

VEILIG OP DE FIETS



DE FIETS

SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Een veilige fiets is schoon en goed onderhouden. Dit verlengt ook de levensduur van je fiets en je fietsplezier. Het belangrijkste is het onderhouden van de draaiende onderdelen. De ketting moet goed worden gesmeerd om soepel te blijven lopen. Gebruik daarvoor ketting wax of olie. Tijdens het fietsen blijft vuil en stof plakken. Met behulp van een vod voor de buitenkant en ontvetter met een (speciaal) borsteltje voor de binnenkant kun je dit eenvoudig weghalen. Verwaarloos ook niet de kettingbladen en lagers. Controleer tot slot je banden op eventuele schade. We raden aan om je banden altijd op te pompen voor vertrek, omdat er altijd een beetje lucht uitloopt.

HELMPLICHT

Vanwege je snelheid, houding en kwetsbare positie als fietser ligt hoofdletsel altijd op de loer. Daarom is het dragen van een helm verplicht. Na een valpartij (en na verloop van tijd) verlies de helm een deel van zijn werking. Controleer bij de aanschaf van een nieuwe altijd even de productiedatum.

WAT NEEM JE MEE?

De omstandigheden bepalen voor een groot deel wat verstandig is om bij je te hebben op de fiets (extra water bij warm weer, thermokleding bij koud weer). Bij langere fietstochten kun je eigenlijk niet zonder eten onderweg. Zorg dat je mobiel niet uit je zak kan vallen als je hem meeneemt. Om hem te beschermen kun je overwegen een extra hoesje eromheen te doen, of om hem in een plastic zakje te doen. Check van tevoren of je mobiel is opgeladen en of je langs de route bereik hebt, mocht je iemand moeten bellen. We raden iedereen die meefietst ook aan handschoentjes te dragen en een achterlicht op de fiets te doen (ook overdag).



CHECK VOOR VERTREK

ZADELCHECK

Een simpele maar doeltreffende manier om de veiligheid te vergroten is het checken van je zadel. Zit hij goed vast? Het zal je misschien nooit overkomen dat het niet zo is, maar als die dag komt ben je blij dat je het gecheckt hebt.

VOOR- EN ACHTERREM

Bij de meeste fietsen zit de voorrem links en de achterrem rechts. Stel je remmen ook zo af dat je ze de vingers op je stuur niet raken als ze helemaal zijn ingeknepen, dat voorkomt dat je je vingers kwijtraakt bij een drastische rem-actie.

BANDENSPANNING

Niet iedere band hoeft even hard. Toch komt het vaak voor dat banden te zacht zijn opgepompt. Dit komt het fietsgemak en comfort vaak niet ten goede. Weet jij hoeveel bar er in je banden zitten?

BALHOOFD (STUUR)

Vaak vergeten is het balhoofd van het stuur. Als die los zit staat er speling op het stuur, waardoor je rechtdoor kan gaan terwijl je een andere kant op stuurt. Houd je vinger op het balhoofd met ingeknepen voorrem om dit te checken.

STEEKAS OF SNELSPANNERS

De wielen van je fiets zitten vast met een steekas of snelspanners. Check of ze goed zijn aangedraaid. Laat de hendel van de snelspanner (als je die hebt) binnen de driehoek van je frame wijzen (ongeveer richting je zadel dus).

HELM

Niet alleen het dragen van de helm, maar ook de manier waarop, is belangrijk. Laat hooguit één vinger ruimte tussen je wenkbrauwen en de helm. Er mag geen speling zijn als je ertegenaan duwt, met de bandjes tot onder je oor en strak onder de kin.



FIETSEN IN DE GROEP

SAMEN OP PAD

Fietsen in de groep heeft een hoop voordelen: het kost minder energie, de tijd gaat sneller en je spreekt nog eens iemand! Onderzoek laat zien dat fietsers in groepen gemiddeld meer kilometers maken en makkelijker gemotiveerd blijven. Als groep ben je gezamenlijk verantwoordelijk voor een leuke en veilige rit. Voor iedere rit wordt ook een wegkapitein aangewezen. De wegkapitein neemt de leiding en geeft de route aan.

