

Inleiding

Bereid je leerlingen voor om te kunnen deelnemen aan het verkeer.

Sommige kinderen kunnen door een mentale of lichamelijke beperking nooit (of pas op latere leeftijd) zelfstandig fietsen in het verkeer. Dat betekent echter niet dat ze geen fietstraining moeten krijgen. Integendeel, ook zij worden volwaardige verkeersdeelnemers onder begeleiding of met aangepaste vervoermiddelen.

Deze bundel omvat fiches met fietsgewenningsoefeningen voor OV1-leerlingen (sterke leerlingen) en fietsvaardigheidsoefeningen voor OV2-leerlingen. Hierbij is het belangrijk om het niveau van elke leerling afzonderlijk te bekijken. Je vindt differentiatieoefeningen en tips om specifiek te werken aan het niveau van de leerlingen met een beperking. Hierdoor starten de minder vaardige leerlingen meteen met fietsgewenning, krijgen ze meer individuele begeleiding en wordt er een stuurvaardigheidstest afgenomen bij meer vaardige leerlingen. Op die manier is het meteen duidelijk aan welke specifieke vaardigheden je met die groep moet werken.

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

De oefeningen zijn zo opgesteld dat leerlingen ook met een loopfiets of driewieler aan de les kunnen deelnemen. De duur van één lesfiche is afhankelijk van het niveau van de leerlingen en kan meerdere lesuren in beslag nemen.

Herhaling is van cruciaal belang bij deze doelgroep. Elke nieuwe les start met het herhalen van de fietscontrole en een oefening uit de vorige les. De fietscontrole gebeurt hierbij steeds onder begeleiding van de leerkracht of ouder.

De uitleendienst van MOEV biedt alles voor een fietsvaardigheidsparcours op school.



Veel dank aan De Leerexpert Burchtse Weel in Antwerpen om de fiches uit te testen.

Meer info: www.moev.be
Dode hoek poster SO kan je raadplegen op: www.vsv.be



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 0



Fietsgewenning

DOELGROEP:

Leerlingen uit de opleidingsvormen OV1 (sterke leerlingen) en OV2 van het buitengewoon secundair onderwijs die nog niet of onvoldoende kunnen fietsen.

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

LESTHEMA:

Fietsgewenning geven aan leerlingen die nog niet genoeg fietsvaardig zijn.

LESDOEL:

In deze les oefen je volgende basisvaardigheden:

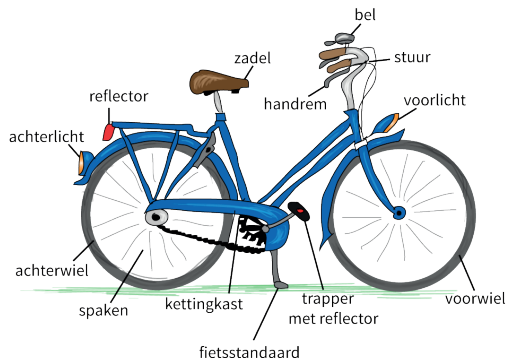
- opstappen
- vertrekken
- evenwicht houden
- rechtdoor rijden
- van richting veranderen
- remmen: zowel gedoseerd als plots

Deze les vindt plaats in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school. Deze lessen kan je doen met een gewone fiets, loopfiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, hoepels/fietsbanden, markeringspotjes, lage bank of balk.

FIETSCONTROLE:



VERPLICHT AANWEZIG OP DE FIETS:

- rem vooraan
- rem achteraan
- bel 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. Die lichten mag je zowel op je fiets als op je zelf vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

NAKIJKEN OP EEN FIETS :

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan 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)

OEFENINGEN FIETSGEWENNING:

OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 20 meter, afgebakend met 4 kegels, met volgende oefeningen:

- wandelen met de fiets
- remmen leren gebruiken
- evenwicht behouden
- starten en stoppen
- van richting veranderen en bochten nemen

Tip: gebruik bij voorkeur vaste kleuren van kegels. Bijvoorbeeld de startkegel blauw en de stopkegel rood.

