Veilig op- en afstappen

Perfect in balans

Zo, die zit. Heb je wel eens moeite om in balans te blijven met op- en afstappen?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Wat doe je om in balans te blijven bij het op- en afstappen? Schrijf drie dingen op die kunnen helpen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke tip ga jij de volgende keer uitproberen?
Kruis dat antwoord aan.

Blijf in balans en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

Afgeleid zijn in het verkeer

Optimale concentratie

Ben je wel eens afgeleid in het verkeer?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Hoe blijf je geconcentreerd en rustig in het verkeer?
Noteer hier drie maatregelen die je zou kunnen nemen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Omcirkel de maatregel die jij de volgende keer gaat uitproberen. Kruis dat antwoord aan.

Hou je focus en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

Fiets of e-bike onder controle

De baas over je fiets

Heb je wel eens het gevoel dat je de controle over je fiets verliest?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Wat kan je doen om te zorgen dat je de controle houdt? Schrijf drie mogelijkheden op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ga jij de volgende keer extra goed op letten? Kruis dat antwoord aan.

Hou je fiets in bedwang en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

Zichtbaar zijn

Je mag er wezen

In het donker, bij slecht weer of in de dode hoek van een vrachtwagen. Word je wel eens over het hoofd gezien?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Hoe kun je ervoor zorgen dat je altijd zichtbaar bent?
Schrijf drie mogelijkheden op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Op welke maatregel ga jij de volgende keer extra letten?
Kruis dat antwoord aan.

Blijf in beeld en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

Samen op de fiets

Samen uit, samen thuis.

Lekker op pad, samen een stuk fietsen.
Maar is samen ook wel eens lastig?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Waar kun je extra op letten om op een veilige manier samen te fietsen? Schrijf drie tips op die jij zou geven:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke van die tips ga jij de volgende keer uitproberen? Kruis dat antwoord aan.

Ook met de hele club: blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100ste

Omkijken en afslaan

Soepel blijven kijken

Als je alleen maar rechtdoor fietst, kom je niet meer thuis.
Maar vind je omkijken en afslaan wel eens lastig?

Hoe zorg je ervoor dat je alles in de gaten houdt
als je afslaat? Schrijf drie mogelijkheden op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat ga jij de volgende keer uitproberen?
Kruis dat antwoord aan.

Hou alles in de gaten en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

Druk verkeer: overzicht en schrikken

Laat je niet gek maken

Auto's, brommers, scholieren, het drukke verkeer is geen pretje. Word je er wel eens gek van?

nooit **zelden** **soms** **vaak** **altijd**

Hoe zou je je hoofd koel kunnen houden in het drukke verkeer? Schrijf drie mogelijkheden op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke maatregel ga je de volgende keer extra op letten? Kruis dat antwoord aan.

Hou je hoofd koel en blijf doortrappen!
Bekijk www.doortrappen.nl voor tips.

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste