

Kinderen op de fiets



Inhoud

Kinderen op de fiets vervoeren	4
Vóór de fiets op twee wielen	11
De eerste fiets	12
Leren fietsen	13
De volgende fietsen	15
Verplaatsingen per fiets	16
Een blik op het verkeersreglement	18
Fietsen zonder kleerseuren	20
De fietshelm en kledij	25
10 gouden tips voor jonge fietsers	26

**Speciale
pagina voor
kinderen**

De fiets biedt heel wat voordelen, zowel voor kinderen, ouders als voor het milieu.

Fietsen moet in de eerste plaats **plezierig** zijn voor uw kind. Bovendien ontwikkelt het hierdoor lichamelijke vaardigheden die essentieel zijn voor de algemene ontwikkeling. Regelmatig fietsen is ook goed voor de conditie!

Geleidelijk aan wordt de fiets een echt vervoermiddel, waardoor kinderen een zekere **autonomie** krijgen. Dit kan er op langere termijn voor zorgen, dat de ouders minder vaak "taxi" moeten spelen, met minder organisatorische rompslomp in het gezin tot gevolg.

Een fiets is een relatief **goedkoop** verplaatsingsmiddel, zowel bij aankoop als in gebruik en onderhoud.

Doordat hij geen lawaai maakt en weinig plaats inneemt, is de fiets ook **milieuvriendelijk**: geen sprake van vervuiling, er is alleen spierkracht nodig!

Deze brochure bevat:

- praktische informatie
- verkeersveiligheidstips
- elementen uit de wetgeving over kinderen op de fiets (aangeduid met ).

Ontdek tal van tips voor de aankoop van een fietszitje, fietskar, bakfiets... in de brochure van Mobiel 21 'Op stap met fiets en kids'. Deze brochure kan je downloaden via www.mobiel21.be of aanvragen via info@mobiel21.be.



Kinderen op de fiets vervoeren

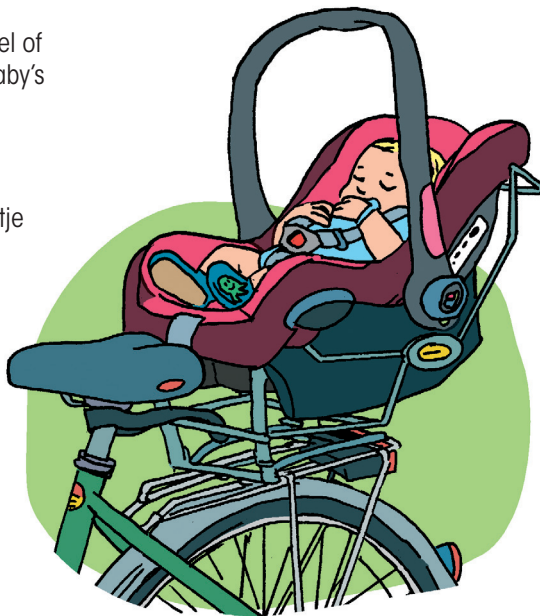
Kinderen kunnen als passagier veel plezier beleven aan een fietstocht. Zolang je kind het hoofd niet zelfstandig rechtop kan houden, tot de leeftijd van ongeveer 3 maanden, is het beter je kind niet op de fiets te vervoeren. Wanneer je kinderen vervoert op de fiets, zet dan het zadel niet te hoog, zodat je makkelijk met je voeten aan de grond kunt. Zorg voor goede remmen en fiets met beperkte snelheid.

Autozitje op bagagedrager

Met een **speciale drager** (een beugel of adapter) kan je een autozitje voor baby's achterop de fiets bevestigen.

Tips:

- Zet de draagbeugel van het autozitje omhoog.
- Zorg voor zadelveerbescherming.
- Hou er rekening mee dat er extra gewicht op de fiets zit, wat het stuurgedrag en evenwicht beïnvloedt en waardoor je trager reageert (remmen, optrekken).
- Respecteer het maximumgewicht van de bagagedrager: 25 kg.



Het fietszitje

Van zodra het kind zelfstandig rechtop kan zitten, dit is tussen de leeftijd van 6 en 12 maanden, kun je je kind vervoeren in een fietszitje. Er bestaan twee types: fietszitjes voorop voor kinderen tot 15 kg (ongeveer 3 jaar) en fietszitjes achterop voor kinderen tot 22 kg (ongeveer vijf jaar).

- 
- Iemand meenemen op de fiets is alleen toegelaten als je fiets beschikt over een ingerichte zitplaats. Het is dus verboden om iemand te vervoeren op de bagagedrager.
 - In "amazonezit" meerijden (met twee benen langs één kant) is ook verboden.

Tips

Algemeen

- ▶ Controleer of het zitje een label draagt met de Europese norm EN 143 44.
- ▶ Zorg ervoor dat het zitje uitgerust is met:
 - (in de hoogte verstelbare) voetsteunen die verhinderen dat de voetjes tussen de spaken geraten;
 - een hoge rugsteun (voor steun en bescherming) met voldoende steun zijwaarts en een helmuitsparing bovenaan om het comfort voor kinderen die een fietshelm dragen te verhogen;
 - een 3- of 4-puntsgordel.
- ▶ Voorzie goede spaakafscherming tussen de voetsteunen en het wiel (voor –of achterwiel) om beknelling tussen de spaken te voorkomen.
- ▶ Ga geregeld na of je kind het maximumgewicht voor het fietsstoeltje niet overschrijdt.
- ▶ Draag samen met je kind een fietshelm om ernstig hoofdletsel bij een ongeval te voorkomen.
- ▶ Hou er ook hier rekening mee dat er extra gewicht op de fiets zit, wat het stuurgedrag en evenwicht beïnvloedt en waardoor je trager reageert (remmen, optrekken).
- ▶ Kies een fietszitje in lichte, felle kleuren. Het zitje valt beter op en wordt in de zon niet zo heet als een zwart of donker zitje.

Fietsstoeltje voorop

In het algemeen zijn fietszitjes die op de bagagedrager geïnstalleerd worden veiliger dan fietszitjes die aan het stuur gemonteerd worden. Een fietsstoeltje voorop heeft wel het voordeel dat je kind meer ziet en het vergemakkelijkt de communicatie met je kind.

- Zorg dat de rem- en versnellingskabels niet afgeklemd worden.
- Raak vertrouwd met het extra gewicht van een voorzitje aan je stuur en oefen bijvoorbeeld eerst met een zak aardappelen.
- Check met je kind in het zitje of er geen lichaamsdelen gekneld raken bij het sturen.
- Het fietszitje kan ervoor zorgen dat het stuur minder ver kan draaien, waardoor u dus minder scherpe bochten kunt maken.

Fietsstoeltje achterop

- De voetsteunen moeten voorzien zijn van spaakafscherming (voetenkuipje).
- Zorg dat je kind het ringslot niet kan dichttrappen.
- Je kind is minder onderhevig aan schokken indien het zitje aan het frame van de fiets bevestigd wordt in plaats van aan de bagagedrager. Een zitje dat op de bagagedrager gemonteerd wordt, moet een extra bevestiging hebben aan het frame.
- Monteer zadelveerbescherming om te voorkomen dat vingertjes klem komen te zitten.
- Zorg ervoor dat een achterzitje op de juiste plek gemonteerd zit. Zit het te ver naar voren, dan heeft een kind geen ruimte; te ver naar achteren geeft kantelgevaar.
- Om de zichtbaarheid te verhogen, kan je reflecterende stickers kleven op de rugleuning van het zitje.
- Respecteer het maximumgewicht van de bagagedrager: 25 kg.