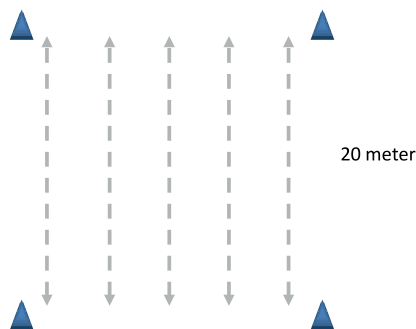


ORGANISATIE:

Geef je leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Bied hen ook de kans om dit eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk.

Oefening 1: wandelen met de fiets

De leerlingen leren de fiets en zijn bewegingen kennen door ermee te wandelen.



- wandelen met de fiets aan de rechterkant, met twee handen aan het stuur
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, met twee handen aan het stuur
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, één hand aan het stuur en één hand aan het zadel
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, onderweg van kant veranderen, met één hand het zadel vasthouden en achter de fiets doorwandelen
- wandelen met de fiets aan de linkerkant en bochten maken met het stuur, terug twee handen aan het stuur

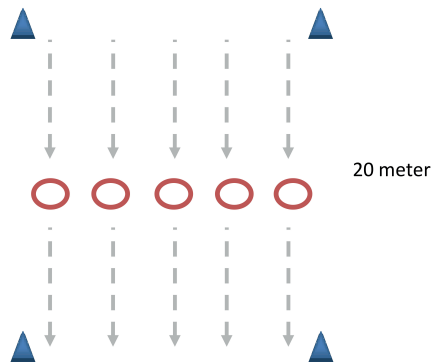
Leertip:

de leerlingen kijken naar voren tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Tip: als de leerlingen het verschil niet kennen tussen links en rechts, 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 2: remmen leren gebruiken

De leerlingen leren de remmen te gebruiken. Ze stoppen in een hoepel.



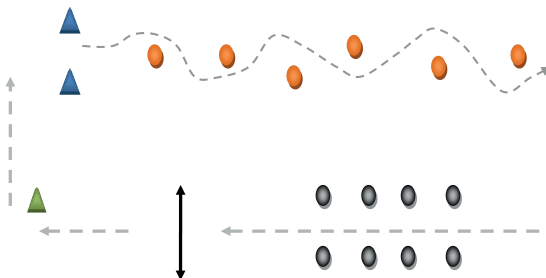
- de 2 remmen tegelijk laten aantrekken (ter plaatse).
- de leerlingen wandelen met de fiets aan de hand en stoppen 5 keer in de 20 meter.
- bij het terugkomen voeg je hoepels toe aan de opstelling. @ De leerlingen stoppen nu met 1 voet in de hoepel en wandelen weer verder.

Leertip:

langzaam aantrekken van de remmen en steeds beide remmen gebruiken om te stoppen.

Oefening 3: richting houden, bochten nemen al wandelend met de fiets

Combinatieoefening van wandelen met de fiets, een hindernis



Ze stappen een traject af waarbij ze de fiets over, tussen of langs hindernissen moeten leiden. Mogelijke hindernissen:

- met de fiets aan de hand slalommen tussen de kegels (kegels staan op +/- 2 m van elkaar).
- met de fiets aan de hand stappen langs een smalle doorgang.
- de fiets over een lage bank of balk dragen.
- ...

Tip:

gebruik dezelfde kleuren en symbolen bij de opstelling. Zo weten de leerlingen welke acties ze moeten uitvoeren. Bijvoorbeeld: steeds starten aan de blauwe kegels, steeds slalommen aan de oranje kegels, steeds een bocht nemen aan de groene kegels, steeds door de poortjes rijden bij de grijze kegels, ...

Oefening 4: evenwicht behouden, starten en stoppen

De leerlingen trachten hun evenwicht te behouden op een fiets in beweging. Bedoeling is dat ze al zittend plaatsnemen op een fiets en met beide voeten aan de grond kunnen.

- wandelen op de fiets: afwisselend links en rechts afduwen op de grond
- wandelen op de fiets: met beide voeten tegelijk afduwen

Leertip: steeds naar voren kijken.

De leerlingen proberen te starten en een paar omwentelingen te trappen. Evenwicht behouden op de fiets in beweging en veilig stoppen.

