fietzers moeten leren om aandachtig het verkeer rondom hen te observeren en daarmee rekening te houden wanneer ze de weg willen verlaten. Voor kinderen is dit zeker niet evident. Ze moeten tijdig achterom kijken en toch richting houden, remmen, op een veilige manier van hun fiets stappen en te voet het trottoir opstappen.

Fietsvaardigheden

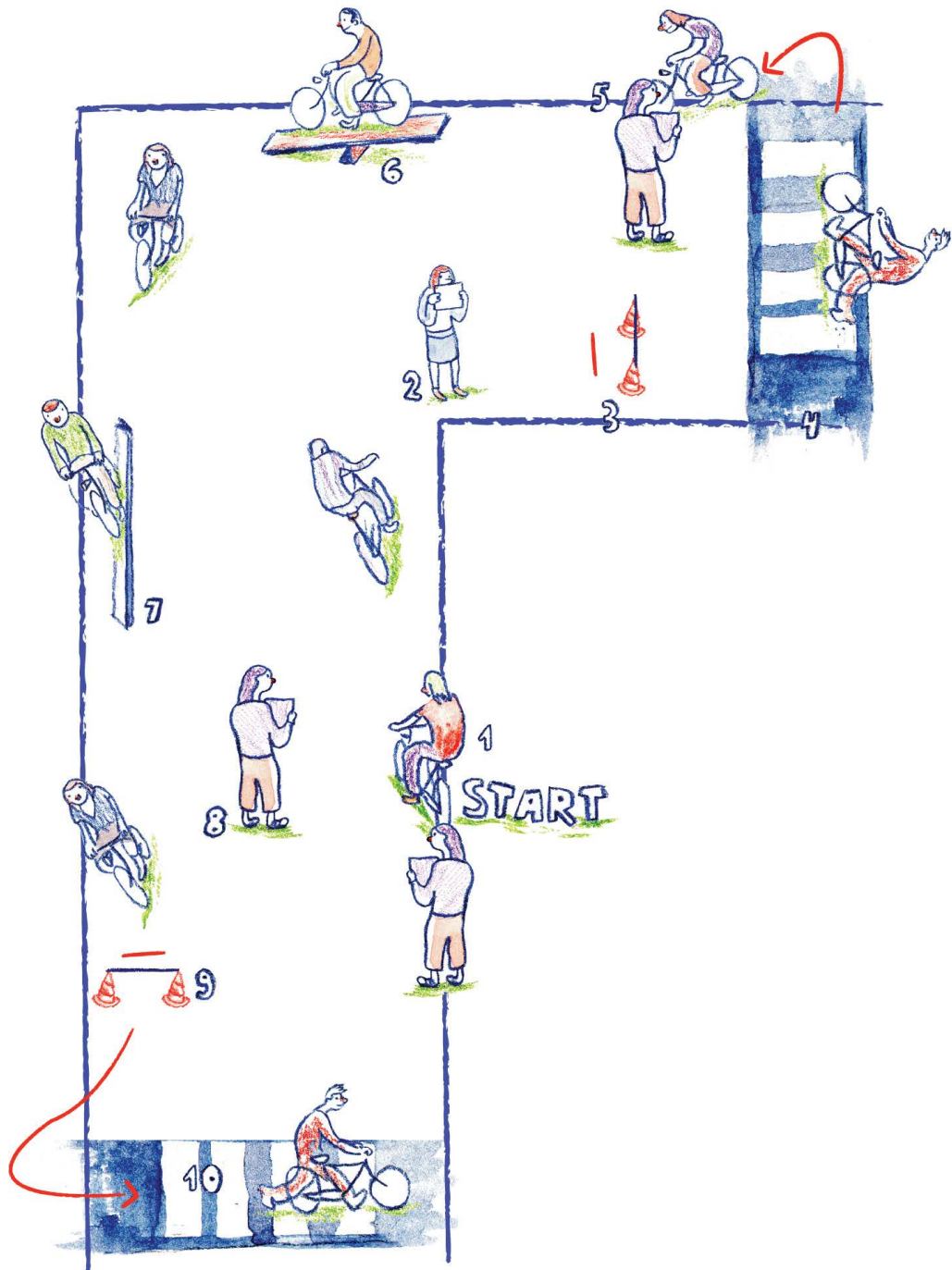
Om op een veilige manier de openbare weg te verlaten, moet men onderstaande fietsvaardigheden onder de knie hebben:

- rond zich kijken ook naar achteren, zonder van de route af te wijken;
- vlak voor de aankomst vertragen en opnieuw achterom kijken of er geen verkeer nadert;
- inschatten wanneer het veilig is om te stoppen en langs de rechterkant van de fiets af te stappen;
- met de fiets aan de hand over het trottoir stappen zonder de voetgangers te hinderen.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: met de fiets aan de hand stappen, op- en afstappen, vertragen, remmen en stoppen, richting houden en uitkijken.



2.2. Parcours de weg verlaten of oprijden

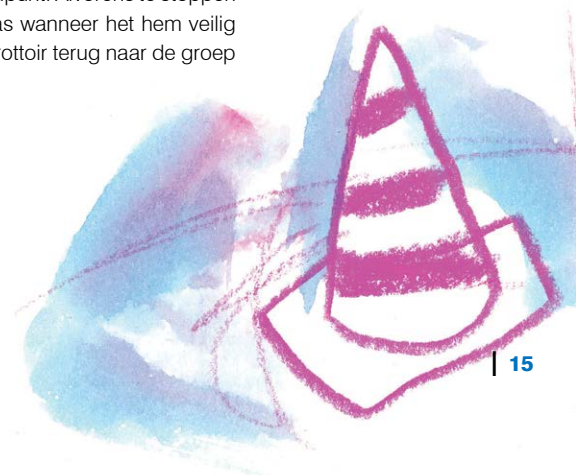


Duid vooraf 4 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er voor dat ze tijdig wisselen zodat alle leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen buiten het parcours (op het trottoir) langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voor ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan oprijden, kijken ze naar de leerling links van hen, en voeren ze de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeld.
2. De kinderen nemen een bocht naar rechts, passeren hun medeleerlingen langs rechts, kijken links achterom en roepen wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
3. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet (via het trottoir) de hindernis langs rechts.
4. De kinderen stappen met hun fiets aan hun linkerzijde tot aan het zebrapad. Daar steken ze op een correcte wijze (te voet!) het zebrapad over.
5. Idem als 1.
6. De kinderen fietsen over de wiplank.
7. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
8. De kinderen fietsen verder, passeren hun medeleerling(en) langs rechts, kijken links achterom en roepen wat op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
9. Idem als 3.
10. Idem als 4.

2.3. Oefenen in het Verkeer

De fietser stapt rechts op, kijkt of er verkeer aankomt en vertrekt. Wanneer de fietser veilig de rijbaan kan oprijden, rijdt hij rechts de rijbaan op en fietst rechtdoor tot aan het eindpunt. Alvorens te stoppen aan het eindpunt vertraagt de fietser, kijkt hij achterom, remt en stopt pas wanneer het hem veilig lijkt. De fietser stapt rechts af en stapt met de fiets aan de hand over het trottoir terug naar de groep (fiets aan de straatkant).



3. Fietsen op een oneffen Wegdek

De staat van fietspaden, bermen of van de rijbaan is niet altijd wat het zou moeten zijn. Putten, kiezelstenen, hoge boordstenen, scheefliggende tegels enzovoort, maken het voor fietsers niet gemakkelijk.

Ook het fietsen over tramsporen is verraderlijk. Vooral bij regenweer zijn tramsporen en soms ook wegmarkeringen glibberig zodat fietsers erop kunnen uitglijden.

3.1. Hoe doe je het goed?

3.1.1. Fietsen op een oneffen wegdek

Als een fietspad onberijdbaar is, mag je als fietser op de rijbaan fietsen. Van zodra het fietspad echter weer berijdbaar is, volgen fietsers opnieuw het fietspad. Wanneer fietsers het fietspad verlaten, laten ze de andere weggebruikers op de rijbaan eerst door. Vlot naar achteren kunnen kijken is hiervoor noodzakelijk.

Rijden op een slecht wegdek houdt in dat je ver genoeg voor je uitkijkt om hindernissen te kunnen ontwijken. Je houdt ook met beide handen het stuur goed vast en zet je voeten stevig op de pedalen.

Als je een hindernis op het fietspad of op de rijbaan moet ontwijken, doe je dat best langs de huizenkant (weg van de rijbaan).

Fietsvaardigheden

Bij het fietsen op een oneffen wegdek moeten fietsers volgende deeltaken beheersen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- anticiperen: vertragen bij het opmerken van een onregelmatigheid op het fietspad of het wegdek en beslissen wat het veiligste gedrag is: erover rijden, naar rechts of naar links uitwijken;
- over een oneffenheid in het wegdek kunnen rijden (met beide handen het stuur goed vasthouden en de voeten stevig op de pedalen);
- links achterom kijken of er geen verkeer nadert;
- inschatten wanneer het veilig is om uit te wijken;
- richting houden bij het uitwijken.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, hindernissen nemen en anticiperen.





3.1.2. Fietsen bij tramsporen (meerijden met de richting of oversteken)

Een tram heeft altijd voorrang, ook als er voorrangsborden staan die jou voorrang verlenen. Enkel aan verkeerslichten en bij een bevel van een bevoegd persoon (een agent bijvoorbeeld) moet de tram voorrang verlenen.

Als een tram (of een bus) links van jou gestopt is om passagiers te laten in- of uitstappen, vertraag en stop je desnoods om deze voetgangers eerst door te laten. Een gevaarsbord maakt je attent op plaatsen waar tramsporen de weg kruisen. Op die plaatsen moeten fietsers extra voorzichtig zijn. Fietsers kunnen, wanneer ze evenwijdig met de sporen fietsen, met hun wiel in het spoor geraken, het evenwicht verliezen en vallen. Wanneer fietsers tramsporen moeten oversteken, rijden ze die best dwars (haaks) over. Tot slot: tramsporen zijn glad, zeker bij regenweer. Fietsers vermijden dus best om op tramsporen te remmen.