De fietskar en bakfiets

Kinderen kunnen mee met de fietskar of bakfiets van zodra ze goed kunnen zitten, dus tussen de leeftijd van 6 en 12 maanden. Maar met een bijkomend babyzitje en een goede vering kunnen ook baby's vanaf drie maanden mee. Een babyautostoel, een babyschelp of hangmat kan in de fietskar bevestigd worden. Voor je peuter kan je gebruik maken van een peuterstoel of een extra hoofdsteun. De fietskar en bakfiets hebben als voordeel dat een kind bij een ongeval van minder hoog valt dan wanneer het in een fietszitje zit.

Fietskarren zijn ontworpen voor één of twee kinderen tot ongeveer 7 jaar en zijn ideaal voor langere afstanden. Uit onderzoek blijkt de fietskar een veiligere vervoerswijze voor kinderen te zijn dan het fietszitje. De kooiconstructie van de fietskar beschermt de kinderen en zorgt ervoor dat bij botsingen met een auto de fietskar wegschuift in plaats van omvalt. Bovendien zijn kinderen er beschermt tegen koude en regen. Tenslotte kunnen veel fietskarren mits de nodige accessoires ook voor andere doeleinden gebruikt kunnen worden: wandelen, joggen...

In **bakfietsen** kunnen één tot vier kinderen tot ongeveer 7 jaar mee. Fietsen met een (houten) bakfiets is zwaarder dan fietsen met een fietskar. Met een bakfiets heb je meer last van onregelmatigheden in het wegdek waardoor hij minder geschikt is voor baby's. In tegenstelling tot een fietskar kan een (2-wiel) bakfiets bij een aanrijding ook omvallen.

Tips

Algemeen

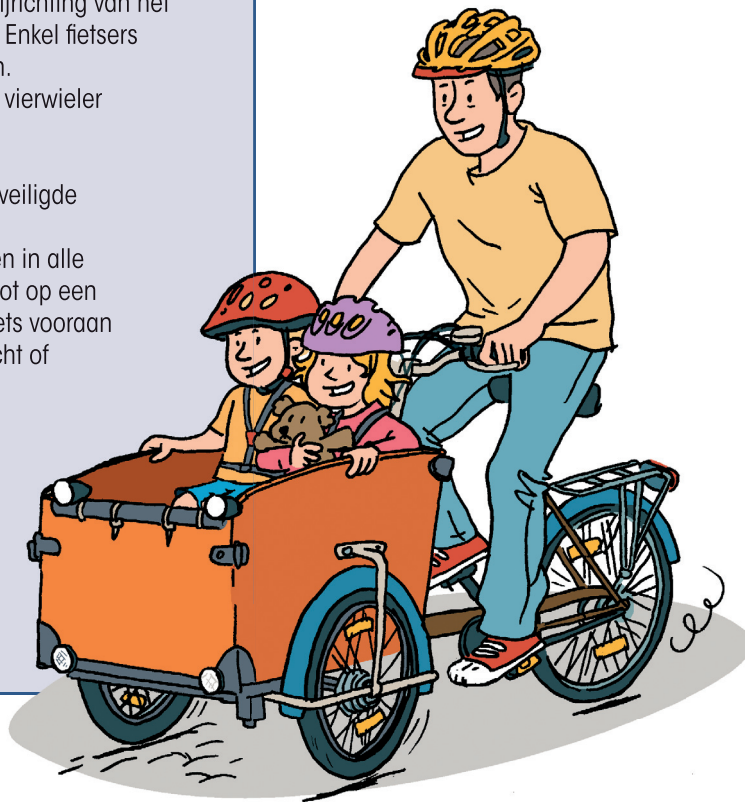
- ▶ Draag een fietshelm en laat ook je kinderen een fietshelm dragen.
- ▶ Zorg ervoor dat de rug en nek van je baby goed gesteund zijn.
- ▶ Maak je kind altijd goed vast met de gordel in de babyschelp of babyautozitje, of rechtstreeks met de gordels van de fietskar of bakfiets.
- ▶ Zorg ervoor dat de babyschelp, hangmat of het babyautozitje goed bevestigd is. Er zijn specifieke bevestigingssets te koop. Plaats het babyautozitje het liefst tegen de rijrichting in.
- ▶ Kies een fietskar of bakfiets met een goede vering: schokken zijn immers niet goed voor jonge baby's. Heftig trillen kan vaak verholpen worden door extra gewicht in de kar/bak (nog een kind, boodschappen, een zak zand). Maak vooral in het begin alleen korte ritten en kies de route zodanig dat er weinig schokken zijn.

Bakfiets

- Een driewiel bakfiets valt niet om en heeft vaak een grotere bak dan een tweewiel bakfiets. De tweewiel bakfiets is minder stabiel, maar fietst lichter en is wendbaarder.
- Zorg dat de bakfiets goed zichtbaar is; door een felle kleur, goede verlichting en reflectoren aan de zij- en achterkant.
- Zorg dat er geen lichaamsdelen van passagiers buiten de bak steken.
- Zorg dat alle kinderen een goede zitplaats hebben (zitting 20 cm diep en 25-30 cm boven de bodem) met gordels.
- Voor kleine kinderen bieden de houten bankjes onvoldoende ondersteuning, monteer daarom een babyautostoeltje of fietszitje in de bak.

Voor een bakfiets met 2 wielen geldt de wetgeving voor gewone fietsen.
Voor een bakfiets met 3 of 4 wielen (= driewieler of vierwieler) gelden volgende regels:

- Het is niet toegelaten om met een drie –of vierwieler tegen de rijrichting van het gemotoriseerd vervoer te rijden in een eenrichtingsstraat (BEV). Enkel fietsers hebben de toelating om in deze straat in beide richtingen rijden.
- Enkel wanneer de breedte - lading inbegrepen - van de drie –of vierwieler <1 meter is, mag men op het fietspad rijden.
- Het is nooit toegelaten om met twee naast elkaar te fietsen.
- Men mag niet meer passagiers vervoeren dan er aanwezige beveiligde zitplaatsen zijn.
- Tussen het vallen van de avond en het aanbreken van de dag, en in alle omstandigheden wanneer het niet mogelijk is duidelijk te zien tot op een afstand van ongeveer 200 meter, dient de berijder van de bakfiets vooraan een wit of geel, en achteraan een rood niet-verblindend vast licht of knipperlicht te gebruiken.
- De driewielers met één voorwiel moeten altijd vooraan een witte reflector en achteraan twee rode reflectoren voeren.
- De driewielers met twee voorwielen moeten altijd vooraan twee witte reflectoren en achteraan één rode reflector voeren.
- De vierwieler moeten altijd vooraan twee witte reflectoren en achteraan twee rode reflectoren voeren.
- De pedalen van de drie- en vierwieler moeten altijd voorzien zijn van gele of oranje reflectoren.



