bron: http://www.schoolsport.be/new_site/Acties/Meesteropdefiets/Handleiding.pdf

Meester op de fiets

Fietsvaardigheidstraining in uw school

SVS

Mobiel 21

BIVV Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid



Voorwoord 3

Een kijk op de Handleiding 4

Handleiding 7

1. De plaats op de openbare weg 8
2. De weg verlaten of oprijden 12
3. Fietsen op een oneffen wegdek 16
4. Fietsen op een tweerichtingsfietspad 20
5. Fietsen in een eenrichtingsstraat 23
6. Inhalen 26
7. Fietsen en plots uitwijken 29
8. Fietsen en de rijbaan oversteken 32
9. Kruispunten 35
10. Fietsen op een rotonde 40
11. Dode hoek 44
12. In groep fietsen 48

Fietsoefeningen 51

1. Stappen met de fiets aan de hand 52
2. Op- en afstappen 54
3. Vertrekken 56
4. Vertragen, remmen en stoppen 58
5. Richting houden 60
6. Uitkijken 62
7. Bochten nemen 64
8. Arm uitsteken 66
9. Hindernissen nemen 68
10. Oogcontact maken 69
11. Anticiperen 71
12. Naast of achter elkaar fietsen 73

COLOFON 75

voorwoord

Met de fiets naar school gaan is goed voor een dagelijkse portie gezond bewegen, draagt bij tot een milieuvriendelijk verkeer en geeft kinderen een zelfstandige actieradius. Met de fiets deelnemen aan het verkeer is evenwel niet vanzelfsprekend.

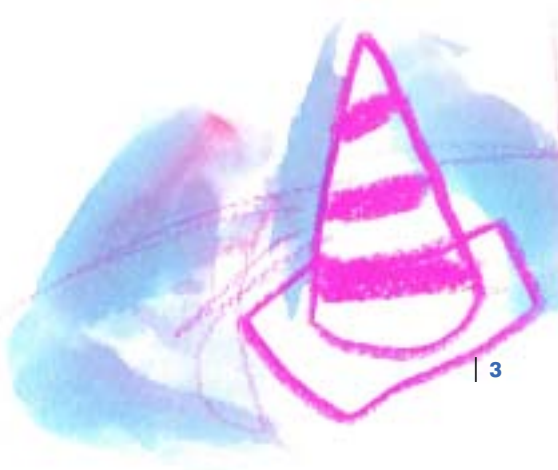
Vanuit deze visie ontwikkelden de Stichting Vlaamse Schoolsport, het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid en Mobiel 21 een uniek samenwerkingsverband met als doel de fietsvaardigheid te bevorderen bij de leerlingen van de basisscholen. De Stichting Vlaamse Schoolsport zet haar ervaring inzake bewegingseducatie en motorische ontwikkeling in en maakt de jonge fietser vaardig. Een veilige fietser reageert gepast op (on)voorziene verkeerssituaties. Mobiel 21 en het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid zetten hun verkeersdeskundigheid in en bereiden de jonge fietser voor op deze verkeerstaak.

Het project 'Meester op de Fiets' biedt, dankzij o.m. de steun van het departement Onderwijs, scholen de kans om extra aandacht te besteden aan de fietsvaardigheid van de kinderen. Op aanvraag bij de provinciale schoolsportsecretariaten kan de school een 'fietsmeester' met een speciaal ontworpen materialenset op bezoek krijgen. Deze fietsmeester stelt de materialenset en het parcours op in de school, neemt met de leerkracht de handleiding door en bereidt met hem of haar het leerproces voor. De leerkracht behoudt de leiding van de lesactiviteit en de verantwoordelijkheid voor het leerproces. Op deze wijze wordt een ruime variatie aan fietsvaardigheidsoefeningen en daarbij passend fietsparcours gerealiseerd.

De school kan op basis van de aangeboden methodiek en oefenstof zelfstandig deze training verderzetten. Daartoe werd deze handleiding 'Meester op de fiets' ontwikkeld. Ze helpt de fietsvaardigheidstraining te organiseren: hoe zet je een fietsvaardigheidstraining op, welke oefeningen doe je best, hoe bouw je dit stapsgewijs op met de leerlingen van de verschillende leerjaren...? Voor deze handleiding werd ook beroep gedaan op de deskundigheid van de Fietsersbond.

Wij wensen jullie veel succes onder het motto 'een bekwame fietser is een fiets-meester!'





een kijk op de handleiding

De handleiding 'Meester op de fiets' is - in het kader van het gelijknamig project - een werkinstrument voor leerkrachten en scholen die hun leerlingen op een leuke maar ook veilige manier fietsvaardiger willen maken.

Verkeer is geen kinderspel. Als we kinderen willen voorbereiden op een veilige verkeersdeelname is het noodzakelijk dat we ze leren hoe ze zich het best gedragen in risicosituaties.

Deze handleiding bestaat uit twaalf modules die telkens een welbepaalde risicosituatie voor fietsers beschrijven.

Elke module bestaat uit drie delen:
- Hoe doe je het goed?
- Voorbeeld van een parcours.
- Oefenen in het verkeer.

'Hoe doe je het goed?' legt voor elke verkeerssituatie uit hoe een fietser zich veilig gedraagt. Dit deel koppelt het verkeersreglement aan het preventief gedrag van fietsers in de risicosituatie.



Na het doorlopen van alle modules weten de leerlingen hoe ze zich in elke situatie het best gedragen. Maar weten op zich volstaat niet. Het deel 'fietsvaardigheden' beschrijft over welke basisvaardigheden de fietser moet beschikken. Elk fietsgedrag bestaat immers uit een aantal handelingen die in een vloeiende beweging moeten gebeuren. Deze stellen de fietser in staat om op een gepaste manier te kunnen reageren.

Welke basisvaardigheden bij welke risicosituatie dienen ingeoefend te worden, vind je telkens samengevat in het vet blauw gedrukt. Het is belangrijk om deze basisvaardigheden te oefenen. Bij die oefeningen hou je rekening met de moeilijkheidsgraad. Bouw daarom steeds de oefeningen gradueel op om te eindigen met de meest complexe situatie.

Een stapje verder is **'het oefenen op een parcours'**.

Je kan de oefeningen ook gaan combineren in een omloop.

De voorbeeldparcours uit deze brochure kunnen de leerkrachten op weg helpen. Je kan de parcours opzetten op de speelplaats, in de turnzaal of in een andere beschermde omgeving.

Belangrijk hierbij is dat het gaat om een flexibel parcours, wat wil zeggen dat je als leerkracht kan variëren en/of combineren. Het parcours kan ingekort, uitgebreid of gewijzigd worden naar de noden en vaardigheden van de leerlingen.

Het voorgestelde materiaal kan vervangen worden door materiaal dat reeds op school aanwezig is of dat gemakkelijk zelf kan geknutseld worden. Met wat creativiteit kan je in de plaats van een kegel een stoel, een doos, een vuilnismand… gebruiken. Een lat kan je vervangen door een touw, tennisballen kan je vervangen door proppen gebruikt papier. Een gebrek aan een wipplank in de school mag met andere woorden geen excuus zijn om dat ene parcours niet op te stellen.



Het laatste onderdeel is het **'oefenen in het verkeer'**.

'Meester op de fiets' is een goede voorbereiding op een veilige en correcte verkeersdeelname. Het zou dan ook spijtig zijn om het oefenproces te laten eindigen in een beschermde omgeving zoals de speelplaats. De beste oefening is het trainen in reële verkeerssituaties.

Wanneer je in het verkeer gaat oefenen, ligt de nadruk eerst en vooral op de veiligheid van alle leerlingen. Het is daarom noodzakelijk om vooraf duidelijke afspraken te maken. Spreek voor het vertrek signalen af die de leerlingen altijd moeten herkennen en opvolgen (bijvoorbeeld: één keer fluiten betekent dat ze om één of andere reden extra voorzichtig moeten zijn, twee keer fluiten betekent dat ze onmiddellijk moeten stoppen,…).

Zorg bij oefeningen in het verkeer of fietstochten voor voldoende begeleiding.

Zorg er ook voor dat zowel leerlingen als begeleiders een fluorescerend hesje en een helm dragen.

Verder is het interessant om de ouders bij de fietseducatie te betrekken.

De school alleen kan immers niet volledig instaan voor het oefenen van fietsvaardigheid. Ook de ouders dragen daarvoor een verantwoordelijkheid. Samen met hen kunnen de kinderen een ruime fietservaring opdoen. Hou daarom de ouders regelmatig op de hoogte van de fietsoefeningen en de vorderingen van hun kind.

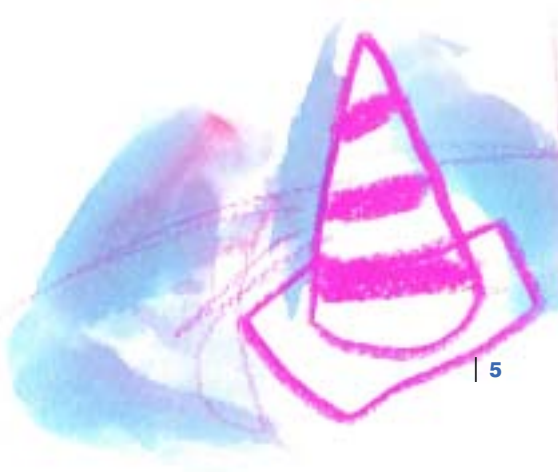
Ouders kunnen tevens ondersteunend werken bij de fietslessen op school. Zowel op het oefenterrein als in het verkeer kunnen ze belangrijke hulp bieden. Ze vormen eveneens een garantie op meer veiligheid. Hoe meer begeleiders, hoe veiliger de leerlingen kunnen oefenen.

Tenslotte is ook een goed onderhouden fiets zeer belangrijk voor een veilige verkeersdeelname. Met een fiets waarvan de remmen niet werken, kan je niet oefenen. Maak er daarom een gewoonte van om regelmatig de fietsen te controleren. Hoe je zo'n fietsencontrole best kunt aanpakken, vind je terug in een brochure 'Fietscontroles: gebruiksaanwijzing' van het BIVV. Via de website (www.bivv.be) kan je gratis fietscontrolekaarten voor elke leerling bestellen.

Wij wensen jullie veel succes met de fietsvaardigheidstraining.

Hopelijk worden binnenkort al je leerlingen '**meester op de fiets**'!







Handleiding meester op de fiets

1. De plaats op de openbare weg 8
2. De weg verlaten of oprijden 12
3. Fietsen op een oneffen wegdek 16
4. Fietsen op een tweerichtingsfietspad 20
5. Fietsen in een eenrichtingsstraat 23
6. Inhalen 26
7. Fietsen en plots uitwijken 29
8. Fietsen en de rijbaan oversteken 32
9. Kruispunten 35
10. Fietsen op een rotonde 40
11. Dode hoek 44
12. In groep fietsen 48

1. DE PLAATS OP DE OPENBARE WEG

Vooraleer kinderen zich in het verkeer kunnen begeven, moeten ze weten waar ze zich op de openbare weg kunnen verplaatsen. Daarom is het nodig dat ze leren waaraan ze een fietspad kunnen herkennen, hoe ze het moeten gebruiken en waar ze mogen rijden als er geen fietspad is.

Toch houden daarmee de moeilijkheden niet op. Als de kinderen weten waar ze mogen fietsen, moeten ze ook nog effectief hun plaats kunnen innemen. Wanneer kinderen op de rijbaan moeten rijden, dwingt het gemotoriseerd verkeer hen zich te verplaatsen op een zeer smalle strook. Dat vraagt heel wat fietsvaardigheid.

Fietsers hebben een eigen gewoonte langs links of langs rechts op of af de fiets te stappen. De veiligste kant is evenwel steeds weg van het verkeer, zodat de fiets een buffer vormt tussen de fietser en het verkeer. Daarom leren we kinderen ook best om langs rechts op en af te stappen.



1.1. HOE DOE JE HET GOED?

Volgens het verkeersreglement moeten fietsers steeds de berijdbare fietspaden gebruiken. Een fietspad is niet berijdbaar als het in slechte staat is (door barsten of putten), als het gebrekkig onderhouden werd (sneeuw, glasscherven) of als er zich hindernissen voordoen zoals werken.

Een **fietspad** wordt op verschillende manieren aangeduid:

- twee evenwijdige witte onderbroken strepen: de fietser moet het fietspad volgen dat rechts in zijn rijrichting ligt.
- verkeersborden D7 of D9: de fietser moet het fietspad volgen in de richting aangeduid door het verkeersbord. Tweerichtingsfietspaden moet de fietser soms links in zijn rijrichting volgen. Let in dat geval extra op bij kruispunten: autobestuurders verwachten niet altijd fietsers die uit de andere richting komen.



D7



D9



- als een deel van de openbare weg aangeduid wordt door het verkeersbord D10, moet de fietser dat volgen. In dat geval mag de fietser de voetgangers die er zich bevinden niet in gevaar brengen.



D10



Bij gebrek aan fietspaden mag de fietser ook de **parkeerzones** en gelijkgrondse **bermen** rechts in zijn rijrichting gebruiken (binnen de bebouwde kom). Buiten de bebouwde kom mag de fietser ook de **trottoirs** en verhoogde bermen gebruiken. Daarbij moet hij telkens voorrang verlenen aan de andere weggebruikers (vooral voetgangers) die er zich bevinden en mag hij hen niet in gevaar brengen.

Bij gebrek aan veiliger plaatsen, rijdt een fietser **rechts op de rijbaan**.

Fietsers laten best steeds een halve meter tot een meter tussen hun fiets en de rechterrand van de rijbaan. Zo kunnen ze uitwijken naar rechts wanneer dat nodig is (bijvoorbeeld voor openzwaaiende autoportieren, rioolroosters, voorbijrijdende vrachtwagens,…).

Fietser mogen **met twee naast elkaar** rijden behalve wanneer:

- het kruisen met een tegenligger onmogelijk is (binnen en buiten de bebouwde kom) of
- er achteropkomend verkeer nadert (enkel buiten de bebouwde kom).

Op een **rotonde** hoeft de fietser niet uiterst rechts van de rijbaan te rijden, behalve wanneer er een gedeelte van de openbare weg voor de fietser is voorbehouden (als er een fietspad is).

Hier en daar worden op de rijbaan **fietssuggestiestroken** aangebracht. Hoewel die stroken meestal een rode kleur hebben, zijn het geen fietspaden. Zij willen enkel aangeven dat wanneer de rijbaan gebruikt wordt door verschillende verkeersdeelnemers, er ook voor de fietsers plaats moet zijn.

Fietsvaardigheden

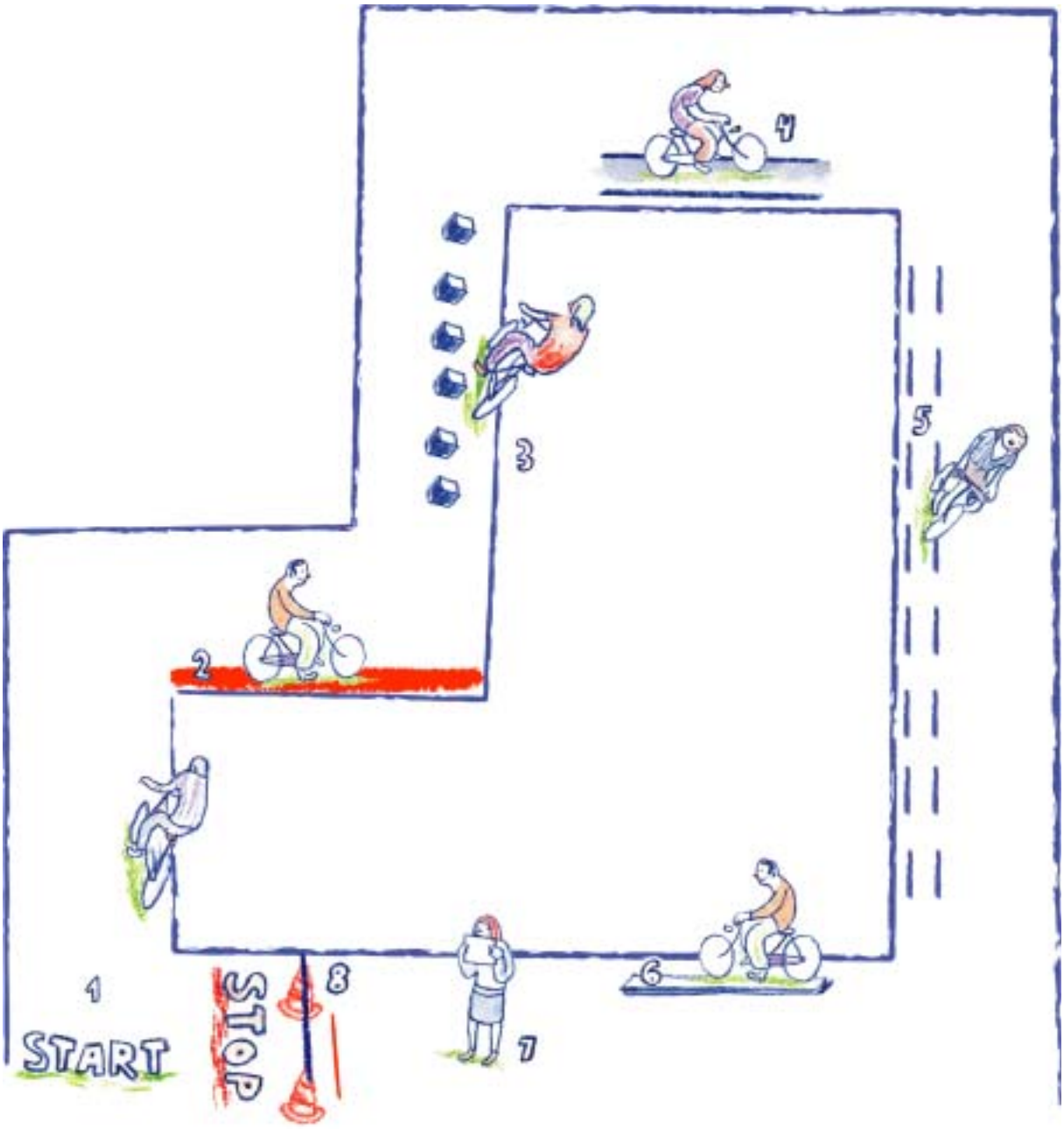
Om op de goede plaats op de openbare weg te kunnen fietsen, moeten fietsers volgende deeltaken correct kunnen uitvoeren:

- langs de rechterkant van de fiets opstappen, één pedaal helemaal omhoog trekken, één voet erop plaatsen en een flinke duw geven op het pedaal
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- vertragen alvorens een bocht te nemen
- een bocht naar rechts zo kort mogelijk nemen
- een bocht naar links zo ruim mogelijk nemen en zeker niet afsnijden

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken en bochten maken.



1.2. PARCOURS
PLAATS OP DE OPENBARE WEG



Duid op voorhand een leerling aan die bij punt 7 de kaartjes zal tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerling op het parcours kan oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zo rechts mogelijk.

2. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de fietssuggestiestrook.

3. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op het fietspad afgebakend met blokjes.

4. De kinderen nemen een bocht naar rechts en nemen de smalle doorgang.

5. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op het fietspad aangegeven met dikke witte krijtstrepen zonder deze te overschrijden.

6. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.

7. De kinderen fietsen verder, passeren de leerling langs rechts, kijken links achterom en roepen de letter die de andere leerling omhoog houdt.

8. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs rechts.

