



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 4



Fietsen op de openbare weg

DOELGROEP:

Alle opleidingsvormen van het buitengewoon secundair onderwijs

ONTWIKKELINGSDOELEN:

Bij het opmaken van de fiches is rekening gehouden met overkoepelende ontwikkelingsdoelen voor de doelgroep. Er is aandacht voor verkeersregels (veilig verplaatsen in het verkeer, gevaarherkenning, houden aan veiligheidsvoorschriften) én fietsvaardigheden (opdrachten uitvoeren met een goede coördinatie van bewegingen).

OV1-OV2

De leerling:

- houdt zich aan de veiligheidsvoorschriften
- voert opdrachten uit met een goede coördinatie van bewegingen
- verplaatst zich veilig in het verkeer

OV3

De Leerling:

- beheerst elementaire bewegingsvaardigheden waaronder gaan en lopen, maar ook fietsen
- maakt veilig gebruik van eigen en openbaar vervoer
- engageert zich voor defensief en sociaal verkeersgedrag

LESTHEMA:

Wanneer de leerlingen voldoende geoefend hebben op fietsen in groep én de fietsvaardigheden onder de knie hebben, kunnen ze gaan fietsen op de openbare weg. Met deze lesfiche oefenen de leerlingen in het echte verkeer.

LESDOEL:

De leerlingen oefenen onderstaande vaardigheden in het verkeer:

- veilig verkeersgedrag
- compact rijden
- stoppen en vertrekken
- van richting veranderen
- fietsen langs geparkeerde auto's: rij niet te dicht (gevaar voor openslaande portieren)
- fietsen op een rondpunt
- bochten nemen

Deze lessen kan je doen met een gewone fiets of met een driewieler. Leerlingen die nog niet voldoende vaardig zijn, kan je in het verkeer meenemen op een tandemfiets.

MATERIAAL:

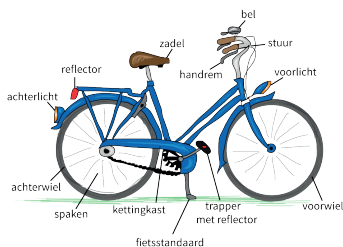
fietsen, helmen, fluo hesjes, materiaalkit (pomp, fietssleutels, vod, reserveband, ...), EHBO-zakje, fluitje, gsm, wegbeschrijving
Tip: dankzij het project Slimme Mobiele Scholen kan je subsidies krijgen voor de aankoop van materiaal en de organisatie van verkeers- en mobiliteitsinitiatieven op school.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN:

- Bouw de oefeningen in het verkeer progressief op: van gemakkelijk naar moeilijk.
- In het begin kan je best oefenen met meerdere begeleiders. Ideaal is één begeleider vooraan en één begeleider achter aan. Als je alleen bent, fiets je achteraan. Zo heb je het beste overzicht. Plaats in dat geval een fietser aan de kop die vertrouwd is met de rol van kopman en maak duidelijke afspraken.
- De leerlingen fietsen steeds achter elkaar. Fietsters die meer aandacht nodig hebben, fietsen in de buurt van een begeleider.
- Veilig fietsen veronderstelt een veilige fiets. Organiseer vooraf een fietscontrole zodat er genoeg tijd is om het nodige in orde te brengen.

1. Fietscontrole (verplicht aanwezig):

- rem vooraan
- rem achteraan
- nel tot op 20 meter hoorbaar
- witte reflector vooraan
- rode reflector achteraan
- zijdelingse reflectoren per wiel en/of 2 reflecterende stroken op elke band
- in elke pedaal 2 gele of oranje reflectoren



Verlichting

's Nachts of als het zicht beperkt is tot 200 meter moet je fiets verlicht zijn.

Vooraan moet je een wit of geel licht hebben en achteraan een rood. Deze lichten zitten normaal vast op je fiets, maar je mag ze ook op je zelf of je kledij vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

Nakijken op de fiets:

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan het zadel)
- het zadel: juiste hoogte (zittend op het zadel, tenen aan de grond kunnen houden)
- bandendruk: controle met drukmeter (twee bar is het absolute minimum)

Tip: gebruik het Actiepakket Fietscontrole van VSV.