Fietskar

- Zoek naar een gemakkelijk en veilig koppelsysteem. Het is heel belangrijk dat de fietskar apart kan draaien ten opzichte van de fiets. Zo blijft de kar recht als de fiets valt.
- Zorg ervoor dat je eigen fiets, waarmee je de kar trekt, veilig is.
- Kies een fietskar in een opvallende kleur en bevestig een fietsvlag en een bijkomend rood achterlicht achteraan de fietskar om de zichtbaarheid te verhogen.
- Controleer of de handen en voeten van het kind niet tussen de spaken van de wielen terecht kunnen komen.
- Kies een fietskar die bevestigd wordt aan de naaf van het achterwiel van de fiets. Een dergelijke fietskar is beter bestand tegen kantelingen dan een model dat onder het zadel bevestigd wordt.
- Een stevige kooiconstructie biedt je kind extra bescherming.
- Sluit altijd het muskietennet. Dit voorkomt het gekneld raken van handen of voeten tussen de spaken en beschermt tegen opspattende steentjes en insecten.



- De fietskar moet speciaal ontworpen zijn voor het vervoer van passagiers en elke zitplaats in de fietskar moet bescherming bieden aan handen, voeten en rug.
- Je mag er hoogstens twee passagiers in vervoeren.
- De fietskar mag niet breder zijn dan 1 meter en mag, aangehecht aan de fiets, maximum 2,5 meter lang zijn, lading inbegrepen.
- De totale massa van de fietskar mag niet hoger zijn dan 80 kg, tenzij deze uitgerust is met een remsysteem dat automatisch in werking treedt zodra de fietser remt.
- De fietskar moet uitgerust zijn met 2 rode reflectoren achteraan. 's Nachts of wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 m, moet er ook een rood achterlicht worden aangebracht indien de fietskar het fietslicht verbergt.
- Fietzers moeten achter elkaar rijden wanneer een fietskar aan hun fiets gekoppeld is.

De aanhangfiets, familietandem en de fietsstang

De aanhangfiets, familietandem en de fietsstang kunnen gebruikt worden voor kinderen vanaf 4 tot ongeveer 8 jaar (10 jaar voor de familietandem), die nog niet (of geen lange afstanden) zelfstandig kunnen fietsen.

Een **aanhangfiets** heeft slechts één wiel en het kader wordt bevestigd onder het zadel van de fiets van de volwassene. Op de **familietandem** zit het kind voor of achter de volwassene op een lager stoeltje. De **fietsstang** is een speciaal bevestigingsstuk waarmee een gewone kinderfiets wordt vastgemaakt aan de fiets van een volwassene. Het kind kan trappen met tussenpozen zonder dat het moet sturen. Dit doet de volwassene vooraan op de eigen fiets. Met deze systemen kunnen kinderen zelfstandig fietsen als de omstandigheden dit toelaten. Bij vermoeidheid, druk verkeer of op hellingen, kunnen ze zich laten voorttrekken.

Tips

- ▶ Stel het zadel van de fiets goed af, zodat het kind met de voeten aan de grond kan.
- ▶ Zorg dat je kind aandachtig blijft tijdens de rit (praat ermee, vraag om mee te trappen...) zodat het niet in slaap valt.
- ▶ Hou je kind in het oog: bij stilstand (vb. aan een rood licht) kan je kind afstappen.
- ▶ Let op dat je het aangegeven maximumgewicht van het systeem niet overschrijdt.
- ▶ Bevestig een fietsvlag achteraan de aanhangfiets en draag samen met je kind fluoretroreflecterend materiaal (vb. fluohesje) om de zichtbaarheid te verhogen.



Goed om weten als je kinderen vervoert op de fiets...

- Fietsen met een passagier is even aanpassen: het evenwicht en het gewicht zijn immers anders. Je raakt moeilijker hellingen op en je gaat veel sneller in afdalingen. De remafstanden worden veel langer. Oefen met je kind(eren) op een rustige weg.
- Kijk regelmatig de bevestigingspunten (van het zitje, de fietskar, de aanhangfiets of de fietsstang) na om onaangename verrassingen tijdens de rit te vermijden.



De helm is een must voor jou en je passagier.

Vóór de fiets op twee wielen

Om kinderen voor te bereiden op het fietsen, bestaan er heel wat kleine voertuigen met twee, drie of vier wielen: de driewieler, een fiets zonder pedalen (loopfiets), de step...

Hiermee verbeteren jonge kinderen hun evenwichtsgevoel, leren ze snelheden en afstanden inschatten en remmen.

De geschikte leeftijd om te leren fietsen

Er is geen haast bij om over te stappen op een tweewielige fiets. Over het algemeen leren kinderen fietsen op een fiets met twee wielen tussen de leeftijd van 4 en 7 jaar. Het is best om te wachten tot uw kind zelf interesse toont om te fietsen. Dan zal het eens zo snel leren fietsen!



WET

- Steps en rolschaatsen behoren tot een aparte categorie: 'de voortbewegingstoestellen'.
- Wanneer je met steps of rolschaatsen **niet sneller dan stapvoets** rijdt, zijn alle regels voor de voetgangers op jou van toepassing: op de stoep rijden, oversteken op een zebraad...
- Wanneer je als stepper of rollerskater **sneller dan stapvoets** rijdt, dan zijn alle regels voor de fietsers op jou van toepassing: het fietspad volgen, voorrang verlenen aan voetgangers op een zebraad...

Voor meer informatie over veilig steppen en rollerskaten, zie de brochure "De Rollergids", BIVV.

De eerste fiets

Bij een fietshandelaar kan je rekenen op een persoonlijk onthaal, fietsen (ook tweedehands) van betere kwaliteit en een uitgebreide dienst na verkoop.



12 • Kinderen op de fiets

Tips

- Het kader van de fiets moet aangepast zijn aan de grootte van het kind. Neem je kind dus mee om de fiets uit te proberen. De eerste fiets is meestal een "12 inch" model. Deze lengtemaat komt overeen met 2,7 centimeter en wordt gebruikt als eenheid voor de diameter van de wielen. Fietshandelaars raden de volgende maten aan:

Wielmaat	Kledingmaat van het kind
12 inch	92 cm - 1,04 m
16 inch	1,04 m - 1,10 m
20 inch	1,16 m - 1,22 m
24 inch	1,28 m - 1,40 m

- Tussengliggende maten bestaan, maar zijn niet bij elke fabrikant verkrijgbaar.
- Een fiets koop je niet zoals een stuk speelgoed. De fiets moet stevig in elkaar gezet zijn en bestaan uit kwaliteitsonderdelen.
- Laat je kind de remmen testen vóór de aankoop. Vaak staan de remmen te ver van het stuur of zijn ze moeilijk te bedienen met kleine handen. Kinderfietsen zijn trouwens vaak uitgerust met een torpedorem (remmen door naar achter te trappen).
- Op de allerkleinste fietsen worden vaak zijwieltjes gemonteerd waardoor het kind in evenwicht blijft. Het nadeel hiervan is dat je kind zo niet leert om in evenwicht te blijven. Leren fietsen op een fiets met 2 wielen wordt er niet makkelijker door. Aan u de keuze...
- Reflectoren en fietsverlichting zijn van essentieel belang, ook op kinderfietsen.

Leren fietsen

Leren fietsen begint best in een beschermde omgeving (tuin, plein, park...).