- de leerlingen houden nu 1 voet op de pedaal (hoog). Afduwen met de andere voet.
- de leerlingen trappen 5 omwentelingen
- stoppen met beide remmen

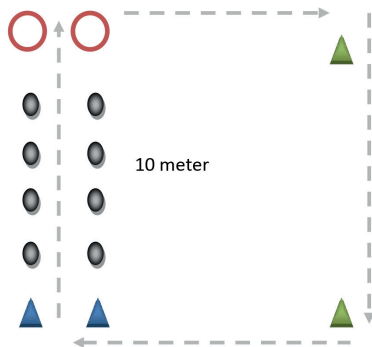
Leertip: steeds naar voren kijken. Geef aandacht aan correct stoppen: eerst remmen gebruiken, dan één voet op de grond zetten en op het zadel blijven zitten.

Tip: Kijk er op toe dat de oefening correct wordt uitgevoerd. Zorg eerst voor een demonstratie van de oefening. Voldoende herhalen is nodig. Ga pas verder met de volgende oefening als de leerlingen dit goed onder de knie hebben.

Oefening 5: rechtdoor fietsen (richting houden) en veilig stoppen

De leerlingen starten met fietsen, rijden rechtdoor en houden hierbij het stuur recht. Ze proberen te trappen zonder haperingen en kunnen veilig stoppen.

- de leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn.
- na een aanloop van 5 m rechtdoor starten met fietsen.
- vervolgens fietsen ze over een afstand van 10 m door een smalle doorgang.
- ze fietsen verder tot aan de hoepels. Daar remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten.
- ze keren terug langs de groene kegels.



Leertip: de leerlingen remmen 'traag' (met 2 handen) tot hun voorwiel voorbij de hoepels staat. De voeten blijven op de pedalen staan tot ze helemaal stil staan Pas dan zetten ze hun voet.

Tip: werk ook bij deze oefeningen met verschillende kleuren kegels. Een bepaalde kleur is verbonden aan een bepaalde actie van de leerling.

Oefening 6: van snelheid veranderen en veilig stoppen

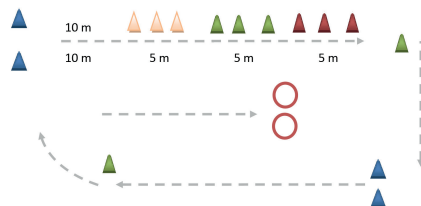
De leerlingen kunnen sneller en trager rijden zonder veel van richting te veranderen. Ze beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.

De leerlingen fietsen een omloop waar op verschillende plaatsen kegels staan in verschillende kleuren (telkens over 3 meter):

- na een aanloop van 10 m komen de leerlingen aan de gele kegels.
- bij het voorbijrijden van deze kegels moeten ze vertragen.
- bij de groene kegels moeten ze terug versnellen.
- ter hoogte van de rode kegels stoppen ze.

Ze wandelen tot de volgende startzone (blauwe kegels). Ze ver trekken terug en fietsen rechtdoor tot de kegel, daar veranderen ze van richting. Verder op het parcours liggen ook potjes die een smalle doorgang vormen. De leerlingen komen traag aan gereden en proberen tussen de doorgang te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de potjes te raken. Op het einde van het parcours proberen ze veilig te stoppen in de hoepels.





Leertip: de leerlingen houden hun stuur recht bij het starten. Bij het veranderen van richting kijken de leerlingen naar waar ze fietsen. Ze draaien hun stuur in de richting van de potjes en proberen op dezelfde afstand van de potjes te blijven.

Tip: zorg eerst voor een demonstratie, daarna de oefening in stukken (gefaseerd) uitvoeren. Je kan een groep telkens laten starten aan de blauwe kegels. Pas daarna alle oefeningen uitvoeren achter elkaar.

Oefening 7: bochten nemen en slalommen

Bochten nemen: bij deze oefening leren de leerlingen een bocht nemen van 90°. Ze oefenen dit in zowel naar links als naar rechts.

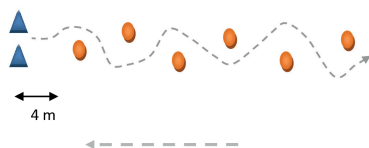
- de leerlingen starten tussen 2 kegels aan de startlijn.
- rechtdoor starten met fietsen (5 m).
- vervolgens tussen de markeringsschijven fietsen.
- verder langs de markeringsschijven fietsen en sturen naar rechts.
- tot bij de hoepels, hier remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten.
- terugkeren via de andere blauwe kegel.

