Veilig fietsen

Fietstips van Cok Oostveen

doortrappen

Individueel

1. **Zien en gezien worden.**
   Zorg in het donker of bij schemer dat je licht aan is en neem nooit onnodige risico's.

2. **Zorg er altijd voor dat je fiets in orde is.**
   Zo voorkom je pech onderweg. Een reperatiesetje, pomp en multitool mee is altijd handig.

3. **Fiets met een e-bike nooit harder dan je gewend bent/was op een gewone fiets.**
   Op een recht, overzichtelijk wegdeel zonder zijwegen en met weinig verkeer kun je iets sneller fietsen.

4. **Strik je veters altijd aan de zijkant van je schoen of maak een dubbele knoop.**
   Veters die tegen de cranck schuren kunnen losraken en zich om de trapas vastdraaien. Daardoor kan je lelijk ten val komen.

5. **Stap altijd af aan de rechterzijde.**
   Bij voorkeur net naast of op de stoep. Aan de linkerzijde rijdt namelijk het verkeer.

6. **Geef altijd duidelijk en tijdig richting aan.**
   Met name linksaf. Bij het over de schouder kijken altijd één hand los van het stuur. Anders trek je het stuur naar links voordat je hebt gezien of het veilig is. Schaf een fietsspiegel aan als je dit moeilijk vindt.

7. **Stop altijd op een plek waar genoeg ruimte is.**
Nooit midden op de weg of het fietspad.

8. **Als je moeite hebt met op- en afstappen kan je beter lopend oversteken en aan de overkant rustig opstappen.**
Bij een e-bike kan het zadel lager zodat je in het zadel kan blijven en dan “vol gas” kan oversteken.

9. **Zorg dat je benen goed kunnen strekken tijdens het fietsen.**
Een té hoog zadel maakt stoppen en afstappen lastiger. Vind daarom een goede balans tussen zadelhoogte en met de voeten bij de grond kunnen.

10. **Wie echt angstig en/of onzeker is, kan beter niet gaan fietsen.**
Wandelen is ook een gezonde manier van bewegen.

Met een groep, groot of klein

1. **Bedenk vooraf wat je doel is, wat je wil bereiken en peil indien mogelijk waaraan behoefte is.**
Diverse opties komen in het vervolg aan bod.

2. **Houd het bij het opzetten van een nieuwe fietsgroep eenvoudig: kies een vaste dag, tijd en verzamelplaats.**
Start met meerdere enthousiastelingen en verdeel de taken, zodat de groep niet afhankelijk is van één persoon. Laat deelnemers ook zelf routes bedenken en begeleiden, met ondersteuning waar nodig en aandacht voor oriëntatiepunten.

3. **Nieuwe routes uitzoeken kan men het best alleen of hooguit met z’n drieën doen.**
Bedenk daarbij dat in Nederland verdwalen bijna onmogelijk is. Een route kan altijd ingekort of verlengd worden.

4 **Een goede plattegrond/fietskaart is onmisbaar.**
Alleen fietsen op gps, navigatie, knooppunten, werkt prima, maar leer je minder oriëntatie mee.

5 **Gebruik flyers, buurtkrantjes, buurthuizen, sportbuurtwerk, prikborden, lokale media, fietsenwinkels, enz.**
Wees creatief. Houd flyers eenvoudig, duidelijk en opvallend. Hulp bij het ontwerp is vaak te vinden bij Doortrappen, sportbuurtwerk of het buurthuis. Een goed persbericht begint met een pakkende kop en korte samenvatting, gevolgd door de kern en een uitgebreidere toelichting. Maak foto's, altijd nuttig en bruikbaar voor publiciteit. Herhaal publiciteit regelmatig en onderhoud goede contacten.

6 **Organiseer korte tochten (ochtend/middag) of langere met koffiestops.**
Een combinatie kan ook, bijvoorbeeld maandelijks een langere rit. Vermeld de duur in plaats van kilometers. "Wij fietsen 25km" schrikt nieuwkomers eerder af dan "wij fietsen anderhalf à twee uur".

4 **Neem nooit klakkeloos een aanpak over van iemand anders.**
Elke groep is anders. Analyseer je eigen situatie en selecteer wat bruikbaar is van andere projecten. De rest is improviseren.

