

## Tips om van start te gaan

- ▶ Zorg dat de fiets van je kind goed in orde is, aangepast aan zijn grootte.
- ▶ Een fietshelm is niet verplicht, maar wordt wel aanbevolen, zeker voor kinderen. Het dragen van een fietshelm vermindert de ernst van hoofdletsels aanzienlijk en kinderen vallen veel vaker dan volwassenen.
- ▶ Laat je kind felgekleurde, opvallende kleuren dragen als het fietst en liefst een fluorescerend hesje met reflecterende banden, zo is het zichtbaar vanop een afstand.
- ▶ Kinderen tot 10 jaar mogen met een kinderfiets op de stoep rijden, zelfs als er een fietspad is.
- ▶ Blijf rustig en wees geduldig!
- ▶ Oefen stap per stap. Leer je kind altijd op- en afstappen langs de rechterkant van de fiets, dat is veiliger.
- ▶ Rij altijd links naast je kind, of als dat niet kan erachter.
- ▶ Pas wanneer je kind een oefening goed onder knie heeft, start je met een volgende. Als je kind alle oefeningen beheerst, oefen ze dan verder in tijdens fietstochtes in een rustige omgeving met weinig verkeer/gevaar.
- ▶ Probeer tijdens elke verplaatsing met de fiets aandachtig te zijn voor de verkeersregels en de fietsvaardigheid van je kind. Hou er rekening mee dat kinderen hun omgeving anders zien dan volwassenen. Ze bekijken alles vanop een andere hoogte. Probeer je daarom steeds zoveel mogelijk te verplaatsen in het gezichtspunt van je kind.
- ▶ Geef zelf altijd het goede voorbeeld: respecteer de verkeersregels, voorzie mogelijk gevaar en hou rekening met andere verkeersdeelnemers.
- ▶ Ga regelmatig fietsen met je kind, hoe meer je oefent, hoe sneller je kind het fietsen zal beheersen.
- ▶ Maak je kind geleidelijk aan vertrouwd met trajecten die het later alleen zal moeten afleggen: de route naar school, naar de bibliotheek, naar de jeugdbeweging... Stippel op voorhand samen de veiligste weg uit. Dit is niet altijd de kortste!
- ▶ Maak voor je vertrek duidelijke afspraken met je kind, bv. aan dat bepaald kruispunt stoppen we altijd. Spreek signalen af!
- ▶ Bespreek op voorhand de belangrijkste verkeersregels en leer je kind goed kijken en luisteren naar het verkeer.

**veel succes en fietsplezier!**



[www.meesteropdefiets.be](http://www.meesteropdefiets.be)

Vu.: MOEV, Ravensteingalerij 3 bus 7, 1000 Brussel.

## meester op de fiets voor ouders



### Beste ouder,

Kinderen vinden het heel leuk om te leren fietsen en dat is goed. Al fietsend worden ze zelfstandiger, mobieler en ontwikkelen ze hun motoriek. Fietsen is bovendien gezond en bevordert het sociaal contact met andere kinderen. Toch is fietsen in het dagelijkse verkeer niet vanzelfsprekend. Zo moet je kind vaardig worden op de fiets, maar ook heel wat verkeersregels kennen. Vooraleer je kind dit kan, dient het veel te oefenen. De school helpt daarbij, maar om goed fietsvaardig te zijn, oefen je best ook thuis.

Je kind deed op school mee aan de fietsvaardigheidstraining 'Meester op de fiets'. Dit houdt in dat je zoon of dochter een aantal fietsvaardigheden (beter) beheerst. Dat betekent echter niet dat je kind nu zelfstandig overal naartoe kan fietsen. Daar heb je als ouder ook een belangrijke en uitdagende taak, nl. je kind (zelfstandig) leren fietsen op de openbare weg. We geven je graag tips om het fietsen aangenaam en veilig te laten verlopen.

- ▶ Je kind moet over een goede fiets beschikken. Volledig uitgerust zoals het hoort (zie tekening).

- ▶ Hierbij is een correcte houding zeer belangrijk:

- Zadelhoogte (heuphoogte)
- Stuurhoogte (iets hoger dan het zadel)
- Plaats op de trappers (voorzijde v/d voet)



Opmerking: Sinds 18 mei 2006 mag je fietsverlichting ook los meedragen en het licht mag knipperen. De verlichting mag op de bagage, de kleding, het lichaam of het rijwiel zelf aangebracht worden.