1 Fietsgewenning

Plaats **het zadel** van de fiets zo laag mogelijk. Toon je kind de juiste **houding** op de fiets: rechte rug, hoofd omhoog, stuur stevig vasthouden en ver genoeg vooruit kijken. Toon je kind **de remmen** en hoe je ze gebruikt.

Je kind moet leren hoe het zijn fiets onder controle houdt. Om dit te leren laat je hem de **fiets een eindje voortduwen**, terwijl het recht voor zich uit kijkt. Zo maakt het kennis met die nieuwe "machine" en het gewicht ervan.

Leren vallen is de beste manier om angst om te vallen te overwinnen. De eerste stap is dat het kind leert op- en afstappen van de fiets. Je kind moet ook zijn fiets zo snel mogelijk leren "verlaten", dit wil zeggen de fiets kunnen loslaten en opzij springen van zodra het afgestapt is.

2 Evenwicht bewaren

Bij deze tweede stap zit het kind op de fiets **zonder te trappen**. Het doel is dat het gewend raakt aan het schommelen van de fiets en leert zijn of haar evenwicht te vinden.

- Laat je kind vertrekken van op een lichte helling.
- Het moet het hoofd goed rechtop houden en ver voor zich uit kijken.

➔ Uw rol is erop toezien dat je kind het hoofd rechtop houdt, indien nodig kan je het hoofd helpen optillen door af en toe een vinger onder de kin te zetten.

- Nu kan je kind zich met een of beide voeten afduwen om wat snelheid te winnen.
- Om te stoppen moet je kind de remmen gebruiken (en niet de voeten!) en dan beide voeten op de grond zetten.

- Om goed te leren sturen, kan vervolgens een bochtiger parcours gereden worden (tussen bomen of geplaatste voorwerpen op de grond).

Aan het einde van deze stap, moet het kind van de helling kunnen rijden met de voeten van de grond en dit over steeds langere afstanden, zonder het evenwicht te verliezen.

Om het evenwicht te bewaren, kan je deze tips geven: zorg dat je een zekere **snelheid** hebt en **kijk ver genoeg voor je uit**.

3 In evenwicht blijven tijdens het trappen

Zodra je kind voldoende vertrouwen heeft en snel genoeg rijdt, mag het de trappers gebruiken. Je kan het zadel nu **iets hoger zetten**, zodat het tot aan de heupen komt als je kind rechtstaat. Zorg dat het zijn voeten nog plat op de grond kan zetten.

- Zoals in stap 2, kan het kind zich met een voet afduwen, maar dit keer dient de andere voet op het pedaal te blijven.
- Nu kan het leren vertrekken. Dit kan op 2 manieren:

1. Blokkeer de fiets door de remmen dicht te knijpen, breng een pedaal omhoog en zet er een voet op. Laat de remmen los en duw op het pedaal om vooruit te gaan. Zet de andere voet op het tweede pedaal en begin te trappen.



14 • Kinderen op de fiets

2. Duw je af met een voet op de grond en zet de andere voet op het pedaal in de laagste stand. Eens de fiets in beweging is, plaats je snel de afduwvoet op het pedaal in hoge stand, geef je een eerste duw op het pedaal en volg je onmiddellijk met de andere voet.



Eens je kind vertrokken is, kan je het vasthouden bij de schouder, arm of jas. Je kan helpen bij het trappen door het ritme aan te geven: "Trappen, trappen...".

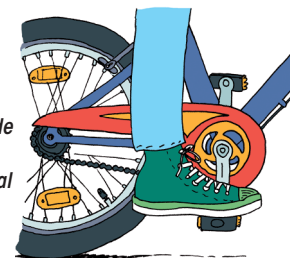
Het geheim?

Fietsen en nog eens fietsen!

Laat je kind oefenen op een beschermde plaats, buiten het verkeer. Vooraleer je met een kind in het verkeer te wagen, moet het fietsen bijna een automatisme geworden zijn.

- Controleer of het kind:
- de voeten correct op de pedalen zet;

Het voorste gedeelte van de voet (niet alleen de tenen) moet goed recht op het pedaal staan.



- de remmen en niet de voeten gebruikt om te stoppen;
- het hoofd recht houdt;
- voor zich uit kijkt.

4 Draaien

In bochten en bij hindernissen moet je van richting kunnen veranderen. Om dit te leren moet een kind:

- de hindernis opmerken en uitwijken in de juiste richting;
- stoppen met trappen;
- het stuur goed vasthouden;
- altijd kijken in de richting waar het heen wil.

De volgende fietsen

Voordat je een grotere fiets koopt voor je kind, moet je je afvragen **waarvoor je kind de fiets zal gebruiken**. Veel kinderen verkiezen een mountainbike, maar de meeste onder hen gebruiken die ook voor andere doeleinden.

Een mountainbike heeft brede banden met een diep profiel, waardoor rijden op straat vermoeiender wordt. Traditionele fietsen met gewone banden raken echter gemakkelijker plat en op onverharde paden is het slipgevaar groter. Er bestaan ook **tussenmodellen van banden**. Op een mountainbike kan je ook een spatbord en een bagagedrager aanbrengen. Zoek met je kind een evenwicht tussen de "look" van de fiets en de praktische kant.

Controleer of de verplichte **reflectoren** aanwezig zijn. Zoniet, moeten deze aangebracht worden. Denk ook aan de aankoop van goede **verlichting** (lichten op de fiets of lichten die op de kledij of op de rugzak worden aangebracht).

Het **kader van de fiets** moet aangepast zijn aan de grootte van het kind. Laat je zoon of dochter dus zeker de fiets uittesten. Het zadel moet tot aan de heupen komen.

Een kinderfiets gaat verschillende jaren mee. **Het zadel kan geleidelijk aan hoger gezet worden**. Om zadelbreuk of een geplooid zadelstang te vermijden, moet minstens één derde van de zadelstang in het kader blijven zitten.

Respect voor het materiaal

Leer kinderen van kleins af aan hun fiets correct te stallen, niet op de grond te laten vallen, hun fiets niet buiten te laten staan bij weer en wind... Ook het schoonmaken van de fiets en de controle van de remmen en banden behoren tot dit leerproces.



Verplaatsingen per fiets

Je kind fietst samen met u of een andere volwassene

In het begin rijd je best links van je kind. Zo vorm je een barrière tussen je kind en het verkeer. Wanneer het al wat meer ervaring heeft, kan je achter hem of haar rijden. Door achter je kind te rijden kan je het goed in het oog houden.

Maak concrete afspraken vóór het vertrek. Bijvoorbeeld: "Als ik STOP roep, stop je onmiddellijk", "Telkens we een andere straat kruisen, stoppen we...".

Moedig je kind aan tijdens de rit. Bij je aankomst bespreek je wat goed was en wat minder goed.

Een kind leert door te imiteren, geef dus zelf het goede voorbeeld. Doe exact wat je wilt dat je kind doet (stop vóór elk kruispunt, hoe klein ook). Respecteer het verkeersreglement. Wees hoffelijk ten aanzien van de andere weggebruikers. Voorzie en wijs je kind op mogelijke gevaren: een startende wagen, een openslaand portier...

Fietsers jonger dan 9 jaar mogen altijd op het trottoir rijden, op voorwaarde dat de wielen een wiel diameter van ten hoogste 50 cm (banden niet inbegrepen) hebben.