OEFENINGEN IN HET VERKEER: VOORAF VERKENNING VAN HET PARCOURS:

Indien de leerlingen voldoende individueel oefenden op stuurvaardigheid in een beschermde omgeving kan je een verkenning organiseren in een veilige verkeerssituatie in de buurt van de school.

Stippel een parcours uit waarin alle situaties zitten:

- een kruispunt
- een rijbaan zonder fietspad
- rechts en links afslaan
- een verkeerslicht
- een rotonde
- een fietspad
- een fietsoversteekplaats

Ga op verkenning en kies halteplaatsen waar de groep veilig kan stoppen om bepaalde verkeersregels uit te leggen. Maak de groepen niet te groot. Ideaal is bijvoorbeeld 6 à 8 leerlingen met 2 begeleiders.

ALGEMEEN:

Verken het parcours met de leerlingen en besteed onderweg aandacht aan de verkeersregels en verkeersvaardigheid. Doe dat steeds op veilige stopplaatsen. Let er ook op dat de leerlingen zich tijdens de verplaatsing aan een aantal afspraken houden.

- Iedereen blijft op zijn vaste plaats in de groep.
- Niemand stunt op de fiets.
- Iedereen stopt op het stopsignaal.

Evalueer bij terugkomst op school de verkenning samen met de leerlingen en stel volgende vragen:

- Wat vond je moeilijk?
- Kon je de groep volgen?

Werk je fiets naar behoren?

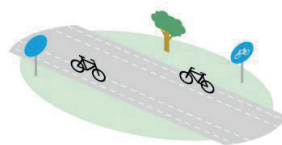
Oefening 1: opstappen, vertrekken, vertragen en stoppen

Fietsers horen thuis op het fietspad. Is er geen fietspad, dan moet je rechts op de rijbaan rijden binnen de witte strepen.

Verkeersbord D7: verplicht fietspad



- De leerlingen staan op een rij achter elkaar en doen deze oefening individueel.
- De leerling kijkt eerst of er verkeer aankomt en vertrekt als hij veilig de rijbaan kan oprijden.
- Een leerling fietst een eindje rechtdoor.
- Alvorens te stoppen, vertraagt de leerling,



kijkt hij achterom (zijn er geen auto's te dicht genaderd?) en remt vervolgens.

Oefening 2: de rijbaan oversteken

Situatie 1: er is geen oversteekplaats voorzien

- De leerlingen fietsen op de rijbaan.
- Ze kijken even achterom om te controleren of er geen ander verkeer vlakbij is.
- De leerlingen remmen en stoppen uiterst rechts op de rijbaan
- Iedereen kijkt goed uit en luistert.
- Komt er geen verkeer aan: oversteken.

Ervaren fietsers kunnen op rustige wegen en wanneer er geen verkeer nadert niet eerst stoppen maar in een vloeiende beweging oversteken.

Situatie 2: met oversteekplaats

De twee verkeersborden duiden een oversteekplaats voor fietsers aan:



- het blauwe aanwijzingsbord staat vlakbij de oversteekplaats.
- het rode gevaarbord staat op ongeveer 150 m voor de oversteekplaats en is bedoeld voor de bestuurders.

De fietser mag pas oversteken wanneer het veilig is. Hij moet voorrang verlenen aan het naderend verkeer.

Minder ervaren fietsers:

- vertragen en stoppen voor de oversteekplaats kijken en luisteren.
- komt er geen verkeer aan, dan steken ze over.

Meer ervaren fietsers hoeven niet noodzakelijk te stoppen.

- Ze vertragen en kijken heel goed voor en achter zich.
- Als de weg vrij is, fietsen ze gewoon door.
- Indien er verkeer komt, moeten ze wel stoppen.
- Eens een fietser bezig is met oversteken en er komt onverwacht toch een auto aan, dan moet deze de fietser doorlaten.

