

Veilig Fietsen TIPS

Wil je langer veilig fietsplezier? Tips van doortrappers.



Helm niet verplicht, wel verstandig

Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, wel zegt het ministerie van IenW dat het verstandig is om een helm te dragen. Het staat dus iedereen vrij om er een aan te schaffen. Laat je bij de aankoop adviseren door de rijwielhandelaar.

Meer zien met de 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 als je een spiegel aan het stuur monteert. Tip: laat je goed adviseren voor de juiste spiegel.

Check je medicijnen

Begin je met een nieuw medicijn? Dan kan de apotheker adviseren om (tijdelijk) niet te fietsen en de auto te laten staan. Bijvoorbeeld doordat je slaperig of duizelig kan worden. Dit staat in de bijsluiter. Check dit op www.rijveiligmetmedicijnen.nl of vraag het na in de apotheek.

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 rustiger route.

Pedalen met anti-slip

Wist je dat er pedalen bestaan met anti-slip? Zo glijd je minder snel weg bij het afzetten op de pedalen. En kies voor schoenen met rubberen zolen, met leren zolen glijd je ook makkelijk weg.

Blijf uit de dode hoek

De chauffeur van een vrachtwagen heeft een flinke dode hoek waardoor hij of zij de fietser niet altijd ziet. Blijf bij kruisingen minstens drie meter achter een vrachtwagen als er geen fietsstrook is. En als er wel een fietsstrook is, probeer dan zo ver mogelijk naar voren te staan.

Verdeel je bagage

Boodschappen doen op de fiets? Zo pak je al snel wat extra kilometers mee door de week! Maar met een paar liter zuivel en een zak aardappelen komt er flink wat gewicht bij. Tip: een bagagedrager achterop is stabielere dan voorop. Ook (afneembare) fietstassen zijn ideaal.



Onderhoud je fiets goed

Reinig je fiets regelmatig en laat deze jaarlijks door een rijwielhandelaar controleren. Het is even een klusje, maar je hebt er lang plezier van. De auto krijgt toch ook jaarlijks zo'n APK keuring?

Veilig op de e-bike

Veel fietsers rijden op een e-bike. Een uitkomst als je bijvoorbeeld last hebt van je botten of je partner een stuk sneller rijdt, maar neem de tijd om er aan te wennen. Houd er bijvoorbeeld rekening mee dat je sneller gaat dan andere weggebruikers verwachten; let goed op hun reactie bij passeren.

(e)-fiets kopen: let op!

Waar moet je op letten bij de aanschaf van een e-bike? De fietsenmaker informeert je over de plek van de accu en van de motor. Deze zijn bepalend voor de actieradius, de stabiliteit en de manier van opladen van de e-bike.

Houd afstand

Wil je ruimte houden om uit te wijken als dat nodig is? Richtlijn: blijf zo'n 50 cm weg van stoeprand, berm of geparkeerde auto's, En fiets je in een groep, let er dan ook op dat jullie afstand houden ten opzichte van elkaar. Op de smalle fietspaden is het veiliger om achter elkaar te fietsen.

Lage instap

Een lage instap zorgt ervoor dat je makkelijk op en af kunt stappen. Dit is geldt zeker niet alleen voor damesfietsen: steeds meer heren zijn overgestapt op een sportieve fiets met lage instap. Een uitkomst!

Kort fietszadel

Er bestaan korte fietszadels, daarmee stap je makkelijk op het zadel en er vanaf. Het doet denken aan die rokzadels van vroeger, daarmee kregen de dames geen deuken en kreukels in hun rokken.

Wees extra alert bij slecht weer

Bij regen kunnen sommige plekken onverwacht glad zijn heb ik gemerkt. Ik ben nu extra voorzichtig maar ga wel op pad. Met goede verlichting, reflectoren en opvallende kleding voel ik mij zekerder op de weg.

Beter niet met varifocus-bril

Als we wat ouder worden hebben vele een bril nodig: een leesbril, of een bril voor computer- of tv kijken. Ik heb een varifocusbril, en hoorde laatst dat deze niet altijd geschikt is voor op de fiets. Mijn opticien heeft mij toen goed geadviseerd voor de juiste bril voor tijdens het fietsen.

Fiets opnieuw afgesteld

Mijn fietsenmaker heeft mij enorm geholpen door mijn fiets opnieuw af te stellen. Mijn zadel is nu lager zodat ik goed met mijn voeten bij de grond kan als ik op mijn fiets zit. Ik voel mij nu veel zekerder en kan sneller reageren bij lastige situaties in het verkeer. Zo kan ik weer jaren vooruit!

Tip van Kees: Zet je e-bike uit

Ik schakel mijn e-bike uit zodat mijn fiets bij het op- en afstappen er niet meteen hard vandoor gaat met mij. En ik let ook op wanneer ik van plan bent om te stoppen, ik rem langzaam af en trap niet meer. Vervolgens stap ik af bij stilstaan. Dat staat lekker stevig.

Zien en gezien worden

In het voor- en het najaar controleer ik mijn fietslampen; zijn ze nog helder en zijn de reflectoren nog schoon en onbeschadigd? Ook mijn eigen zichtbaarheid vergeet ik niet: met lichte, goed zichtbare kleding val ik beter op in het drukke verkeer.

Bron : www.doortrappen.nl