Fietsvaardigheden

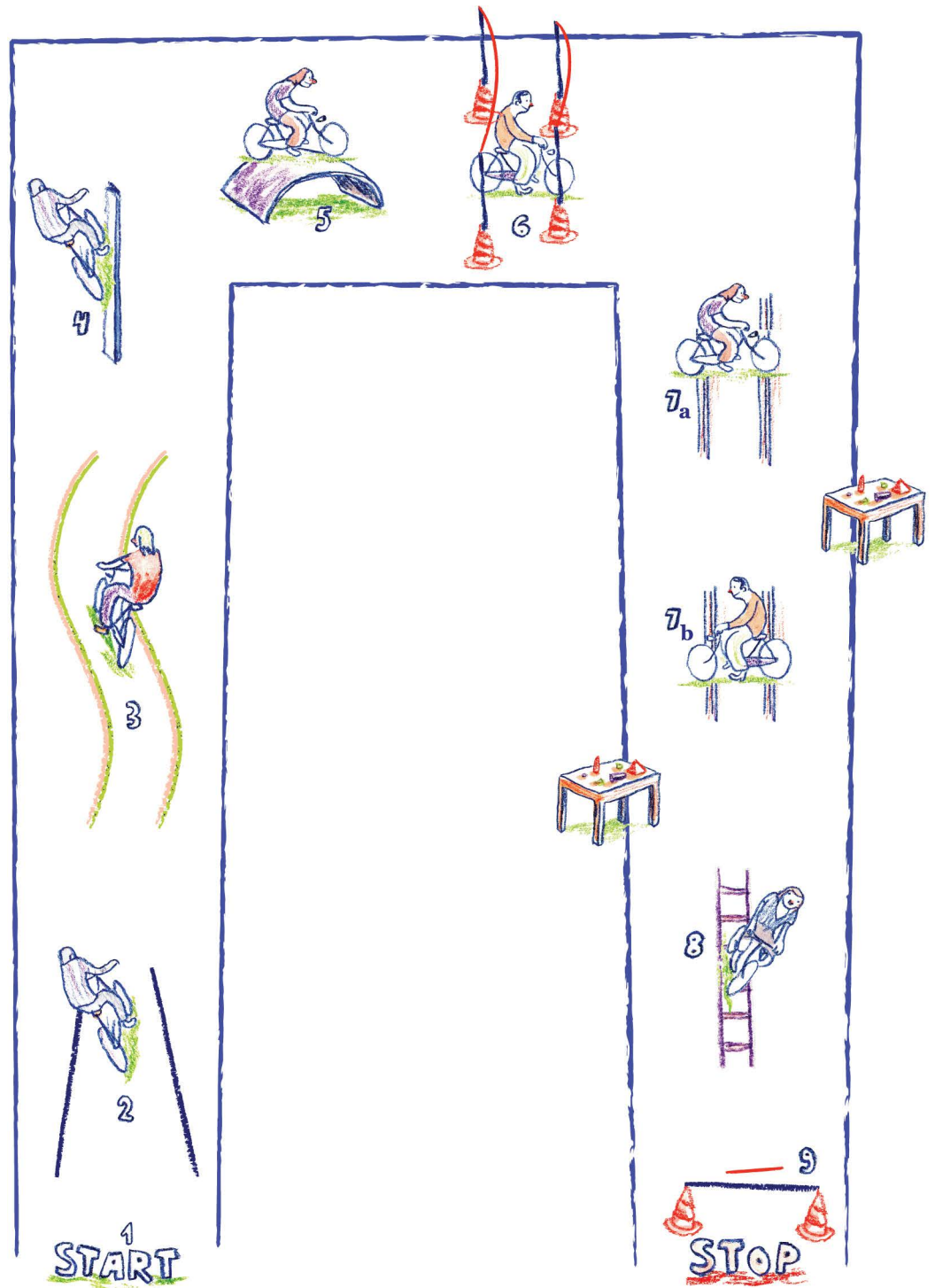
Om veilig te fietsen in de omgeving van tramsporen, moet de fietser volgende taken beheersen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- anticiperen: bij het opmerken van het verkeersbord en van de tramsporen, fietsgedrag aanpassen;
- vertragen, op voldoende afstand van de sporen blijven rijden;
- dwarsen: achterom kijken of er geen verkeer nadert, schatten wanneer het veilig is om het manoeuvre uit te voeren;
- dwarsen: de tramsporen haaks oversteken;
- dwarsen: niet bruusk remmen op de sporen;
- richting houden.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, hindernissen nemen en anticiperen.



3.2. PARCOURS FIETSEN OP EEN ONEFFEN WEGDEK



1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen fietsen tussen de smaller wordende latten.
3. De kinderen fietsen tussen de touwen zonder ze te raken.
4. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken en maken een bocht naar rechts.
5. De kinderen fietsen over het brugje.
6. De kinderen fietsen onder de hindernissen door en maken een bocht naar rechts.
7. De kinderen fietsen rechts van de tramsporen tot in de helft ervan. Ze maken een bocht naar links en fietsen haaks over de tramsporen. Daarna kijken ze naar de tafel met de voorwerpen en proberen zoveel mogelijk voorwerpen te onthouden.
8. Idem als bij 7, maar dan in de andere richting.
9. De kinderen fietsen over de ladderplank.
10. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en beginnen vanaf daar te remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet de hindernis langs rechts.

3.3. OEFENEN IN HET VERKEER

OP EEN ONEFFEN WEGDEK

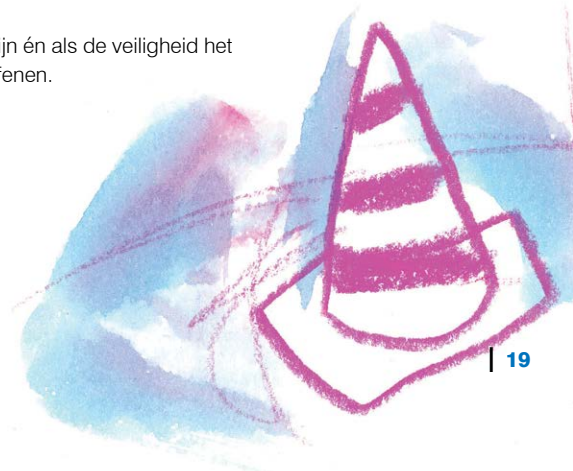
- Ga met de kinderen naar een plaats waar het wegdek (fietspaden of rijbaan) niet erg regelmatig is. Geef de kinderen de opdracht een parcours te fietsen waarop ze hun fietsgedrag zullen moeten aanpassen aan een aantal onregelmatigheden in het wegdek.

TRAMSPOREN

- Wanneer er in de buurt van de schoolomgeving tramsporen te vinden zijn én als de veiligheid het toelaat, kan je met de kinderen in de buurt van de tramsporen gaan oefenen.

Tip

Wanneer er in de buurt van de school plaatsen zijn waar het fietspad moeilijk berijdbaar is, kan je die plaatsen in een knelpunttocht met de fiets of te voet verwerken. Nadat de leerlingen de tocht hebben afgelegd, kunnen ze een brief schrijven naar de burgemeester en de bevoegde schepen met de vraag er iets aan te doen.



4. Fietsen op een tweerichtingsfietspad

Tegenwoordig zijn er meer en meer tweerichtingsfietspaden aan één kant van de weg. Een nadeel van het tweerichtingsfietspad is dat fietsers bij kruispunten en opritten voor de automobilist uit een onverwachte richting kunnen komen. Daarom vraagt fietsen op een tweerichtingsfietspad extra aandacht.

4.1. Hoe doe je het goed?

Fietsers die links in de rijrichting op een tweerichtingsfietspad rijden, moeten nóg meer dan anders vooruitkijken op het verkeer dat uit de zijstraten komt. Andere bestuurders verwachten niet altijd een fietser die van rechts op een fietspad komt.

Preventief fietsen wil hier zeggen: het verkeer observeren, vertragen en zo nodig stoppen en je voorrang afstaan.

Rijden op een tweerichtingsfietspad veronderstelt ook dat je een (brom)fietscr kunt kruisen op een smalle strook.

Fietsvaardigheden

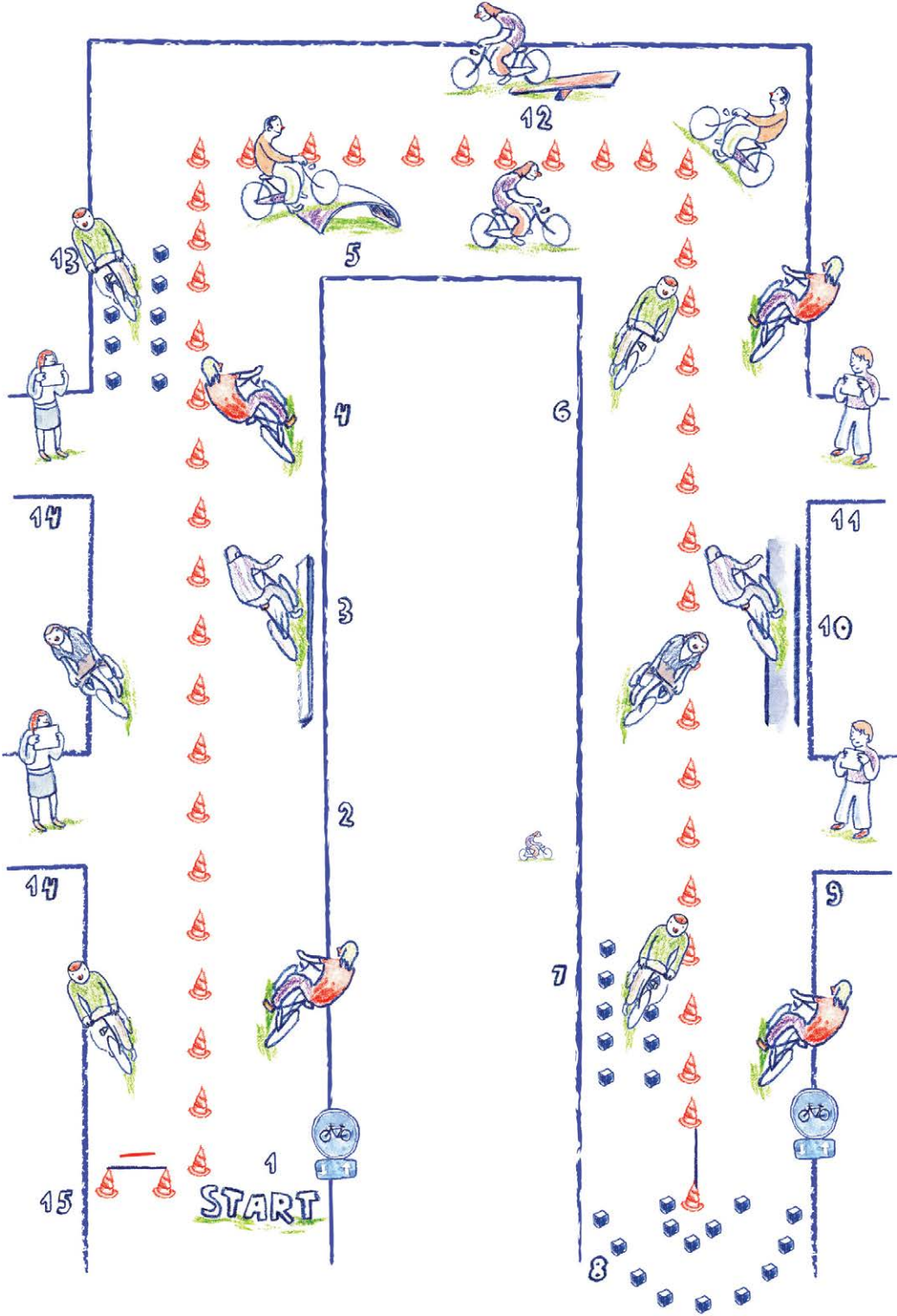
Het fietsen op een tweerichtingsfietspad vraagt van de fietser specifieke fietsvaardigheden:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- anticiperen: bij het opmerken van een zijstraat of een oprit vertragen en links de straat inkijken of er verkeer nadert;
- wanneer er verkeer nadert, vertragen en oogcontact maken met de bestuurder;
- als dat niet lukt, vertragen, stoppen en de voorrang afstaan;
- richting houden en de tegenliggers niet hinderen;

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, oogcontact maken en anticiperen.



4.2. PARCOURS TWEERICHTINGSFIETSPAD



Duid vooraf 4 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zoveel mogelijk rechts zonder de kegels te raken of de afbakening langs rechts te overschrijden.
2. De kinderen passeren een zijstraat aan hun linkerkant. Hoewel de fietser hier voorrang heeft, moet de fietser voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, roepen ze wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
3. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
4. Idem als bij 2.
5. De kinderen nemen een bocht naar rechts, fietsen over het brugje en houden zo rechts mogelijk. Ze maken een bocht naar rechts.
6. Idem als bij 2.
7. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
8. De kinderen fietsen verder en maken rond de kegel met de stok een bocht naar links zonder de blokjes te raken.
9. De kinderen passeren aan de rechterkant een zijstraat. Hier geldt de voorrang van rechts en dus moeten ze voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, voeren ze de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeld.
10. De kinderen nemen de smalle doorgang.
11. Idem als bij 9.
12. De kinderen maken een bocht naar links en fietsen over de wiplank. Ze houden zo rechts mogelijk.
13. De kinderen maken een bocht naar links en fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
14. Idem als bij 9.
15. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen ze langs de rechterkant van hun fiets af, passeren de hindernis langs rechts en sluiten zich opnieuw bij de groep aan.

4.3. OEFENEN IN HET VERKEER

Wanneer er in de buurt van de school een tweerichtingsfietspad is, kunnen de kinderen er de nodige verkeerservaring opdoen. Verdeel de klas in twee groepen en laat elke groep aan een uiteinde van het traject plaatsnemen. Bij het fluitsignaal vertrekken de eersten van elke groep en fietsen ze naar de andere kant. Wanneer de fietsers zijstraten naderen, laten ze duidelijk merken dat ze vertragen en uitkijken naar het naderend verkeer. Nadat ze het traject hebben afgelegd, sluiten ze bij de andere groep aan.