Oefening 3: een kruispunt oversteken

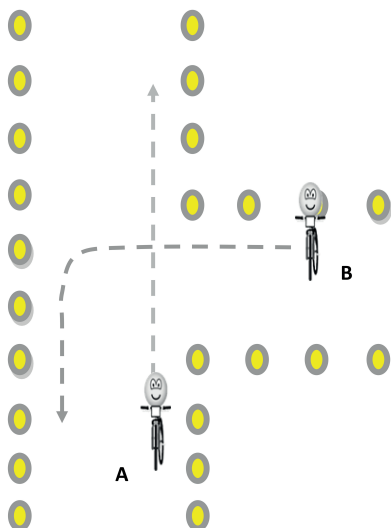
Zoek een kruispunt in een rustige straat of wijk in de schoolomgeving. Zoek een extra begeleider die toezicht houdt ter hoogte van het kruispunt.

Situatie 1: aan een T-kruispunt

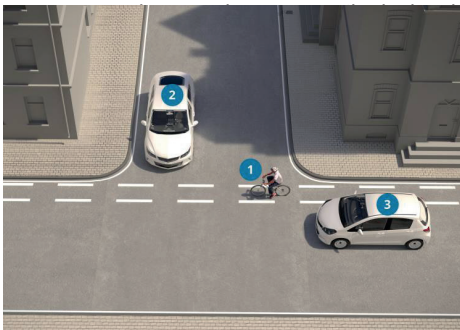
- Twee groepjes van leerlingen (A en B) gaan klaarstaan om

te vertrekken. Bij elk fluitsignaal vertrekt een fietser uit groep A. De leerling rijdt rechtdoor over het kruispunt en sluit aan bij groep B. Hiervoor stapt hij van zijn fiets en wandelt over de berm of voetpad naar B.

- Af en toe laat je een fietser uit groep B naar het kruispunt rijden en links afslaan. De fietser sluit daarna aan bij groep A. Dit na het veilig oversteken van de rijbaan.
- Let bij het oversteken en afslaan ook op voor ander verkeer op het kruispunt.



Leertip: toepassen voorrangsregels. Voorrang van rechts als je doorlopend fietspad:



Bron: veilig verkeer VSV: doorlopend fietspad

Situatie 2: aan een volledig kruispunt

Rechtdoor rijden:

Duid twee leerlingen aan die klaarstaan om te vertrekken. Zij rijden rechtdoor het kruispunt over en sluiten daarna achteraan

aan bij de groep die daar staat te wachten. Laat afwisselend leerlingen vertrekken uit de eerste (1) en de tweede straat (2), de tweede (2) en de derde straat (3), de vierde (4) en de eerste straat (1), Toepassen van de voorrangsregels en de verkeersborden.

Let bij het oversteken op voor het ander verkeer dat achter je komt (dode hoek).

Rechts afslaan:

Duid twee leerlingen aan die klaarstaan om te vertrekken (bijvoorbeeld 1 en 2).

- De leerlingen steken de rechterarm duidelijk zichtbaar uit.
- Ze kijken over de linkerschouder om te controleren of er geen rechtsafslaanende auto aankomt die hen de pas kan afsnijden.
- De leerlingen houden rekening met de voorrangsregeling en slaan zo af dat ze rechts op de rijbaan blijven rijden.