1.3. Oefenen in het verkeer

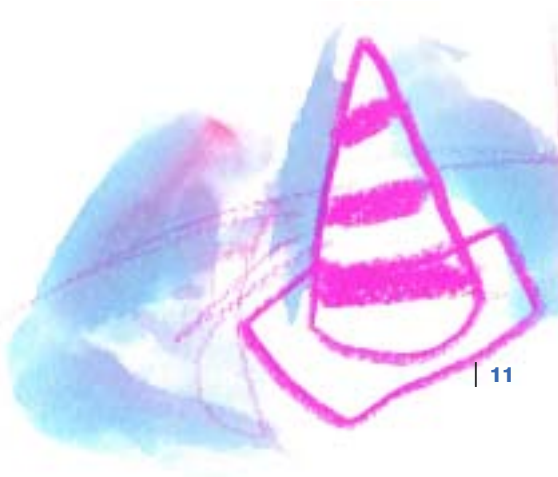
De fietser staat op de stoep / op het fietspad / op de rijbaan, stapt langs rechts op zijn fiets. Hij kijkt of er geen andere fietsers aankomen en vertrekt. Hij fietst een uitgestippeld parcours (bijvoorbeeld een blokje rond de school) tot hij weer bij de groep aankomt. Voor hij bij de groep stopt, vertraagt de fietser, kijkt achterom, remt en stopt pas wanneer het hem veilig lijkt. De fietser stapt rechts af.

Tip

Indien mogelijk, zorg je er best voor dat de verschillende soorten fietspaden in het traject zijn opgenomen:

- vrijliggend fietspad (van de rijbaan gescheiden)
- aanliggend fietspad (maakt deel uit van de rijbaan)

Als dit veilig kan: oefen met de kinderen ook het fietsen op een fietssuggestiestrook.



2. De weg verlaten of oprijden

Wanneer kinderen met hun fiets een vertrouwde omgeving verlaten (het huis, de school, de sportclub,…), rijden ze heel vaak zonder te kijken de straat op en maken daardoor veel kans om in botsing te komen met andere weggebruikers.

Ook wanneer fietsers op hun bestemming aankomen, is de nodige voorzichtigheid vereist. Soms komen fietsers in botsing met een achterliggende auto omdat ze plots stoppen zonder achterom te kijken.

2.1. Hoe doe je het goed?

2.1.1. De weg oprijden



Een fietser die van een privé-eigendom of de stoep komt en de openbare weg wil oprijden, voert een manoeuvre uit en moet altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers die van links en van rechts komen.

Voorrang verlenen veronderstelt niet dat de fietser steeds moet stoppen. Wanneer er geen verkeer nadert, mag de fietser voorzichtig doorrijden.

Het inschattingsvermogen van kinderen is nog beperkt. Afstanden en snelheden juist inschatten is voor veel kinderen heel moeilijk. De weg oprijden betekent voor hen dat ze zowel links en rechts moeten kijken, hun evenwicht moeten bewaren, afstanden en snelheden moeten inschatten en tegelijkertijd moeten afdraaien. Dit is voor hen een hele karwei.

Fietsvaardigheden

Om deze taak uit te voeren, moeten kinderen de volgende fietsvaardigheden beheersen:

- langs de rechterkant de fiets opstappen
- rondom zich kijken of er verkeer nadert
- inschatten wanneer het veilig is om de weg op te rijden
- wanneer er geen verkeer nadert, een duw geven op de hoogste pedaal en vertrekken
- een scherpe bocht naar rechts of een ruime bocht naar links maken
- éénmaal op de rijbaan een veilige plaats innemen
- richting houden



Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken en bochten maken.



2.1.2. De weg verlaten

Een fietser die de openbare weg wil verlaten moet rekening houden met alle andere weggebruikers.

Fietsers moeten leren om eerst aandachtig het verkeer rondom hen te observeren en daarmee rekening te houden wanneer ze de weg willen verlaten.

Voor kinderen is dit zeker niet evident. Ze moeten tijdig achterom kijken en toch richting houden, remmen, op een veilige manier van hun fiets stappen en te voet het trottoir betreden.

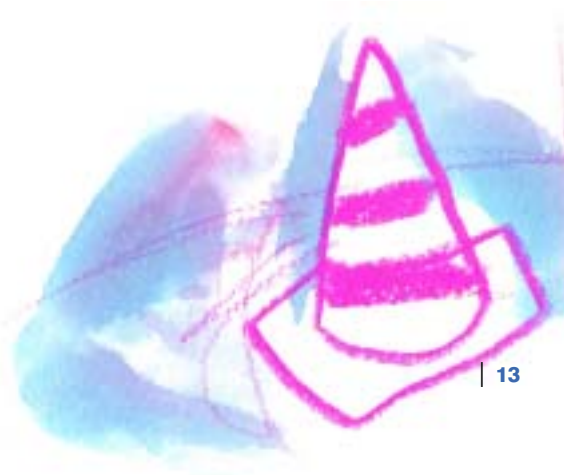
Fietsvaardigheden

Om op een veilige manier de weg te verlaten moet men onderstaande fietsvaardigheden onder de knie hebben:

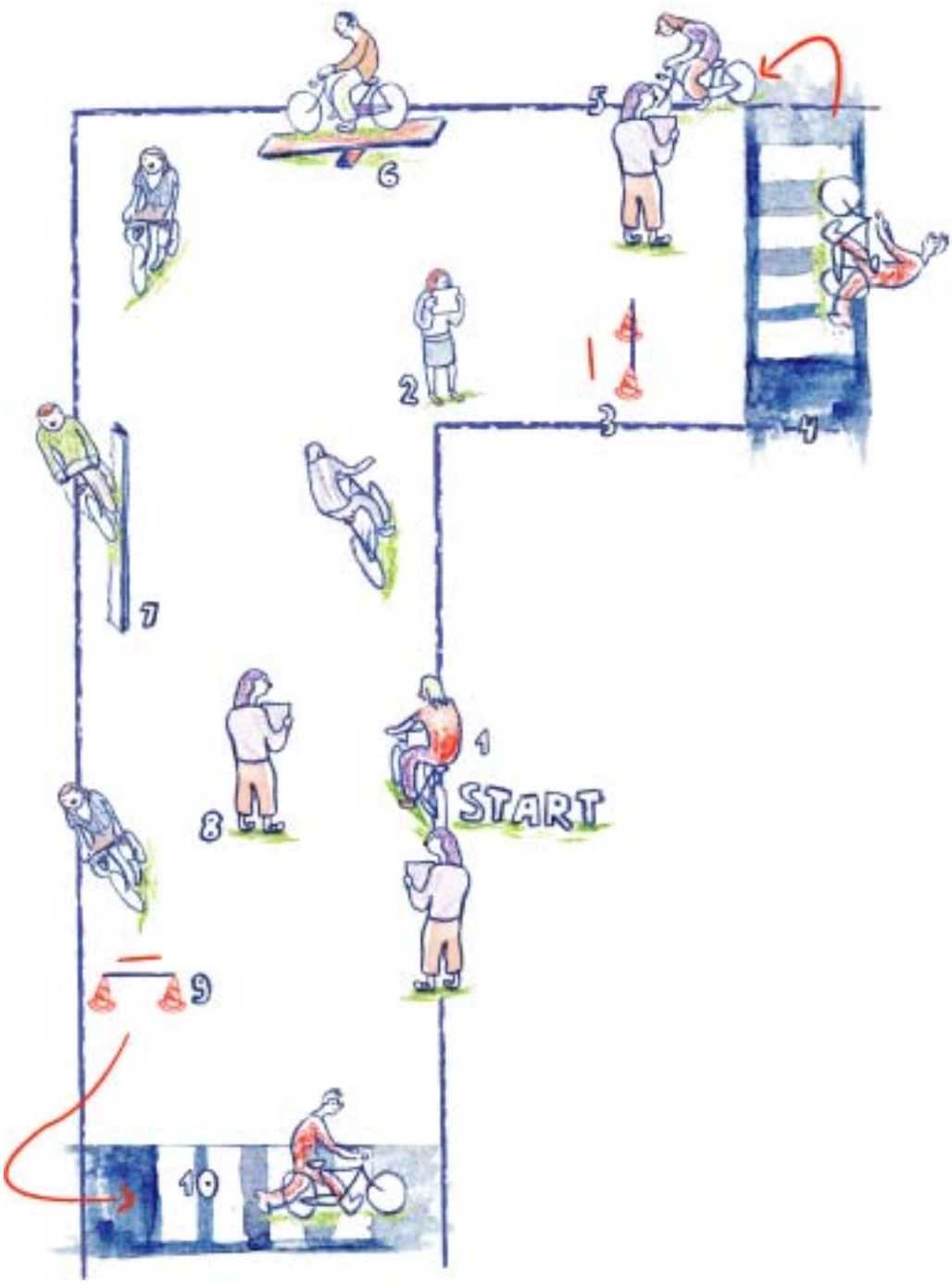
- rond zich kijken (ook naar achteren) zonder van de route af te wijken
- vlak voor de aankomst vertragen en nogmaals achterom kijken of er geen verkeer nadert
- inschatten wanneer het veilig is om te stoppen en langs de rechterkant van de fiets te stappen
- met de fiets aan de hand over de stoep stappen zonder de voetgangers te hinderen

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
met de fiets aan de hand stappen, op- en afstappen, vertragen, remmen en stoppen, richting houden en uitkijken.





2.2. PARCOURS
DE WEG VERLATEN OF OPRIJDEN



Duid vooraf 4 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen buiten het parcours (op de stoep) langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voordat ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan oprijden, kijken ze naar de leerling links van hen en voeren de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeld.

2. De kinderen nemen een bocht naar rechts, passeren hun medeleerlingen langs rechts, kijken links achterom en roepen wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.

3. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren te voet (via de stoep) de hindernis langs rechts.

4. De kinderen stappen met hun fiets aan hun linkerzijde tot aan het zebrapad. Daar steken de kinderen op een correcte wijze (te voet!) het zebrapad over.

5. idem als bij 1

6. De kinderen fietsen over de wipplank.

7. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.

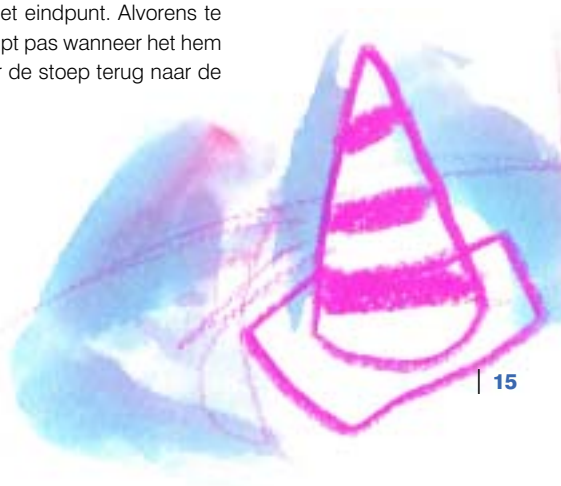
8. De kinderen fietsen verder, passeren hun medeleerling(en) langs rechts, kijken links achterom en roepen wat op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.

9. idem als bij 3

10. idem als bij 4

2.3. Oefenen in het verkeer

De fietser stapt rechts op, kijkt of er verkeer aankomt en vertrekt. Wanneer hij veilig de rijbaan kan oprijden, rijdt hij naar rechts de rijbaan op en fietst hij rechtdoor tot aan het eindpunt. Alvorens te stoppen aan het eindpunt vertraagt de fietser, kijkt hij achterom, remt en stopt pas wanneer het hem veilig lijkt. De fietser stapt rechts af en stapt met de fiets aan de hand over de stoep terug naar de groep (fiets aan de straatkant).



3. Fietsen op een oneffen wegdek

De staat van fietspaden, bermen of van de rijbaan is niet altijd wat het zou moeten zijn. Putten, kiezelstenen, hoge boordstenen, scheefliggende tegels, enzovoort, maken het voor fietsers niet gemakkelijk.

Ook het fietsen over tramsporen is verraderlijk. Vooral bij regenweer zijn tramsporen en trouwens ook wegmarkeringen glibberig en kunnen fietsers erop uitglijden.

3.1. Hoe doe je het goed?

3.1.1. Fietsen op een oneffen wegdek



Indien een fietspad onberijdbaar is, mag je als fietser op de rijbaan fietsen. Van zodra het fietspad echter weer berijdbaar is, moeten fietsers opnieuw het fietspad volgen. Wanneer fietsers het fietspad verlaten, moeten ze de andere weggebruikers op de rijbaan eerst doorlaten. Vlot naar achteren kunnen kijken is hiervoor noodzakelijk.

Rijden op een slecht wegdek houdt in dat je ver genoeg voor je uitkijkt om hindernissen te kunnen ontwijken. Je houdt ook met beide handen het stuur goed vast en zet je voeten stevig op de pedalen.

Indien je een hindernis op het fietspad of op de rijbaan moet ontwijken, doe je dit best langs de huizenkant (weg van de rijbaan).

Fietsvaardigheden

Bij het fietsen op een oneffen wegdek moeten fietsers volgende deeltaken beheersen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- anticiperen: vertragen bij het opmerken van een onregelmatigheid op het fietspad of het wegdek en beslissen wat het veiligste gedrag is: erover rijden, naar rechts of naar links uitwijken
- over een oneffenheid in het wegdek kunnen rijden (met beide handen het stuur goed vasthouden en de voeten stevig op de pedalen)
- links achterom kijken of er geen verkeer nadert
- inschatten wanneer het veilig is om uit te wijken
- richting houden bij het uitwijken



Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, hindernissen nemen en anticiperen.



3.1.2. Fietsen bij tramsporen (meerijden met de richting of oversteken)

Een tram heeft altijd voorrang, ook als er voorrangsborden staan die jou voorrang verlenen. Enkel aan verkeerslichten en bij een bevel van een bevoegd persoon (een agent bijvoorbeeld) moet de tram voorrang verlenen.

Als een tram (of een bus) links van jou gestopt is om passagiers te laten in- of uitstappen, moet je vertragen en desnoods stoppen om deze voetgangers eerst door te laten.

Een gevaarsbord maakt je attent op plaatsen waar tramsporen de weg kruisen. Op die plaatsen moeten fietsers extra voorzichtig zijn.

Fietsers kunnen, wanneer ze evenwijdig met de sporen fietsen, met hun wiel in het spoor geraken, het evenwicht verliezen en vallen.

Wanneer fietsers tramsporen moeten oversteken, rijden ze die best dwars (haaks) over.

En als laatste: tramsporen zijn glad, zeker bij regenweer. Fietsers vermijden dus best om op tramsporen te remmen.

Fietsvaardigheden

Om veilig te fietsen in de omgeving van tramsporen, moet de fietser volgende taken beheersen:

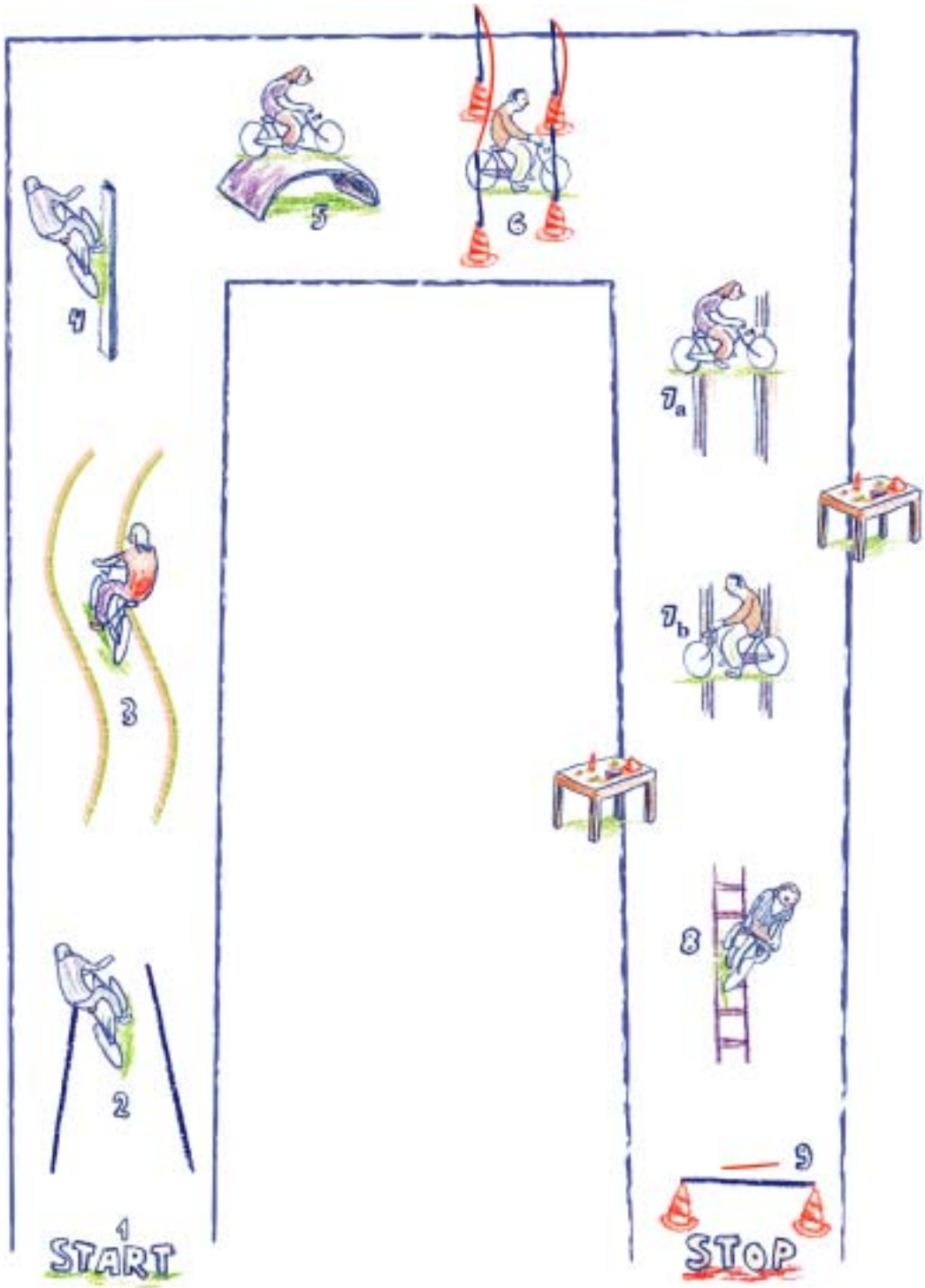
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- anticiperen: bij het opmerken van het verkeersbord en van de tramsporen, fietsgedrag aanpassen
- vertragen, op afstand naast de sporen blijven rijden
- dwarsen: achterom kijken of er geen verkeer nadert, inschatten wanneer het veilig is om het manoeuvre uit te voeren
- dwarsen: de tramsporen haaks oversteken
- dwarsen: niet bruusk remmen op de sporen
- richting houden

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, hindernissen nemen en anticiperen.





3.2. PARCOURS
FIETSEN OP EEN ONEFFEN WEGDEK



1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.

2. De kinderen fietsen tussen de smaller wordende latten.

3. De kinderen fietsen tussen de touwen zonder ze te raken.

4. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken en maken een bocht naar rechts.

5. De kinderen fietsen over het brugje.

6. De kinderen fietsen onder de hindernissen door en maken een bocht naar rechts.

7a. De kinderen fietsen rechts van de tramsporen tot in de helft ervan. Dan maken ze een bocht naar links en fietsen ze haaks over de tramsporen. Daarna kijken ze naar de tafel met de voorwerpen en proberen ze zoveel mogelijk voorwerpen te onthouden.

7b. Idem als bij 7.a. maar dan in de andere richting.

8. De kinderen fietsen over de ladderplank.

9. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet de hindernis langs rechts.