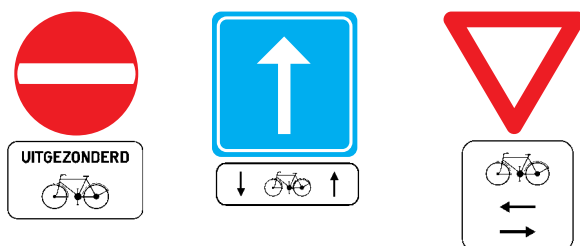
5. Fietsen in een eenrichtingsstraat

Het toepassen van tweerichtingsfietsverkeer in eenrichtingsstraten wordt eerder regel dan uitzondering. Daarom is het noodzakelijk dat kinderen leren hoe ze daar best fietsen.

Eenrichtingsstraten zijn vaak smalle straten waarin het kruisen soms moeilijk is. Voor de fietsers blijft er vaak maar een smalle strook over.

5.1. Hoe doe je het goed?

Autobestuurders denken er niet altijd aan dat fietsers in een eenrichtingsstraat in beide richtingen mogen fietsen en verwachten zich daardoor niet altijd aan fietsers.



Bij het kruisen van een tegenligger, maar ook aan zijstraten is preventief fietsen de boodschap.

Openzwaaiende autoportieren van geparkeerde voertuigen zijn een bijkomend gevaar.

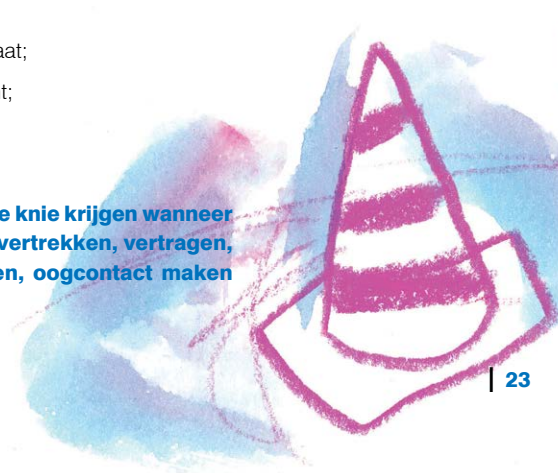
Fietsen in een eenrichtingsstraat vraagt van de fietser extra aandacht, extra voorzichtigheid en extra vaardigheid. Concreet betekent dat: alert zijn voor tegenliggers, voor verkeer uit zijstraten en voor geparkeerde auto's, stabiel koers houden en tijdig kunnen vertragen of uitwijken.

Fietsvaardigheden

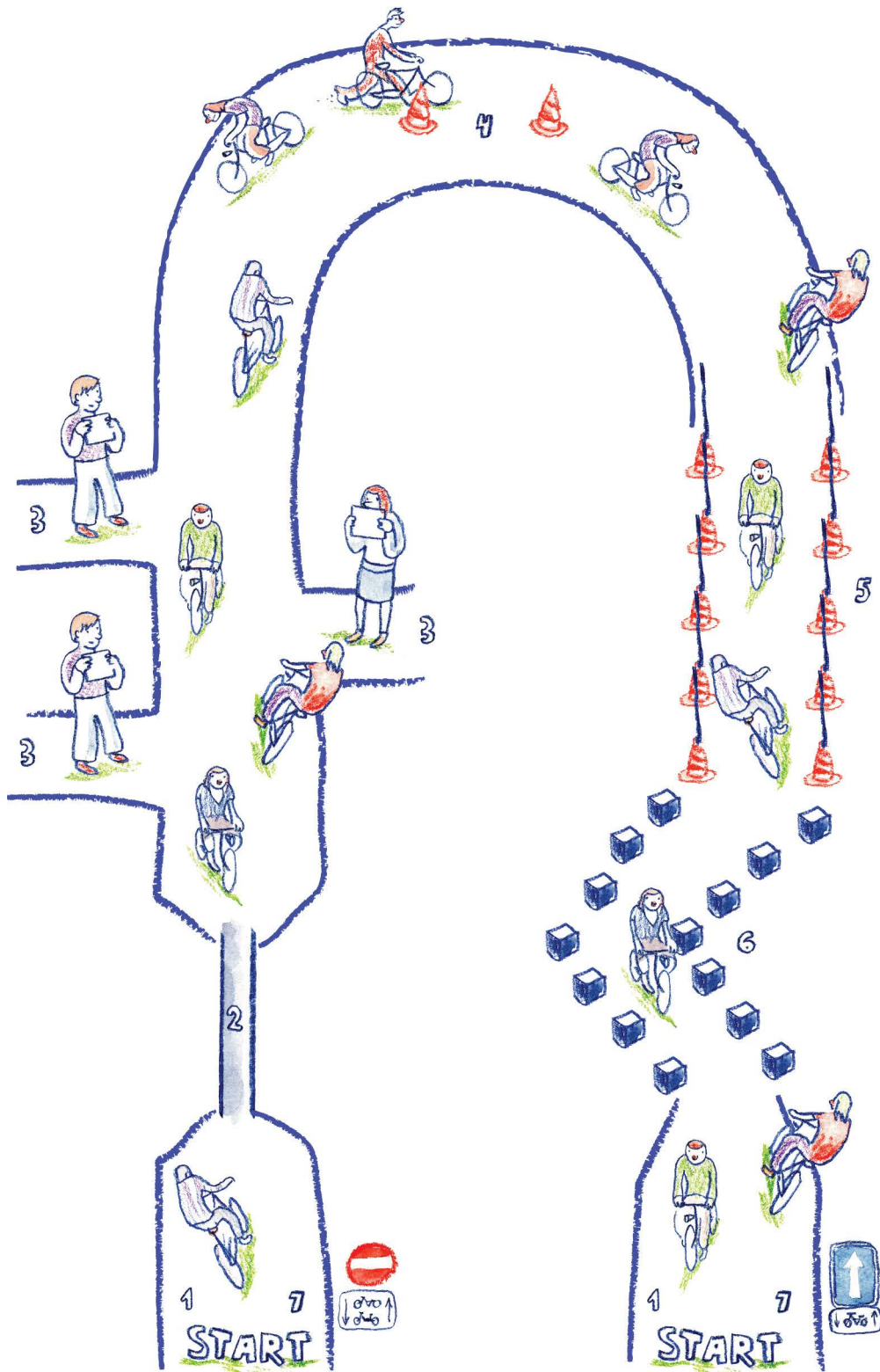
Om op een veilige manier in een eenrichtingsstraat te fietsen, moet een fietser volgende fietsvaardigheden beheersen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- vertragen bij het opmerken van een tegenligger of verkeer uit een zijstraat;
- stoppen wanneer het naderende verkeer bijna gans de breedte inneemt;
- richting houden en tegenliggers niet hinderen;
- anticiperen: alert zijn op geparkeerde auto's waar iemand inzit.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, oogcontact maken en anticiperen.



5.2. Parcours fietsen in een eenrichtingsstraat

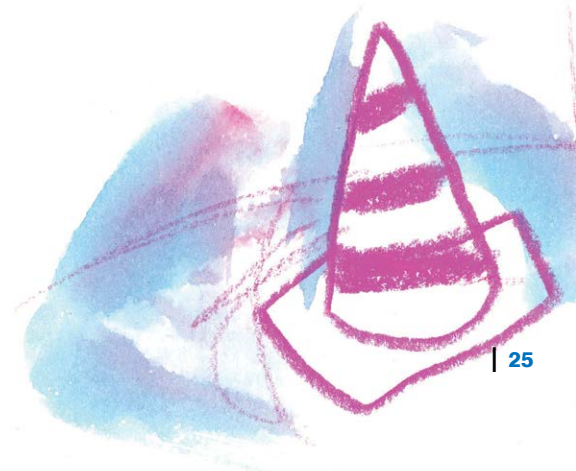


Deel de klas in twee groepen en laat elke groep plaatsnemen op één van de twee vertrekpunten. Duid op voorhand ook 3 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen voorbij de zijstraten, kijken goed uit en roepen wat er op de kaartjes staat die omhoog gehouden worden door de leerlingen in de zijstraten.
4. In het midden van de straat staan 2 kegels. Wanneer de kinderen bij de eerste kegel aankomen, stappen ze langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs de rechterkant. Daarna stappen ze met hun fiets aan hun linkerzijde tot aan de tweede kegel. Aan de tweede kegel stappen ze terug langs de rechterkant van hun fiets op en vervolgen ze het traject.
5. De kinderen fietsen de meest rechtse slalom.
6. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
7. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich bij de groep.

5.3. Oefenen in het Verkeer

Wanneer er een eenrichtingsstraat in de buurt van de school is, kan je er met de kinderen gaan fietsen. Door de verkeerssituatie enkele keren in het echt te beleven, steken kinderen heel wat verkeersvaardigheid op.



6. inhALEN

Niet elke fietser rijdt aan hetzelfde tempo. Als er voor je een tragere fietser rijdt, wil je die soms inhalen.

Om op het fietspad in te halen, moet je vaak het fietspad verlaten en er weer oprijden. Daarbij rijden fietsers soms zonder opletten de rijbaan op. Als er op dat moment een auto aankomt, kunnen conflicten ontstaan.

Ook bij het inhalen van een andere fietser op de rijbaan is het noodzakelijk dat kinderen leren om altijd rekening te houden met alle andere weggebruikers in hun nabije omgeving.

6.1. Hoe doe je het goed?

Fietsers mogen het fietspad verlaten om in te halen, maar ze moeten wel de verkeersregels volgen.

Inhalen gebeurt in principe langs de linkerkant. Om links te kunnen inhalen moet de fietser er zeker van zijn dat hij dat zonder gevaar kan doen. Dat betekent dat de weg over een voldoende afstand vrij is, dat er geen achterligger al begonnen is in te halen, dat de fietser zijn plaats rechts opnieuw kan innemen zonder de andere bestuurders te hinderen en dat hij op zeer korte tijd kan inhalen.

De fietser moet de richtingverandering bij het inhalen ook op tijd duidelijk maken door zijn arm uit te steken tenzij dit gebaar zijn veiligheid in gevaar zou brengen (bijvoorbeeld op kasseien, naast tramsporen...).

Je mag niet inhalen bij het naderen van een oversteekplaats voor voetgangers of voor (brom)fietsers. Als een bestuurder stopt aan een oversteekplaats, mag je niet inhalen.