Leertip: de leerlingen kijken naar waar ze fietsen. De leerlingen fietsen niet te snel door de bocht.

Slalommen: bij deze oefening kunnen de leerlingen met beide handen aan het stuur bochten naar links en rechts maken (slalom).

- de leerlingen volgen een traject met bochten naar links en rechts.
- ze rijden een slalom tussen de paaltjes zonder de paaltjes te raken.
- ze keren op het einde terug en starten opnieuw.

De afstand tussen de paaltjes: met een gewone fiets en loopfiets 3 meter en met een driewieler 4 m.



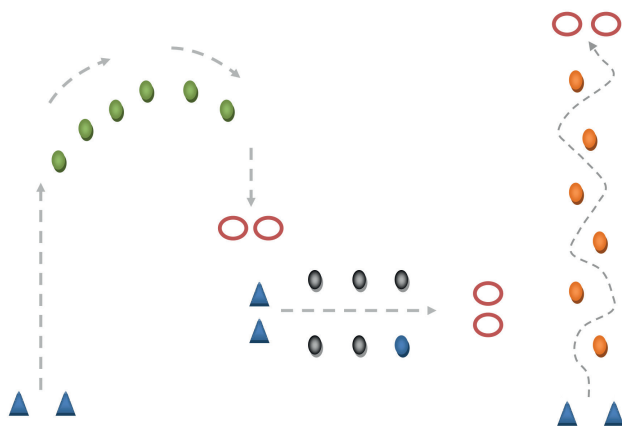
Leertip: de leerlingen kijken naar waar ze fietsen.

Tip: laat eerst iemand de oefening demonstreren. Laat de leerlingen niet te snel achter elkaar starten.

Oefening 8: van richting veranderen en bochten nemen

De leerlingen fietsen een parcours met verschillende opdrachten:

- Er zijn verschillende startplaatsen. Deze zijn telkens aangegeven met blauwe kegels.
- Afremmen en stoppen in de rode hoepels.
- Het voordeel is dat de deelnemers op eigen tempo kunnen werken. Ze kunnen ook naast elkaar werken en voorbijsteken. Zo blijven alle leerlingen bij deze oefening in beweging.
- Door het stelselmatig toevoegen van extra opdrachten blijven de leerlingen ook geprikkeld creëren je differentiatie mogelijkheden.



Leertip: kijk steeds in de richting waar je naar toe gaat. Leer veilig stoppen in de hoepels.

Tip: zorg eerst voor een demonstratie en voer daarna de oefening in stukken (gefaseerd) uit. Laat een groep telkens starten aan de blauwe kegels. Voer pas daarna alle oefeningen uit achter elkaar.



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 1



Individuele stuurvaardigheid testen

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:

Om te starten met fietsen is het goed om te weten wat de leerlingen al kunnen en wat ze nog moeten oefenen. Op die manier is het meteen duidelijk aan welke specifieke vaardigheden de groep nog moet werken.

Deze les gebeurt in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school.

LESDOEL:

In deze les oefen en test je volgende vijf basisvaardigheden met een gewone fiets of een driewieler

- richting houden
- van richting veranderen: links omkijken
- evenwicht behouden met één hand
- stoppen en vertrekken
- bochten nemen

Deze les vindt plaats in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school. Deze lessen kan je doen met een gewone fiets, loopfiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, een tafel + klein voorwerp, voldoende markeringsschaaltjes, touw/tape, krijt, 7 slalompalen, bordje met nummer,



OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 20 meter.

1. Fietscontrole
2. Richting houden
3. Evenwicht houden met één hand
4. Bochten nemen
5. Slalommen tussen de paaltjes
6. Van richting veranderen: links omkijken
7. Stoppen en vertrekken

ORGANISATIE EN EVALUATIE:

Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef hen ook de kans om dit eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk.

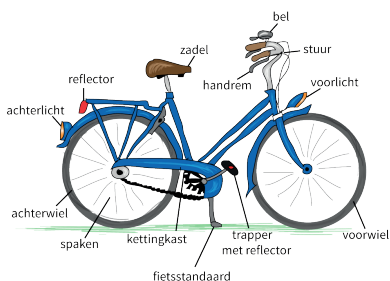
Beoordeel elke fietser in de loop van één of meerdere passages over het parcours. Gebruik daarvoor de scorekaart.