3.3. Oefenen in het verkeer

Op een oneffen wegdek

- Ga met de kinderen naar een plaats waar het wegdek (fietspaden of rijbaan) niet erg regelmatig is. Geef de kinderen de opdracht een parcours te fietsen waarop ze hun fietsgedrag zullen moeten aanpassen aan een aantal onregelmatigheden in het wegdek.

Tramsporen

- Wanneer er in de buurt van de schoolomgeving tramsporen te vinden zijn én als de veiligheid het toelaat, kan je met de kinderen in de buurt van de tramsporen gaan oefenen.

Tip

Wanneer er in de buurt van de school verschillende plaatsen zijn waar het fietspad moeilijk berijdbaar is, kan je deze plaatsen in een knelpuntentocht met de fiets of te voet verwerken. Nadat de leerlingen de tocht hebben afgelegd, kunnen ze een brief schrijven naar de burgemeester en de bevoegde schepen met de vraag er iets aan te doen.



4. Fietsen op een tweerichtingsfietspad

Tegenwoordig zijn er meer en meer tweerichtingsfietspaden aan één kant van de weg. Een nadeel van het tweerichtingsfietspad is dat fietsers bij kruispunten en opritten voor de automobilist uit een onverwachte richting kunnen komen. Daarom vraagt fietsen op een tweerichtingsfietspad extra aandacht.

4.1. Hoe doe je het goed?

Fietsers die links in de rijrichting op een tweerichtingsfietspad rijden, moeten nóg meer dan anders vooruitkijken op het verkeer dat uit de zijstraten komt. Ze moeten ervan uitgaan dat de andere bestuurders niet altijd een fietser verwachten die van rechts op een fietspad komt.

Preventief fietsen wil hier zeggen: het verkeer observeren, vertragen en zo nodig stoppen en je voorrang afstaan.

Rijden op een tweerichtingsfietspad veronderstelt ook het kunnen kruisen met een (brom)fietser op een smalle strook.

Fietsvaardigheden

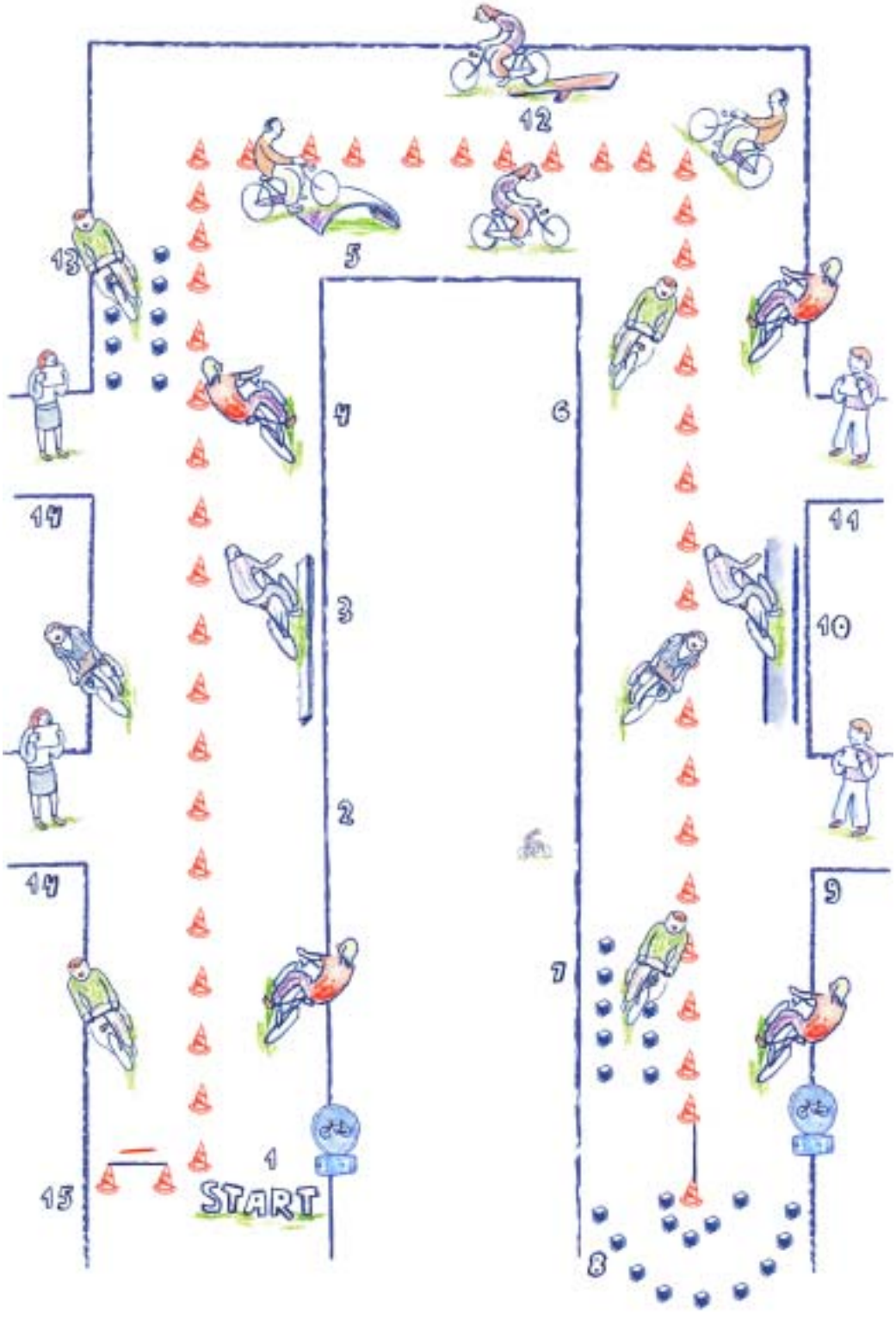
Het fietsen op een tweerichtingsfietspad vraagt van de fietser een aantal specifieke fietsvaardigheden:

- om zich heen kijken zonder van zijn route af te wijken
- anticiperen: bij het opmerken van een zijstraat of een oprit vertragen en links de straat inkijken of er verkeer nadert
- wanneer er verkeer nadert oogcontact maken met de bestuurder
- als dit niet lukt, vertragen, stoppen en de voorrang afgeven
- richting houden en de tegenliggers niet hinderen

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, oogcontact maken en anticiperen.



4.2. parcours tweerichtingsfietspad



Duid vooraf 4 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zoveel mogelijk rechts zonder de kegels te raken of de afbakening langs rechts te overschrijden.

2. De kinderen passeren een zijstraat aan hun linkerkant. Hoewel de fietser hier voorrang heeft, moet de fietser voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, roepen ze wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.

3. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.

4. idem als bij 2

5. De kinderen nemen een bocht naar rechts, fietsen over het brugje en houden zo rechts mogelijk. Ze maken een bocht naar rechts.

6. idem als bij 2

7. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken

8. De kinderen fietsen verder en maken rond de kegel met de stok een bocht naar links zonder de blokjes te raken.

9. De kinderen passeren aan de rechterkant een zijstraat. Hier geldt de voorrang van rechts en dus moet de fietser voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, voeren de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeldt.

10. De kinderen nemen de smalle doorgang.

11. idem als bij 9

12. De kinderen maken een bocht naar links en fietsen over de wipplank. Ze houden zo rechts mogelijk.

13. De kinderen maken en bocht naar links en fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.

14. idem als bij 9

15. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af, passeren de hindernis langs rechts en sluiten zich opnieuw bij de groep aan.



4.3. Oefenen in het verkeer

Wanneer er in de buurt van de school een tweerichtingsfietspad is, kunnen de kinderen er de nodige verkeerservaring opdoen. Verdeel de klas in twee groepen en laat elke groep aan een uiteinde van het traject plaatsnemen. Bij het fluitsignaal vertrekken de eersten van elke groep en fietsen ze naar de andere kant. Wanneer de fietsers zijstraten naderen, laten ze duidelijk merken dat ze vertragen en uitkijken naar het naderend verkeer. Nadat ze het traject hebben afgelegd, sluiten ze bij de andere groep aan.

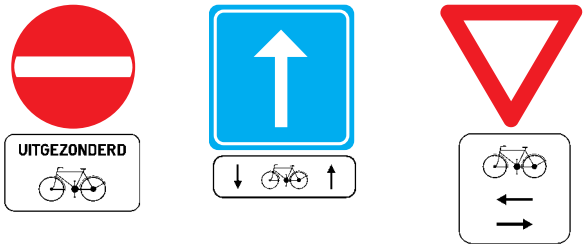
5. Fietsen in een eenrichtingsstraat

Het toepassen van tweerichtingsfietsverkeer in éénrichtingsstraten wordt meer regel dan uitzondering. Het is daarom noodzakelijk dat kinderen leren hoe ze daar best fietsen.

Eénrichtingsstraten zijn vaak smalle straten waarin het kruisen soms moeilijk is. Voor de fietsers blijft er vaak maar een smalle strook over.

5.1. Hoe doe je het goed?

Autobestuurders denken er niet altijd aan dat er in een éénrichtingsstraat in beide richtingen gefietst mag worden en verwachten zich daardoor niet altijd aan fietsers.



Bij het kruisen van een tegenligger, maar ook aan zijstraten is preventief fietsen de boodschap.

Openzwaaiende autoportieren van geparkeerde voertuigen zijn een bijkomend gevaar.

Fietsen in een éénrichtingsstraat vraagt van de fietser extra aandacht, extra voorzichtigheid en extra vaardigheid. Concreet betekent dat: alert zijn voor tegenliggers, voor verkeer uit zijstraten en voor geparkeerde auto's, stabiel koers houden en tijdig kunnen vertragen of uitwijken.

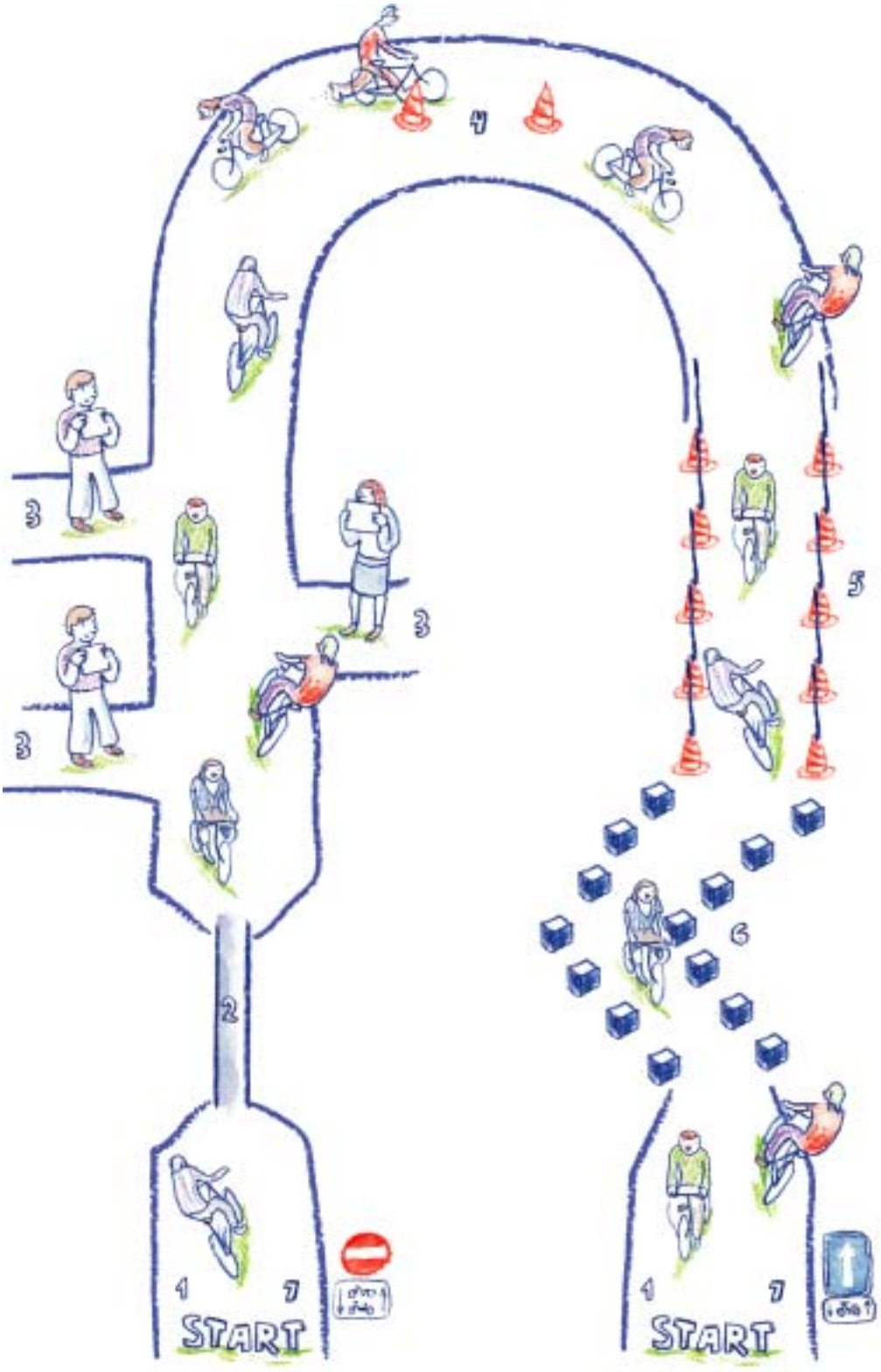
Fietsvaardigheden

Om op een veilige manier in een éénrichtingsstraat te fietsen, moet een fietser volgende fietsvaardigheden beheersen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- vertragen bij het opmerken van een tegenligger of verkeer uit een zijstraat
- stoppen wanneer het naderende verkeer bijna gans de breedte inneemt
- richting houden en tegenliggers niet hinderen
- anticiperen: alert zijn op geparkeerde auto's waar iemand inzit

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, oogcontact maken en anticiperen.

5.2. PARCOURS
FIETSEN IN EEN ÉÉNRICHTINGSSTRAAT



Deel de klas in twee groepen en laat elke groep plaatsnemen op één van de twee vertrekpunten. Duid op voorhand ook 3 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.

2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.

3. De kinderen fietsen voorbij de zijstraten, kijken goed uit en roepen luidop wat er op de kaartjes staat die omhoog gehouden worden door de leerlingen in de zijstraten.

4. In het midden van de straat staan 2 kegels. Wanneer de kinderen bij de eerste kegel aankomen, stappen ze langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs de rechterkant. Daarna stappen ze met hun fiets aan hun linkerzijde tot aan de tweede kegel. Aan de tweede kegel stappen ze terug langs de rechterkant van hun fiets op en vervolgen ze het traject.

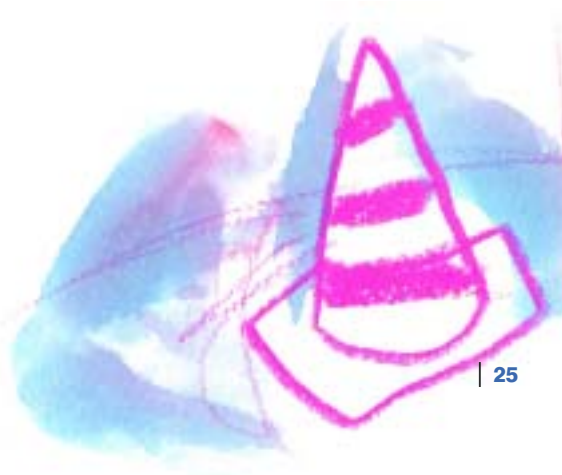
5. De kinderen fietsen de meest rechtse slalom.

6. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.

7. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich bij de groep.

5.3. Oefenen in het verkeer

Wanneer er een éénrichtingsstraat in de buurt van de school is, kan je er met de kinderen gaan fietsen. Door de verkeerssituatie enkele keren in het echt te beleven, steken kinderen heel wat verkeersvaardigheid op.



6. INHALEN

Niet elke fietser rijdt aan hetzelfde tempo. Als er voor jou een tragere fietser rijdt, wil je die soms inhalen.

Om op het fietspad in te halen moet je vaak het fietspad verlaten en weer oprijden. Hierbij begeven fietsers zich soms zonder opletten op de rijbaan. Als er op dat moment een auto aankomt, kunnen er conflicten ontstaan.

Ook bij het inhalen van een andere fietser op de rijbaan is het noodzakelijk dat kinderen leren om altijd rekening te houden met alle andere weggebruikers in hun nabije omgeving.

6.1. HOE DOE JE HET GOED?

Fietsers mogen het fietspad verlaten om in te halen, maar ze moeten wel een aantal verkeersregels volgen.

Inhalen gebeurt in principe langs de linkerkant. Om links te kunnen inhalen moet de fietser er zeker van zijn dat hij dit zonder gevaar kan doen. Dat betekent dat de weg over een voldoende afstand vrij is, dat er geen achterligger reeds begonnen is in te halen, dat de fietser zijn plaats rechts opnieuw kan innemen zonder de andere bestuurders te hinderen en dat hij op zeer korte tijd kan inhalen.

De richtingverandering bij het inhalen moet ook op tijd duidelijk gemaakt worden door het uitsteken van de arm, tenzij dit gebaar je veiligheid in gevaar zou brengen (bijvoorbeeld op kasseien, naast tramsporen…).

Je mag niet inhalen bij het naderen van een oversteekplaats voor voetgangers of voor (brom)fietsers. Als een bestuurder stopt aan een oversteekplaats, mag je niet inhalen.

FIETSVAARDIGHEDEN

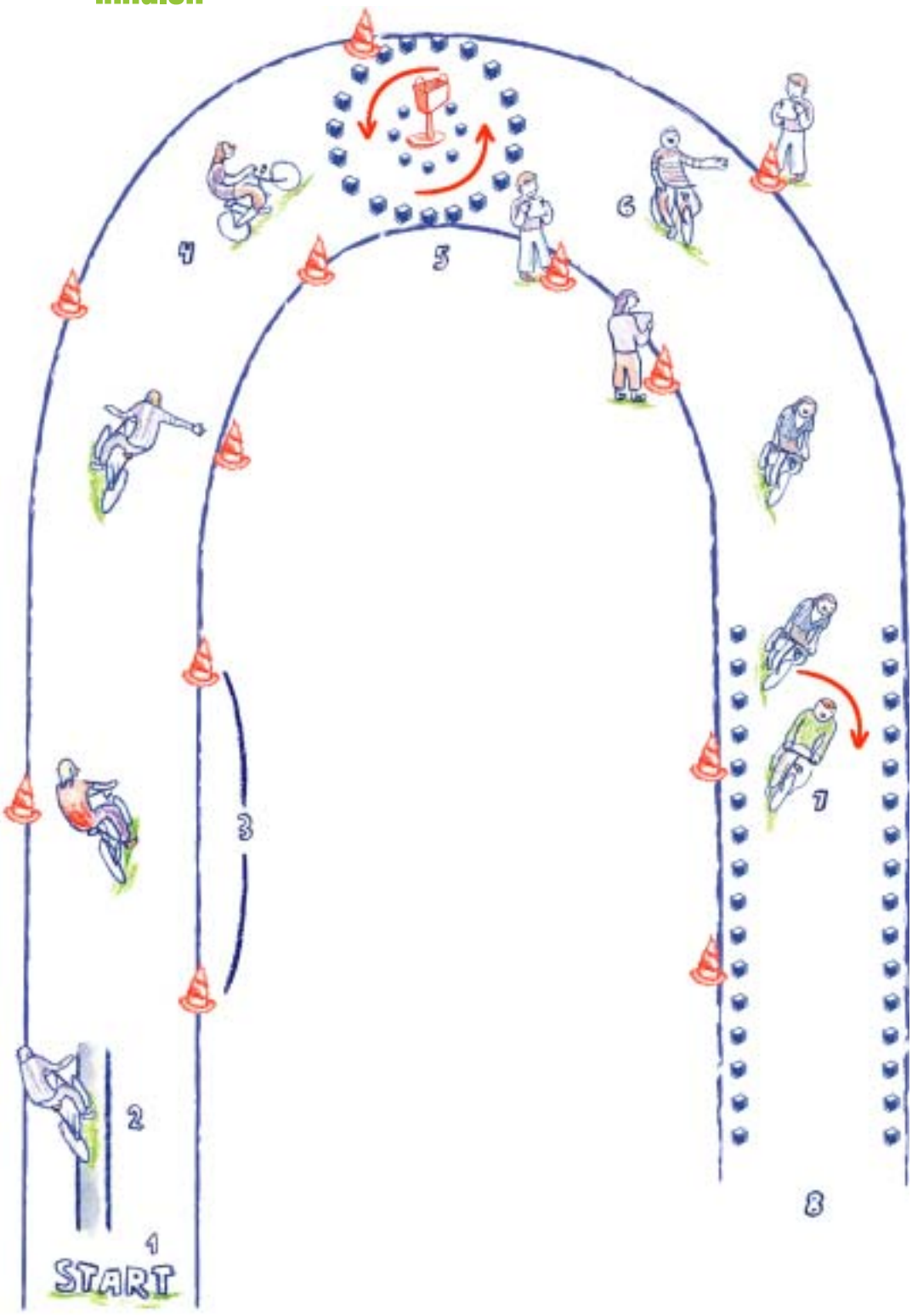
Alvorens kinderen een fietser op een correcte manier kunnen inhalen, moeten ze volgende fietsvaardigheden beheersen:

- om zich heen kijken (vooral naar achteren) zonder van de route af te wijken
- bij het opmerken van een trager rijdende fietser vertragen en links achterom kijken of er verkeer nadert
- afhankelijk van het achteropkomend verkeer vertragen of versnellen
- vooraleer uit te wijken, bellen en de linkerarm horizontaal uitsteken
- geleidelijk uitwijken naar links
- de fietser langs links voorbij rijden met minstens een halve meter ruimte tussen (beide handen aan het stuur)
- richting houden



Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.