Je kind fietst alleen

Vooraleer je kind veilig alleen in het verkeer kan fietsen, zijn verschillende stappen noodzakelijk:

- begin met je kind te begeleiden op een traject dat het regelmatig aflegt (bijvoorbeeld naar school fietsen);
- na verloop van tijd kan je iets verder achterop rijden en bijsturen;
- als je vindt dat je kind er klaar voor is, kan het deze weg alleen afleggen;
- voor elk nieuw traject spreek je samen een veilige reisroute af en leg je uit wat kan en wat niet kan. Leg ook uit waarom, bijvoorbeeld:
 - "Hier stap je af en ga je te voet, dit kruispunt is te gevaarlijk om per fiets over te steken."
 - "Ik wil niet dat je op die weg fietst, de auto's rijden er te snel."
 - "Je moet om dat uur terug thuis zijn."
 - ...

Studies hebben aangetoond dat kinderen ongeveer vanaf de leeftijd van 10 jaar in staat zijn om alleen in het verkeer te fietsen. Uiteraard speelt de opgedane ervaring van je kind een belangrijke rol.

Veel hangt ook af van het traject: soms is het veilig omdat er weinig verkeer is, omdat de voertuigen traag rijden, of omdat het fietspad goed afgescheiden is van het verkeer.

Andere trajecten blijven minder veilig, zelfs voor volwassen fietsers: het verkeer rijdt aan hoge snelheden, er zijn veel vrachtwagens...

Je kind fietst mee met andere kinderen

Afstand houden

Net als met de wagen moet je afstand houden met de fiets. Op die manier kom je niet in botsing met degene voor je, als die plots moet remmen.

Ieder voor zich

Wanneer ze zich in een groep bevinden, letten kinderen minder goed op. Ze zijn ook snel geneigd om zich te laten beïnvloeden door het gedrag van vrienden.

Maak je kind duidelijk dat het zelf aandachtig moet zijn en dat het de anderen dus niet noodzakelijk moet na-apen.

Je kind moet de veiligheidsregels steeds respecteren, ook wanneer anderen onvoorzichtig zijn.



Met twee naast elkaar

Fietsers mogen met twee naast elkaar rijden op de rijbaan. Als het kruisen met een voertuig uit de tegengestelde richting onmogelijk is, moet je achter elkaar gaan rijden. Buiten de bebouwde kom moeten fietsers ook achter elkaar gaan rijden als er achter hen een voertuig nadert.

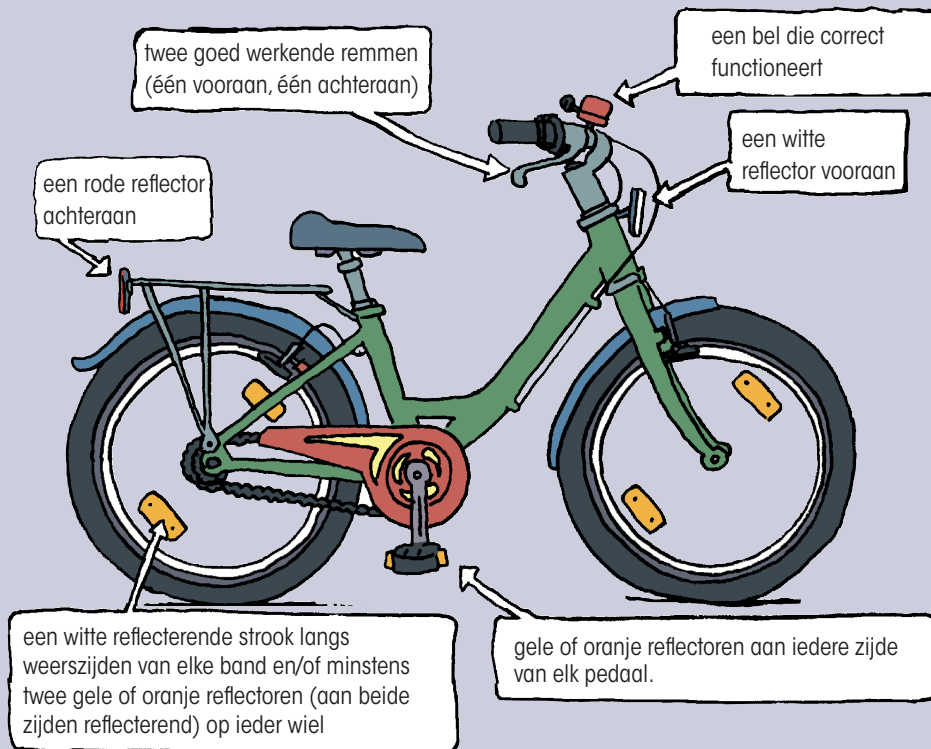
Op een fietspad mag je steeds met twee naast elkaar fietsen, op voorwaarde dat je (bij het kruisen of het inhalen) de andere tweewielers niet hindert.

Een blik op het verkeersreglement



Fietsuitrusting

De **verplichte elementen op een gewone fiets** zijn:



's Nachts en wanneer het zicht beperkt is tot minder dan 200 m, moet elke fietser een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan gebruiken. Ook knipperlichten zijn toegelaten. De **lichten** mogen op de fiets of op de fietser (rugzak, kledij,...) bevestigd worden.

Een **kinderfiets** (wieldiameter max. 50 cm, banden niet inbegrepen):

- moet niet uitgerust zijn met reflectoren als er overdag en bij goede zichtbaarheid mee gereden wordt. Maar men kan beter vooruitziend zijn: tijdens de winter zijn de dagen korter. Voorzie dus best reflectoren op de fiets van je kind;
- moet minstens met één rem uitgerust zijn;
- moet een bel hebben.

Op een **mountainbike** of **koersfiets** zijn reflectoren slechts verplicht als je er 's nachts mee rijdt of wanneer het zicht beperkt is tot minder dan 200 m. Maar als de fiets uitgerust is met een spatbord, moet hij vooraan een witte reflector hebben en achteraan een rode.

Meer informatie over fietsuitrusting: de fietscontrolekaart, de brochure "Fietscontroles: gebruiksaanwijzing" en de poster "Fiets veilig!", BIVV.



Respecteer het verkeersreglement... ook als fietser!

Net als andere weggebruikers moeten fietsers het verkeersreglement naleven. Zo moet ook je kind weten dat het zich moet houden aan de voorrangsregels, net zoals bestuurders van wagens en vrachtwagens! Daarom is het nodig om jonge fietsers de basis van het verkeersreglement aan te leren.

Waar mag je rijden?

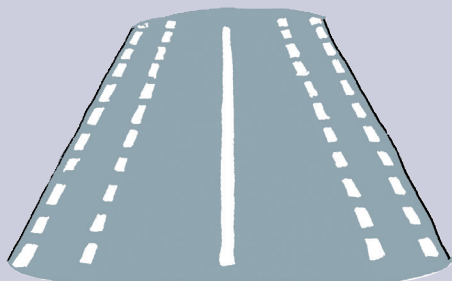
Indien er een bruikbaar **fietspad** is, **moet** de fietser dit gebruiken. Een fietspad wordt aangeduid

- met dit verkeersbord:



Indien dit bord in beide richtingen staat, mag het fietspad in beide richtingen gebruikt worden (tweerichtingsfietspad).

