



# Doortrappen: zelf aan de slag!

FietsFit oefeningen,  
fietstips, veiligheidstekens  
en gedragsregels

## FietsFit oefeningen

Op de afbeeldingen zie je hoe de oefeningen uitgevoerd dienen te worden. Op de achterzijde worden de oefeningen uitgelegd.

## Fietstips: voor de fiets

Praktische tips om ervoor te zorgen dat je fiets volledig in orde is.

## Fietstips: voor de fietser

Praktische tips voor de fietser voor vertrek én tijdens het fietsen.

## Veiligheidstekens

De veiligheidstekens geven duidelijke richtlijnen om samen veilig te fietsen.

## Gedragsregels

De gedragsregels geven duidelijke richtlijnen om samen veilig te fietsen.



1

Coördinatie

## Trainen voor (meer) balans



Plaats je voeten achter  
elkaar en loop over een lijn

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad wol of een touwtje. Bijvoorbeeld in de hal of in de keuken.

Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten.

Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.

### Hoe vaak?

Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

### Variaties op de basisoefening

Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.

Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.

2

Coördinatie

# Trainen om op- en af te stappen



Stap zijwaarts over een lijn  
alsof je op de fiets stapt

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

- Maak op de vloer een lijn van 1 meter van een draad wol of een touwtje.
- Houd een sjaal, of eventueel een stoel, met beide handen vast alsof het een fietsstuur is.
- Ga naast de lijn staan en stap zijwaarts met 1 been over de lijn alsof je op de fiets stapt.
- Stap weer terug.

### Hoe vaak?

- 10 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

- Span een touwtje tussen een stapel boeken of 2 stoelen. Oefen met opstappen op verschillende hoogtes.

3

Spierkracht

## Trainen om te trappen



Ga zitten en  
sta weer op

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren.

Kijk recht vooruit.

Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden.

Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en recht staan.

### Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

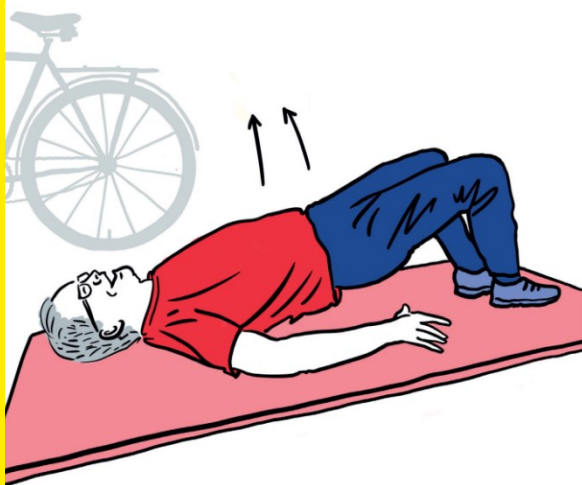
Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen.

Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.

4

Spierkracht

## Trainen om te trappen



Til je heupen van de grond  
en maak een bruggetje

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Ga op je rug liggen. Gebruik een matje of handdoek als je dat fijn vindt.

Zet je voeten op de grond met je knieën gericht naar het plafond.

Til je billen van de grond tot alleen je voeten, schouders en hoofd de grond nog raken.

Duw je heupen zoveel mogelijk omhoog, knijp je bil- en buikspieren samen op het hoogste punt en houdt dit 5 tellen vast.

Daarna ga je rustig weer terug naar de beginpositie.

### Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Doe de oefening door 1 been uit te strekken en op te tillen. Maak het bruggetje dus met 1 been op de grond en 1 been gestrekt.

Plaats een kussen of gewicht op je buik en voer de oefening uit.

5

Lenigheid

# Trainen om nek te kunnen blijven draaien



Beweeg je kin naar achteren  
en laat je vingers op de  
plaats

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Zit goed rechtop op een stoel.

Houd je wijsvinger tegen je kin.

Trek je kin in terwijl je de nek lang maakt = je kruin omhoog beweegt. Laat de wijsvinger op zijn plaats, deze beweegt niet mee.