6.2. parcours inhalen



Duid vooraf 5 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.

2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.

3. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Bij de eerste kegel vertragen ze en kijken ze naar rechts. Bij de tweede kegel versnellen ze en kijken ze naar links. Bij de derde kegel stoppen ze en zetten ze hun twee voeten op de grond.

4. De kinderen vertrekken weer en fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat.

5. De kinderen fietsen de cirkel in wijzerszin zonder de blokjes te raken. Tegelijkertijd nemen ze van de leerling in de cirkel een balletje aan en gooien ze het in het daarvoor bestemde mandje.

6. Wanneer de kinderen een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat en roepen ze het cijfer dat het andere kind toont.

7. De kinderen fietsen per twee achter elkaar tussen de blokjes door. Telkens wanneer de tweede fietser een kegel passeert, moet hij de eerste fietser op een correcte manier inhalen.

8. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich opnieuw bij de groep.



6.3. Oefenen in het verkeer

Deel de klas op in paren. Elk paar rijdt achter elkaar. Op een bepaald ogenblik geef je als begeleider een fluitsignaal. Wanneer de kinderen dit horen, halen ze hun voorligger op een correcte manier in. Let er wel op dat de voorligger op dat moment niet versnelt. Dit mag geen competitiespel worden!



7. Fietsen en plots uitwijken

Hoewel het verkeersreglement zegt dat fietsers uiterst rechts moeten rijden, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Fietsers moeten soms plots uitwijken voor hindernissen op het fietspad of de rijbaan.

De meest voorkomende oorzaak is een autoportier dat plotseling openzwaait.

Maar ook andere onverwachte obstakels kunnen zich voordoen: kinderen rennen achter een bal aan, iemand stapt verstrooid de rijbaan op, een hond springt naar je toe,…

7.1. Hoe doe je het goed?

Het is verboden het portier van een voertuig te openen of open te laten, in- of uit een voertuig te stappen, zonder uit te kijken of dit de andere weggebruikers (vooral voetgangers en bestuurders van tweewielers) in gevaar kan brengen. Toch begaan veel automobilisten en hun passagiers deze fout.

Een auto die wegrijdt uit een parkeerplaats, moet de andere weggebruikers eerst voorrang geven, maar ook dit loopt al eens fout.

Daarom moet een fietser op elk moment kunnen uitwijken.

Het is vooral nodig dat jonge fietsers leren om anticiperend te kijken. Dat wil zeggen: geconcentreerd vooruitkijken om zoveel mogelijk risicosituaties tijdig te kunnen zien en in te schatten. Een goed voorbeeld is opletten of er iemand in een geparkeerde auto zit.

Op het moment van een onverwachte situatie is een snelle beslissing nodig: hard remmen en tijdig kunnen stoppen, veilig kunnen uitwijken naar links of naar rechts,...

Plots kunnen uitwijken op een veilige manier is zeer moeilijk en vraagt veel vaardigheid en ervaring. Een reden dus om dit reeds op jonge leeftijd te oefenen.

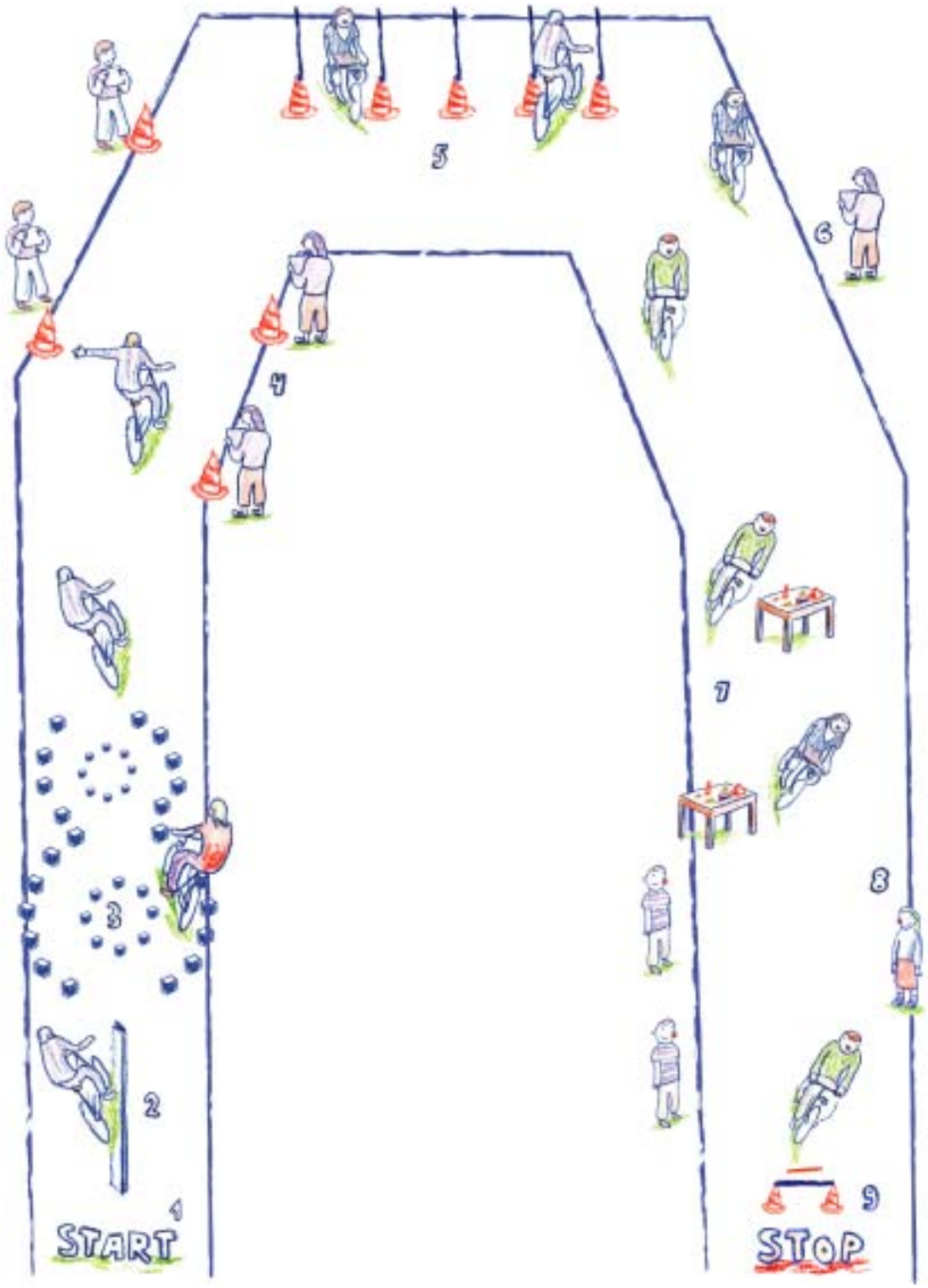
Fietsvaardigheden

Plots uitwijken voor een onverwachte hindernis veronderstelt volgende basisvaardigheden:

- anticiperen: gericht kijken om oorzaken van plotse hindernissen tijdig te kunnen opsporen (bijvoorbeeld mensen in geparkeerde auto's, spelende kinderen, dieren, snel aankomende automobilisten die mogelijks geen voorrang gaan verlenen,…)
- bij het tijdig opmerken van een hindernis vertragen en links achterom kijken of er verkeer nadert
- afhankelijk van het achteropkomend verkeer vertragen of versnellen
- alleen indien voldoende tijd en als dit veilig kan: vooraleer uit te wijken, de linkerarm uitsteken
- hard kunnen remmen indien de situatie geen uitwijken toelaat
- snel kunnen uitwijken en de hindernis voorbij rijden

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.

7.2. PARCOURS PLOTS UITWIJKEN



Deel de klas in twee groepen. Terwijl de eerste groep het parcours aflegt, observeert de tweede groep of de leerlingen van de eerste groep het parcours correct afleggen. Duid in de tweede groep ook 4 leerlingen aan die bij opdracht 4 de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen en 4 leerlingen die bij opdracht 8 de ballen naar elkaar rollen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.

2. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.

3. De kinderen fietsen de acht (tegen wijzerzin en anderhalve keer) zonder de blokjes te raken.

4. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat. Tegelijkertijd kijken ze ook in de richting van de kegel en roepen ze wat er op de kaartjes staat die de leerlingen omhoog houden.

5. De kinderen slalommen tussen de paaltjes.

6. De kinderen fietsen in het midden tussen de twee lijnen. Bij het fluitsignaal moeten ze plots helemaal naar links (één fluitsignaal) of rechts (twee fluitsignalen) uitwijken.

7. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (de eerste langs rechts en de tweede langs links).

8. De kinderen fietsen door en zorgen dat ze niet vallen over de ballen die enkele klasgenoten over de weg rollen.

9. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren te voet de hindernis langs rechts.

7.3. Oefenen in het verkeer

Op het fietspad

- Op een rustige plek: leg op een fietspad enkele hindernissen die de kinderen langs de veilige kant (weg van de rijbaan) kunnen ontwijken of waarvoor ze de rijbaan moeten oprijden. Laat de kinderen het traject één voor één afleggen en controleer of ze op een correcte manier 'plots' kunnen uitwijken. Zorg voor voldoende begeleiding.



Op de rijbaan

- In een straat waar weinig auto's rijden, kan je een situatie met een geparkeerde auto ensceneren. Een begeleider zit in de auto en duwt heel even het portier open op het moment dat een fietsend kind de auto wil voorbij rijden.

8. Fietsen en de rijbaan oversteken

Fietsers moeten vaak de rijbaan oversteken. Dat kan soms langs een fietsoversteekplaats. Dat is een plaats waar je de rijbaan moet oversteken om naar of van een fietspad te rijden. Op vele andere plaatsen moet de fietser zich zonder fietsoversteekplaats naar de overkant verplaatsen. Om als fietser de rijbaan over te steken, zijn enkele vaardigheden vereist.

8.1. Hoe doe je het goed?

Als een fietser de rijbaan wil oversteken, moet hij altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers. Pas wanneer het andere verkeer gepasseerd is, kan de fietser de rijbaan veilig oversteken. Om dat veilig te doen, stoppen minder ervaren fietsers best voor ze de rijbaan oversteken. Jonge kinderen stappen ook vaak af om met hun fiets aan de hand de rijbaan over te steken.

Meer ervaren fietsers hoeven niet noodzakelijk te stoppen en kunnen, als de weg vrij is, de rijbaan in één beweging haaks oversteken.

Wanneer er een oversteekplaats is voor (brom)fietsers, moeten fietsers deze gebruiken. Hoewel veel fietsers anders vermoeden, hebben ze aan een fietsoversteekplaats geen voorrang. Als een fietser echter de oversteekplaats al aan het oversteken is, moet het aankomend verkeer hem eerst doorlaten en daarvoor zonodig stoppen.

Als er geen oversteekplaats voor fietsers is, moet de fietser de rijbaan nog voorzichtiger oversteken, omdat er voor de andere weggebruikers geen signalisatie is die hen wijst op de overstekende fietsers.

Fietsvaardigheden

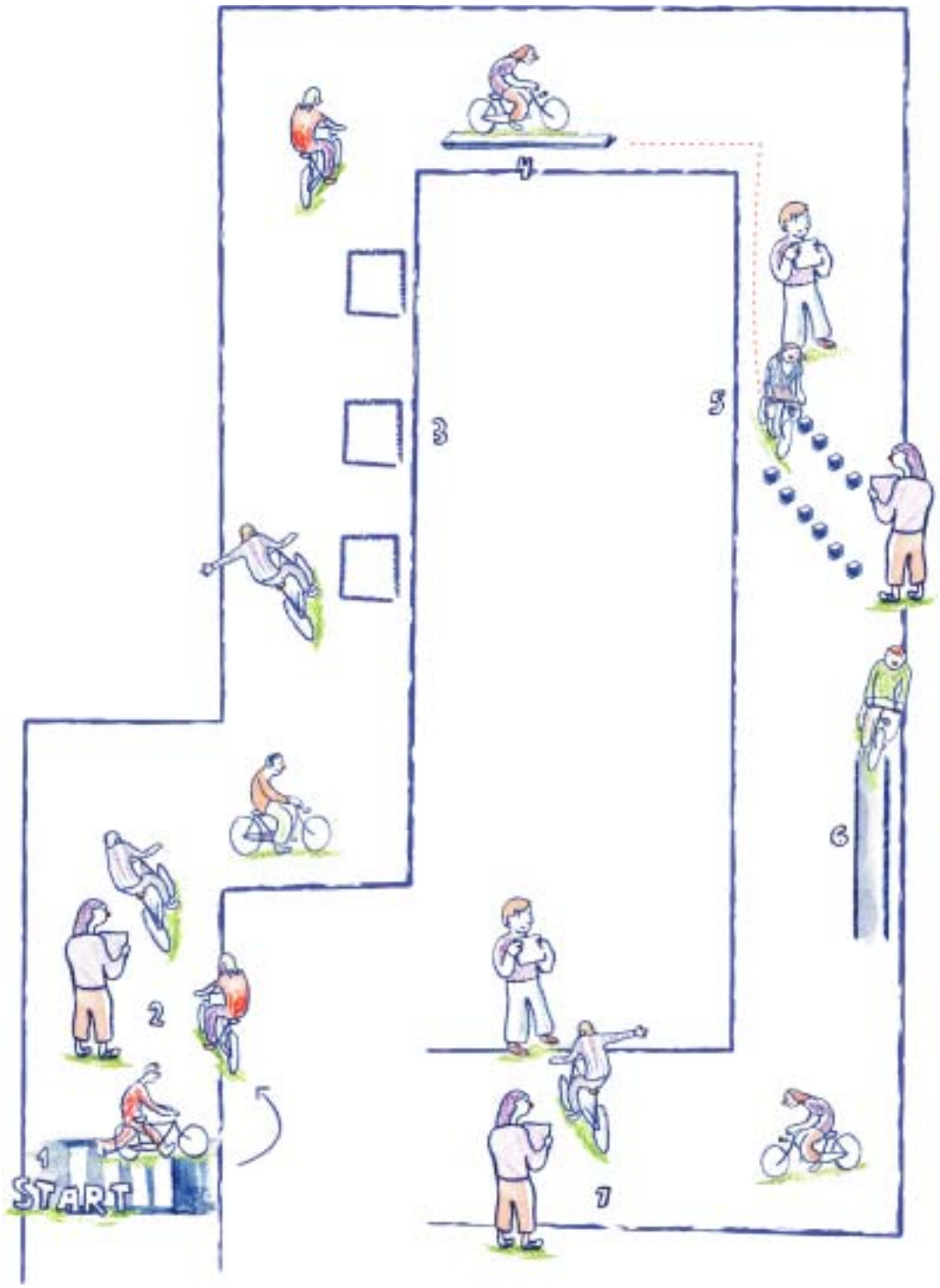
Om de rijbaan op een veilige manier over te steken zijn volgende fietsvaardigheden vereist:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- vooraleer de rijbaan over te steken, vertragen en uitkijken of er verkeer nadert
- bij het naderen van verkeer vertragen of stoppen en het verkeer laten passeren (voorrang verlenen)
- wanneer er een fietsoversteekplaats aanwezig is, tot op het einde tussen de 2 onderbroken strepen blijven
- wanneer er geen fietsoversteekplaats aanwezig is, de rijbaan haaks oversteken zonder al teveel van de route af te wijken
- eenmaal aangekomen aan de andere kant van de rijbaan, opnieuw een veilige plaats innemen



Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de volgende basisvaardigheden:
stappen met de fiets aan de hand, op- en afstappen, vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken en anticiperen.

8.2. parcours
de rijbaan oversteken



Duid vooraf 5 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de linkerkant van hun fiets en steken de rijbaan al stappend over op het zebrapad.

2. De kinderen stappen buiten het parcours (op de stoep) langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voordat ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan betreden, kijken ze uit naar links en voeren ze de opdracht uit die de leerling omhoog houdt. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden**

3. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (links achterom kijken, arm uitsteken, links uitwijken, alle hindernissen voorbijrijden, opnieuw rechts houden).

4. De kinderen maken een bocht naar rechts en rijden op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.

5. De kinderen maken een scherpe bocht naar rechts, passeren hun medeleerling langs rechts en steken de rijbaan over op de fietsoversteekplaats. Vooraleer ze dit doen, vertragen ze en kijken ze goed naar links en rechts. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken + doorrijden**

6. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.

7. De kinderen nemen een bocht naar rechts en passeren hun medeleerling langs rechts. Vooraleer ze de rijbaan haaks oversteken vertragen ze en kijken ze vooruit en rechts achterom. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken + doorrijden**



8.3. Oefenen in het verkeer

Wanneer er een fietsoversteekplaats is



- Stippel op voorhand een traject uit en zorg ervoor dat de kinderen op een bepaald moment de rijbaan moeten oversteken door gebruik te maken van een fietsoversteekplaats. Laat de kinderen één voor één oversteken en controleer of ze dit goed doen.

Wanneer er geen fietsoversteekplaats is

- Als er geen fietsoversteekplaats is in de buurt van de school, is het belangrijk met de kinderen te oefenen op het oversteken van de rijbaan zonder fietsoversteekplaats. Kies een rustige plaats met een goede zichtbaarheid. Laat de kinderen enkele keren de rijbaan oversteken en controleer of ze dit goed doen.

9. KRUISPUNTEN

Ongeveer de helft van alle verkeersongevallen waarbij fietsers betrokken zijn, gebeurt op kruispunten. Heel vaak worden rechtdoor rijdende fietsers aangereden door afslaande auto's.