Schakel eventueel leerlingen in om aan elke post de beoordeling te doen of om eventueel de omloop te herstellen.

BESCHRIJVING VAN HET PARCOURS:

Oefening 1: fietscontrole

Fietscontrole(verplicht aanwezig):



- rem vooraan
- rem achteraan
- bel 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. Die lichten mag je zowel op je fiets als op je zelf vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

Nakijken op de fiets:

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan 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)

Oefening 2: richting houden

De leerling fietst tussen twee evenwijdige lijnen van 5 m lang en 30-40 cm breed voor een fiets en 1 m breed voor een driewieler. Hiervoor kan je een plank of markeringsschaaltjes gebruiken.

Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen ver genoeg vooruit kijken.

Oefening 3: evenwicht houden met één hand

De leerling fietst met één hand en geeft onderweg eerst rechts en dan links een hand aan zijn begeleider.

Leertip: laat de leerlingen hun voorkeurskant ontdekken en oefen die eerst in. Laat de leerlingen tijdens het fietsen één hand even opsteken (stuur even loslaten). Bij welke hand lukt dit het beste? Lukt dit niet, dan weet je als beoordelaar voldoende.

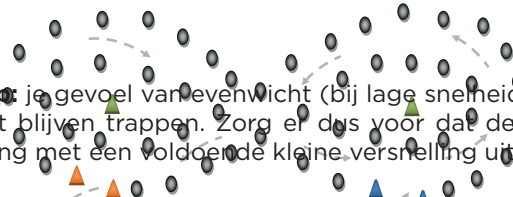
Tip: als de leerlingen het verschil niet kennen tussen rechts en links, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Een meervaardige leerling kan proberen om met de linkerhand een voorwerp van een tafel te nemen, rond de tafel te fietsen en op het einde weer op de tafel te plaatsen.

Oefening 4: bochten nemen De leerling fietst in een achtvorm.

Het rijspoor van de acht is 60-80 cm breed voor leerlingen met een fiets en 1 m breed voor leerlingen met een driewieler.

De acht is gemaakt met markeringsschaaltjes of houten blokjes. Inrijden doe je aan de blauwe kegels, uitrijden aan de oranje kegels.



Leertip: je gevoel van evenwicht (bij lage snelheid) vergroot als je kunt blijven trappen. Zorg er dus voor dat de leerlingen de oefening met een voldoende kleine versnelling uitvoeren.

Leertip: plaats een mikpunt (bijvoorbeeld een kegel) in het midden van de cirkels en laat de fietsers naar het mikpunt kijken wanneer ze de bocht nemen.

Oefening 5: slalommen tussen paaltjes

Bij deze oefening staan zeven palen opgesteld. De leerlingen moeten ertussen slalommen. De afstand wordt echter per twee poorten kleiner.

Fiets: 3,5 m - 3 m - 2,5 m

Driewieler: 4,5 m - 4 m - 3,5 m

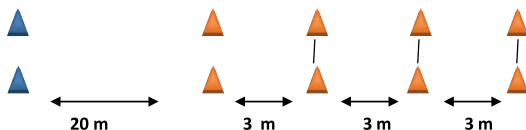
Oefening 6: van richting veranderen: links omkijken

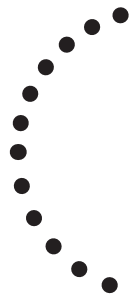
De leerling kijkt in het midden van de lengte over zijn/haar linkerschouder en roept het getoonde getal of het aantal vingers dat zijn begeleider opsteekt.

Tip: als cijfers niet gekend zijn door de leerling, kan je ook met kleuren werken.

Oefening 7: stoppen en vertrekken

Een leerling fietst over een lengte van 20 meter. Na 10 meter komt hij om de 3 meter een kegel tegen. De beoordelaar geeft een stopsignaal wanneer de fietser in de buurt van één van de kegels komt. De fietser moet bij de volgende lijn stil kunnen staan.