Houd 3 seconden vast en laat dan je kin zachtjes los en beweeg je kin terug naar je wijsvinger.

### Hoe vaak?

5 keer. Schud voorzichtig een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Maak je nek lang en trek je kin lichtjes in. Buig je hoofd langzaam naar links en dan naar rechts zonder je kin los te laten. Alsof je hoofd een trage pendule is.

Ga in lichte spreidstand staan, je rechterarm is gestrekt naar voren en je wijsvinger steekt omhoog. Blijf naar je wijsvinger kijken terwijl je arm langzaam naar rechts beweegt. Blijf je wijsvinger met je ogen volgen zover als je kan. Doe hetzelfde met je linkerarm en wijsvinger.

6

Lenigheid

## Trainen om achterom te kijken



Houd een sjaal op  
stuurbreedte vast en beweeg  
je hoofd van links naar rechts

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

- Sta rechtop of zit goed rechtop op een stoel.
- Houd een sjaal of handdoek op stuurbreedte voor je vast en beweeg je hoofd langzaam van links naar rechts. Houd je armen stil.
- Draai je nek zover als mogelijk is.
- Aandachtspunt: houd de schouders laag en trek ze niet op.

### Hoe vaak?

- 10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

- Neem de sjaal of handdoek in de rechterhand en breng deze bovenlangs, zover als je kan, achter je hoofd. Leg de linkerhand achterlangs op je rug en pak het andere uiteinde van de handdoek. Beweeg nu met behulp van de rechterarm de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug. Tip: denk aan het afdrogen van je rug.
- Breng beide armen gestrekt zijwaarts, met de duimen omhoog wijzend. Draai je hoofd zover als mogelijk is naar rechts, draai de duim van de rechterhand omlaag. Draai vervolgens je hoofd naar de linkerkant, draai nu je duim van de linkerhand omlaag.

7

Reactiesnelheid

## Trainen om snel te reageren



Stuiter een bal  
op de grond

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Pak een bal en neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.

Stuiter de bal voor je op de grond met je rechterhand of als je linkshandig bent met je linkerhand.

Als het goed gaat probeer je minder naar de bal te kijken en te focussen op een punt recht voor je.

### Hoe vaak?

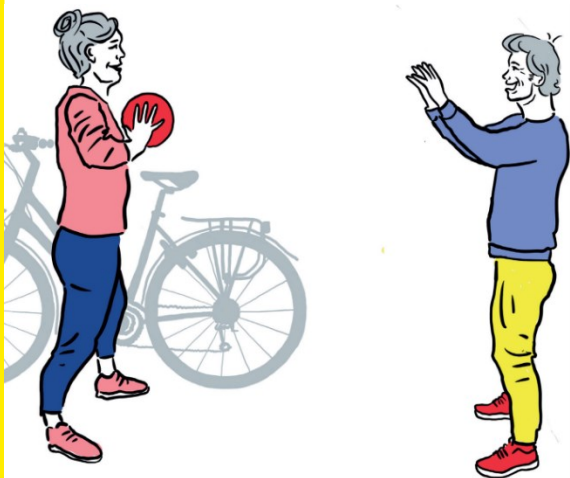
10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en stuiter nogmaals 10 keer.

### Variaties op de basisoefening

Wissel af met linker- en rechterhand.

Klap in je handen tussen het stuiteren door.

# Trainen om snel te reageren



Gooi een bal naar een  
ander persoon  
(of tegen de muur)

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Pak een bal en ga tegenover elkaar staan of tegenover een muur.

Neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.

Gooi de bal met 2 handen naar de andere persoon of tegen de muur.

### Hoe vaak?

10 keer overspelen of tegen de muur gooien. Schud een paar tellen los en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Gooi de bal met een keer stuiteren via de grond naar de ander of tegen de muur.

Gooi de bal om de beurt met je linker- of rechterhand of bovenhands.