5 **Houd rekening met de spitstijden.**
Fiets tussen 10 en 16 uur. Vermijd ook scholen rond sluitingstijd. Tegenwoordig rijden veel leerlingen op snelle e-bikes en kan het er soms zeer chaotisch aan toe gaan.

5 **Voor of na het fietsen moeten er altijd momenten zijn voor onderling sociaal contact.**
Bij langere tochten zijn er uiteraard altijd al "koffiestops".

6 **Zorg voor een goede onderlinge communicatie over wel of niet fietsen in verband met de weersverwachting.**
De 24-uursradar van Buienradar en lokale weermannen zoals Jan Visser van Radio Noord-Holland zijn zeer nuttig.

7. **Handig als iemand bij een grotere groep achteraan fietst met een duidelijk, felgekleurd shirt/hesje/pet.**

8. **Zorg ook voor leuke uitstapjes onderweg.**
Zoals een gezellig terrasje voor een koffiestop, boerderijwinkels, bezienswaardigheden, plukplekken, een heemtuin, museum, enz. Geef iedereen de ruimte om zelf iets in te brengen. Dit verhoogt de sfeer en de sociale cohesie.

9. **Op dagen dat er niet gefietst kan worden (slecht weer, winterstop) kan er iets anders georganiseerd worden.**
Zoals een koffieochtend of middag, museumbezoek of etentje.

10. **Kies een verzamelpunt waar genoeg ruimte is en die goed bereikbaar is ten opzichte van uitvalsroutes.**
Dit kan een pleintje, brede stoep of parkje zijn met een bankje, maar ook een buurthuis. Neem voor de routes binnen de stad altijd de veilige routes over fietspaden/stroken of rustige wegen met zo min mogelijk stoplichten of lastige oversteekpunten.

11. **Bij grotere groepen komt niet iedereen tegelijk door groen. Wacht verderop of spreek vooraf een punt af om te hergroeperen.**
Vooral bij vertrek of aankomst.

12. **Spreek deelnemers er altijd op aan als zij onveilig gedrag vertonen.**
Zoals niet aan de kant stoppen, te veel links rijden, anderen in de weg of in de wielen rijden, te veel kletsen en nooit opletten.

13. **Na een koffiestop is niet iedereen even vlot weg.**
De eersten kunnen beter iets verderop wachten, zodat de rest veilig kan aansluiten zonder de weg te blokkeren.

14 **Op brede paden mag naast elkaar worden gereden, maar houd aandacht voor verkeer.**
Waarschuw elkaar luid voor obstakels en geef signalen door. Houd afstand om veilig te kunnen invoegen: de binnenste gaat voor, de buitenste sluit aan. Soms is half invoegen (voorwiel naast achterwiel) al voldoende. De stuurbreedte bepaalt de ruimte.

15 **Fiets op smalle wegen altijd achter elkaar en houd wat afstand.**
Waarschuw voor tegenliggers, maar rem niet plots. Dat veroorzaakt slingeren. Kijk niet naar de tegenligger, maar houd je voorwiel ca. 10–15 cm van de rand. Raak je de berm, dan kun je vallen. Bij groot verkeer is het soms veiliger even de berm of een inrit in te gaan.

16 **Bij weinig ruimte kun je beter iets doorrijden tot een veilige plek om te wachten.**
Maak afspraken over stoppen voor foto's, telefoons of andere redenen.

17 **Fiets bij bekende routes af en toe achteraan om te zien of iedereen veilig rijdt en goed meekomt.**

18 **Let op de sfeer in de groep.**
Betrek stille deelnemers, temper overdreven gedrag en grijp in bij ongewenst gedrag. Respect en veiligheid gaan voor alles.

Tot Slot

De eerste fietstocht kan zwaar zijn. Dat is normaal.
Totaal uitgeput thuiskomen is wel fout. Deze vermoeidheid verdwijnt na 2 à 3 keer meefietsen. Geef deelnemers een complimentje als het goed/beter gaat. Dat stimuleert. Ook op latere leeftijd kan de conditie verbeterd worden.

Ga na thuiskomst niet meteen languit liggen.
Blijf even in beweging, doe wat lichte (stretch)oefeningen en drink extra water. Dat helpt het lichaam herstellen en voert afvalstoffen sneller af.