Fietsvaardigheden

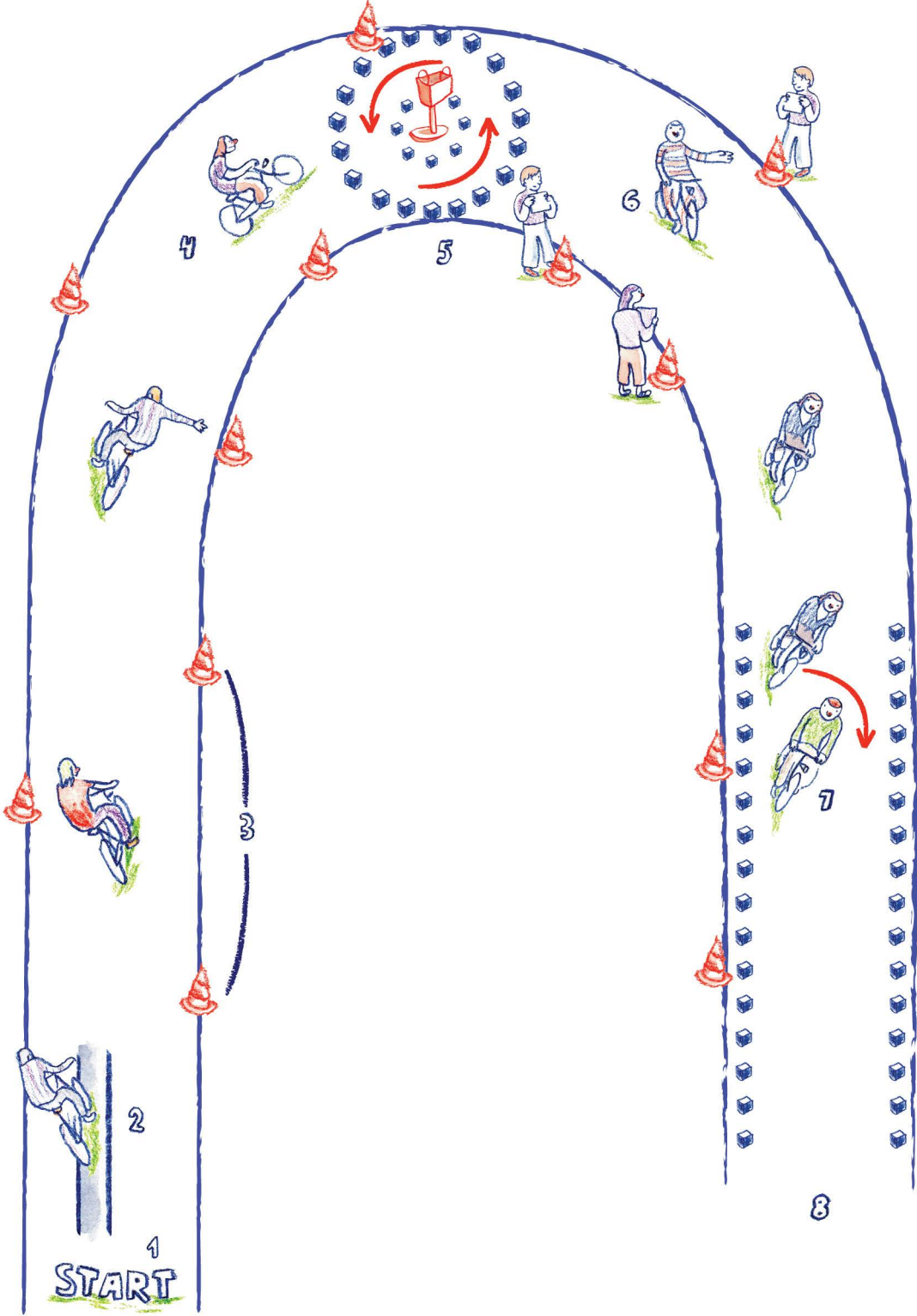
Alvorens kinderen een fietser op een correcte manier kunnen inhalen, moeten ze volgende fietsvaardigheden beheersen:

- om zich heen kijken (vooral naar achteren) zonder van de route af te wijken;
- bij het opmerken van een trager rijdende fietser vertragen en links achterom kijken of er verkeer nadert;
- afhankelijk van de aan- of afwezigheid van achteropkomend verkeer vertragen of versnellen;
- vooraleer uit te wijken, bellen en de linkerarm horizontaal uitsteken, geleidelijk uitwijken naar links;
- de fietser langs links voorbij rijden met minstens een halve meter ruimte tussen (beide handen aan het stuur);
- richting houden.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.



6.2. Parcours inhalen



Duid vooraf 5 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Bij de eerste kegel vertragen ze en kijken ze naar rechts. Bij de tweede kegel versnellen ze en kijken ze naar links. Bij de derde kegel stoppen ze en zetten ze hun twee voeten op de grond.
4. De kinderen vertrekken weer en fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit naar de kant waar de kegel staat.
5. De kinderen fietsen rond de cirkel in wijzerzin zonder de blokjes te raken. Ondertussen nemen ze een bal aan van een leerling die in de cirkel staat en gooien het in de mand.
6. Wanneer de kinderen een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat en roepen ze het cijfer dat het andere kind toont.
7. De kinderen fietsen per twee achter elkaar tussen de blokjes door. Telkens wanneer de tweede fietser een kegel passeert, moet hij de eerste fietser op een correcte manier inhalen.
8. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich opnieuw bij de groep.

6.3. oefenen in het verkeer

Deel de klas op in paren. Elk paar rijdt achter elkaar. Op een bepaald ogenblik geef je als begeleider een fluitsignaal. Wanneer de kinderen dat horen, halen ze hun voorligger op een correcte manier in.

Let er wel op dat de voorligger op dat moment niet versnelt. Dit mag geen competitie spel worden!



7. Fietsen en PLOTS Uitwijken

Hoewel het verkeersreglement zegt dat fietsers uiterst rechts moeten rijden, betekent dat niet dat je in de goot moet rijden... Fietsers moeten soms plots uitwijken voor hindernissen op het fietspad of de rijbaan. De meest voorkomende oorzaak is een autoportier dat plotseling openzwaait. Ook andere onverwachte situaties kunnen zich voordoen: kinderen rennen achter een bal aan, iemand stapt verstrooid de rijbaan op, een hond springt naar je toe...

7.1. Hoe doe je het goed?

Het is verboden het portier van een voertuig te openen of open te laten, in- of uit een voertuig te stappen, zonder uit te kijken of dat de andere weggebruikers (vooral voetgangers en bestuurders van tweewielers) in gevaar kan brengen. Toch begaan veel automobilisten en hun passagiers deze fout.

Een auto die wegrijdt uit een parkeerplaats, moet de andere weggebruikers eerst voorrang geven. Ook dit loopt wel eens fout. Daarom moet een fietser op elk moment kunnen uitwijken.

Het is vooral nodig dat jonge fietsers leren om anticiperend te kijken. Dat wil zeggen: geconcentreerd vooruitkijken om zoveel mogelijk risicosituaties tijdig te kunnen zien en in te schatten. Een goed voorbeeld is opletten of er iemand in een geparkeerde auto zit.

Op het moment van een onverwachte situatie is een snelle beslissing nodig: hard remmen en tijdig kunnen stoppen, veilig kunnen uitwijken naar links of naar rechts, ...

Plots kunnen uitwijken op een veilige manier is zeer moeilijk en vraagt veel vaardigheid en ervaring. Een reden dus om dit al op jonge leeftijd te oefenen.

Fietsvaardigheden

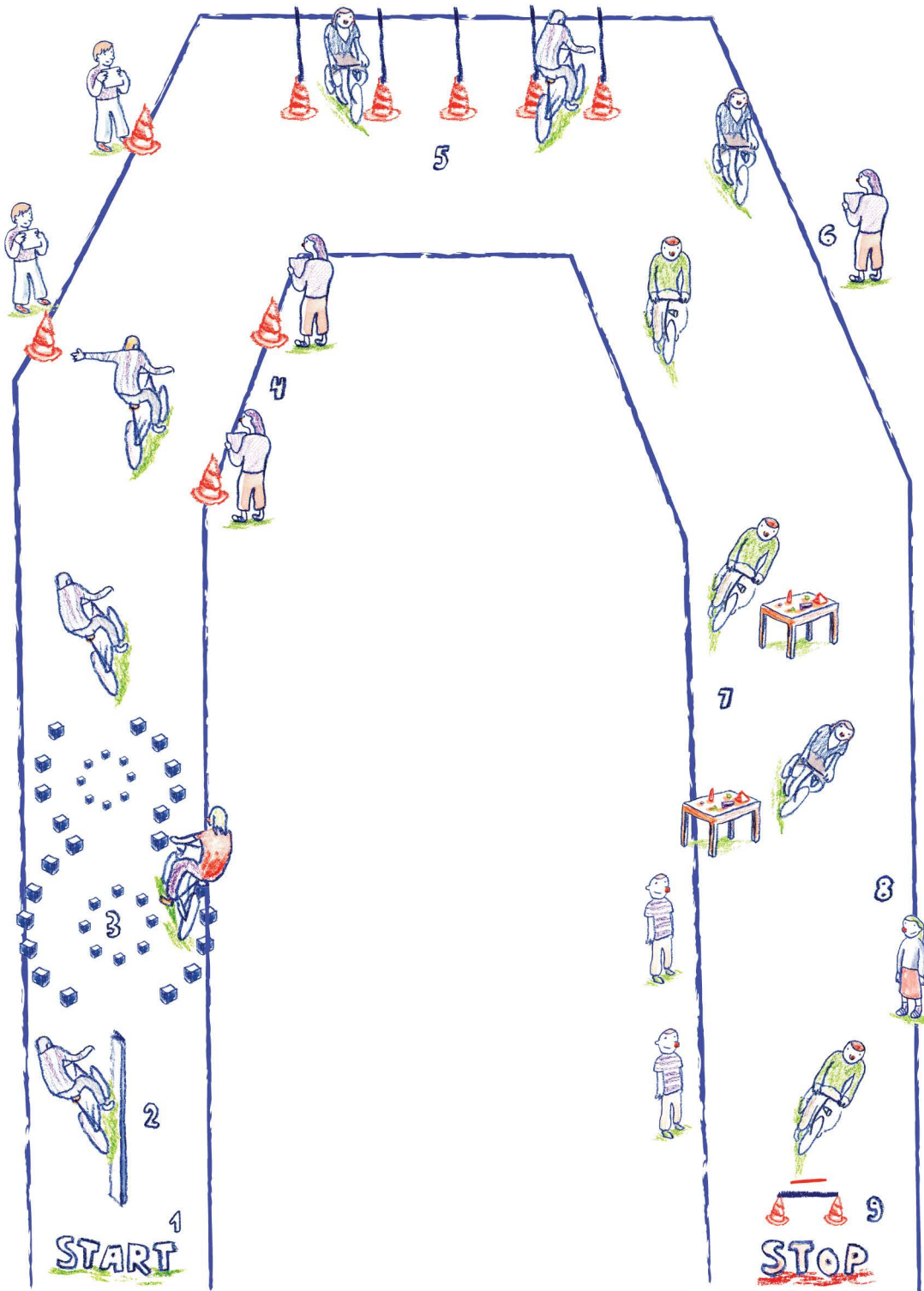
Plots uitwijken voor een onverwachte hindernis veronderstelt volgende basisvaardigheden:

- anticiperen: gericht kijken om oorzaken van plotse hindernissen tijdig te kunnen opsporen (bijvoorbeeld mensen in geparkeerde auto's, spelende kinderen, dieren, snel aankomende automobilisten die mogelijk geen voorrang gaan verlenen ...);
- bij het tijdig opmerken van een hindernis vertragen en links achterom kijken of er verkeer nadert;
- afhankelijk van de aan- of afwezigheid van achteropkomend verkeer vertragen of versnellen;
- alleen als er voldoende tijd is en als het veilig kan: vooraleer uit te wijken, de linkerarm uitsteken;
- hard kunnen remmen indien de situatie geen uitwijken toelaat;
- snel kunnen uitwijken en de hindernis voorbij rijden.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.



7.2. PARCOURS PLOTS Uitwijken



Deel de klas in twee groepen. Terwijl de eerste groep het parcours aflegt, observeert de tweede groep of de leerlingen van de eerste groep het parcours correct afleggen. Duid in de tweede groep ook 4 leerlingen aan die bij opdracht 4 de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen en 4 leerlingen die bij opdracht 8 de ballen naar elkaar rollen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen de acht (tegen wijzerzin en anderhalve keer) zonder de blokjes te raken.
4. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat. Tegelijkertijd kijken ze in de richting van de kegel en roepen wat er op de kaartjes staat die de leerlingen omhoog houden.
5. De kinderen slalommen tussen de paaltjes.
6. De kinderen fietsen in het midden tussen de twee lijnen. Bij het fluitsignaal moeten ze plots helemaal naar links (één fluitsignaal) of rechts (twee fluitsignalen) uitwijken.
7. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (de eerste langs rechts en de tweede langs links).
8. De kinderen fietsen door en zorgen dat ze niet vallen over de ballen die enkele klasgenoten over de weg rollen.
9. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet de hindernis langs rechts.