- met dit verkeersbord:



- of door witte wegmarkeringen: Opgelet, op deze fietspaden mag je enkel rechts in je rijrichting rijden.

Indien er geen bruikbaar fietspad is,

- **moet** je rechts op de rijbaan fietsen.
- **mag** je ook op de gelijkgrondse bermen en in parkeerzones rijden. Opgepast: dit doe je alleen als er plaats is over een langere afstand, zigzaggen is uit den boze! Buiten de bebouwde kom **mag** je ook op de trottoirs en de verhoogde bermen rijden.

Mag je als fietser in tegenrichting rijden in een eenrichtingsstraat?

Neen, behalve wanneer het verkeersbord "verboden richting" voorzien is van dit onderbord.



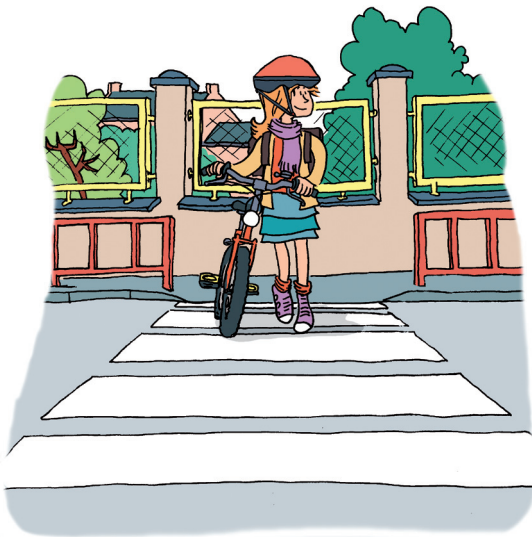
Bij "BEV" (beperkt eenrichtingsverkeer) moet een fietser die in tegengestelde richting fietst goed rechts houden en dubbel voorzichtig zijn op kruispunten. De andere bestuurders verwachten immers niet altijd dat er een fietser uit de tegengestelde richting kan opduiken!

Meer informatie? Brochure "Fietzers en de wegcode" voor volwassenen, BIVV.

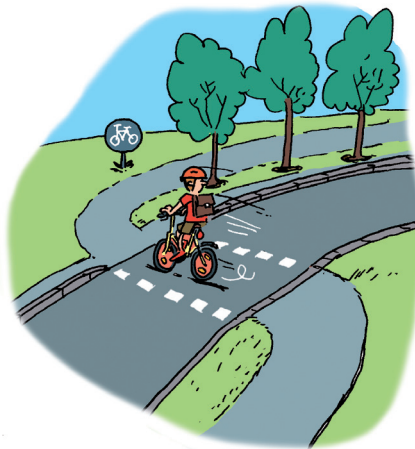
Fietsen zonder kleerscheuren

Per fiets de straat oversteken

Als je kind weinig ervaring heeft, is het veiliger dat het **afstapt** en **met de fiets aan de hand** oversteekt, op het zebrapad als er een is. Een fietser heeft geen voorrang als hij of zij het zebrapad al fietsend oversteekt.



Op sommige plaatsen vind je een **oversteekplaats voor fietsers**, aangeduid met deze wegmarkeringen. Maar opgelet: fietsers die willen oversteeken hebben hier geen voorrang!



Als er geen oversteekplaats is (voor voetgangers of voor fietsers), moet het kind een plaats kiezen waar het goed zichtbaar is en waar het de voertuigen goed ziet aankomen.

Arm uitsteken

De armen zijn de richtingaanwijzers van een fietser!

Fietsers zijn **verplicht** hun arm uit te steken wanneer zij links of rechts afslaan en wanneer ze inhalen of zijwaarts uitwijken.

Indien het onmogelijk is je arm uit te steken (rijbaan te glad of vervormd wegdek, gevaar om uit evenwicht te raken...), tracht dan je bedoelingen op een andere manier duidelijk te maken. Zo kan je om links af te slaan enkele malen over je schouder kijken, oogcontact maken met de bestuurder achter je en het maneuver langzaam uitvoeren.

Opgepast voor de dode hoek

Als er op een kruispunt vrachtwagens rijden, blijf je best ver achter hen. Plaats je in elk geval nooit naast een vrachtwagen, want als fietser sta je dan in de dode hoek van de vrachtwagen en de chauffeur kan je dan onmogelijk zien!

Wat doe je aan een kruispunt?

Eerst en vooral: vertragen en zo nodig stoppen.

Als er een politieagent is, moet je zijn bevelen volgen, ook als die niet overeenstemmen met de verkeerslichten of -borden.

Als er verkeerslichten zijn, moet de fietser die respecteren, net zoals alle bestuurders. Als er geen verkeerslicht of agent aanwezig is, moet je de voorrangsborden respecteren.

Maar opgelet: **voorrang is geen synoniem voor veiligheid!** Als een wagen of vrachtwagen de fietser voorrang moet geven, maar niet stopt, kan je kind natuurlijk best de bestuurder voor laten gaan. Bij een ongeval is de fietser immers veel kwetsbaarder dan een andere bestuurder!

Zorg ervoor dat je kind de betekenis van volgende borden goed kent:



De andere weggebruikers hebben voorrang. Wacht tot ze voorbij zijn om over te steken.



Je moet steeds stoppen (zelfs wanneer je niemand ziet aankomen) en voorrang verlenen.



Je hebt voorrang, want je bevindt je op een voorrangsweg.



Je hebt voorrang, de anderen moeten wachten.



Je hebt geen voorrang meer. Let aandachtig op de volgende verkeersborden, ze geven aan wie vanaf daar voorrang krijgt.



Wie van rechts komt, heeft voorrang. Dit bord benadrukt de algemene voorrang van rechts.

Geen voorrangsbord? Dan geldt de voorrang van rechts!

En op rotondes?



Bestuurders die zich op de rotonde bevinden en van links komen, moet je laten voorgaan. Zij hebben altijd voorrang op bestuurders die de rotonde willen oprijden!

Eenmaal op de rotonde, rijd je best **in het midden** van de rijstrook, aan een **behoorlijk tempo**. Zo merken de bestuurders je beter op en zullen ze je de pas niet afsnijden.

Opgelet, als er op de rotonde een **fietspad** is, moet je dit volgen. Wees dubbel voorzichtig, want je bevindt je buiten het gezichtsveld van de automobilisten die je dan sneller de pas kunnen afsnijden...

Vóór je de rotonde verlaat, moet je je rechter arm uitsteken om de andere bestuurders tijdig te verwittigen.