- 
- 
1. Fietscontrole: de uitrusting en de toestand waarin een fiets verkeert, zijn van groot belang voor de veiligheid in het verkeer.
 2. Richting houden: de leerling moet aantonen dat hij op een smalle strook het evenwicht kan behouden. Dit komt weleens voor op het platteland of op niet geasfalteerde wegen.
 3. Evenwicht houden met één hand: tijdens deze oefening wordt het fietsen met één hand getest. Dit is o.a. belangrijk bij het uitsteken van de arm wanneer de fietser links of rechts afslaat.
 4. Bochten nemen: de leerlingen moeten aantonen dat zij smalle bochten tegen een aangepaste snelheid kunnen nemen, zonder daarbij het evenwicht te verliezen.
 5. Slalom tussen de paaltjes: bij de slalom moeten de leerlingen vooruitziend fietsen en plots optredende hindernissen op hun weg ontwijken.
 6. Van richting veranderen en links omkijken: de fietser moet mooi rechtdoor rijden (rechts op de rijweg rijden). Als hij een (onverwachte) hindernis tegenkomt, moet hij deze op een reglementaire en veilige manier kunnen ontwijken. De correcte uitvoering is de volgende: links omkijken om te zien of de situatie veilig is, linkerarm uitsteken en de hindernis voorbij rijden.
 7. Stoppen en vertrekken: de leerling moet zijn remweg juist kunnen inschatten door zodanig met de voor- en achterrem af te remmen dat hij ook op een korte afstand tot stilstand kan komen. De oefening heeft tot doel om een veilige noodstop uit te voeren.

CONTROLEFICHE
STUURVAARDIGHEIDSTEST

Observeerder:

Uitvoerder:



Oefening	Controle	Gelukt?
1. Richting houden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen tussen de evenwijdige lijnen blijven.	☐
2. Evenwicht houden met één hand	De leerling moet het voorwerp optillen, verplaatsen en neerzetten zonder te stoppen.	☐
3. Bochten nemen	De leerling moet binnen het aangegeven rijspoor blijven zonder voet aan de grond te zetten.	☐
4. Slalom tussen paaltjes	De leerling moet tussen de poortjes rijden zonder een voet aan de grond te zetten en zonder de poortjes te raken.	☐
5. Van richting veranderen en links omkijken	De leerling kijkt om over de linkerschouder, zegt wat er op het bordje staat en blijft daarbij tussen de grenslijnen (aangeduid met de kegels).	☐
6. Stoppen en vertrekken	De leerling fietst vlot door tot aan de afgebakende ruimte en komt in deze ruimte tot stilstand zonder met het voorwiel over de lijn te rijden.	☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 2



Fietsvaardigheid oefenen

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 geschonken 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:

Leerlingen die tijdens de test een vaardigheid onvoldoende beheersen, kan je extra laten oefenen met behulp van onderstaande oefeningen.

LESDOEL:

In deze les oefen je:

- kennis van verkeersregels voor fietsers
- richting houden
- van richting veranderen: links omkijken
- evenwicht behouden met één hand
- stoppen en vertrekken
- bochten nemen

Deze les vindt plaats in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school.

Deze lessen kan je doen met een gewone fiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, 45 houten blokjes (of markeringsschaaltjes), hoepels, krijt, slalompalen, verkeersborden

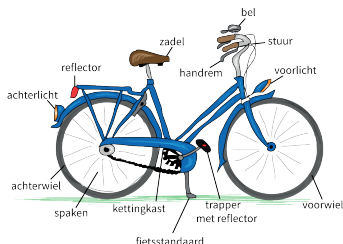
VERKEERSREGELS VOOR FIETSERS:

De leerlingen oefenen belangrijke verkeersregels voor fietsers.

1. Zorg dat je fiets in orde is.
2. Houd je hand(en) aan het stuur.
3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser.
4. Steek juist over.
5. Respecteer de voorrang.
6. Geef je richting aan.
7. Fiets veilig in groep.

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)

2. Houd je hand(en) aan het stuur:

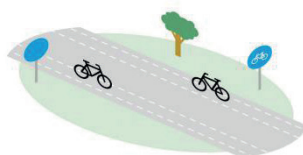
Je mag niet zonder handen fietsen. Met één hand mag wel, maar alleen als het veilig kan.

3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser

Fietsers horen thuis op het fietspad. Wanneer er geen fietspad is, moet je rechts op de rijbaan rijden.

Tot de leeftijd van 10 jaar is het toegelaten om te fietsen op het voetpad.