Vooraleer een fietser een kruispunt veilig kan passeren, moet hij de voorrangsregeling kennen en respecteren. Verder mag hij ook het gedrag van de andere verkeersdeelnemers niet uit het oog verliezen.

Of men nu rechts afslaat, rechtdoor rijdt of links afslaat, elke beweging heeft zijn eigen moeilijkheden en aandachtspunten. Om alle bewegingen vlot te kunnen uitvoeren, vooral links afslaan, is heel wat vaardigheid nodig.

9.1. HOE DOE JE HET GOED?

Om zich veilig op een kruispunt te verplaatsen, moet de fietser rekening houden met de voorrangsregeling en het gedrag van de andere verkeersdeelnemers. Daarom is het belangrijk dat de leerlingen de verkeerstrap kennen en kunnen toepassen. Oefen daarom hoe ze de verkeersregels (bijvoorbeeld 'voorrang aan/van rechts'), verkeersborden, verkeerslichten en de bevelen van een bevoegd persoon moeten gehoorzamen.

De voorrangsregels:

- als er geen verkeerstekens staan, geldt de algemene regel 'voorrang aan rechts'. Elke bestuurder (dus ook een fietser!) moet voorrang verlenen aan de bestuurder die op een regelmatige manier van rechts komt, behalve indien hij op een rotonde rijdt.
- wanneer er voorrangsborden staan:



voorrang verlenen en indien nodig stoppen.



stoppen (altijd) en voorrang verlenen.



voorrang verlenen aan van rechts komende bestuurders.



aan het eerstvolgende kruispunt heb je voorrang. De andere bestuurders moeten jou voorrang geven.



je rijdt op een voorrangsweg. De anderen moeten jou voorrang verlenen.



je rijdt niet langer op een voorrangsweg. Op het volgende kruispunt zullen verkeerslichten of verkeersborden aangeven hoe de voorrang geregeld is.

- als er verkeerslichten staan en deze niet werken (oranje knipperlicht of gedoofd), gelden de voorrangsborden die zich op het kruispunt bevinden. Als er geen borden staan, dan val je terug op de voorrang aan rechts.
- als een bevoegd persoon (meestal een agent) het verkeer regelt, volg je zijn bevelen:
  - je fietst evenwijdig aan de armen van de agent: je mag doorrijden
  - je dwarst de armen van de agent: je moet stoppen en wachten
  - de agent heeft zijn arm omhoog: je mag het kruispunt niet meer oprijden en wie zich op het kruispunt bevindt, moet het verlaten. Dit om aan te kondigen dat het verkeer van richting gaat veranderen.

Denk er altijd aan dat fietsers kwetsbare weggebruikers zijn. In een confrontatie met een gemotoriseerd voertuig trekken zij aan het kortste eind, voorrang of geen voorrang. Fietsers geven daarom best altijd hun veiligheid voorrang. Ook al betekent dit dat ze soms beter hun voorrang afstaan dan deze absoluut te willen afdwingen.

Als de leerlingen de voorrangsregels kennen en beheersen, kunnen zij de concrete verkeerssituaties op een kruispunt inoefenen: rechtdoor fietsen, rechts afslaan en links afslaan.

Afhankelijk van het type kruispunt worden de hiermee verbonden risicosituaties kleiner of groter. Het al dan niet aanwezig zijn van verkeerslichten of een fietsopstelvak en het passeren van een T- of een vierarmenkruispunt maakt voor de fietser een heel groot verschil.



Fietsvaardigheden

9.1.1. Het kruispunt rechtdoor oversteken

De fietsvaardigheden die fietsers onder de knie moeten hebben om een rustig (T-) kruispunt of een eerder complex (vierarmen)kruispunt over te steken zijn:

- bij het naderen van het kruispunt, vertragen, uitkijken zonder van de route af te wijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers)
- de voorrangsregels kunnen toepassen
- anticiperen: rekening houden met het feit dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven
- als het veilig kan, het kruispunt rechtdoor oversteken



Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, oogcontact maken en anticiperen.

9.1.2. Rechts afslaan

Op een kruispunt naar rechts afslaan vraagt volgende specifieke fietsvaardigheden:

- bij het naderen van het kruispunt, vertragen, uitkijken zonder van de route af te wijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers), de rechterarm kunnen uitsteken zonder van de route af te wijken
- de voorrangsregels kunnen toepassen

- anticiperen: rekening houden met het feit dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven
- als er veilig kan afgeslagen worden, een scherpe bocht naar rechts maken
- veilige plaats op de weg innemen

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.

9.1.3. Links afslaan

Links afslaan op een kruispunt kan op twee manieren. Door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren. Beide methoden zijn nuttig. Terwijl het voorsorteren bij rustige kruispunten (bijvoorbeeld op een T-kruispunt) vlot kan verlopen, geniet het maken van een rechte hoek om links af te slaan de voorkeur voor minder ervaren fietsers en op een druk of complex kruispunt. Beide manieren vergen specifieke fietsvaardigheden:

Afslaan door een rechte hoek te maken:

- bij het naderen van het kruispunt, vertragen, uitkijken zonder van de route af te wijken (naar achterliggers, verkeer van links en van rechts, tegenliggers)
- de voorrangsregels kunnen toepassen
- anticiperen: rekening houden met het feit dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven
- als het veilig kan, het kruispunt rechtdoor oversteken (al fietsend of te voet)
- kunnen stoppen op een veilige plaats en het ander verkeer voorrang geven
- als er geen verkeer nadert, de rijbaan oversteken (al fietsend of te voet)
- een veilige plaats op de weg innemen

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.

Voorsorteren:

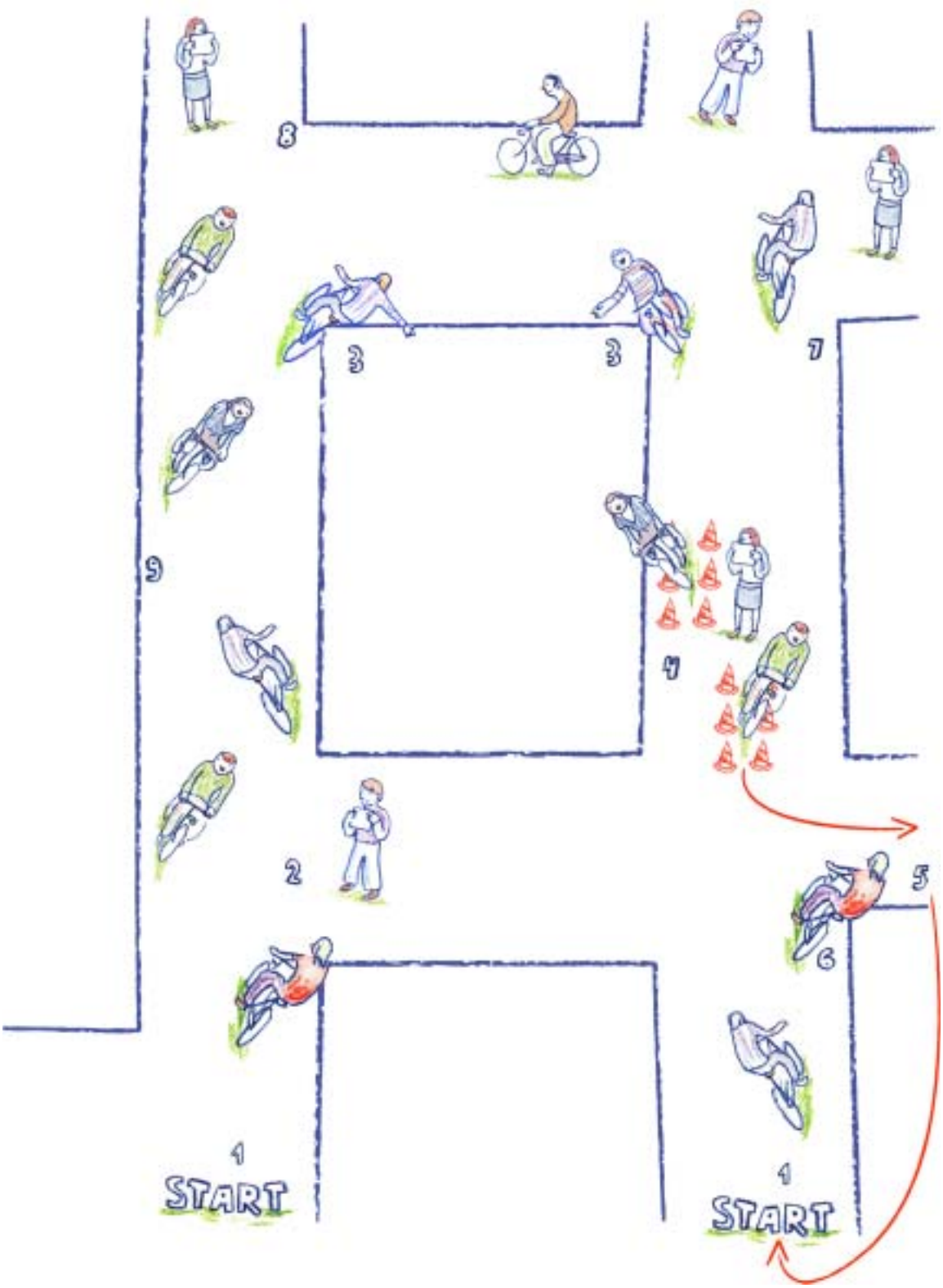
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- bij het naderen van een kruispunt, vertragen en links achterom kijken naar het achteropkomend verkeer
- wanneer er geen verkeer nadert, de linkerarm horizontaal uitsteken en (minder ervaren fietsers met beide handen aan het stuur) geleidelijk uitwijken naar links tot in het midden van de rijbaan
- vervolgens uitkijken naar tegenliggers, naar links en rechts
- de voorrangsregels naleven
- anticiperen: rekening houden met het feit dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven
- wanneer het veilig is om af te slaan, een ruime bocht naar links nemen
- een veilige plaats op de weg innemen

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.





9.2. PARCOURS KRUISPUNTEN



Deel de klas in twee groepen en laat elke groep plaatsnemen op één van de twee vertrekpunten. Duid op voorhand ook 6 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden goed rechts aan.

2. Voordat de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden

3. De kinderen steken hun rechterarm horizontaal uit en maken een bocht naar rechts.

4. De kinderen fietsen tussen de eerste rij kegels door zonder deze te raken. Daarna kijken ze links achterom, roepen ze het woord dat er wordt getoond, steken hun linkerarm uit en wijken uit naar links (het midden van de rijbaan). Vervolgens kijken ze voor zich uit. Wanneer er geen verkeer (fietsers) aankomt, nemen ze een grote bocht naar links.

5. De kinderen fietsen verder en sluiten aan bij de andere groep.

6. De kinderen (die in de andere richting vertrokken zijn) passeren aan de rechterkant een zijstraat. Voordat de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden**

7. De kinderen moeten op het kruispunt links afslaan door een rechte hoek te maken. Vooraleer ze de zijarmen haaks oversteken, kijken ze goed (rechts en voor zich) uit en voeren ze de opdrachten uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden**

8. idem als bij 7

9. De kinderen fietsen verder en sluiten zich aan bij de andere groep.

9.3. Oefenen in het verkeer

Oefen eerst op een eenvoudig kruispunt in een rustige omgeving. Pas als de kinderen voldoende vaardig omgaan met dit kruispunt, kan naar moeilijker situaties overgestapt worden (vierarmenkruispunt, meer verkeer,…).

Wanneer de kinderen op verschillende soorten kruispunten voldoende geoefend hebben in het rechtdoor rijden en rechts of links afslaan, kunnen zij een traject fietsen.

Stippel op voorhand een traject uit om alle fietsvaardigheden die de kinderen nodig hebben om op een veilige manier een kruispunt te kunnen passeren, te testen.

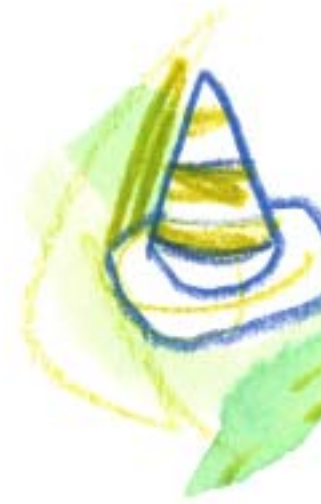


10. Fietsen op een rotonde

Op onze wegen zijn er steeds meer rotondes. Als de rotondes goed zijn aangelegd, zijn ze voor de meeste verkeersdeelnemers veiliger dan de klassieke kruispunten.

Het is echter gebleken dat fietsers er het kleinste veiligheidsvoordeel uithalen. Onder meer het niet verlenen van voorrang aan doorgaande fietsers door rechts afslaande (vracht)wagens en door bestuurders die de rotonde oprijden, is oorzaak van conflicten.

10.1. Hoe doe je het goed?



Een rotonde wordt aangegeven met



dit verkeersbord op het middeneiland en



deze voorrangsborden als je de rotonde oprijdt.

Bij het oprijden van een rotonde geef je altijd voorrang aan de weggebruikers die op de rotonde rijden.

Kijk uit of er een fietspad is en gebruik dat dan.

Is er geen fietspad en moet je op de rijbaan fietsen, dan moet je niet uiterst rechts op de rijbaan te rijden. Fiets in dat geval dus nooit uiterst rechts maar maak jezelf goed zichtbaar.

Bij het verlaten van een rotonde moet men de bestuurders laten voorgaan die de rotonde blijven volgen. Dat betekent dat de automobilisten die willen afslaan de doorgaande fietser voorrang moeten geven. Omdat dit niet altijd gebeurt, moet je als fietser preventief fietsen. Beter vertragen en voorrang afgeven dan aangereden te worden!



Geef een teken naar rechts als je de rotonde wilt verlaten. Zo volg je niet alleen de verkeersregels maar voorkom je ook wrevel bij de bestuurders die wel degelijk rekening met je wilden houden.

Wanneer het fietspad echter buiten de eigenlijke rotonde ligt, dus op enige afstand ervan, heb je als fietser geen voorrang en moet je de afslaande voertuigen eerst laten passeren.



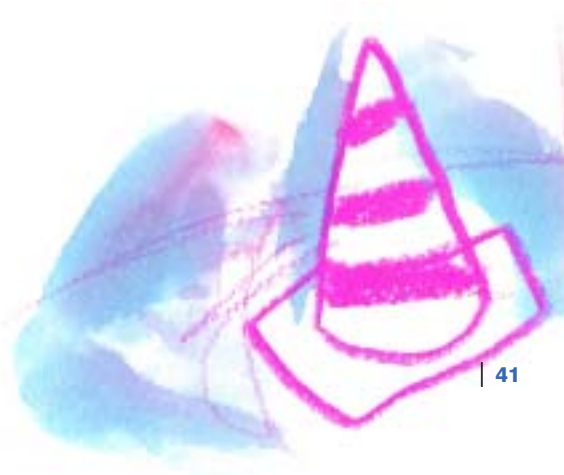
Fietsvaardigheden

De fietsvaardigheden die een fietser moet beheersen om op een rotonde te kunnen fietsen, zijn:

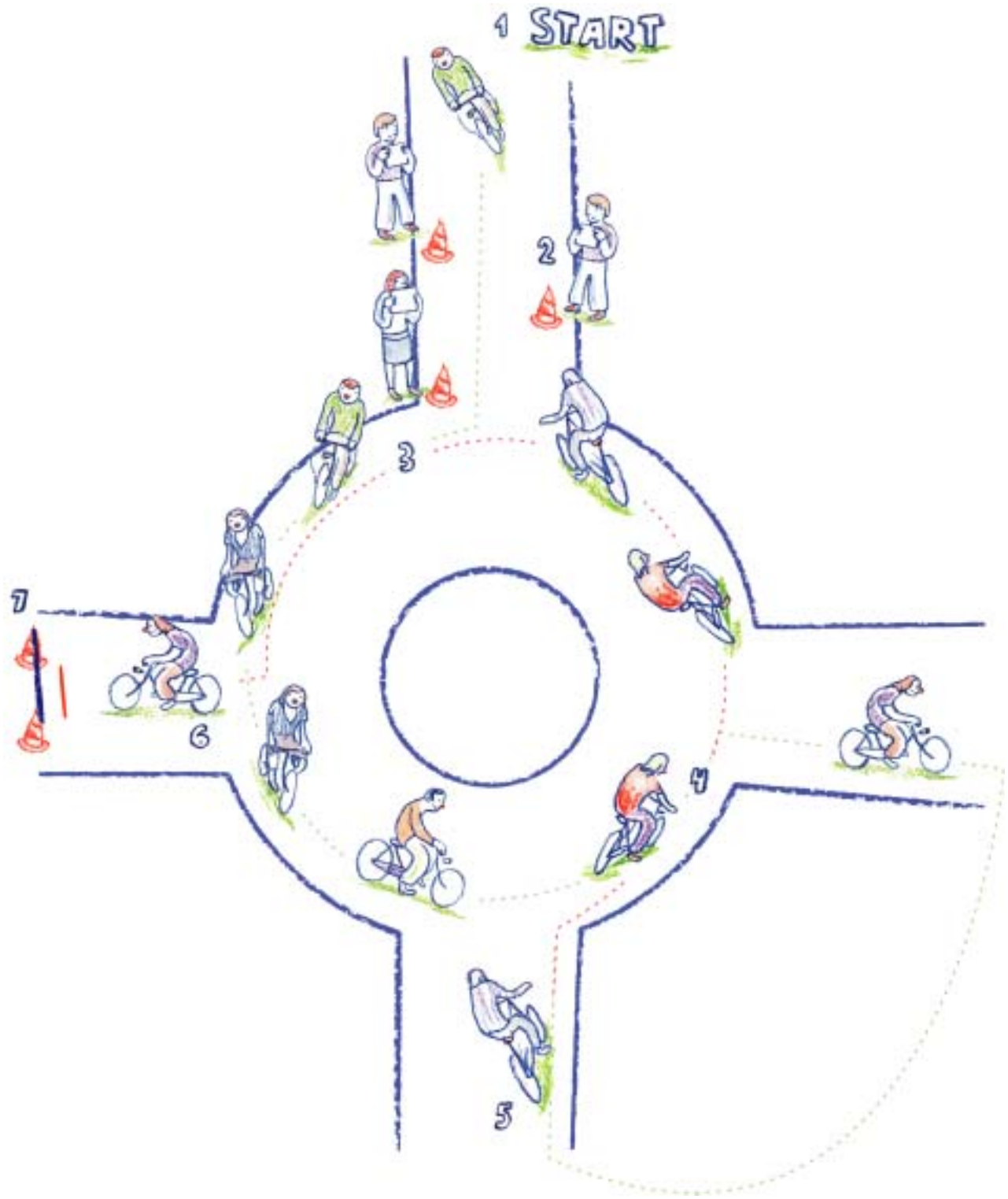
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- bij het naderen van de rotonde vertragen, naar links op de rotonde en links achteromkijken of er verkeer nadert
- anticiperen: wanneer het naderende verkeer toelaat om op een veilige manier de rotonde op te rijden, een scherpe bocht naar rechts maken en de rotonde oprijden
- anticiperen: bij het kruisen van een afslag links achteromkijken om zich ervan te verzekeren dat men veilig verder kan (kijken of de auto vertraagt, uitwijkt en/of knippert naar rechts, proberen oogcontact maken met de bestuurder)
- anticiperen: ook rechts de afslag inkijken om zich ervan te verzekeren dat naderende bestuurders je voorrang verlenen
- anticiperen: ermee rekening houden dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan
- vooraleer de rotonde te verlaten, links achteromkijken en de rechterarm uitsteken
- een veilige plaats op de weg innemen
- voorrang verlenen aan voetgangers die de weg oversteken die men oprijdt

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, oogcontact maken en anticiperen.