Links afslaan op een kruispunt

Dit is een bijzonder moeilijk manoeuvre voor fietsers. Er bestaan twee manieren om links af te slaan. Afhankelijk van de ervaring van het kind, het type kruispunt en de verkeersdruk, kies je de beste methode. Zo kan je het uitleggen aan je kind:

Eerste manier: "in een rechte hoek"

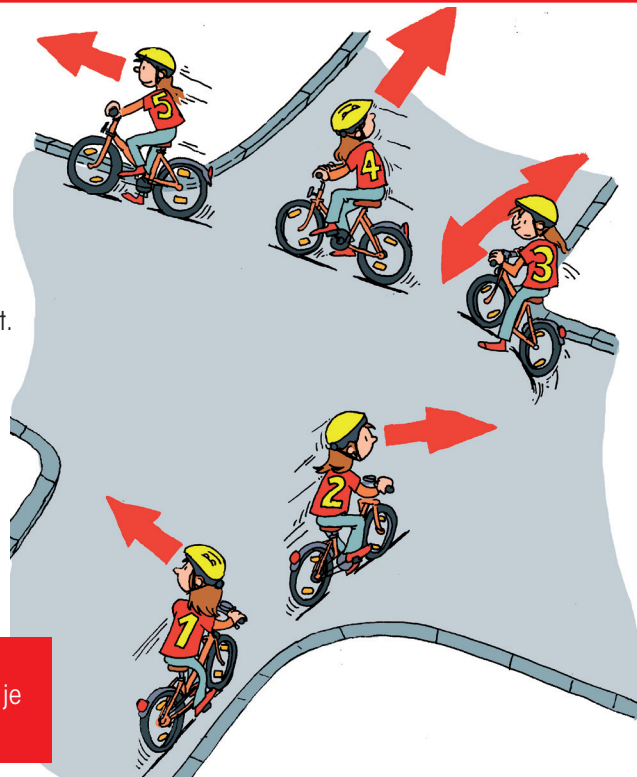
Wanneer?

Als het verkeer druk en/of snel is.
Als het kruispunt groot en/of onoverzichtelijk is.
Als de fietser zich nog niet echt vaardig of zelfzeker voelt.

Hoe?

Op een kruispunt met voorrang van rechts, volg je deze stappen:

Als er verkeerslichten of voorrangsborden zijn, moet je deze opvolgen.



➔ Stap 1: blijf rechts rijden en kijk naar links.

Als er een voertuig doorrijdt of je niet gezien heeft, laat je het voorgaan. Het is beter je voorrang te verliezen dan risico's te nemen.

➔ Stap 2: kijk naar rechts en nogmaals naar links.

Als er geen wagen nadert of als de aankomende bestuurders je doorlaten, mag je oversteken.

➔ Stap 3: stop aan de overkant.

Kijk goed uit (naar links, naar rechts, naar voor, naar achter). Komt er verkeer aan? Wacht en geef voorrang.

➔ Stap 4: alles veilig?

Steek rechtdoor over.

➔ Stap 5: rijd verder aan de rechterkant van de weg.

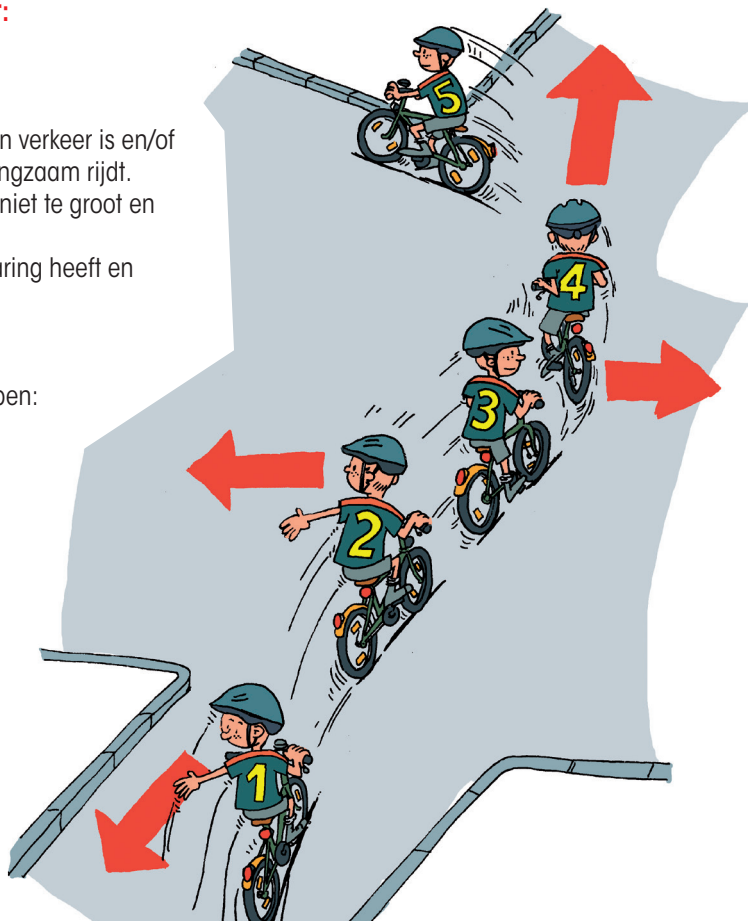
Tweede manier: "voorsorteren"

Wanneer?

Als er weinig/geen verkeer is en/of als het verkeer langzaam rijdt.
Als het kruispunt niet te groot en overzichtelijk is.
Als de fietser ervaring heeft en zelfzeker is.

Hoe?

In volgende stappen:



➔ **Stap 1: kijk achter je. Als alles veilig is, steek je je arm uit en begeef je je naar links.**

Controleer of er geen voertuig aankomt, of dat de naderende voertuigen je doorlaten. Begeef je naar links, zo neem je je plaats op de rijbaan in en geef je aan dat je links wil afslaan.

➔ **Stap 2: kijk naar links.**

Kijk naar links. Als er een voertuig doorrijdt of je niet gezien heeft, laat je het doorrijden. Het is beter je voorrang te verliezen dan risico's te nemen.

➔ **Stap 3: kijk naar rechts.**

Als er geen verkeerslichten of voorrangsborden zijn, dan geldt de voorrang van rechts. Als er bestuurders naderen, geef je hen voorrang.

➔ **Stap 4: kijk voor je.**

Je moet voorrang geven aan de weggebruikers die uit de tegenovergestelde richting komen.

➔ **Stap 5: alles veilig?**

Neem je bocht zo breed mogelijk en rijd verder aan de rechterkant.

Fietsopstelvak

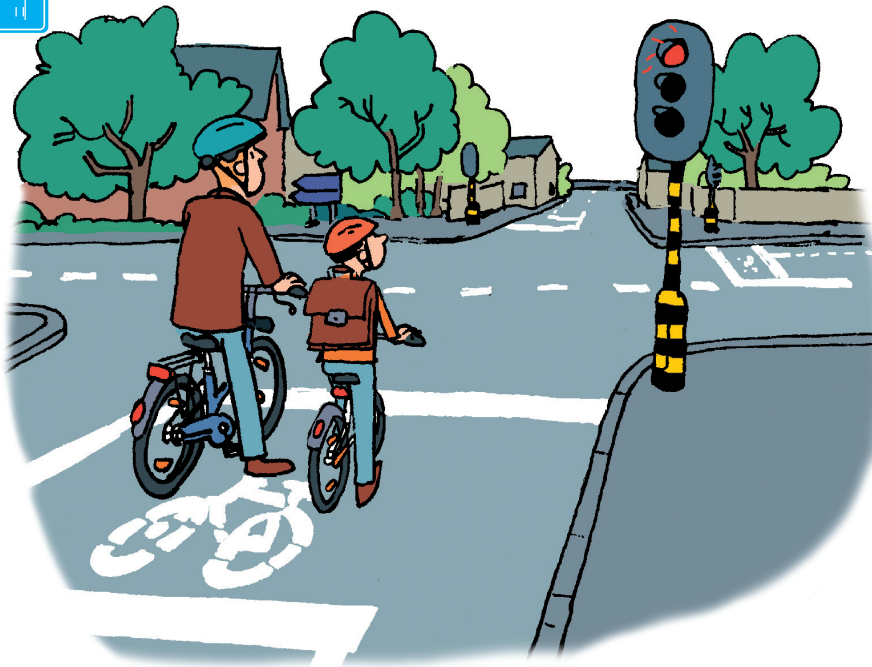


Aan een kruispunt met verkeerslichten, kan je je als fietser, bij rood licht, in deze zone vóór de andere bestuurders opstellen. Kies de plaats die het best overeenstemt met je bestemming (dus links, in het midden of rechts).