Naast elkaar fietsen op de rijbaan mag met



maximaal 2 personen en enkel als er geen fietspad is. Zodra je merkt dat het kruisen met een tegenligger moeilijk wordt, ga je achter elkaar rijden. Buiten de bebouwde kom doe je net hetzelfde als er een auto achter je komt. Binnen de bebouwde kom mag je met 2 naast elkaar blijven fietsen. In een verboden richting fietsen mag je alleen indien er onder het rode verbodsbord een wit bordje 'Uitgezonderd fietsers' hangt.

4. Steek juist over

Gebruik de oversteekplaats voor fietsers als er één is. Let op: je hebt hier geen voorrang!

Is er geen fietsoversteekplaats, dan stap je af en steek je te voet over op een zebrapad. Fiets je over een zebrapad, dan heb je geen voorrang op naderende auto's.

5. Respecteer de voorrang

Fietsers moeten net als andere bestuurders voorrang geven aan wie van rechts komt. Behalve als de fietser op een doorlopend fietspad rijdt want dan heeft de fietser voorrang op de bestuurder die van rechts komt. De fietsers moeten aan iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren. Ze moeten eveneens de stopborden en de omgekeerde driehoeken respecteren.

6. Geef je richting aan

Als fietser moet je aangeven welke richting je uit gaat. Steek dus je hand uit wanneer je afslaat, inhaalt of voorbijsteekt. Wanneer je je onzeker voelt om met één hand te sturen, houd je beter beide handen aan het stuur. Dit kan bijvoorbeeld wanneer de weg glibberig is of de doorgang te smal.

7. Fiets veilig in groep

Als je met vijftien fietsers of meer rijdt, mag je in groep twee aan twee op de rijbaan fietsen. Ook wanneer er een fietspad is. Het fietspad is en blijft natuurlijk veiliger. Zijn jullie met meer dan vijftig fietsers, dan is het verplicht om 2 wegkapiteins te voorzien en is een begeleidende auto voor en achter de groep verplicht.

OEFENINGEN OP FIETSSVAARDIGHEID:

OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 20 meter, met volgende oefeningen:

- richting houden
- evenwicht houden met één hand
- bochten nemen
- slalommen tussen de paaltjes
- van richting veranderen: links omkijken
- vertragen en versnellen

Tip: gebruik bij voorkeur vaste kleuren van kegels. Bijvoorbeeld de startkegel blauw en de stopkegel rood.

ORGANISATIE:

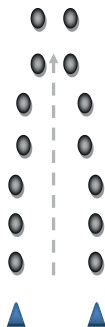
Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef hen ook de kans om het eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk.

Oefening 1: richting houden

Rechtdoor rijden:

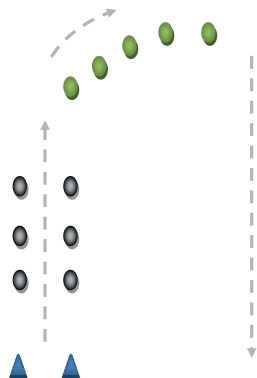
Aan een zijde van het terrein versmalt het fietspad van 80 cm naar 20 cm (voor een driewieler van 2 m naar 1 m). De leerlingen proberen zo ver mogelijk te geraken zonder de markeringspotjes te raken.

Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen ver genoeg vooruit kijken.



Een bocht nemen:

Zelfde opstelling, maar op het einde van het rechte stuk nemen ze een bocht naar rechts of links.



Leertip: kijk steeds in de richting waar je naar toe gaat.

Tip: Kijk er op toe dat de leerling de oefening correct uitvoert. Voldoende herhalen is zeker nodig. Ga pas verder met de volgende oefening wanneer de leerlingen dit goed onder de knie hebben.

Oefening 2: evenwicht houden met één hand

De leerling fietst over een afstand van ongeveer 25 meter. Hij wordt eerst ondersteund met één hand aan de ene begeleider



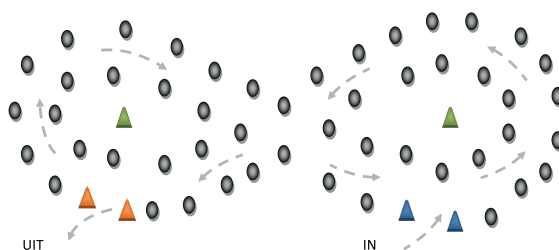
(rechts) en dan links aan de hand met de andere begeleider. Nadien volgt dezelfde oefening, maar halverwege geeft hij een high five aan de begeleiders: eerst rechts dan links. Nadien opnieuw dezelfde oefening, maar halverwege neemt hij een hoepel aan van de begeleider en geeft die later weer af aan de andere.

