

# DOE ZELF EEN FIETS-APK

- Ik doe vandaag een apk
- Stuur zit vast en staat recht
- Handvatten zitten vast
- Bel doet het goed, is makkelijk te gebruiken en hoorbaar
- Remmen werken en hebben goede remblokjes **KLUS VOOR DE FIETSEMAKER!**
- Koplamp werkt en het gele of witte licht straalt schuin naar voren
- Spaken zitten vast en zijn compleet **KLUS VOOR DE FIETSEMAKER!**
- Banden hebben reflectoren aan de zijkant
- Banden hebben profiel en zijn goed opgepompt
- Zadel zit vast, staat horizontaal en wijst recht naar voren
- Zadel staat op juiste hoogte, zodat beide voeten de grond raken
- Trappers zijn voldoende stroef
- Trappers hebben gele reflectoren
- Ketting is goed afgesteld en niet roestig **KLUS VOOR DE FIETSEMAKER!**
- Achter-reflector is rood en zichtbaar
- Achterlicht werkt goed, straalt naar achteren en geeft rood licht



# 5 HANDIGE FIETSTIPS

Zonder zorgen en met plezier op de fiets?  
Bekijk 5 handige fietstips van Doortrappen.

## 1. Neem je ruimte in het verkeer

Blijf wanneer je fietst ongeveer 50 cm van de stoeprand, berm of tegenliggers. Zo heb je genoeg ruimte om uit te wijken. Houd bij vrachtwagens minimaal 3 meter afstand. **Door de dode hoek ziet de chauffeur jou niet altijd.**

## 2. Tandenvoetsen op één been

Heb je moeite met balans houden? Oefen dit door elke keer je **tanden te poetsen op één been**. Wissel een paar keer van been. Zo train je ongemerkt je evenwicht.

## 3. Meer zien met een spiegel

Met een fietsspiegel zie je zonder omkijken wat er achter je gebeurt. Handig bij het afslaan of inhalen. Ook inhalend verkeer zie je eerder aankomen. **Tip: laat je goed adviseren voor de juiste spiegel.**

## 4. Nieuwe fiets kopen?

**Laat je goed adviseren door een fietsenmaker.** Misschien is een lage instap, sportieve fiets of e-bike wel iets voor je.

## 5. Bezoek onze website

Ga voor actueel Doortrappen-nieuws, meer praktische tips en leuke fietsactiviteiten in jouw regio naar **[www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl)**.