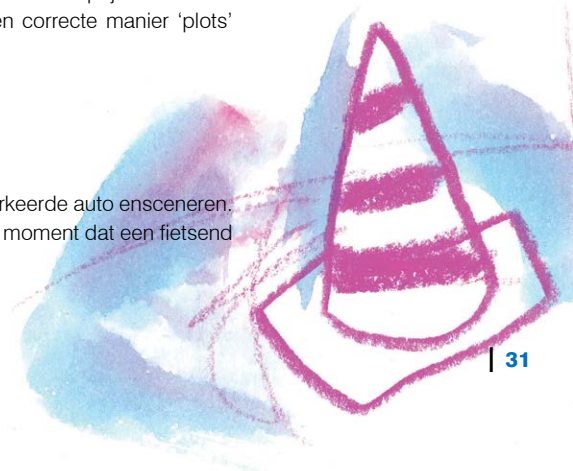
7.3. OEFENEN IN HET VERKEER

OP HET FIETSPAD

- Op een rustige plek: leg op een fietspad enkele hindernissen die de kinderen langs de veilige kant (weg van de rijbaan) kunnen ontwijken of waarvoor ze de rijbaan moeten oprijden. Laat de kinderen het traject één voor één afleggen en controleer of ze op een correcte manier 'plots' kunnen uitwijken. Zorg voor voldoende begeleiding.

OP DE RIJBAAN

- In een straat waar weinig auto's rijden, kan je een situatie met een geparkeerde auto insceneren. Een begeleider zit in de auto en duwt heel even het portier open op het moment dat een fietsend kind de auto wil voorbij rijden.



8. Fietsen en de rijbaan oversteken

Fietsers moeten vaak de rijbaan oversteken. Dat kan soms langs een fietsoversteekplaats. Dat is een plaats waar je de rijbaan moet oversteken om naar of van een fietspad te rijden. Op vele andere plaatsen moet de fietser zich zonder fietsoversteekplaats naar de overkant verplaatsen. Om als fietser de rijbaan over te steken, zijn enkele vaardigheden vereist.

8.1. Hoe doe je het goed?

Als een fietser de rijbaan wil oversteken, moet hij altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers.

Pas wanneer het andere verkeer gepasseerd is, kan de fietser de rijbaan veilig oversteken. Om dat veilig te doen, stoppen minder ervaren fietsers best voor ze de rijbaan oversteken. Jonge kinderen stappen ook vaak af om met hun fiets aan de hand de rijbaan over te steken.

Meer ervaren fietsers hoeven niet noodzakelijk te stoppen en kunnen, als de weg vrij is, de rijbaan in één beweging haaks oversteken.

Wanneer er een oversteekplaats is voor (brom)fietsers, moeten fietsers die gebruiken. In tegenstelling tot wat fietsers vaak denken, hebben ze aan een fietsoversteekplaats geen voorrang. Is een fietser echter al aan het oversteken, dan moet het aankomend verkeer hem eerst doorlaten en daarvoor zonodig stoppen.

Als er geen oversteekplaats voor fietsers is, moet de fietser de rijbaan nog voorzichtiger oversteken. Dan is er immers geen signalisatie die de andere weggebruikers wijst op de overstekende fietsers.

Fietsvaardigheden

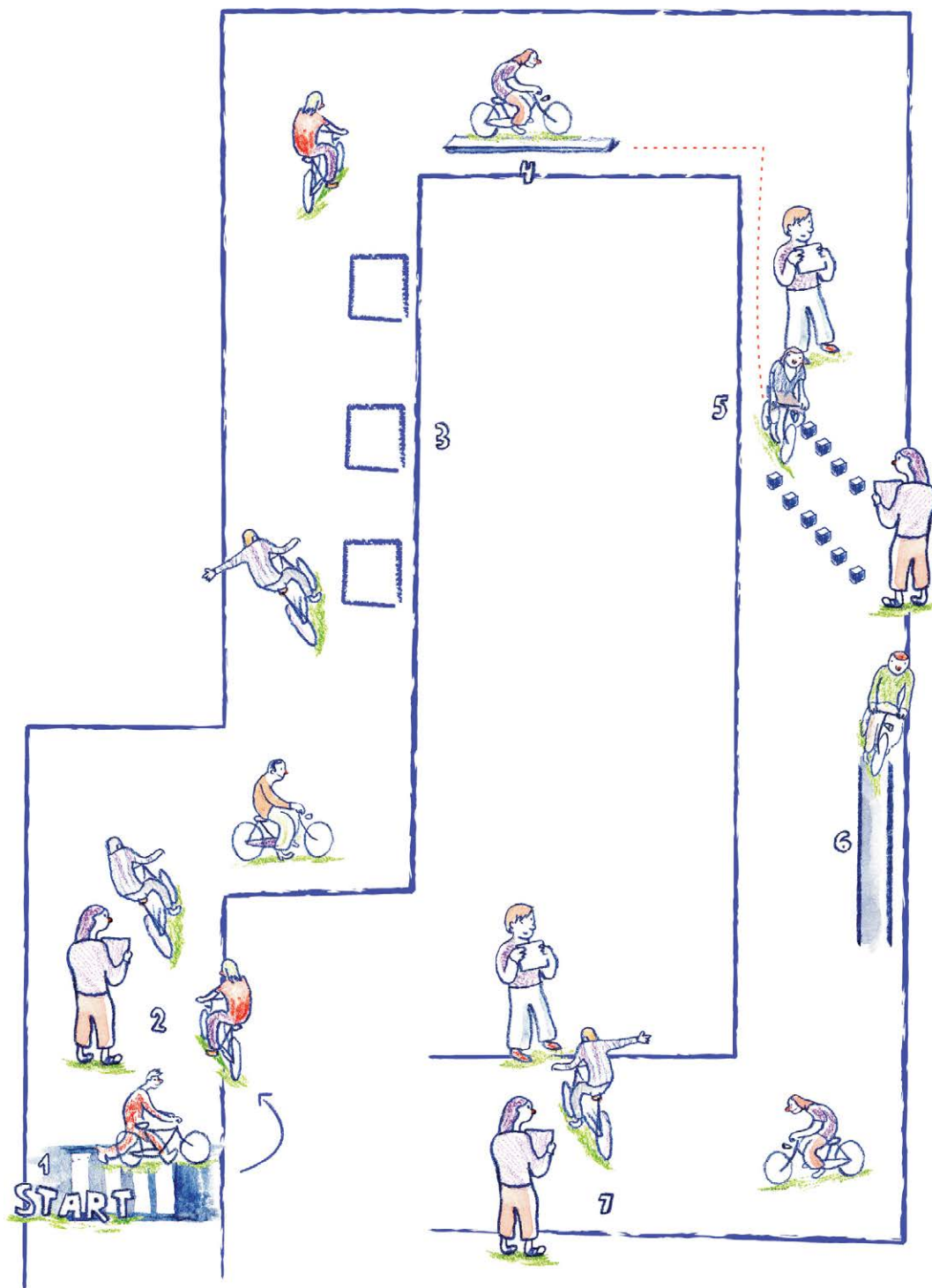
Om de rijbaan op een veilige manier over te steken zijn volgende fietsvaardigheden vereist:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- vooraleer de rijbaan over te steken, vertragen en uitkijken of er verkeer nadert;
- bij het naderen van verkeer vertragen of stoppen en het verkeer laten passeren (voorrang verlenen);
- wanneer een fietsoversteekplaats aanwezig is, tot op het einde tussen de 2 onderbroken strepen blijven;
- wanneer geen fietsoversteekplaats aanwezig is, de rijbaan haaks oversteken zonder al teveel van de route af te wijken;
- eenmaal aangekomen aan de andere kant van de rijbaan, opnieuw een veilige plaats innemen.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de volgende basisvaardigheden: stappen met de fiets aan de hand, op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.



8.2. Parcours de rijbaan oversteken



Duid vooraf 5 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en steken de rijbaan al stappend over op het zebrapad.
2. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voordat ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan oprijden, kijken ze naar links en voeren de opdracht op het kaartje dat de leerling omhoog houdt uit. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
3. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (links achterom kijken, arm uitsteken, links uitwijken, alle hindernissen voorbijrijden, opnieuw rechts houden).
4. De kinderen maken een bocht naar rechts en rijden op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
5. De kinderen maken een scherpe bocht naar rechts, passeren hun medeleerling langs rechts en steken de rijbaan over op de fietsoversteekplaats. Voor ze dit doen, vertragen ze en kijken ze goed naar links en rechts. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken + doorrijden.**
6. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
7. De kinderen nemen een bocht naar rechts en passeren hun medeleerling langs rechts. Voor ze de rijbaan haaks oversteken, vertragen ze en kijken ze vooruit en rechts achterom. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken en doorrijden...**



8.3. Oefenen in het Verkeer

Wel een fietsoversteekplaats

- Stippel op voorhand een traject uit en zorg ervoor dat de kinderen op een bepaald moment de rijbaan moeten oversteken door gebruik te maken van een fietsoversteekplaats. Laat de kinderen één voor één oversteken en controleer of ze dat goed doen.

geen fietsoversteekplaats

- Als er geen fietsoversteekplaats is in de buurt van de school, is het belangrijk met de kinderen te oefenen op het oversteken van de rijbaan zonder fietsoversteekplaats. Kies een rustige plaats met een goede zichtbaarheid. Laat de kinderen enkele keren de rijbaan oversteken en controleer of ze dat goed doen.



9. KRUISPUNTEN

Ongeveer de helft van alle verkeersongevallen met fietsers gebeurt op kruispunten. Heel vaak worden rechtdoor rijdende fietsers aangereden door afslaande auto's.

Vooraleer een fietser een kruispunt veilig kan oprijden, moet hij de voorrangsregeling kennen en respecteren. Verder mag hij ook het gedrag van de andere verkeersdeelnemers niet uit het oog verliezen.

Of hij nu links of rechts afslaat of rechtdoor rijdt, elke beweging verdient aandacht en vereist de juiste vaardigheden.

9.1. Hoe doe je het goed?

Om zich veilig op een kruispunt te verplaatsen, moet de fietser rekening houden met de voorrangsregeling en het gedrag van de andere verkeersdeelnemers. Daarom is het belangrijk dat de leerlingen de verkeerstrap kennen en kunnen toepassen. Oefen hoe ze de verkeersregels (bijvoorbeeld 'voorrang aan rechts'), verkeersborden, verkeerslichten en de bevelen van een bevoegd persoon moeten gehoorzamen.

De voorrangsregels:

- Als er geen verkeerstekens staan, geldt de algemene regel 'voorrang aan rechts'. Elke bestuurder (dus ook een fietser!) moet voorrang verlenen aan de bestuurder die op een regelmatige manier van rechts komt, behalve als hij op een rotonde rijdt².
- Wanneer er voorrangsbornen staan:



Je moet voorrang verlenen en indien nodig stoppen.



Je moet stoppen (altijd) en voorrang verlenen.

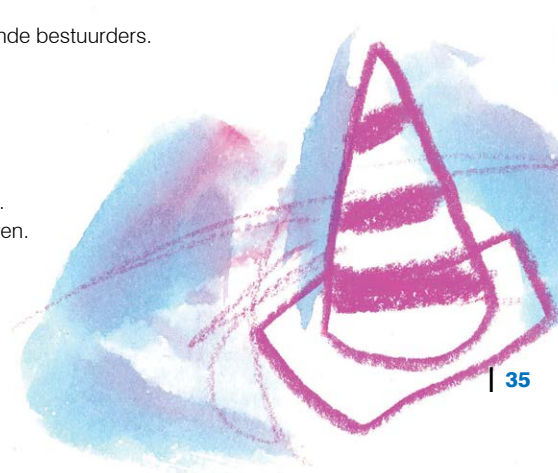


Je moet voorrang verlenen aan van rechts komende bestuurders.



Aan het eerstvolgende kruispunt heb je voorrang.
De andere bestuurders moeten jou voorrang geven.

² Zie verder module 10: Fietsen op een rotonde.





Je rijdt op een voorrangsweg. De anderen moeten jou voorrang verlenen.



Je rijdt niet langer op een voorrangsweg. Op het volgende kruispunt zullen verkeerslichten of verkeersborden aangeven hoe de voorrang geregeld is.