10.2. Parcours de rotonde



Duid vooraf 3 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat er tijdig gewisseld wordt en dat ook die leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.

2. Wanneer de kinderen een kegel passeren, kijken ze naar de kant waar de kegel staat en roepen wat er op het kaartje staat dat de leerlingen omhoog houden.

3. Vooraleer de kinderen op de rotonde rijden, vertragen ze en kijken ze heel goed naar links. Pas wanneer er geen verkeer (andere leerlingen) nadert, rijden de kinderen de rotonde op. Ze houden goed rechts aan.

4. De kinderen nemen de 3e afslag. Voor ze de rotonde verlaten, kijken ze links achterom en steken ze hun rechterarm horizontaal uit.

5. idem als bij 3

6. idem als bij 4

7. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder deze te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren te voet de hindernis langs rechts. Daarna sluiten ze zich opnieuw bij de groep aan.

10.3. Oefenen in het verkeer

Ga met de kinderen naar een rotonde met weinig verkeer en laat hen een aantal keren op de rotonde fietsen. Geef de kinderen voordat ze de rotonde opfietsen een opdracht. Mogelijke opdrachten zijn:

- fiets helemaal rond
- neem de eerste afslag
- neem de tweede afslag
- …

Controleer op verschillende punten of de kinderen de rotonde op een correcte manier oprijden en verlaten.

Tip

Wanneer er meerdere rotondes in de buurt van de school zijn, probeer dan op alle rotondes te oefenen. Zo doen de kinderen een gevarieerde ervaring op.



11. Dode hoek

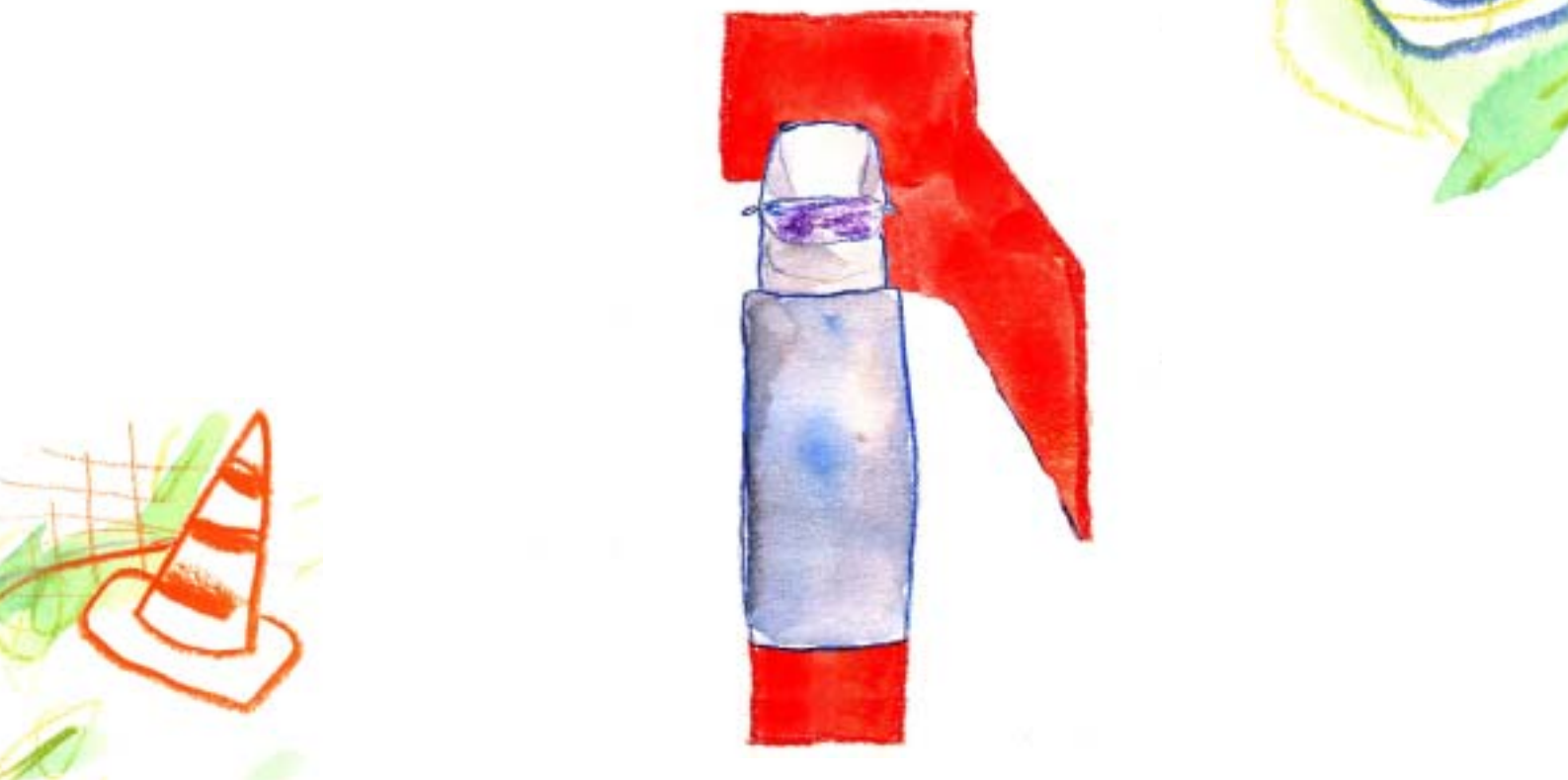
Fietsers moeten vooral oppassen voor rechts afslaande voertuigen. Omwille van de dode hoek, de ruimte rond het voertuig die de bestuurder niet kan zien, merken vrachtwagenbestuurders fietsers niet altijd op. Vooral in de buurt van rechtsafslaande vrachtwagens en bussen is dit zeer gevaarlijk.

Om te vermijden dat ze slachtoffer worden van een dodehoekongeval, moeten fietsers er steeds voor zorgen dat ze gezien worden.

11.1. Hoe doe je het goed?

De zones die de vrachtwagenbestuurder niet kan zien, bevinden zich vlak voor, achter en rechts naast zijn voertuig. Dit heeft te maken met het feit dat hij hoog zit, geen achterruit heeft en zijn achteruitkijkspiegels niet alles zichtbaar maken. Er zijn dus als drie grote onzichtbare zones die samen een oppervlakte van gemiddeld 70 m² in beslag nemen, waar je als fietser onzichtbaar bent voor de vrachtwagenbestuurder. Als fietser moet je ervoor zorgen dat je uit deze zones wegblijft. Wanneer je in die zones toch zou fietsen of stilstaan, loop je een groot gevaar omdat de bestuurder jou niet kan zien.

De drie grote onzichtbare zones zijn op onderstaande tekening rood gekleurd.





Tips die fietsers helpen zich veilig op te stellen wanneer ze in de buurt van een vrachtwagen of bus fietsen:

Blijf uit de dode hoek

Fiets of wacht nooit vlak voor, achter of naast een vrachtwagen. Blijf ver genoeg voor of ver genoeg achter de vrachtwagens staan.

Stop nooit onder of ter hoogte van de spiegels

Daar ziet de chauffeur je zeker niet. Je loopt het risico dat je wordt aangereden als de vrachtwagen vertrekt en naar rechts afslaat.

Als een vrachtwagen je inhaalt, zorg dan voor voldoende uitwijkruimte naar rechts, zodat je niet geklemd raakt.

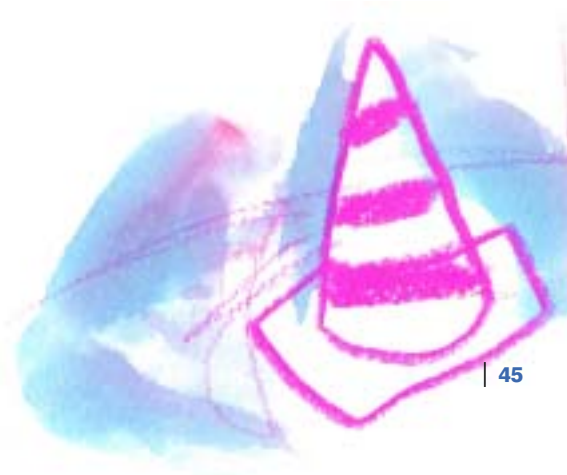
Probeer steeds oogcontact met de bestuurder te maken

Zo kan je direct nagaan of de bestuurder je gezien heeft en of hij je laat doorrijden. Als jij de bestuurder kan zien, kan hij jou ook zien. Als jij de bestuurder niet kan zien, dan ben je heel waarschijnlijk ook onzichtbaar voor hem.

Geef veiligheid voorrang

In bochten, op rotondes en kruispunten waar de vrachtwagen links of rechts afslaat, blijf je best ver rechts achter de vrachtwagen. Een traag rijdende vrachtwagen bereidt vaak een manoeuvre voor en houdt altijd een gevaar in. Zo wijkt een vrachtwagen bij het rechts afslaan meestal eerst uit naar links om zijn bocht te kunnen nemen.





Fietsvaardigheden

Om te kunnen anticiperen op de gevaren van de dode hoek, moet de fietser over de volgende fietsvaardigheden beschikken:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- bij het naderen van een kruispunt met verkeerslichten of een rotonde waar reeds auto's of vrachtwagens stilstaan, vertragen
- anticiperen: via oogcontact nagaan of de bestuurder je gezien heeft
- een plaats innemen waar men de bestuurder kan zien en waar deze jou ook kan zien

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden: vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, oogcontact maken en anticiperen.



Om leerlingen te wijzen op de gevaren van de dode hoek van vrachtwagens ontwikkelde het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid in samenwerking met de Fietsersbond het lespakket 'Opgepast: dode hoek!'. Aan de hand van dit lespakket kunnen leerlingen op een heldere en eenduidige manier kennis maken met de dodehoekproblematiek in al zijn facetten. Meer informatie vind je hierover bij het BIVV of de Fietsersbond.

Om leerlingen te leren hoe ze in het verkeer moeten omgaan met de dode hoek van vrachtwagens, is een echte vrachtwagen onmisbaar. Wanneer er een vrachtwagen naar de school komt en de leerlingen met hun eigen ogen kunnen zien wat de bestuurder allemaal wel en niet kan zien, zullen ze de gevaren ervan beter kunnen inschatten. Bij de vrachtwagen kan je een aantal oefeningen doen rond het al dan niet zichtbaar zijn en het al dan niet oogcontact kunnen maken.

Tips

Het organiseren van een praktijkles over de dode hoek organiseren:

- **Maak een afspraak met een transportbedrijf**. Zij zorgen ervoor dat de vrachtwagen in de buurt van de school geplaatst wordt. Hierbij kan gedacht worden aan:
  - een bedrijf uit de buurt
  - vader of moeder van leerling die in de transportsector werkt
  - zorg er voor dat de vrachtwagen of de bus uitgerust is met een dodehoekcamera of –spiegel.



- **Zoek een verkeersvrije ruimte** in de buurt van de school waar de vrachtwagen kan opgesteld worden.
  - grote parking, kerkplein, verkeersarme straat,… (ongeveer 250 m^2 nodig)
  - er is links een kleine ruimte nodig waar leerlingen gemakkelijk in en uit de vrachtwagen kunnen stappen

- er is rechts een grote ruimte nodig om de dode hoek uit te tekenen (ongeveer 70 m²) en voor de praktijkoefeningen
- zorg ervoor dat de vrachtwagen het terrein vlot op en af kan rijden. Laat desnoods een deel van de straat parkeervrij maken
- breng de lokale politie en/of het gemeentebestuur op de hoogte van de gebeurtenissen.

- **Zorg voor voldoende begeleiders**. Eén begeleider neemt de uitleg van de oefeningen op zich en de tweede persoon helpt de leerlingen bij het in- en uitstappen van de vrachtwagen. De uitleg in de cabine kan gebeuren door de begeleider of door de chauffeur.
- Zorg voor **afwisselende oefeningen.**
- Om de praktijkles **visueel nog aantrekkelijker en duidelijker** te maken, verhuurt de Fietsersbond een groot rood zeildoek dat de dode hoek op ware grootte voorstelt. Wanneer het zeildoek bij de praktijkles rond een vrachtwagen gelegd wordt, zien de leerlingen perfect waar de dode hoek zich bevindt en hoe ver deze reikt. Meer informatie bij de Fietsersbond.









12. in groep fietsen

In groep fietsen, is ook iets wat men moet leren.

Fietsen in groep betekent enerzijds op een veilige manier naast elkaar kunnen fietsen, maar anderzijds ook op een veilige manier achter elkaar kunnen fietsen.

Naast elkaar fietsen betekent dat beide fietsers voldoende afstand houden, maar ook niet te veel. Beide fietsers moeten in elk geval vermijden dat ze tegen elkaar botsen of dat hun sturen in elkaar haken.

Op een veilige manier achter elkaar fietsen, betekent dat de fietsers goed moeten kunnen anticiperen op de handelingen van de fietsers voor hen en een voldoende en gelijkmatige afstand houden. Wanneer er vooraan een fietser bruusk moet remmen, moeten de achterliggers ook tijdig kunnen stoppen.

12.1. Hoe doe je het goed?



Op de rijbaan mag je met twee naast elkaar fietsen. Je moet wel achter elkaar gaan rijden als de weg te smal is om met een tegenligger te kunnen kruisen.

Buiten de bebouwde kom ben je ook verplicht om achter elkaar te gaan rijden als er achteropkomend verkeer is.

Op een fietspad mag je altijd met twee naast elkaar fietsen. Je moet natuurlijk achter elkaar gaan rijden als er te weinig plaats is om te kruisen met andere fietsers (op een tweerichtingsfietspad) of als een snellere (brom)fietser je wil inhalen.

Een groep van minstens 15 fietsers is niet verplicht om de fietspaden te gebruiken en mag altijd met twee naast elkaar rijden op de rijbaan (op voorwaarde dat je in groep blijft). Op een rijbaan zonder rijstroken mag je niet meer dan de breedte van één rijstrook innemen (ongeveer 3 meter) en nooit meer dan de helft van de rijbaan. Wanneer er wel rijstroken zijn, mag je als groep alleen de rechter rijstrook gebruiken.

Een groep van 15 tot 50 fietsers mag zich laten begeleiden door 2 wegkapiteins en maximum 2 begeleidende auto's. Een groep van 51 tot 150 fietsers moet zich verplicht laten begeleiden door minstens 2 wegkapiteins (ten minste 21 jaar oud en met om de linkerarm een band met de nationale driekleur en het woord 'wegkapitein') en 2 begeleidende auto's. De wegkapiteins kunnen op kruispunten zonder verkeerslichten het verkeer stilleggen door middel van een schijf met de afbeelding van verkeersbord C3, en aanwijzingen geven aan de andere weggebruikers. De begeleidende auto's (met op het dak een speciaal bord dat goed zichtbaar is voor de andere verkeersdeelnemers) moeten de groep op ongeveer 30 meter voorafgaan of volgen. Wanneer er maar één auto is, moet deze volgen.





C3

Fietsvaardigheden

Onderstaande fietsvaardigheden zijn noodzakelijk om in groep te kunnen fietsen:

- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken
- voldoende afstand houden van de voorliggende fietsers en de fietser naast hem
- anticiperen: mee vertragen wanneer de voorliggende fietsers vertragen en voldoende en gelijkmatige afstand houden
- een bocht naar rechts en naar links kunnen nemen zonder zijn positie tegenover de andere fietsers te wijzigen
- bij het naderen van een kruispunt de verkeerssituatie goed inschatten: de voorrangsregeling en het naderend verkeer
- anticiperen: de groep niet blindelings blijven volgen maar splitsen wanneer dit volgens de verkeersregels moet

Kinderen kunnen bovenstaande fietsvaardigheden enkel onder de knie krijgen wanneer er voldoende geoefend wordt op de noodzakelijke basisvaardigheden:
vertrekken, vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken, arm uitsteken, hindernissen nemen, oogcontact maken, anticiperen en naast en/of achter elkaar fietsen.

12.2. Voorbeeld van een parcours

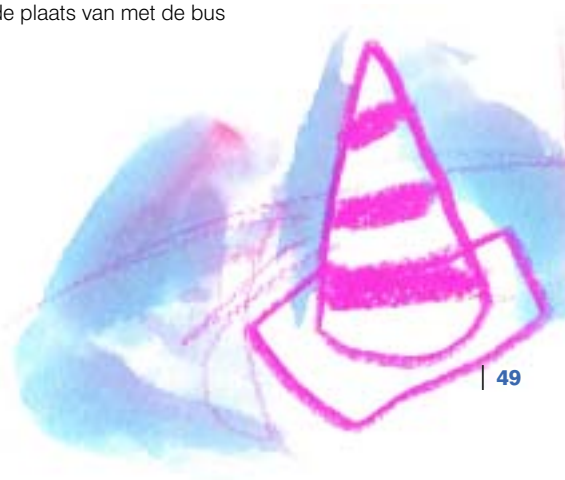
Om het in groep fietsen nog meer te oefenen kan je eender welk voorgaand voorbeeldparcours opstellen en dit in groepjes van twee, drie,... leerlingen laten afleggen. Hierbij is het noodzakelijk dat alle fietsers rekening houden met voor- en/of achterliggers en op de hiermee samengaande gevaren anticiperen.

12.3. Oefenen in het verkeer

Als de kinderen voldoende ervaring hebben, kan je met hen een fietstocht maken. Begin indien mogelijk met een korte tocht langs rustige wegen. Geleidelijk aan kan je de tocht langer en complexer maken. Zo kunnen dan ook trajecten afgelegd worden die bijkomend nuttig zijn: naar de bibliotheek, het zwembad, op excursie naar de boerderij of het station met de fiets in de plaats van met de bus of carpool.

Tip

Belangrijk hierbij is om op voorhand steeds zeer duidelijke afspraken te maken met de kinderen, het verkeersgedrag langs het traject concreet uit te leggen en vooral ook dat er voldoende begeleiding door volwassenen is (indien nodig door politie).





Fietsoefeningen meester op de fiets

Fietsoefeningen

1. Stappen met de fiets aan de hand 52
2. Op- en afstappen 54
3. Vertrekken 56
4. Vertragen, remmen en stoppen 58
5. Richting houden 60
6. Uitkijken 62
7. Bochten nemen 64
8. Arm uitsteken 66
9. Hindernissen nemen 68
10. Oogcontact maken 69
11. Anticiperen 71
12. Naast of achter elkaar fietsen 73

1. Stappen met de fiets aan de hand

Voor kinderen die nog niet zo veel fietservaring hebben, is stappen met de fiets aan de hand -zowel links als rechts van het lichaam- een hele opgave. Het vraagt heel wat oefening.

Stappen met de fiets links van het lichaam geniet de voorkeur omdat de fietser zich daardoor zo ver mogelijk van het verkeer bevindt en de fiets een bijkomende bescherming geeft. Slechts in bepaalde gevallen kan men de fiets beter langs de rechterkant van zijn lichaam leiden: op de stoep bijvoorbeeld hindert men de voetgangers minder met de fiets aan de kant van de huizen; op een tweerichtingsfietspad is het ook beter de fiets aan de rechterkant te houden.

Leerdoelen



- De kinderen kunnen vlot een fiets in de stalling plaatsen en uit de stalling nemen.
- De kinderen kunnen vlot stappen met een fiets aan de hand.
- De kinderen kunnen in elke gewenste richting met de fiets aan de hand stappen.
- De kinderen kunnen met de fiets aan de hand over hindernissen stappen.