## Oefeningen

### Op- en afstappen

**Leer je kind op- en afstappen langs de rechterkant van zijn of haar fiets.** De fiets biedt zo een extra beveiliging tussen je kind en het verkeer op de rijbaan. Als het bovendien bij het rechts afstappen zou vallen, valt het niet op de rijbaan, maar op de stoep of op het fietspad.

### Stappen met de fiets aan de hand

**Leer je kind stappen met de fiets links van zijn of haar lichaam.** Het bevindt zich daardoor zo ver mogelijk van het verkeer en de fiets geeft een bijkomende bescherming omdat die tussen je kind en het verkeer instaat.

### Vertrekken

**Leer je kind vertrekken met een pedaal in een hoge stand. Zo kan je kind sneller vertrekken.** Op de rijbaan of op het fietspad kijk je altijd eerst uit of er geen verkeer aankomt. Pas wanneer de rijbaan vrij is, kan je in één vloeiende beweging vertrekken.

### Vertragen, remmen en stoppen

**Leer je kind remmen en stoppen door beide remmen te gebruiken.** Gebruikt het enkel de voorremmen dan kan je kind overkop gaan. Gebruikt het enkel de achterremmen dan bestaat er slipgevaar.

Bij een kinderfiets, met wiel diameter van max. 50 cm, is slechts één rem verplicht en bovendien vaak slechts één rem aanwezig, maar wanneer je kind een fiets met twee remmen heeft, dan leer je dus remmen met de voor- en achterrem. Een torpedorem (achterwaarts trappen = remmen) is voor kinderen gemakkelijker te hanteren dan handremmen.

### Richting houden

**Leren richting houden is belangrijk** omdat je soms niet veel ruimte hebt om te fietsen. Het is belangrijk dat je kind evenwichtig kan fietsen op momenten dat het trager fietst of een manoeuvre doet. Oefen met je kind op het rijden door smalle doorgangen.

### Bochten nemen

**Een bocht naar rechts neem je zo klein mogelijk. Een bocht naar links neem je zo ruim mogelijk.** Steek nooit over in een bocht!



### Uitkijken

**Je kind moet goed rondom zich leren kijken: naar links, naar rechts en achterom.** Je kan op voorhand enkele gebaren afspreken of voorwerpen tonen. Je laat je kind fietsen en toont ondertussen enkele van die gebaren en/of de voorwerpen. Je kind moet ze gezien hebben en kunnen benoemen.

### Arm uitsteken

**Als fietser maak je aan andere weggebruikers duidelijk welke richting je zal nemen door je linker- of rechterarm uit te steken.** Laat je kind naar jou toe rijden. Bij het voorbijrijden probeert het kind je een high five te geven. Als je van richting wilt veranderen of uitwijkt voor iets, dan moet je eerst zeker zijn dat dit veilig kan. Als het gevaarlijk is om je arm uit te steken (bijvoorbeeld op een beschadigd wegdek of vlak naast of op tramsporen) doe het dan niet.

### Hindernissen nemen

Over een hindernis rijden kan pijn doen tijdens het rijden. **Leer je kind uitwijken voor een hindernis of over een hindernis heen rijden** (omdat het soms ook niet anders kan). Je kan je kind leren zigzaggen met de fiets tussen obstakels. Laat je kind over plankjes rijden terwijl het zitvlak wordt omhoog getild. Mogelijke hindernissen zijn bijvoorbeeld putten in het wegdek, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, tramsporen, een grindpad, een grasstrook...

### Oogcontact maken

Om rekening te kunnen houden met het gedrag van andere weggebruikers en hen te laten weten wat jij van plan bent, moet je oogcontact maken. **Pas wanneer je oogcontact hebt, weet je zeker dat de andere weggebruiker je gezien heeft.** Je kan afspreken dat als je kind je voorbijrijdt, je mekaar in de ogen kijkt of elkaar goeiedag zegt.

### Naast of achter elkaar fietsen

Op het fietspad mag je naast elkaar fietsen. Je fietst als ouder links van je kind. Binnen de bebouwde kom mag je naast elkaar fietsen tenzij kruisen met een tegenligger niet mogelijk is. Buiten de bebouwde kom moet je ook achter elkaar gaan fietsen wanneer er achteropkomend verkeer is. Als je achter mekaar fietst, fiets je best achter je kind.

Daarenboven zijn afstand houden, oogcontact maken en vooruitkijken op situaties heel belangrijk.

Je kan dit oefenen door naast elkaar te rijden. Wanneer je vooraan gaat rijden, leer je je kind een beetje afremmen. Wanneer je achter je kind zal gaan rijden, leer je het een beetje snelheid te nemen.