- Als er verkeerslichten staan en ze werken niet (oranje knipperlicht of gedoofd), dan gelden de voorrangsborden op het kruispunt. Als er geen borden staan, dan val je terug op de voorrang aan rechts.
- Als een bevoegd persoon (meestal een agent) het verkeer regelt, volg je zijn bevelen:
 - Je fietst evenwijdig aan de armen van de agent: je mag doorrijden.
 - Je dwarst de armen van de agent: je moet stoppen en wachten.
 - De agent heeft zijn arm omhoog: je mag het kruispunt niet meer oprijden en wie zich op het kruispunt bevindt, moet het verlaten. Dit om aan te kondigen dat het verkeer van richting gaat veranderen.

Fietsers zijn kwetsbare weggebruikers. In een confrontatie met een gemotoriseerd voertuig trekken zij aan het kortste eind, voorrang of geen voorrang. Fietsers geven daarom best altijd voorrang aan hun veiligheid. Het betekent dat ze soms beter hun voorrang afstaan dan die af te dwingen.

Als de leerlingen de voorrangsregels kennen en beheersen, kunnen zij de concrete verkeerssituaties op een kruispunt inoefenen: rechtdoor fietsen, rechts afslaan en links afslaan.

Afhankelijk van het type kruispunt worden de hiermee verbonden risicosituaties kleiner of groter. Het al dan niet aanwezig zijn van verkeerslichten of een fietsopstelvak en het oversteken van een T- of een vierarmenkruispunt maakt voor de fietser een heel groot verschil.



Fietsvaardigheden

9.1.1. Het kruispunt rechtdoor oversteken

De fietsvaardigheden die fietsers onder de knie moeten hebben om een rustig (T-) kruispunt of een complexer (vierarmen)kruispunt over te steken zijn:

- bij het naderen van het kruispunt, vertragen, uitkijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers) zonder van de route af te wijken;
- de voorrangsregels kunnen toepassen;
- anticiperen: er rekening mee houden dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- als het veilig kan, het kruispunt rechtdoor oversteken.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, oogcontact maken en anticiperen.

9.1.2. Rechts afslaan

Op een kruispunt naar rechts afslaan vraagt volgende specifieke fietsvaardigheden:

- bij het naderen van het kruispunt vertragen, uitkijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers) zonder van de route af te wijken, de rechterarm uitsteken zonder van de route af te wijken;
- de voorrangsregels kunnen toepassen;



- anticiperen: er rekening mee houden dat niet alle bestuurders de voorrangregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- als je dit veilig kunt, afslaan en een scherpe bocht naar rechts maken;
- een veilige plaats op de weg innemen.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.

9.1.3. Links afslaan

Links afslaan op een kruispunt kan door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren. Beide methoden zijn nuttig. Bij rustige kruispunten (bijvoorbeeld op een T-kruispunt) kan voorsorteren in een vlotte beweging verlopen. Minder ervaren fietsers maken best een rechte hoek om links af te slaan. Ook op een druk of complex kruispunt maak je best een rechte hoek. Beide manieren vragen specifieke fietsvaardigheden:

Afslaan door een rechte hoek te maken

- Bij het naderen van het kruispunt, vertragen, uitkijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers) zonder van de route af te wijken;
- de voorrangregels kunnen toepassen;
- anticiperen: er rekening mee houden dat niet alle bestuurders de voorrangregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- als het veilig kan, het kruispunt rechtdoor oversteken (al fietsend of te voet);
- kunnen stoppen op een veilige plaats en het ander verkeer voorrang geven;
- als er geen verkeer nadert, de rijbaan oversteken (al fietsend of te voet);
- een veilige plaats op de weg innemen.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.

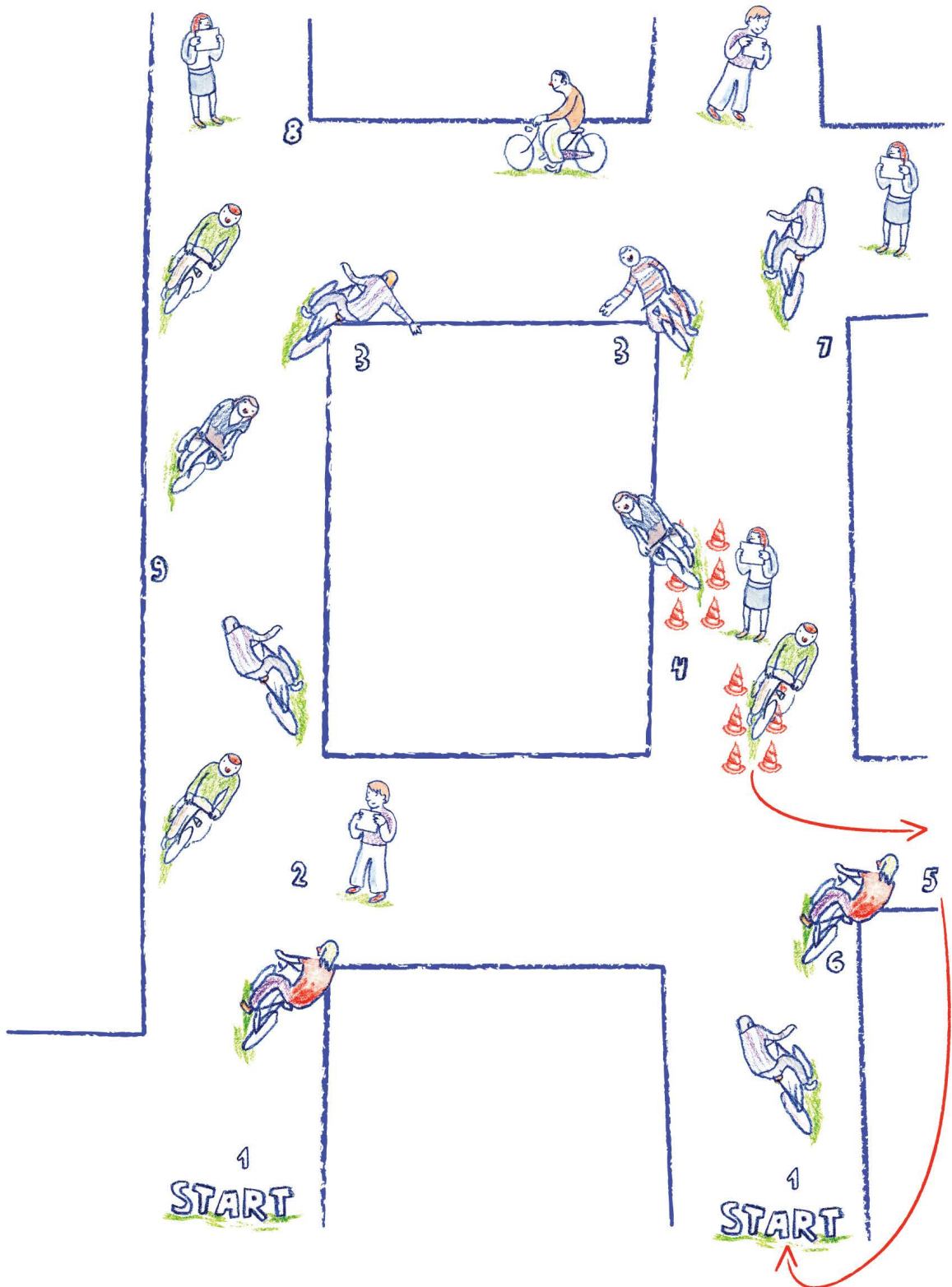
Voorsorteren

- Om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- bij het naderen van een kruispunt, vertragen en links achterom kijken naar het achteropkomend verkeer;
- wanneer er geen verkeer nadert, de linkerarm horizontaal uitsteken en (minder ervaren fietsers met beide handen aan het stuur) geleidelijk uitwijken naar links tot in het midden van de rijbaan;
- vervolgens uitkijken naar tegenliggers, naar links en rechts;
- de voorrangregels naleven;
- anticiperen: er rekening mee houden dat niet alle bestuurders de voorrangregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- wanneer het veilig is om af te slaan, een ruime bocht naar links nemen;
- een veilige plaats op de weg innemen.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.



9.2. PARCOURS KRUISPUNTEN



Deel de klas in twee groepen en laat elke groep plaatsnemen op één van de twee vertrekpunten. Duid op voorhand ook 6 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

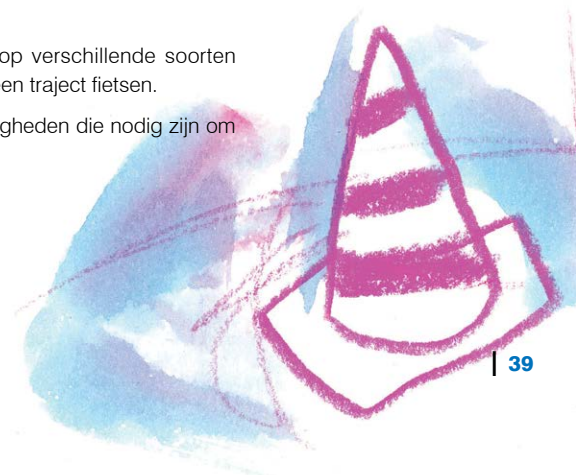
1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden goed rechts aan.
2. Voor de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
3. De kinderen steken hun rechterarm horizontaal uit en maken een bocht naar rechts.
4. De kinderen fietsen tussen de eerste rij kegels door zonder die te raken. Daarna kijken ze links achterom, roepen het woord dat wordt getoond, steken hun linkerarm uit en kijken uit naar links (het midden van de rijbaan). Vervolgens kijken ze voor zich uit. Wanneer er geen verkeer (fietsers) aankomt, nemen ze een grote bocht naar links.
5. De kinderen fietsen verder en sluiten aan bij de andere groep.
6. De kinderen (die in de andere richting vertrokken zijn) passeren aan de rechterkant een zijstraat. Voor de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
7. De kinderen moeten op het kruispunt links afslaan door een rechte hoek te maken. Voor ze de zijarmen haaks oversteken, kijken ze goed (rechts en voor zich) uit en voeren ze de opdrachten uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
8. Idem als bij 7.
9. De kinderen fietsen verder en sluiten zich aan bij de andere groep.

9.3. OEFENEN IN HET VERKEER

Oefen eerst op een eenvoudig kruispunt in een rustige omgeving. Pas als dit vlot lukt, kan je naar moeilijkere situaties overstappen (vierarmenkruispunt, druk verkeer...).

Wanneer de kinderen het rechtdoor rijden en rechts of links afslaan op verschillende soorten kruispunten geoefend hebben en voldoende beheersen, dan kunnen zij een traject fietsen.

Stippel op voorhand een traject uit. Op dat traject moet je alle fietsvaardigheden die nodig zijn om een kruispunt over te steken, kunnen testen.



10. Fietsen op een rotonde

Goed aangelegde rotondes zijn voor de meeste verkeersdeelnemers veiliger dan de klassieke kruispunten, fietsers halen er het minste veiligheidsvoordeel uit. Onder meer door rechts afslaande (vracht)wagens en bestuurders die de rotonde oprijden zonder voorrang te verlenen aan doorgaande fietsers.

10.1. Hoe doe je het goed?

Een rotonde wordt aangegeven met



dit verkeersbord op het middeneiland en



deze voorrangsborden als je de rotonde oprijdt.

Bij het oprijden van een rotonde geef je altijd voorrang aan de weggebruikers die van links komen en al op de rotonde rijden.

Kijk uit of er een fietspad is en gebruik dat dan.

Is er geen fietspad en moet je op de rijbaan fietsen, dan moet je niet uiterst rechts op de rijbaan rijden. Maak jezelf goed zichtbaar door in het midden van de rijstrook te fietsen. Zo voorkom je dat automobilisten je de pas afsnijden.

Bij het verlaten van een rotonde moet men bestuurders die de rotonde blijven volgen, laten voorgaan. Dat betekent dat de automobilisten die willen afslaan de doorgaande fietser voorrang moeten geven. Omdat dit niet altijd gebeurt, moet je als fietser preventief fietsen. Beter vertragen en je voorrang afgeven dan aangereken worden!

Geef een teken naar rechts als je de rotonde wilt verlaten. Zo volg je de verkeersregels en voorkom je wrevel bij bestuurders die wel degelijk rekening met je wilden houden.