# Trainen om conditie te verbeteren



Loop de trap op

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Sta voor de trap, hand op de trapleuning.

Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij.

Stap met de rechtervoet terug op de grond en zet de linkervoet ernaast.

### Hoe vaak?

10 keer, wissel met start van het rechterbeen- en linkerbeen. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Voer de oefening uit zonder de trapleuning vast te houden.

Stap meerdere treden omhoog en stap achterwaarts terug.

# Trainen om conditie te verbeteren



Spring omhoog en sluit  
armen en benen

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Ga staan met je benen bij elkaar, je buikspieren aangespannen en je armen langs je zij.

Stap met je rechterbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd. Stap weer terug naar de beginpositie. Stap vervolgens met je linkerbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd.

Let er bij deze oefening op dat je rug goed recht blijft.

### Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Spring met je benen tegelijk uit elkaar. Tegelijkertijd beweeg je je armen omhoog, tot aan boven je hoofd. Spring weer terug naar de beginpositie. Let erop dat je rug goed recht blijft.

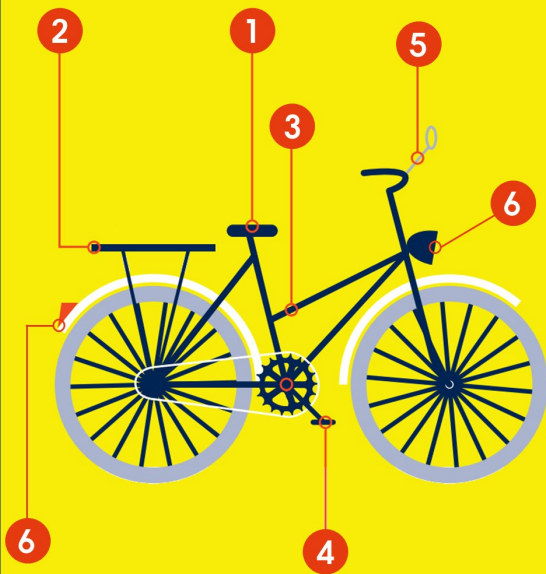
Probeer boven je hoofd in je handen te klappen.

Wil je het uitdagender maken? Voer de oefening dan sneller uit. Daarnaast kan je krachtiger en hoger springen.

**doortrappen**

veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

# Fietstips



# Fietstips

## Voor de fiets



### Tips voor een veilige fiets

---

#### 1 Kort fietszadel

Een kort zadel maakt het op- en afstappen makkelijker. Nog fijner: een zadel dat je kunt laten zakken.

#### 2 Bagagedrager achterop

Een bagagedrager achterop is stabielere dan voorop. Ook (afneembare) fietstassen zijn ideaal. Verdeel het gewicht links en rechts goed.

#### 3 Lage instap

Met een lage instap kan je makkelijk op- en afstappen.

#### 4 Antislippedalen

Met antislippedalen glijd je minder snel weg bij het afzetten. Schoenen met rubberen zolen hebben meer grip dan leren zolen.

#### 5 Fietsspiegel

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. Laat je goed adviseren voor de juiste fietsspiegel.

#### 6 Zorg dat anderen jou goed zien

Zorg voor heldere fietslampen en onbeschadigde, schone reflectoren.

#### 7 Onderhoud je fiets goed

Reinig je fiets regelmatig en laat deze jaarlijks door een fietsmaker of rijwielhandelaar controleren.

# Fietstips

## Voor de fietser



### Voor vertrek

#### 1 Fietshelm: een verstandige keuze

Het dragen van een fietshelm is een verstandige keuze. Een fietshelm verkleint bij een fietsongeval het risico op hersenletsel met 36%. De kans op hoofdletsel wordt zelfs 62% lager door het dragen van een fietshelm. Een fietshelm kan bij een ongeval veel leed voorkomen. Laat je goed adviseren voor de juiste fietshelm.