Oefeningen

1.1. Rechts-links

De kinderen nemen de fiets en stappen met die fiets rechts van hun lichaam slalommend tussen de kegels tot aan een keerpunt. Daar stappen ze rond de fiets en komen met de fiets links van hun lichaam slalommend terug naar het vertrekpunt. Lopen met de fiets is niet toegestaan.

Materiaal:

2 rijen kegels

Variatie:

Laat de kinderen het traject binnen een bepaalde tijd afleggen.

- Als de muziek luider klinkt moeten ze sneller stappen, als de muziek zachter klinkt moeten ze trager stappen.



1.2. imitatie

De kinderen stappen met de fiets aan de hand -beide handen aan het stuur- in dezelfde richting rond de begeleider. Bij deze oefening is het de bedoeling dat de kinderen de begeleider gaan imiteren. Telkens de begeleider van houding verandert, geeft hij of zij het fluitsignaal en imiteren de kinderen de pas gemaakte houding. Mogelijke handelingen zijn:

- linkerhand op het hoofd
- rechterhand aan de neus
- linkerhand op de bel
- rechterhand in de zij
- linkerarm zijwaarts opgestoken
- …



Materiaal:

Fluitje

Variatie:

De begeleider kondigt de veranderingen niet meer aan met een fluitsignaal. De kinderen moeten goed kijken wanneer de begeleider van houding verandert en de houding zo snel mogelijk imiteren.

1.3. omloop

De kinderen leggen al stappend een traject af waarbij ze de fiets over, tussen of langs allerhande hindernissen moeten leiden. Mogelijke hindernissen zijn:

- panlatten
- een plank
- een balk
- een hoopje touw
- een brugje
- slalom tussen kegels
- wipplank
- schuine kant
- een smalle doorgang
- …

Materiaal:

4 latten met een lengte van 200 cm
3 planken (lengte 30 cm - breedte 20 cm - hoogte 2 cm)
2 balken (lengte 70 cm – breedte 15 cm - hoogte 5 cm)
2 touwen (lengte 400 cm)
1 brugje (lengte 240 cm - hoogte 20 of 40 cm - breedte 80 cm)
1 smalle doorgang (lengte 500 cm - breedte 20cm)

2. op• en afstappen

Vlot op- en afstappen is een eerste voorwaarde om veilig te kunnen fietsen. De voorkeur gaat uit naar op- en afstappen langs de rechterkant. Dat moet dan ook ingeoefend worden totdat de kinderen deze vaardigheid volledig beheersen. Wanneer een fietser rechts op- en af zijn fiets stapt, is de fiets immers een extra beveiliging tussen zichzelf en het verkeer op de rijbaan. Een fietser die bij het rechts afstappen z'n evenwicht zou verliezen, valt niet op de rijbaan, maar op het trottoir of op het fietspad.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vlotte beweging (links of) rechts op de fiets stappen.
- De kinderen kunnen in een vlotte beweging (links of) rechts van de fiets stappen.

Oefeningen



2.1. Op en af

De kinderen nemen de fiets uit de fietsenstalling en leiden de fiets tot op een plaats waar ze voldoende ruimte hebben. Ze houden de fiets rechtop in evenwicht terwijl ze rond de fiets stappen. Wanneer een fluitsignaal klinkt stappen de kinderen rechts op de fiets en links van de fiets af. Daarna stappen ze in de andere richting om de fiets heen.

2.2. Blindeman

De kinderen staan in een grote cirkel met de fiets aan de linkerkant van het lichaam. Iemand van de klas staat in het midden en draait met zijn ogen dicht rond. Wanneer het kind stopt, doet het de ogen open, wijst iemand aan en roept de naam van het kind waarnaar hij wijst. Deze persoon gaat zo snel mogelijk 5 passen achteruit. Zijn 2 buren draaien zo snel mogelijk helemaal rond de fiets en stappen zo snel mogelijk op de fiets. Wie eerst op zijn fiets zit, is gewonnen en mag in het spel blijven. De andere geeft zijn fiets aan het kind dat in het midden staat en neemt zelf plaats in het midden van de cirkel. Het spel begint opnieuw.



Tips

- Groepen niet te groot maken (+/- 10 kinderen)
- Zowel rechts als links opstappen oefenen



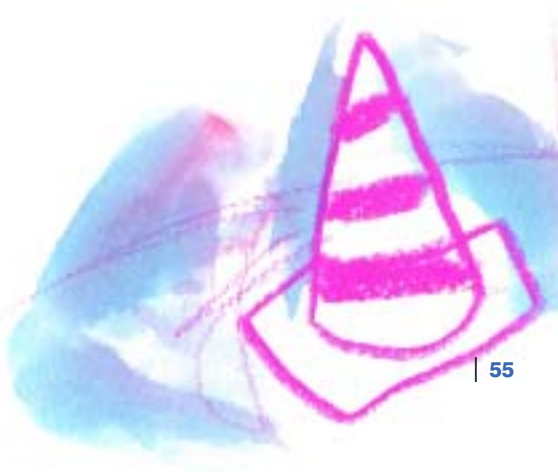
2.3. OMLOOP

Verdeel de klas in verschillende groepen (+/- 5 lln. per groep). Bij het startsignaal neemt de eerste van elke groep de fiets en stapt met de fiets aan de hand (aan de rechterkant van het lichaam) naar de eerste zone (een vierkant afgebakend met kegels) waar hij de fiets neerzet en rond de vier kegels van de eerste zone loopt. Daarna neemt hij de fiets uit het vierkant en stapt hij met de fiets aan de hand tot aan de tweede zone. Daar stapt hij zo snel mogelijk langs de rechterkant op de fiets en er weer af (ook langs de rechterkant). Daarna stapt hij met de fiets aan de hand zo snel mogelijk rond de kegel en herhaalt hij op de terugweg de oefening. Wanneer de eerste stapper de eerste zone verlaten heeft, kan de volgende vertrekken.

Materiaal:

18 kegels





3. Vertrekken

In het verkeer is het van belang dat de fietser zich voorzichtig op de rijbaan of het fietspad begeeft, uitkijkt of hij dit veilig kan doen (rekening houdend met het naderend verkeer) en in één vloeiende beweging vertrekt.

De veiligste en gemakkelijkste manier om te vertrekken is de fiets tussen beide benen plaatsen, één pedaal op de hoogste stand zetten, een voet erop plaatsen en een duw geven. Vervolgens de andere voet op de tweede pedaal plaatsen om de tweede duw te geven, enz.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vloeiende beweging vertrekken.



Oefeningen

3.1. Fietsendans

De kinderen stappen aan de rechterkant van de fiets op wanneer de muziek start. Ze rijden rechtdoor met een aantal fietsers naast elkaar. Als de muziek stopt, zetten ze één voet (zowel links als rechts oefenen) op de grond en stappen ze langs de rechterkant van de fiets af. Wanneer de muziek opnieuw begint, vertrekken de kinderen opnieuw.

Materiaal:

Radio (cassettespeler, CD-speler) – indien niet aanwezig: fluitje als alternatief

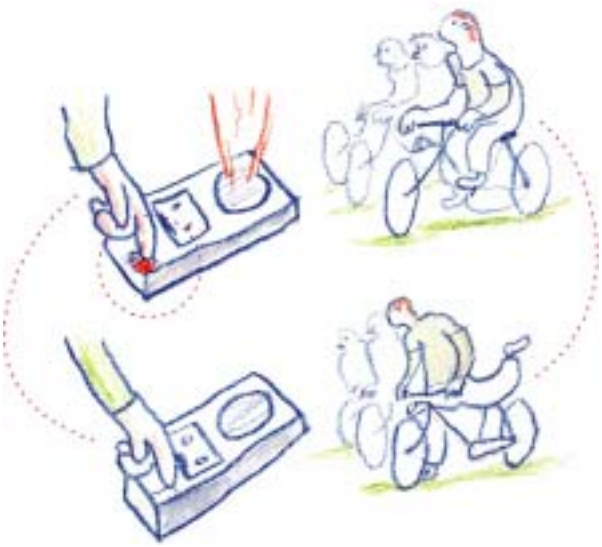
Variatie:

De kinderen houden de fiets links van het lichaam. Ze plaatsen een voet langs weerszijden van de fiets (fiets tussen de benen), zetten de linkerpedaal omhoog en vertrekken met de linkervoet op deze pedaal. Ze fietsen tot aan de eerste kegel en stappen daar rechts van de fiets. Ze stappen met de fiets links van zich tot aan de volgende kegel, stappen daar opnieuw op en zo verder. Op het einde fietsen ze terug naar de groep.



Materiaal:

10 kegels



3.2. Startje

De kinderen stappen allemaal langs rechts op de fiets en vertrekken naargelang het geluidssignaal dat de begeleider geeft. Mogelijke geluidssignalen zijn:

- éénmaal fluiten is 'eerst bellen en dan vertrekken'
- tweemaal fluiten is 'eerst helemaal rond de fiets stappen en dan vertrekken'
- driemaal fluiten is 'eerst je naam roepen en dan vertrekken'

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

In plaats van auditieve signalen kan de begeleider ook visuele signalen geven (of met kleuren werken).

3.3. Gok de tijd

De kinderen stappen langs de rechterkant van de fiets op en vertrekken wanneer de begeleider het startschot geeft. Ze fietsen kriskras door elkaar. Wanneer ze denken dat er een halve minuut voorbij is, stoppen ze en stappen langs de rechterkant van de fiets af. Wie het dichtst bij de halve minuut stopt, is de winnaar. Daarna kan de oefening herhaald worden.

Materiaal:

- Chronometer
- Fluitje

3.4. Steppen met de fiets

De kinderen staan in een grote cirkel met de fiets aan de linkerkant van het lichaam.
De kinderen plaatsen hun linkerbeen op de rechterpedaal en huppen met het rechterbeen verder.



4. Vertragen, remmen en stoppen

Vooral in noodsituaties komt het erop aan om goed en snel te reageren en te kunnen stoppen. Remmen (zowel geleidelijk als hard remmen) doet men tegelijk met de voor- en achterrem. Alleen remmen met de achterrem is minder efficiënt omdat men dan minder vlug kan stoppen. Indien enkel geremd wordt met de voorrem, kan het achterwiel omhoog springen (en de fietser over het stuur naar voren vliegen).

Leerdoelen

- De kinderen kunnen (krachtig) remmen en behouden de controle over de fiets.
- De kinderen beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.



Oefeningen

4.1. Discofietsen

De kinderen fietsen vrij rond op muziek. Als de muziek luider of zachter staat, fietsen ze sneller of trager. Op een fluitsignaal van de begeleider moeten ze onmiddellijk remmen en de rechtervoet aan de grond zetten. Wanneer de begeleider opnieuw fluit, vertrekken de kinderen terug vanuit die houding.

Materiaal:

- Radio (cassettespeler, CD-speler)
- Fluitje

4.2. Dozengeheim

De kinderen fietsen door elkaar. Overal staan dozen met een voorwerp in. Het is de bedoeling dat de leerlingen zoveel mogelijk voorwerpen onthouden. De leerlingen moeten bij elke doos vertragen, remmen en stoppen. Op het einde van het spel proberen de kinderen samen zoveel mogelijk voorwerpen op te sommen.



Materiaal:

- Voorwerpen
- Dozen

4.3. Rap-traag-stop

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de stappers. Elke fietser heeft zijn stapper. De stappers lopen rond op het terrein. De fietsers volgen hen zo goed mogelijk en proberen steeds 2 tot 3 meter tussenruimte te houden. Wanneer de stappers sneller gaan, volgen de fietsers, wanneer de stappers trager gaan, vertragen de fietsers, wanneer de stappers stoppen, stoppen de fietsers ook.



4.4. Lijnfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Binnen elke groep wordt er beurtelings gefietst. De eerste fietser van elke groep vertrekt enkele meters voor de eerste lijn en probeert om zo traag en zo recht mogelijk naar de andere kant te rijden (niet stilstaan). Wanneer de begeleider na bijvoorbeeld 10 sec. het fluitsignaal geeft, moeten de fietsers onmiddellijk stoppen en krijgen ze het puntentotaal overeenkomstig met het vak waarin hun voorwiel zich bevindt. De groep die op het einde van de oefening de meeste punten bij elkaar heeft, wint.

Materiaal:

- Evenwijdige lijnen (bv. om de meter) met krijt op de grond getekend met van beginpunt naar eindpunt een afnemend puntenaantal bij elke lijn (bv. 5-4-3-2-1-0)
- Fluitje

4.5. Ringen nemen

De leerlingen fietsen in een grote cirkel. Een begeleider geeft een ring aan die rond een kegel moet gegooid worden.

Materiaal:

- Ringen
- Kegels

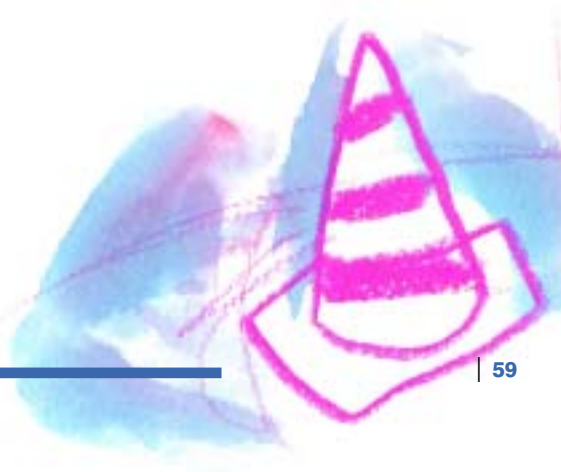
4.6. Omloop

De kinderen fietsen een omloop waar op verschillende plaatsen kegels in verschillende kleuren zijn geplaatst. Als de kinderen een gele (oranje) kegel voorbijrijden moeten ze vertragen, bij een groene kegel versnellen en bij een rode kegel stoppen. Op de omloop liggen ook blokjes die een smalle doorgang vormen. De kinderen komen traag aangereden en proberen tussen de blokjes door te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de blokjes te raken.

Materiaal:

- Kegels in verschillende kleuren
- 50 blokjes





5. Richting houden

Op de openbare weg worden fietsers vaak gedwongen op een smalle strook te rijden. Opdat kinderen zich vlot op een smalle strook zouden kunnen verplaatsen zonder hun evenwicht te verliezen, is het belangrijk om hen te leren richting te houden.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot en stabiel rechtdoor fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen sneller en trager fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen richting houden op een onregelmatige ondergrond.

Oefeningen



5.1. Dartsfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar gaan opnemen. Bij deze oefening is het de bedoeling dat de leerlingen gaan fietsen op een smalle strook van 10 meter lang en 50 cm breed. Deze strook is in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm. De leerlingen proberen te fietsen in de middelste strook (3de strook). Wanneer ze in de 2de en 4de strook fietsen krijgen ze 2 strafpunten, wanneer ze in de 1ste en de 5de strook fietsen krijgen ze 3 strafpunten. De ploeg met de minste strafpunten is de winnaar.

Materiaal:

2 x een strook van 10 meter lang en 50 cm breed, in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm





5.2. OMLOOP

Een parcours dat bestaat uit:

- cirkels verbonden door rechte lijnen. Wanneer de fietsers aan een cirkel komen, stappen ze zo snel mogelijk links van hun fiets af en binnen de cirkel rechts terug op. Daarna vervolgen ze het parcours.
- kromme lijnen
- poortjes in een rechte lijn om onderdoor te fietsen
- wipplank
- brugje



Tip

Stel het parcours zo op dat je de leerlingen in de 2 richtingen kan laten vertrekken.

Materiaal:

- Vooraf uitgestippeld traject
- Krijt, koorden, rood-wit lint
- 6 stokken +/- 1,5 m hoog
- 6 voeten zodat de stokken blijven staan

Variatie:

Langs de rechte lijnen staan tafels met allerlei voorwerpen op. Wanneer de leerlingen erlangs rijden, moeten ze goed uitkijken en proberen om zoveel mogelijk voorwerpen te memoriseren.



6. Uitkijken

Doordat de analyse van de verkeerssituaties hoofdzakelijk op basis van visuele signalen gebeurt, is het belangrijk dat kinderen het uitkijken voldoende onder de knie hebben vooraleer ze zich in het verkeer begeven.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen al fietsend gericht naar links en rechts kijken zonder van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen al fietsend gericht achterom (links/rechts) kijken zonder van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen al fietsend bepaalde voorwerpen of personen opsporen.



Oefeningen

6.1. Rekenfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. De fietsers vertrekken bij de start en rijden tussen de kegeltjes door. Wanneer ze de begeleider voorbijrijden, kijken ze achterom en proberen ze het cijfer of de bewerking te onthouden tot ze terug bij de start komen. Daar kunnen ze het noteren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de groepen alle uitkomsten optellen en het juiste getal bekomen. De groep die daarin slaagt, is de winnaar.

Materiaal:

- Kaarten met cijfers en bewerkingen
- Papier
- Schrijfgerief

Variatie:
Puzzelfietsen

De kinderen fietsen tussen 2 evenwijdige lijnen (+/- 1 m uit elkaar). Wanneer ze op een kruispunt komen, kijken ze achterom en opzij. Wanneer ze goed kijken, kunnen ze op de kaarten die enkele andere kinderen vasthouden telkens een stukje van een puzzel zien. Op het einde zouden ze erin moeten slagen om het verborgen voorwerp te raden.



Materiaal:

- Krijt
- Puzzelstukken (een in stukken gesneden foto van een voorwerp)





Variatie:
Taalfietsen

De klas wordt eerst verdeeld in 2 gelijkwaardige groepen, een groep fietsers en een groep die de kaarten omhoog houdt. De eerste fietser vertrekt (stapt langs de rechterkant op), fietst rechtdoor tussen twee lijnen (+/- 40 cm uit elkaar). Links en rechts van de lijn staan een aantal kinderen die elk enkele kaarten vasthouden waarop een letter staat. Wanneer de fietser de kinderen voorbijrijdt, steken ze een kaart omhoog en moet de fietser links/rechts achterom kijken en die letter goed onthouden. Hij blijft tussen de lijnen fietsen. Wanneer de fietser aan het einde is gekomen, noteert hij zoveel mogelijk letters die hij heeft kunnen onthouden. Na een bepaalde tijd wordt er gewisseld (fietsers en kinderen die een papier vasthielden wisselen van plaats) en wordt de oefening gedurende dezelfde tijd herhaald. De groep die op het einde de meeste letters heeft kunnen schrappen en met de overblijvende letters de verborgen slogan heeft kunnen vinden, is de winnaar.

Materiaal:

- Kaarten met letters
- Papier
- Schrijfgerief
- Letterbord

6.2. Tweelingfietsen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar (met enkele meters tussen elkaar). Op een bepaald moment roept de 2de fietser 'links' of 'rechts' en toont daarbij links of rechts een aantal vingers. Na een tijd wisselen ze en is het de beurt aan de andere leerling.

6.3. Ballenregen

Verdeel de kinderen in 2 gelijkwaardige groepen. De fietsers en de kinderen die de ballen heen en weer rollen. Bij het startschot rijden de fietsers van de ene kant van het oefenterrein naar de andere kant. Tegelijkertijd rollen de andere kinderen ballen van de ene naar de andere kant. De fietsers moeten goed uitkijken van welke kant de ballen komen en deze ontwijken.