Als je op een vrijliggend fietspad (buiten de eigenlijke rotonde) rijdt, dan moet je voorrang verlenen aan autobestuurders die rechts afslaan.



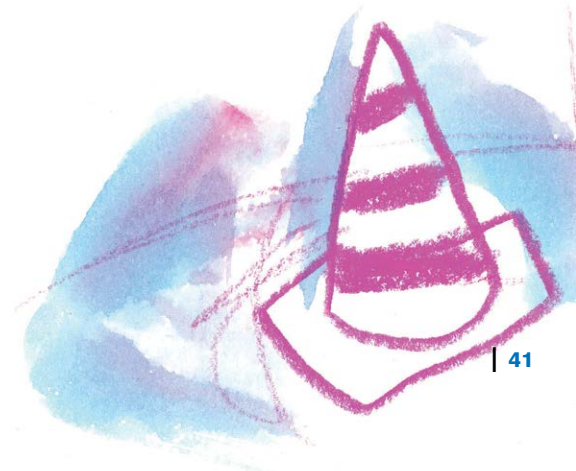


Fietsvaardigheden

De fietsvaardigheden die een fietser moet beheersen om op een rotonde te kunnen fietsen, zijn:

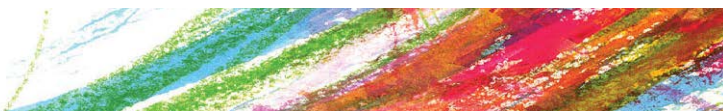
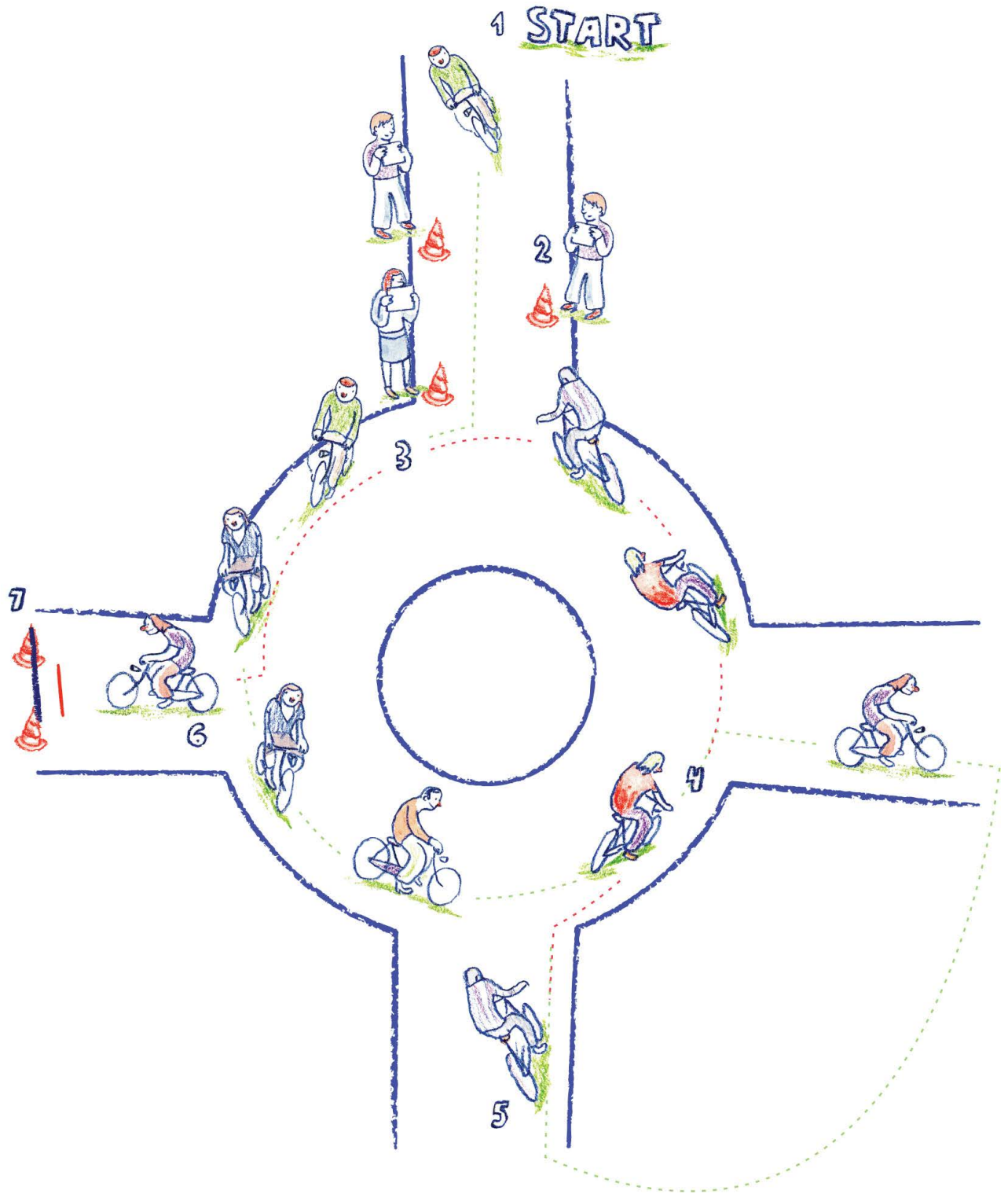
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- bij het naderen van de rotonde vertragen, naar links op de rotonde en links achterom kijken of er verkeer nadert;
- anticiperen: wanneer het verkeer toelaat om op een veilige manier de rotonde op te rijden, een scherpe bocht naar rechts te maken, de rotonde op te rijden en in het midden van de rijstrook te fietsen;
- anticiperen: bij het kruisen van een afslag links achteromkijken³ om zich ervan te verzekeren dat men veilig verder kan fietsen;
- anticiperen: ook rechts de afslag inkijken om zich ervan te verzekeren dat naderende bestuurders je voorrang verlenen;
- anticiperen: ermee rekening houden dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- vooraleer de rotonde te verlaten, links achteromkijken en de rechterarm uitsteken;
- een veilige plaats op de weg innemen;
- voorrang verlenen aan overstekende voetgangers.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.



³ Kijken of de auto vertraagt, uitwijkt en/of knippert naar rechts, proberen oogcontact te maken met de bestuurder.

10.2. Parcours de rotonde



Duid vooraf 3 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. Wanneer de kinderen voorbij een kegel fietsen, kijken ze naar de kant waar de kegel staat en roepen ze wat er op het kaartje staat dat de leerlingen omhoog houden.
3. Voor de kinderen op de rotonde rijden, vertragen ze en kijken ze heel goed naar links. Pas wanneer er geen verkeer (andere leerlingen) nadert, rijden de kinderen de rotonde op. Ze fietsen in het midden van de rijstrook.
4. De kinderen nemen de derde afslag. Voor ze de rotonde verlaten, kijken ze links achterom en steken ze hun rechterarm horizontaal uit.
5. Idem als bij 3.
6. Idem als bij 4.
7. De kinderen fietsen tot aan de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en stappen de hindernis langs rechts voorbij. Daarna sluiten ze zich opnieuw bij de groep aan.

10.3. oefenen in het verkeer

Ga met de kinderen naar een rotonde met weinig verkeer en laat hen een aantal keer op de rotonde fietsen. Geef de kinderen, voordat ze de rotonde opfietsen, een opdracht. Mogelijke opdrachten zijn:

- Fiets helemaal rond.
- Neem de eerste afslag.
- Neem de tweede afslag.
- ...

Controleer op verschillende punten of de kinderen de rotonde op een correcte manier oprijden en verlaten.

Tip

Wanneer er meerdere rotondes in de buurt van de school zijn, probeer dan op alle rotondes te oefenen. Zo doen de kinderen een gevarieerde ervaring op.



11. Dode hoek

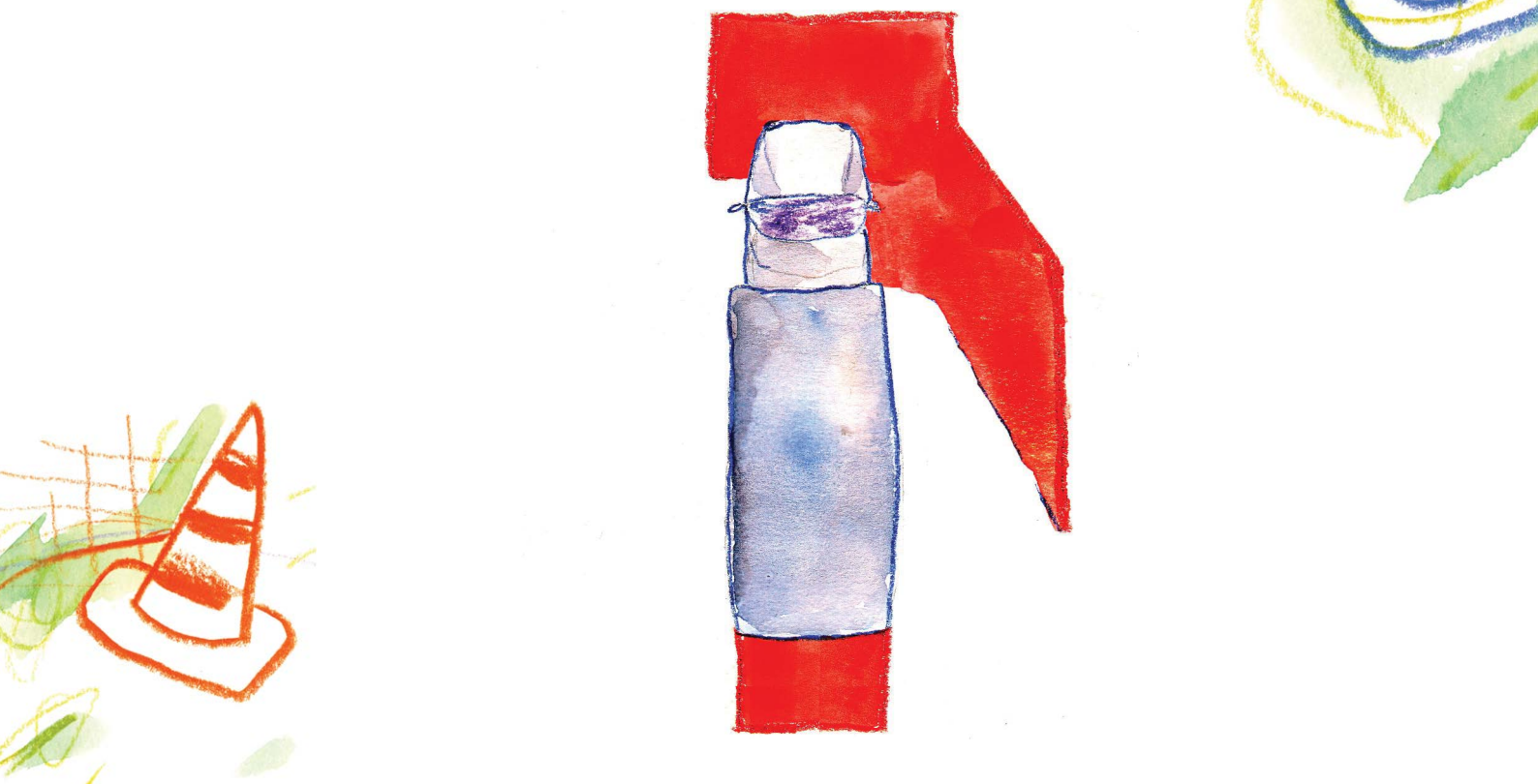
Fietsers moeten vooral oppassen voor rechts afslaan voertuigen. Omwille van de dode hoek⁴ merken bestuurders van vrachtwagens en bussen fietsers niet altijd op.

Om te vermijden dat fietsers slachtoffer worden van een dodehoekongeval, moeten ze ervoor zorgen dat ze gezien worden.