ROULEREN IN EEN FIETSGROEP

De gangbare manier om in een groep te fietsen is door in een zigzagpatroon achter elkaar te rijden, waarbij om de zoveel tijd gerouleerd wordt: iedereen schuift een plekje op. In de praktijk fiets je dan trouwens meestal twee aan twee. Rouleren gaat met de klok mee. De wegkapitein geeft aan wanneer dat gebeurt. Om de snelheid gelijk te houden bij het draaien is het belangrijk dat degene die van links 'op kop komt' gelijke snelheid houdt, terwijl degene die 'van kop af gaat' zich laat afzakken (die houdt dus wel ietsje in). Dan vult degene achter de nieuwe kopman zijn oude plek op, enzovoorts.

DE FIETSGROEP ALS VOERTUIG

Als je samen in een fietsgroep (een peloton) fietst neem je een andere status aan in het verkeer. Je wordt gezien als een enkel voertuig. De maximumgrootte van dit voertuig is veertien fietsers. Bij grotere deelnemer-aantallen wordt in meerdere groepen gefietst op enige afstand van elkaar.



WAT ROEP JE? (1/2)

STOP

Zorgt ervoor dat de groep tot stilstand komt, bijvoorbeeld als de groep een kruising nadert waar ze geen voorrang heeft. De voorste rijder(s) roept/roepen stop terwijl een vlakke linkerhand omhoog gaat.

LEK

Deze kan worden ingezet bij pech, maar ook als er iets anders aan de hand is (het tempo ligt te hoog, onduidelijkheid over de route, fysieke problemen, etc.) Als iemand lek roept komt de groep op een veilige plek tot stilstand. Degene die lek heeft geroepen geeft dan aan wat er aan de hand is. Als het nodig is maakt de groep daarop afspraken voor het vervolg van de tocht.

TEGEN

Dit signaal is bedoeld om te waarschuwen voor alles wat aan de linkerkant de groep passeert of door de groep wordt gepasseerd (tegenliggers bevinden zich meestal aan die kant, vandaar de term).

VOOR

Dit signaal is bedoeld om te waarschuwen voor alles wat aan de rechterkant de groep passeert of door de groep wordt gepasseerd (voorliggers bevinden zich meestal aan die kant, vandaar de term).



WAT ROEP JE? (2/2)

RITSEN

Bij dit signaal gaat de groep versmallen tot een dikte van één fietser (in plaats van twee). Iedereen gaat dus achter elkaar fietsen. Zoals je hiervoor las wordt dit signaal eigenlijk altijd gecombineerd met tegen of voor. Dat bepaalt ook de manier waarop geritst wordt. Bij tegen (links) gaan de fietsers van de linkerkant achter de fietsers van de rechterkant fietsen, en bij voor gaan de fietsers van de rechterkant achter de fietsers van de linkerkant fietsen. In deze respectievelijke situaties zijn dat namelijk degenen die belang hebben weg te komen.

VRIJ

Dit signaal wordt ingezet om aan te geven dat er geen verkeer (met voorrang) meer is dat de weg van de fietsers kruist en dat het dus veilig is om verder te fietsen. Geef dit signaal alleen als je er 100% zeker van bent dat de situatie ook daadwerkelijk veilig is.

MIDDEN

Het signaal midden is te vergelijken met voor en tegen, maar heeft dan dus betrekking op iets midden op de weg of het fietspad. Dit gaat altijd om fysieke obstakels, zoals een paaltje. Een paaltje dat in het midden staat kun je dus goed aangeven met paaltje-midden.

ACHTER

Een laatste signaal is "achter." Dit signaal wordt ingezet bij achteropkomend verkeer dat gaat inhalen. Afhankelijk van de situatie kan hierbij geritst worden.



GEDRAG

POSITIEVE HOUDING

Uiteindelijk is de belangrijkste voorwaarde voor veilig fietsen is je eigen houding. Een positieve houding zorgt ervoor dat je bereid bent je uitrusting op orde te brengen en duidelijk te communiceren. Een negatieve instelling kan tot het tegenovergestelde leiden, wat gevaren met zich meebrengt. Ga daarom altijd bij jezelf te rade, en maak problemen gelijk bespreekbaar. Veilig fietsen versterkt zichzelf omdat het fietsplezier een stuk groter wordt!