#### 2 Zorg dat anderen jou goed zien

Draag een felgekleurde jas, een jas met reflecterende tape of een reflecterend veiligheidshesje. Laat ook goed zien wat jij gaat doen in het verkeer.

#### 3 Pas je tijd en fietsroute aan

Weet je dat de school in de buurt net uitgaat en dat het dan druk is op de weg? Of is het spitsuur rond het station? Neem, als het even kan, een rustigere route of vertrek op een rustiger tijdstip.

#### 4 Wat is het weer?

Het kan dat je door felle (laaghangende) zon minder goed ziet. Een zonnebril, zonneklep of pet kan helpen. Zorg dat je die bij je hebt. Draag je een bril? Let op: regen kan je zicht behoorlijk beperken. Met een capuchon op kun je slecht opzij kijken en hoor je minder goed.

# Fietstips

## Voor de fietser



### Tijdens het fietsen

- 1 Houd afstand**

Houd minstens 50 cm afstand van stoepranden, bermen of geparkeerde auto's, zodat je marge hebt om uit te wijken.
- 2 Veilig oversteken**

Steek het liefst over bij een stoplicht of vluchtheuvel. Ga eventueel in een onoverzichtelijke situatie een stukje lopen met de fiets aan de hand.
- 3 Linksaf slaan**

Heb je moeite met kijken over je schouder bij het linksaf slaan? Kies dan voor de veiligste optie: stop, stap af, kijk rustig naar beide kanten en steek dan over. Lopend of per fiets.
- 4 Blijf uit de dode hoek**

Blijf bij kruisingen minstens drie meter achter een vrachtwagen als er geen fietsstrook is. Als er wel een fietsstrook is, ga dan zo ver mogelijk naar voren en rechts voor de vrachtwagen stilstaan. Check of de chauffeur je gezien heeft.
- 5 Wees extra alert bij regen**

Bij regen kunnen sommige plekken onverwacht glad zijn. Wees extra voorzichtig.
- 6 Gebruik je e-bike veilig**

Start de e-bike in een lage versnelling en lage ondersteuningsstand, zodat je er niet meteen hard vandoor gaat bij het opstappen. Stop met trappen en rem langzaam af als je wilt stoppen. Stap pas af als je stil staat. Houd er rekening mee dat je sneller gaat dan andere weggebruikers verwachten.

# Veiligheidstekens

## Samen fietsen

Sommige mensen vinden het gezellig om samen te gaan fietsen. Belangrijk bij het samen fietsen is dat het zowel gezellig als veilig is.

De veiligheidstekens en gedragsregels geven duidelijke richtlijnen om samen veilig te fietsen.

### Stoppen



Hand omhoog

### Afslaan



Hand uitsteken en richting roepen

### Inhalen



Roep 'VOOR' en rest geeft dit door

### Ingehaald worden



Roepen 'ACHTER' en rest geeft dit door

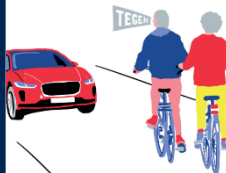
# Veiligheidstekens

## Achter elkaar gaan fietsen



Fietser aan buitenkant gaat achter fietser aan binnenkant

## Tegenliggers



Roepen 'TEGEN' en rest geeft dit door

## Stoppen bij pech



Roepen 'STOP' en rest geeft dit door

## Verkeersobstakel



Roepen 'PAALTJE' en aanwijzen

## Verandering van situatie



Gestreckte arm op en neer bewegen

# Rijden in een groep

## Samen oversteken



Roepen 'VRIJ' als oversteken voor de hele groep veilig is

## Vooruitkijken



Vooruitkijken en op verkeer letten

## Veilig stoppen



Aan kant van de weg gaan staan en weg vrijhouden

## Veilig in de groep fietsen



Doorgeven commando's

## Tijdig kunnen stoppen



Handen bij de remmen

## Fietstas aan één kant van de bagagedrager



Deze informatieve waaijer is ontwikkeld door provincie Utrecht op basis van de materialen van het landelijk programmabureau Doortrappen.