11.1. Hoe doe je het goed?

De zones die de bestuurder van een vrachtwagen of bus niet kan zien, bevinden zich vlak voor, achter en rechts naast zijn voertuig. Dat heeft te maken met het feit dat de bestuurder hoog zit, geen achterrait heeft en de achteruitkijkspiegels niet alles zichtbaar maken. Er zijn dus drie grote onzichtbare zones die samen een oppervlakte van gemiddeld 70 m² in beslag nemen, waar je als fietser onzichtbaar bent voor de bestuurder van bus of vrachtwagen. Als fietser moet je ervoor zorgen dat je uit deze zones wegblijft. Wanneer je in die zones toch zou fietsen of stilstaan, loop je een groot gevaar omdat de bestuurder jou niet kan zien.

De drie grote onzichtbare zones zijn op onderstaande tekening rood gekleurd.



⁴ De ruimte rond het voertuig die de bestuurder niet kan zien.





Tips die fietsers helpen zich veilig op te stellen wanneer ze in de buurt van een vrachtwagen of bus fietsen:

Blijf uit de dode hoek

Fiets of wacht nooit vlak voor, achter of naast een vrachtwagen of bus. Blijf ver genoeg voor of ver genoeg achter de vrachtwagen of bus staan.

Stop nooit onder of ter hoogte van de spiegels

Daar ziet de chauffeur je zeker niet. Je loopt het risico dat je wordt aangereden als de vrachtwagen of bus vertrekt en naar rechts afslaat.

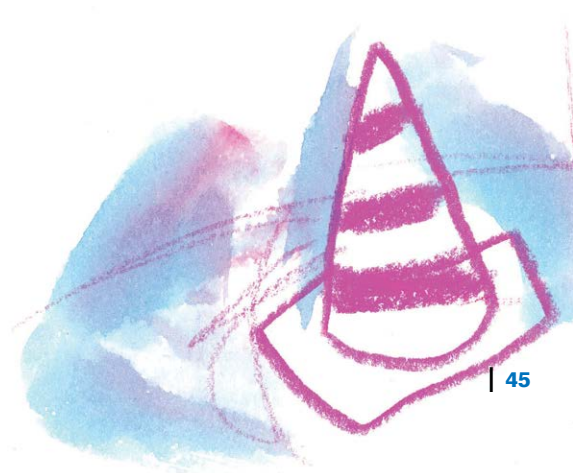
Als een vrachtwagen of bus je inhaalt, zorg dan voor voldoende uitwijkruimte naar rechts, zodat je niet geklemd raakt.

Probeer steeds oogcontact met de bestuurder te maken

Zo kan je direct nagaan of de bestuurder je gezien heeft en of deze je laat doorrijden. Als jij de bestuurder kan zien, kan die jou ook zien. Als jij de bestuurder niet kan zien, dan ben je heel waarschijnlijk ook onzichtbaar voor hem of haar.

Geef veiligheid voorrang

In bochten, op rotondes en op kruispunten waar de vrachtwagen of bus links of rechts afslaat, blijf je best ver rechts achter de vrachtwagen of bus. Een traag rijdende vrachtwagen of bus bereidt vaak een manoeuvre voor en houdt altijd een gevaar in. Zo wijkt een vrachtwagen of bus bij het rechts afslaan meestal eerst uit naar links om zijn bocht te kunnen nemen.



Fietsvaardigheden

Om te kunnen anticiperen op de gevaren van de dode hoek, moet de fietser over de volgende fietsvaardigheden beschikken:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- bij het naderen van een kruispunt met verkeerslichten of een rotonde waar al auto's, bussen of vrachtwagens stilstaan, vertragen;
- anticiperen: via oogcontact nagaan of de bestuurder je gezien heeft;
- een plaats innemen waar je de bestuurder kunt zien en waar die jou ook kan zien.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, oogcontact maken en anticiperen.

Om kinderen te wijzen op de gevaren van de dode hoek van vrachtwagens en bussen ontwikkelde het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid in samenwerking met de Fietzersbond het lespakket 'Opgepast: dode hoek!'. Aan de hand van dat lespakket kunnen leerlingen op een heldere en eenduidige manier kennismaken met de dodehoekproblematiek in al zijn facetten. Meer informatie hierover vind je bij het BIVV of de Fietzersbond.

Om leerlingen te leren hoe ze in het verkeer moeten omgaan met de dode hoek van vrachtwagens en bussen, is een echte vrachtwagen of bus onmisbaar. Wanneer er een vrachtwagen of bus naar de school komt en de leerlingen met hun eigen ogen kunnen zien wat de bestuurder allemaal wel en niet kan zien, zullen ze de gevaren ervan beter kunnen inschatten. Bij de vrachtwagen of bus kan je het al dan niet zichtbaar zijn en het al dan niet oogcontact maken, oefenen.



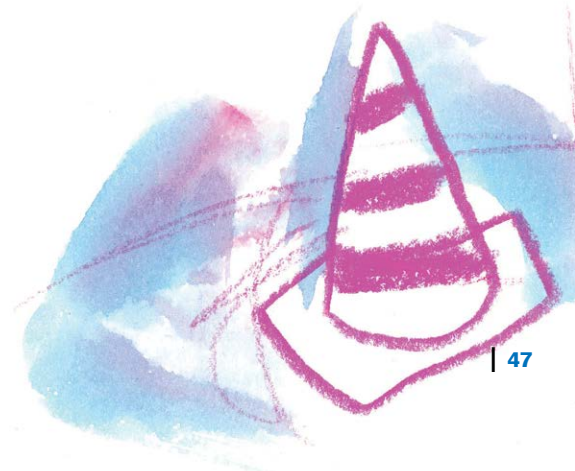
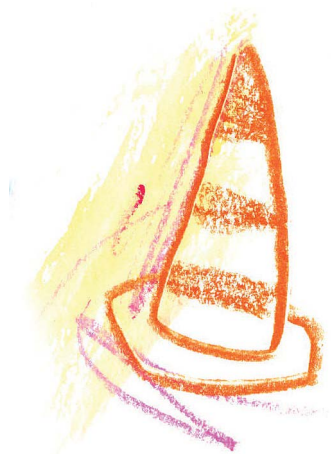
Tips

Het organiseren van een praktijkles over de dode hoek:

- **Maak een afspraak met een transportbedrijf.** Zij zorgen ervoor dat de vrachtwagen of bus in de buurt van de school geplaatst wordt. Je kunt een bedrijf uit de buurt contacteren of informeren bij een ouder van een kind die in de transportsector werkt. Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus uitgerust is met een dodehoekcamera of -spiegel.
- **Zoek een verkeersvrije ruimte** in schoolomgeving waar men de vrachtwagen of bus kan opstellen, bijvoorbeeld een grote parking, het kerkplein, een verkeersarme straat ... Je hebt ongeveer 250 m² nodig.
 - Links van de vrachtwagen of bus heb je een kleine ruimte nodig waar leerlingen gemakkelijk in- en uit kunnen stappen.
 - Rechts heb je een grote ruimte nodig om de dode hoek uit te tekenen (ongeveer 70 m²) en voor de praktijkoefeningen.
 - Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus het terrein vlot op en af kan rijden. Laat desnoods een deel van de straat parkeervrij maken.
 - Breng de lokale politie en/of het gemeentebestuur op de hoogte van de gebeurtenissen.



- **Zorg voor voldoende begeleiders.** Eén begeleider neemt de uitleg van de oefeningen op zich en de tweede persoon helpt de leerlingen bij het in- en uitstappen. De uitleg in de cabine kan gebeuren door de begeleider of de chauffeur.
- Zorg voor **afwisselende oefeningen.**
- Om de praktijkles **visueel nog aantrekkelijker en duidelijker** te maken, verhuurt de Fietzersbond een groot rood zeildoek dat de dode hoek op ware grootte voorstelt. Wanneer men het zeildoek bij de praktijkles rond een vrachtwagen of bus legt, zien de leerlingen perfect waar de dode hoek zich bevindt en hoe ver die reikt. Meer informatie bij de Fietzersbond.



12. in groep fietsen

Fietsen in groep betekent enerzijds op een veilige manier naast elkaar kunnen fietsen en anderzijds ook op een veilige manier achter elkaar kunnen fietsen.

Naast elkaar fietsen betekent dat beide fietsers voldoende afstand houden. Ze moeten vermijden dat ze tegen elkaar botsen of dat hun sturen in elkaar haken.

Op een veilige manier achter elkaar fietsen, betekent dat de fietsers goed moeten kunnen anticiperen op de handelingen van de fietsers voor hen en een voldoende en gelijkmatige afstand houden. Wanneer er vooraan een fietser bruusk moet remmen, moeten de achterliggers ook tijdig kunnen stoppen.

12.1. Hoe doe je het goed?

Op de rijbaan mag je met twee naast elkaar fietsen. Je moet wel achter elkaar gaan rijden als de weg te smal is om met een tegenligger te kunnen kruisen.

Buiten de bebouwde kom ben je ook verplicht om achter elkaar te gaan rijden als er achteropkomend verkeer is.

Op een fietspad mag je altijd met twee naast elkaar fietsen. Je moet wel achter elkaar rijden als er te weinig plaats is om te kruisen met andere fietsers (op een tweerichtingsfietspad) of als een snellere (brom)fietser je wil inhalen.

Een groep van minstens 15 fietsers is niet verplicht om de fietspaden te gebruiken en mag altijd met twee naast elkaar rijden op de rijbaan (op voorwaarde dat ze in groep blijven). Op een rijbaan zonder rijstroken mag je niet meer dan de breedte van één rijstrook innemen (ongeveer 3 meter) en nooit meer dan de helft van de rijbaan. Wanneer er wel rijstroken zijn, mag je als groep alleen de rechter rijstrook gebruiken.

Een groep van 15 tot 50 fietsers mag zich laten begeleiden door twee wegkapiteins en maximum twee begeleidende auto's.

Een groep van 51 tot 150 fietsers moet zich verplicht laten begeleiden door minstens 2 wegkapiteins (ten minste 21 jaar oud en met om de linkerarm een band met de nationale driekleur en het woord 'wegkapitein') en twee begeleidende auto's. De wegkapiteins kunnen op kruispunten zonder verkeerslichten het verkeer stilleggen door middel van een C3-bordje (diameter minstens 15cm) en aanwijzingen geven aan de andere weggebruikers.

De begeleidende auto's, met op het dak een speciaal bord dat goed zichtbaar is voor de andere verkeersdeelnemers, rijden ongeveer 30 meter voor of achter de groep. Wanneer er één auto is, moet die volgen.



Fietsvaardigheden

Om in groep te kunnen fietsen, moeten de kinderen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- voldoende afstand houden van de voorliggende fietsers en de fietser naast zich;
- anticiperen: mee vertragen wanneer de voorliggende fietsers vertragen en voldoende en gelijkmatige afstand houden;
- een bocht naar rechts en naar links kunnen nemen zonder hun positie tegenover de andere fietsers te wijzigen;
- bij het naderen van een kruispunt de verkeerssituatie goed inschatten: welke voorrangregeling geldt er en is er naderend verkeer;
- anticiperen: de groep niet blindelings blijven volgen, maar splitsen wanneer dit volgens de verkeersregels moet.

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer ze voldoende oefenen op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, hindernissen nemen, oogcontact maken, anticiperen en naast en/of achter elkaar fietsen.

12.2. Voorbeeld van een parcours

In groep fietsen, kan je oefenen door eender welk voorgaand voorbeeldparcours op te stellen. De kinderen leggen dat af in groepjes van twee, drie ... Ze leren rekening houden met voor- en/of achterliggers en anticiperen op de daarmee samengaande gevaren.

12.3. Oefenen in het verkeer

Als de kinderen voldoende geoefend hebben op het parcours dan kan je met hen een fietstocht maken. Begin best met een korte tocht langs rustige wegen. Geleidelijk aan kan je de tocht langer en complexer maken langs trajecten die voor de kinderen ook nuttig zijn, bijvoorbeeld naar de bibliotheek, het zwembad, op excursie naar de boerderij of het station.

Tip

Maak op voorhand steeds duidelijke afspraken met de kinderen licht hen toe hoe het verkeer op dat traject meestal verloopt en wat je van hen verwacht en zorg voor voldoende begeleiding door volwassenen (en indien nodig door politie).