Materiaal:

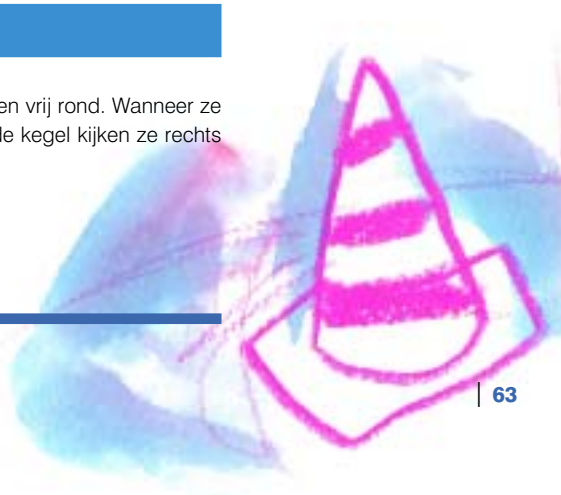
10 grote ballen

6.4. Roodgroen

Je zet rode en groene kegels in een afgebakend terrein. De kinderen fietsen vrij rond. Wanneer ze een rode kegel tegenkomen kijken ze links over hun schouder, bij een rode kegel kijken ze rechts over hun schouder.

Materiaal:

Rode en groene kegels



7. Bochten nemen

Wanneer je fietst, is het bijna onmogelijk om een traject af te leggen waarbij je geen enkele bocht moet maken. Bochten nemen is echter niet vanzelfsprekend.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en naar rechts maken.

Oefeningen

7.1. Omloop



De kinderen volgen een traject waarin meerdere bochten naar links en naar rechts zijn verwerkt.

De kinderen rijden een slalom zonder de paaltjes te raken. Op het einde rijden ze haaks rond een grote kegel en fietsen ze opnieuw een slalom tussen de paaltjes zonder iets te raken.

Materiaal:

- Touwen of verkeerskegels
- Krijt
- 20 slalompaaltjes
- 1 kegel

Variatie:

- De bochten scherper maken en het tempo opdrijven.
- Zet de paaltjes dichter bij elkaar.
- Zet de paaltjes beurtelings naar links of rechts.

7.2. Figuurfietsen



De kinderen fietsen zo goed mogelijk allerlei figuren. Mogelijke figuren zijn:

- een spiraal, een lus
- de cijfers van 1 tot 10
- de eigen voornaam
- een “acht”

Materiaal:

- Krijt
- 50 blokjes in de vorm van een 8

Variatie:

Sommige kinderen schrijven met de fiets een cijfer, letter of figuur en de anderen raden welke letter, cijfer of figuur er bedoeld wordt.

7.3. inhalen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar. Op het fluitsignaal haalt de achterste de eerste in (langs links bij éénmaal fluiten, langs rechts bij tweemaal fluiten).

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

Laat de kinderen voor het uitwijken ook uitkijken of/en een arm uitsteken.

7.4. kringslalom

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de niet-fietsers. De niet-fietsers vormen een kring met het gezicht naar de buitenkant. De fietsers vertrekken en moeten altijd voor het gezicht van de niet-fietsers fietsen. Op een bepaald moment draait de begeleider enkele kinderen om, zodat er een slalom ontstaat. Wanneer de begeleider kinderen blijft omdraaien, wijzigt de slalom voortdurend.

Variatie:

Verplaats de kinderen ook vooruit of achteruit.

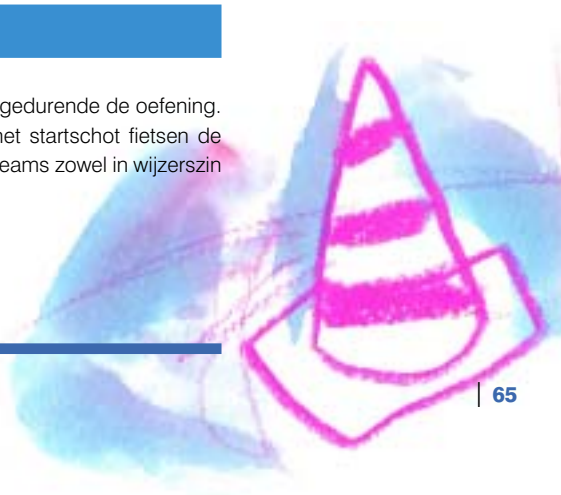


7.5. gekleurde cirkels

Verdeel de klas in 5 groepjes. Elk groepje vormt een team en blijft samen gedurende de oefening. Op het parcours staan verschillende cirkels met gekleurde kegels. Bij het startschot fietsen de kinderen kriskras door elkaar. Op het einde van deze oefening moeten de teams zowel in wijzerszin als tegenwijzerszin rond de cirkels hebben gefietst.

Materiaal:

Gekleurde kegels



8. arm uitsteken

Als een fietser van richting gaat veranderen of uitwijkt, moet hij er zeker van zijn dat dit veilig kan. De fietser moet zijn voornemen tijdig duidelijk maken aan de andere weggebruikers. Omdat een fiets geen richtingaanwijzers heeft, doen hij dat door het uitsteken van de arm.

Enkel wanneer het uitsteken van de arm de veiligheid in het gedrang zou brengen (bijvoorbeeld op een beschadigd wegdek of waar men over of vlak naast tramsporen moet rijden) moet de fietser de arm niet uitsteken.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen (zowel rechtuit fietsen als bochten nemen) zonder teveel van de route af te wijken.
- De kinderen kunnen tijdens het fietsen vlot de linker- en rechterarm uitsteken om een richtingsverandering aan te geven zonder teveel van hun route af te wijken.



Oefeningen

8.1. Blokjes brengen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar opnemen. De kinderen fietsen rechts van de tafels. Wanneer ze de bak met blokjes passeren nemen ze er een blokje uit en leggen het in de bak die op de tweede tafel staat. De groep die op het einde de meeste blokjes heeft, is de winnaar.

Tip

links en rechts oefenen

Materiaal:

- 4 tafels
- 4 bakken
- 100 blokjes



Variatie:

De afstand tussen de bakken kleiner maken.

Variatie:

De klas wordt eerst verdeeld in 2 groepen die het tegen elkaar zullen opnemen. Daarna worden die groepen nog eens in 2 verdeeld: een groep van fietsers en een groep die tennisballen aangeeft. Bij het startschot vertrekt de 1ste fietser van elke groep, fietst tussen 2 rechte lijnen (40 cm uit elkaar) tot aan de 1ste persoon met een tennisbal. Deze geeft de tennisbal aan zonder de lijn te overschrijden. Wanneer de fietser de tennisbal heeft aangenomen, probeert hij deze in een emmer te gooien. Daarna fietst hij verder tot aan de volgende persoon met een tennisbal en herhaalt het vorige. Na een tijdje wordt er gewisseld en wordt de oefening gedurende dezelfde tijd herhaald. De groep die op het einde de meeste tennisballen in de emmers heeft gegooid, is de winnaar.

Materiaal:

- 40 tennisballen
- 6 emmers

8.2. Nabootsen

De kinderen fietsen vrij over het terrein. De begeleider staat centraal en doet een bepaalde handeling voor. De kinderen bootsen deze na. Wanneer de begeleider fluit, wisselt hij van handeling en moeten de kinderen die handeling opnieuw nabootsen. Mogelijke posities:

- linkerarm horizontaal uitsteken
- rechterarm horizontaal uitsteken
- linkerarm verticaal omhoog houden
- …

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

De begeleider geeft enkel visuele signalen. De kinderen moeten goed kijken, wanneer de begeleider zijn handeling wijzigt.

8.3. Fietsbasket

Verdeel de klas in 2 groepen. Bij het startschot, fietsen de kinderen rond een cirkel, nemen een balletje aan en gooien het balletje iets verderop in een mandje. De ploeg die op het einde de meeste balletjes in zijn mandje heeft liggen, is de winnaar.

Materiaal:

40 tennisballen



Variatie:

Zowel in wijzerszin als tegenwijzerszin fietsen

8.4. Blikgooien

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Bij het startschot neemt de 1ste speler een bal in de handen en fietst naar de tafel met blikjes. Wanneer de speler er voorbij rijdt, probeert hij zoveel mogelijk blikjes omver te werpen. Twee kinderen van elke groep staan bij de tafel met de blikjes en zetten de blikjes zo snel mogelijk terug. Pas wanneer de speler terug bij het startpunt is aangekomen, mag de volgende speler vertrekken. De groep die op het einde de meeste blikjes omver geworpen heeft, is de winnaar.

Materiaal:

- 10 tennisballen
- 40 blikjes

9. Hindernissen nemen

De staat van de fietspaden of van het wegdek is niet altijd wat het zou moeten zijn. Fietsers worden vaak geconfronteerd met putten, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, tramsporen,… Dat vraagt van fietsers heel wat behendigheid. Met deze oefeningen kunnen kinderen deze vaardigheid inoefenen voor ze zich in het verkeer begeven.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot een hindernis nemen zonder hun evenwicht te verliezen.

Oefeningen

9.1. Omloop



De kinderen leggen een parcours af waarbij ze over allerlei hindernissen moeten rijden. Bestaande hindernissen bij het oefenterrein zoals de boord van de speelplaats, een grindpad, een strook gras kunnen gebruikt worden. Met allerhande materiaal kunnen bijkomende hindernissen voorzien worden:

Materiaal:

- Dikke plank
- Mat(ten)
- Een afgeschuinde balk
- Een brugje
- Hoop touw
- Plaats met kiezelstenen of zand
- Wipplank
- Smalle doorgang







10. Oogcontact maken

In het verkeer ben je nooit alleen. Er zijn altijd andere weggebruikers die letterlijk je pad kruisen of zelfs je de pas afsnijden. Daarom is het noodzakelijk dat alle weggebruikers niet zomaar doen waar ze zin in hebben, maar dat ze rekening houden met elkaar en wederzijds begrip tonen. Om rekening te kunnen houden met elkaars gedrag en om aan te voelen wat de andere weggebruiker van plan is, is het noodzakelijk dat de verschillende verkeersdeelnemers oogcontact maken. Als je oogcontact hebt, weet je zeker dat de andere weggebruiker je gezien heeft. Je kan duidelijk maken wat je gaat doen en tegelijk te weten komen wat de andere van plan is.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen tijdens het fietsen vlot oogcontact maken met andere (verkeers)deelnemers.

Oefeningen

10.1. Knipoog

De kinderen fietsen door elkaar. Wanneer ze iemand voorbijrijden, kijken ze elkaar aan en groeten ze elkaar door naar elkaar te knipogen.

10.2. High Five

Verdeel de klas in 2 groepen. Vanuit beide uiteinden van een strook (+/- 1,50 m breed) fietsen leerlingen naar de andere kant. Wanneer ze elkaar voorbij rijden, geven ze elkaar een ‘high five’.



10.3. Ken je me?

Verdeel de klas in 2 groepen. De eerste van elke groep fietsen naast elkaar, aan een kegel kijken ze naar elkaar en roepen mekaars naam.

Materiaal:

Kegel

10.4. Moordernaarke



Alle kinderen nemen hun fiets. Voor ze vertrekken, sluiten ze eerst hun ogen en geeft de leerkracht de leerlingen een taak (de 'moordenaar'krijgt 3 tikken op de rug, de 'detective' krijgt 2 tikken op de rug en de 'slachtoffers' krijgen 1 tik op de rug). Daarna fietsen de kinderen door elkaar. De moordenaar moet zoveel mogelijk slachtoffers uitschakelen, door naar hen te knipogen. Wanneer de moordenaar naar een slachtoffer knipoogt, moet die blijven stilstaan. De detective moet proberen om zo snel mogelijk te achterhalen wie de moordenaar is om de moorden te stoppen.

Variatie:

Breng 2 moordenaars in het spel.





11. anticiperen

Fietsen houdt een risico in omdat je als fietser een zachte weggebruiker bent. Daarom moet je opletten in het verkeer en anticiperen op de verkeerssituatie. Dit doe je door te proberen om de maneuvers van de andere weggebruikers in te schatten en zo veel mogelijk oogcontact te maken. Als je je plaats inneemt en hierbij opkomt voor je rechten, maak je ook duidelijk dat de andere weggebruikers met jou rekening moeten houden. Zij moeten dus ook op jou anticiperen. Als je steeds let op het gedrag en de mogelijke handelingen van de andere weggebruikers, kom je minder snel voor verrassingen te staan. Door oogcontact te maken met andere weggebruikers, weet je wat ze van plan zijn en ben je voorbereid op onverwachte situaties.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen tijdens het fietsen de omgeving observeren zonder teveel van hun route af te wijken en ze kunnen gepast reageren.

Oefeningen

11.1. Slangekop

De kinderen fietsen door elkaar. Op een bepaald moment duidt de begeleider iemand aan als de kop van de fietsslang en moeten de andere kinderen zo snel mogelijk die ene leerling volgen. De kop van de fietsslang mag zelf bepalen waar en hoe snel hij rijdt. Na een tijdje duidt de begeleider een ander kind als kop aan en begint de oefening opnieuw.

Variatie:

Geef de kinderen op voorhand een nummer en laat ze op een bepaald moment op volgorde rijden. Ofwel 1, 2, 3, 4,… ofwel 24, 23, 22, 21,…

Geef de kinderen op voorhand een nummer en laat op een bepaald moment de even nummers achter kop 1 rijden en de oneven nummers achter kop 2 rijden.

11.2. Tikkertje

Duid een ‘tikker’ aan in de klas. Deze leerling heeft een foam slang en kan daarmee de andere leerlingen aantikken. Wie wordt aangetikt, wordt zelf de tikker.

Materiaal:

Foam slangen (van krantenpapier kan je ook een zachte “tik”slang maken).



11.3. Lussen rijden

Verdeel de klas in 2 groepen. Op teken van de begeleider vertrekt de eerste van groep 1, rijdt rechtdoor zonder te versnellen, maakt een heel brede lus naar links en sluit aan bij de laatste van groep 2. Ondertussen heeft de begeleider de eerste van groep 2 een teken gegeven en is die tussen de eerste en de tweede van groep 1 doorgereden. Deze rijdt eveneens rechtdoor zonder te versnellen, maakt een heel brede lus naar rechts en sluit aan bij de laatste van groep 1.

Materiaal:

Krijt om de lussen op de grond te tekenen





11.4. Passeren

Op het parcours wordt een smalle doorgang van 15m lang en 1m breed afgebakend. Verdeel de klas in 2 groepen: de ene groep start aan één kant van de doorgang, de andere groep aan de andere kant. Het is de bedoeling dat de leerlingen elkaar passeren.

Materiaal:

Touw of krijt om de zone af te bakenen

Variatie:

Idem maar op bepaalde plaatsen binnen de strook staan verkeerskegels, waarbij de leerlingen moeten wachten achter de kegel om de andere te laten passeren.



12. Naast of achter elkaar fietsen

Individueel kunnen fietsen is niet hetzelfde als in groep kunnen fietsen. Dit laatste vraagt immers een aantal specifieke vaardigheden. Op een veilige manier naast en achter elkaar fietsen vraagt heel veel oefening. Hierbij zijn afstand houden en anticiperen uiterst belangrijk. Je moet immers rekening houden met wie voor en/of naast je fietst en tegelijkertijd moet je op het verkeer letten. Trek dus nooit zomaar met een groep kinderen het verkeer in, maar oefen eerst de specifieke vaardigheden die hiervoor nodig zijn in een beschermde omgeving.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen naast en achter een andere fietser fietsen.
- De kinderen weten hoe ze veilig in groep fietsen en kunnen dit toepassen wanneer ze gaan fietsen.

Oefeningen

12.1. Schaduwfietsen

De kinderen fietsen met 2 achter elkaar. De 1ste fietst een zelfgekozen parcours (eventueel tussen een aantal voorwerpen verspreid op het oefenterrein). De 2de fietser rijdt zo goed mogelijk in de schaduw van de 1ste fietser. De 1ste fietser moet er wel op letten dat hij niet te snel fietst en niet te bruusk remt.

12.2. Omloop

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar op een omloop waarin evenwijdige lijnen (2 m), bochten, een slalom verwerkt zijn. Aan het eindpunt draaien ze rond een kegel, wisselen ze van kant en fietsen ze terug naar het startpunt.

Materiaal:

- Touwen
- Kegels
- Slalompaaltjes

Variatie:

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar en geven elkaar een hand op zadelhoogte, op schouderhoogte, zo hoog en zo lang mogelijk (zowel links als rechts oefenen).





12.3. Levende poortjes

Verdeel de klas in groepen van 3 kinderen. De kinderen fietsen per 2, vrij traag rechtdoor. Ze geven elkaar hoog boven hun hoofd een hand en fietsen tegelijkertijd zo ver mogelijk van elkaar zodat er een poort ontstaat. De 3de fietser fietst onder de poort door.

Variatie:

Laat de 3de fietser in de andere richting fietsen zodat deze de poort tegemoet fietst.





12.4. Dichterbij

Verdeel de klas in 2 groepen. De groepen fietsen in een cirkel in tegengestelde richting. Wanneer ze elkaar tegenkomen proberen ze zo dicht mogelijk naar elkaar te rijden.



info

Contacteer het secretariaat van de Stichting Vlaamse Schoolsport in uw provincie.

SVS Antwerpen
G. Vervoortstraat 12
2100 Deurne
Tel. 03 366 41 10
Fax 03 366 49 05
E-mail: svs@antwerpen.schoolsport.be

SVS Limburg
Pastorijstraat 40
3530 Houthalen-Helchteren
Tel. 011 60 33 86
Fax 011 60 33 90
E-mail: svs@limburg.schoolsport.be

SVS Oost-Vlaanderen
Sint-Denijslaan 251
9000 Gent
Tel. 09 243 90 50
Fax 09 243 90 51
E-mail: svs@oostvl.schoolsport.be

SVS Vlaams-Brabant en Brussel
Janseniusstraat 47
3000 Leuven
Tel. 016 29 85 20
Fax 016 29 85 21
E-mail: svs@vlbrabant.schoolsport.be

SVS West-Vlaanderen
Beversesteenweg172
8800 Roeselare
Tel 051 26 50 30
Fax 051 26 50 31
E-mail: svs@westvl.schoolsport.be

www.schoolsport.be

colofon

Redactie
Fietsersbond
Klaartje Bruyninckx en Sandra Peeters

i.s.m.
Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid
Lynn Dupuis en Ingrid Engels

Mobiel 21
Willem Boon en Raf Canters

Stichting Vlaamse Schoolsport
Inge Op de Beeck en Eric Swinnen

Copywriter
Geert Delanghe

Layout
Mobiel 21
Nadine Maes

Illustraties:
Stijn Claes
Sam Vanallemeersch

Eerste uitgave
januari 2005

Verantwoordelijke uitgever
C. Van Den Meersschaut

Wettelijk depot
D/2005/0779/19

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopie, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en van de uitgever.

meester op de fiets

Het project 'Meester op de fiets' is een partnerschap van

Stichting Vlaamse Schoolsport
Steenweg op Jette 229
1080 Brussel
Tel. 02 420 06 80
Fax 02 420 31 71
svs@schoolsport.be
www.schoolsport.be

Mobiel 21 vzw
Vital Decosterstraat 67 A / 0101
3000 Leuven
Tel. 016 23 94 65
Fax 016 29 02 10
info@mobiel21.be
www.mobiel21.be

Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid vzw
Haachtsesteenweg 1405
1130 Brussel
Tel. 02 244 15 11
Fax 02 216 43 42
info@bivv.be
www.bivv.be

Met dank aan

"Startbanenproject Verkeersveiligheid"
Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
Afdeling Beleidsvoorbereiding Basisscholen
Koning AlbertII-laan 15 (4A3)
1210 Brussel
Tel. 02 553 92 43
Fax 02 553 93 95
www.ond.vlaanderen.be/veve/

Met steun van de Vlaamse overheid

Fietsersbond vzw
Boomgaardstraat 22, bus 57
2600 Berchem
Tel. 03 231 92 95
Fax 03 231 45 79
info@fietsersbond.be
www.fietsersbond.be