Links afslaan:

Duid twee leerlingen aan die klaarstaan om te vertrekken (bijvoorbeeld 3 en 4). Je kan veilig links afslaan door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren.

a. Rechte hoek:

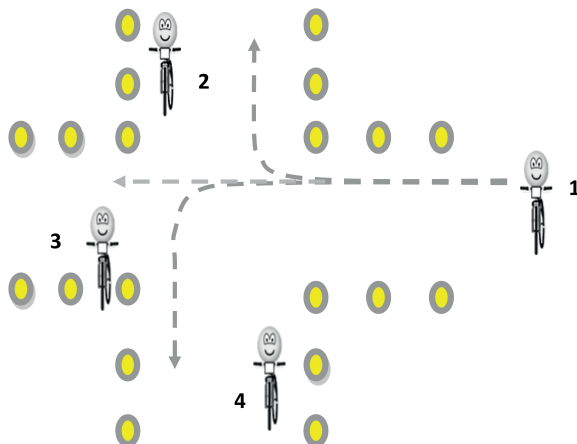
- bij het maken van een rechte hoek blijf je zo lang mogelijk rechts rijden.
- kijk naar de verkeerslichten en -borden of hou rekening met de regel "voorrang van rechts".
- je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts om, indien nodig, voorrang verlenen.
- wanneer alles veilig is, kan je rechtdoor oversteken. Kijk zeker nog eens naar rechts om te controleren of er geen verkeer nadert in je nieuwe rijrichting, anders wacht je en verleen je voorrang.

b. Voorsorteren:

- Bij het voorsorteren, kijk je achter je en steek je je arm uit. Is alles veilig, begeef je dan naar links tot in het midden van de rijbaan.
- Je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts om, indien nodig, voorrang te verlenen. Daarna kijk je naar voren om te zien of er verkeer nadert en om de tegenliggers voorrang verlenen.
- Wanneer alles veilig is, sla dan zo ruim mogelijk af door je bocht zo groot mogelijk te nemen. Zo kom je onmiddellijk op de juiste plaats terecht, rechts op de rijbaan.



Op sommige kruispunten zijn er opstelvakken voor fietsers. Wanneer het licht op rood staat, mag je hier gaan staan om te wachten tot het groen wordt. De bestuurders kunnen je dan beter zien want je staat voor hen. Kies in het opstelvak een plek die overeenstemt met de richting die je uit wil: iets naar links als je links wil afslaan, in het midden als je



Nadien combineren: een leerling gaat rechtdoor rijden, een leerling slaat rechts af en een leerling slaat links af. Wie heeft er voorrang?

Leertip: op een kruispunt ben je dubbel voorzichtig: focus op medeleerlingen en op ander verkeer. Toepassen van de juiste verkeersregels.

Tip: kennen je leerlingen het verschil niet tussen rechts en links, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Oefening 4: fietsen op een rondpunt

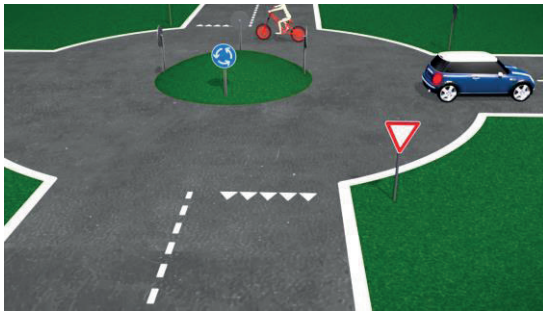
De leerlingen oefenen op een veilige manier het nemen van een rondpunt.



rond-

Bij een rotonde zonder fietspad:

- De leerlingen kijken bij het naderen van het punt eerst achterom.
- Daarna fietsen ze naar het midden van de rijstrook.
- Als de rotonde vrij is, rijden ze de rotonde op.
- Als je op de rotonde rijdt, kijk je goed uit of de bestuurders die de rotonde verlaten je de pas niet afsnijden.
- Bij het verlaten van de rotonde steek je jouw arm uit naar rechts voor je het manoeuvre maakt. Je controleert ook dat de voertuigen achter jou je niet de pas afsnijden wanneer ze voor jou de rotonde willen verlaten.
- Plaats net voor het afslaan je hand terug op het stuur.



Bij een rotonde met fietspad:

- De fietser is verplicht op het fietspad te rijden.
- Kijk goed uit bij het oprijden en verlaten of de bestuurders je gezien hebben.
- We maken een onderscheid tussen een rotonde met voorrang voor fietsers (tekening links) en een rotonde zonder

