

## meester op de fiets

### Fietstips voor ouders



#### Beste ouder,

Kinderen vinden het heel leuk om te leren fietsen en dat is goed, want al fietsend worden ze zelfstandiger, mobieler en ontwikkelen ze hun motoriek. Fietsen is bovendien gezond en bevordert het sociaal contact met andere kinderen. Toch is fietsen in het dagelijkse verkeer niet vanzelfsprekend. Vooraleer je kind dat kan, moet het heel wat verkeersregels en fietsvaardigheids oefeningen onder de knie hebben. De school helpt daarbij, maar om goed fietsvaardig te zijn, moeten kinderen vooral veel (leren) fietsen. Als ouder ben je dus zeker ook heel belangrijk!

Je kind volgde de fietsvaardigheidstraining 'Meester op de fiets' op school. De 'fietsmeester', die samen met de leerkracht de kinderen begeleidde, heeft in de tabel op dit formulier aangeduid wat je kind op school al oefende en goed kon, en welke oefeningen het best samen met jou nog inoefent. Om zelfstandig te kunnen fietsen is het immers belangrijk dat jouw kleine fietser alle oefeningen goed onder de knie heeft.

We geven een woordje uitleg bij de oefeningen en enkele tips zodat je op een leuke en veilige manier kan oefenen. Je kan de tabel zelf aanvullen naargelang je kind meer oefeningen kan. Je kan die info ook doorgeven aan de leerkracht zodat deze weet wat je zoon of dochter ondertussen al heeft bijgeleerd.

#### Tips om van start te gaan

- Zorg dat de fiets van je kind goed in orde is
- Denk eraan zijn of haar fietshelm en fluovestje aan te doen
- Oefen eerst in een rustige omgeving met weinig of geen gevaar
- Blijf rustig en wees geduldig
- Oefen stap per stap. Pas wanneer je kind een oefening goed onder knie heeft, start je met een volgende.
- Als je kind alle oefeningen beheerst, oefen ze dan verder in tijdens fietstochtjes in een rustige omgeving.
- Probeer tijdens elke verplaatsing met de fiets aandachtig te zijn voor de verkeersregels en de fietsvaardigheid van je kind.



## oefeningen

### Op- en afstappen

**Je kind leert op- en afstappen langs de rechterkant van zijn of haar fiets.**

De fiets biedt zo een extra beveiliging tussen je kind en het verkeer op de rijbaan. Bovendien als het bij het rechts afstappen zou vallen, valt het niet op de rijbaan, maar op de stoep of op het fietspad.

### Stappen met de fiets aan de hand

**Je kind stapt met de fiets links van zijn of haar lichaam.** Het bevindt zich daardoor zo ver mogelijk van het verkeer en de fiets geeft een bijkomende bescherming omdat die tussen je kind en het verkeer instaat.

### Vertrekken

**Je kind plaatst zijn fiets tussen beide benen en zet één pedaal op de hoogste stand. Dan plaatst het een voet op die pedaal en geeft een duw. Dan zet hij de andere voet op het tweede pedaal om de tweede duw te geven, enz.**

Op de rijbaan of op het fietspad kijk je altijd eerst uit of er geen verkeer aankomt. Pas wanneer de rijbaan vrij is, kan je in één vloeiende beweging vertrekken. Kinderen jonger dan 7 jaar en met een kinderfiets mogen ook op de stoep fietsen.

### Vertragen, remmen en stoppen

**Remmen (zowel geleidelijk als hard remmen) doe je best tegelijk met de voor- en achterrem.**

Bij een kinderfiets, met wioldiameter van max. 50 cm, is slechts één rem verplicht en bovendien vaak slechts één rem aanwezig, maar wanneer je kind een fiets met twee remmen heeft, dan leer je dus remmen met de voor- en achterrem.

### Richting houden

**Leren richting houden is belangrijk** omdat je soms op een lange smalle strook moet fietsen en dan moet je leren om je evenwicht te houden en niet af te wijken van die strook.

Leren vlot en stabiel rechtdoor rijden, sneller en trager fietsen zonder van je richting af te wijken en richting houden op een onstabiele ondergrond.





## Uitkijken

**Je kind moet goed leren uitkijken naar links, rechts en achterom.**

Je kan op voorhand enkele gebaren afspreken of voorwerpen tonen. Je laat je kind fietsen en toont ondertussen enkele van die gebaren en/of de voorwerpen. Je kind moet ze gezien hebben en dus kunnen benoemen.

## Bochten nemen

**Een bocht naar rechts neem je zo klein mogelijk. Een bocht naar links neem je zo ruim mogelijk.** Steek nooit over in een bocht!

## arm uitsteken

**Je moet duidelijk maken aan de andere weggebruikers wat je van plan bent en dat doe je door je linker -of rechterarm uit te steken.**

Als je van richting wilt veranderen of uitwijkt voor iets, dan moet je eerst zeker zijn dat dit veilig kan. Als het gevaarlijk is om je arm uit te steken (bijvoorbeeld op een beschadigd wegdek of vlak naast of op transporen) doe het dan niet.

## Hindernissen nemen

**Je kan leren uitwijken voor een hindernis en leren over een hindernis heen rijden** (omdat het soms ook niet anders kan).

Mogelijke hindernissen zijn bijvoorbeeld putten in het wegdek, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, transporen, een grindpad, een grasstrook...

## Oogcontact maken

Om rekening te kunnen houden met het gedrag van andere weggebruikers en hen te laten weten wat jij van plan bent, moet je oogcontact maken. **Pas wanneer je oogcontact hebt, weet je zeker dat de andere weggebruiker je gezien heeft.**

Je kan afspreken dat als je kind je voorbijrijdt, je mekaar in de ogen kijkt of elkaar goeiedag zegt.

## naast of achter elkaar fietsen

Op het fietspad mag je naast elkaar fietsen. Je fietst als ouder links van je kind. Binnen de bebouwde kom mag je naast elkaar fietsen tenzij kruisen met een tegenligger niet mogelijk is. Buiten de bebouwde kom moet je ook achter elkaar gaan fietsen wanneer er achteropkomend verkeer is. Als je achter mekaar fietst, fiets je best achter je kind.

Daarenboven zijn afstand houden, oogcontact maken en vooruitkijken op situaties heel belangrijk.

# Fietsvaardigheidstraining \* thuis

School: .....

Datum: .....

Naam: .....

Klas: .....

oefening	geoeënd op school	KON dit al VIOT OP SCHOOL	geoeënd thuis	KAN dit VIOT thuis
Op- en afstappen				
Met de fiets aan de hand				
Vertrekken				
Vertragen, remmen, stoppen				
Richting houden				
Uitkijken				
Bochten nemen				
Arm uitsteken				
Hindernissen nemen				
Oogcontact maken				
Naast of achter elkaar fietsen				

**Opmerking (groen is in te vullen door de school, oranje door de ouder)  
Voor verdere vragen, kan je bij de leerkracht terecht.**

Veel succes en fietsplezier!

**meester op de fiets**



**Mobiel 24**



ikbenvoor.be