Wanneer het licht op groen springt, **kan je als fietser vertrekken vóór de auto's**. Om links af te slaan, moet je uiteraard voorrang geven aan de bestuurders die uit de tegenovergestelde richting komen en je arm uitsteken om de achterliggers te tonen welke richting je uit wil.

Het gebruik van het fietsopstelvak is, net als links afslaan met voorsorteren, alleen aan te raden **voor kinderen met voldoende fietservaring**.

Andere kinderen stappen beter af om het kruispunt te voet over te steken. Dit geldt evenzeer voor moeilijke verkeerssituaties.



Om uw kind te helpen om een voorzichtige, maar zelfzekere fietser te worden, volstaat het niet om het thuis te vertellen wat het moet doen in het verkeer. Het beste is **samen te gaan fietsen** en zo **te tonen hoe het zich moet gedragen** in concrete situaties.

De fietshelm en kledij

De **fietshelm** is absoluut aan te raden. Bij een valpartij of een ongeval wordt vaak het hoofd geraakt, met soms heel ernstige gevolgen.

Hoe kies je een fietshelm?

- Controleer of de fietshelm goedgekeurd is volgens de Europese norm CE EN 1078.
- Laat uw kind de fietshelm passen. Trek de riempjes aan en laat het kind heen en weer schudden met het hoofd. Als de helm beweegt of te vast zit, moet je de riempjes aanpassen of een andere maat kiezen.
- Ga na of je de riempjes vlot kan afstellen.
- De helm moet het hoofd vooraan, bovenaan en achteraan beschermen. De modellen voor jonge kinderen beschermen ook de slapen.
- Kies een helm in een opvallende kleur, zodat je kind beter zichtbaar is in het verkeer. Uiteraard moet de helm vooral in de smaak vallen bij het kind, zodat het echt zin heeft om hem te dragen!



Opgepast! Een fietshelm die een zware klap heeft gekregen, moet je vervangen. Zelfs als er aan de helm niets te zien is, kan het zijn dat het schokabsorberend materiaal geraakt is.

Voor meer informatie over de fietshelm, zie de folders "Zet je fietshelm op!" voor kinderen, BIVV en "Fietshelm op, slimme kop!" voor ouders, BIVV en CM.

De helm moet goed aansluiten en rechtop blijven staan. Hij mag niet naar voor of naar achter schuiven.

Op de fiets draag je best comfortabele **kledij**, aangepast aan het seizoen. Kies bij koud weer voor een lichte, maar goed isolerende jas. Vergeet ook je handschoenen niet, want de handen zijn het meest vatbaar voor de kou.

Een helder gekleurde jas of een fluo hesje zorgen ervoor dat je kind overdag beter gezien wordt.

Als het donker is, zorgen reflecterende elementen (ingewerkt in de jas of het fluo hesje) ervoor dat de andere bestuurders je sneller opmerken. Ook reflecterende accessoires (armbanden, gordels) verhogen de zichtbaarheid.



10 gouden tips voor jonge fietsers

1 Hou je aan de verkeersregels

Je moet de belangrijkste verkeersregels kennen, begrijpen en naleven.

2 Kijk je fiets regelmatig na

De remmen moeten goed werken, de banden moeten in goede staat zijn en het zadel moet op de juiste hoogte staan. De reflectoren moeten proper zijn en de fietslichten moeten werken van zodra het donker wordt.

3 Communiceer met de andere weggebruikers

Steek je arm uit als je wil afslaan, zoek oogcontact met de bestuurders om er zeker van te zijn dat ze je gezien hebben.

4 Kijk om je heen en vooral achter je...

vóór je naar links uitwijkt als een geparkeerde auto je de weg verspert, om een straat in te slaan... Kijk ook achter je voordat je rechtdoor rijdt op een kruispunt: auto's die rechts afslaan, kunnen je de pas afsnijden.

5 Laat je zien

Je kunt een fluo hesje dragen of fel gekleurde kledij. Wanneer de avond valt, moet je je verlichting aanzetten. Dankzij je fietsreflectoren en reflecterende elementen (op het hesje, je jas, rugzak...) kunnen bestuurders je van ver opmerken in het licht van hun koplampen.

6 Pas op voor onverwachte hindernissen

Een portier dat plots opengaat, een auto die uit een garage of parking komt gereden... Je rijdt best op 1 meter afstand van de kant van de rijbaan of van geparkeerde wagens. Blijf aandachtig, zodat je hindernissen tijdig kan ontwijken.

7 Vertraag en stop indien nodig aan kruispunten en rotondes

Zo kan je zien of de weg vrij is vooraleer je verder rijdt.

8 Rijdt niet met voorwerpen die je kunnen hinderen of afleiden

Om goed in evenwicht te blijven, plaats je je bagage best op de bagagedrager of in een rugzak, houd ze zeker niet aan de hand! Ook koptelefoons leiden je af. Bellen met de GSM in de hand op de fiets is, net zoals voor alle bestuurders, verboden.

9 Als je je ongemakkelijk voelt, stap dan af en ga te voet verder

Als een verkeerssituatie te moeilijk of te stresserend is, kan je een eindje met de fiets aan de hand verder stappen.

10 Draag een fietshelm

Een fietshelm beschermt je hersenen en vermindert bij een val het gevaar voor hersenbeschadiging en verwondingen aan het hoofd. Hij geeft je ook meteen een sportieve look!

Redactie:

Delphine Simon, in samenwerking met Bénédicte Vereecke
Herwerking in 2010 door Kirsten De Mulder.
Cel educatie van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid

Nederlandstalige bewerking:

Koen Bastaerts en Lynn Dupuis

Dank aan allen die deze brochure nagelezen hebben, in het bijzonder Carmen Sanchez (Dienst Educatie Pro Velo), Anne-Marie Galloy, Amély Gérard, Kirsten De Mulder, Benoît Dupriez, Arnaud Houdmont (BIVV), Elke Franchois en Cindy Jans (Mobiël 21).

Lay-out: www.mazygraphic.be

Illustraties: Vincent Riffart

Deze brochure werd gerealiseerd in maart 2012. De inhoud komt overeen met de op dat tijdstip beschikbare gegevens.

Verantwoordelijke uitgever: K. Genoe.

D/2012/0779/37

Gedrukt op gerecycleerd papier

Deze brochure bestaat ook in het Frans.

Ze kan gratis gedownload worden via de BIVV-website: www.bivv.be



BIVV Belgisch Instituut voor
de Verkeersveiligheid