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 3: bochten nemen

De leerling fietst in een achtvorm. De acht is gemaakt met markeringsschaaltjes of houten blokjes. Het rijspoor van de acht is 60-80 cm breed voor leerlingen met een fiets en 1 m breed voor leerlingen met een driewieler. Inrijden aan de blauwe kegels, uitrijden aan de oranje kegels.

De leerlingen maken zo vloeiend mogelijk bochten in de acht. Als je de oefening met meerdere fietsers uitvoert, moeten ze op het 'kruispunt' voorrang verlenen aan rechts.



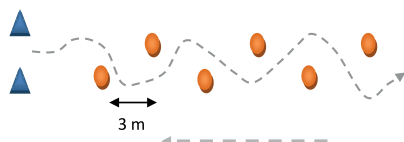
Leertip: plaats een mikpunt (bijvoorbeeld een kegel) in het midden van de cirkels en laat de fietsers naar het mikpunt kijken wanneer ze de bocht nemen.

Oefening 4: slalommen tussen paaltjes

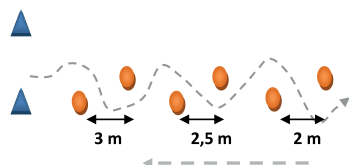
De leerlingen volgen een traject met bochten naar links en naar rechts tussen de paaltjes.

Ze keren op het einde terug en starten opnieuw.

De afstand tussen de paaltjes bedraagt bij een gewone fiets en een loopfiets 3 m en bij een driewieler 4 m.

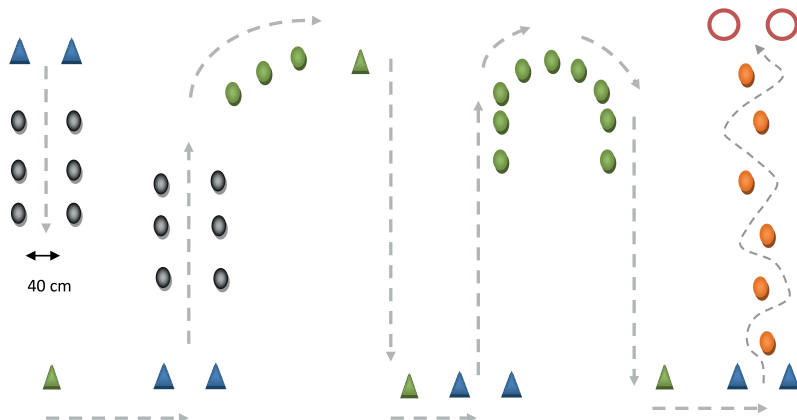


Naargelang het niveau van de leerlingen kan je de afstand aanpassen. Je kan starten met 3 m voor een gewone fiets of loopfiets en 4 m voor een driewieler en nadien de afstand kleiner maken naar het einde toe.



Tip: laat eerst iemand de oefening demonstreren. Laat de leerlingen niet te snel achter elkaar starten.

Combineren van een aantal bochten achter elkaar:



- ↔ afstand tussen de potjes: vergroten indien het te moeilijk is, verkleinen indien het beter gaat.
- → beweging van de deelnemers.

Tip: gebruik dezelfde kleuren en symbolen bij de opstelling. Zo weten de leerlingen welke acties ze moeten uitvoeren. Bijvoorbeeld: steeds starten aan de blauwe kegels, steeds slalommen aan de oranje kegels, steeds een bocht nemen aan de groene kegels, steeds door de poortjes rijden bij de grijze kegels,

Tip: zorg eerst voor een demonstratie. Voer de oefening daarna in stukken (gefaseerd) uit. Je kan een groep telkens laten starten aan de blauwe kegels. Pas daarna kunnen de leerlingen alle oefeningen achter elkaar uitvoeren.

Oefening 5: van richting veranderen: links omkijken

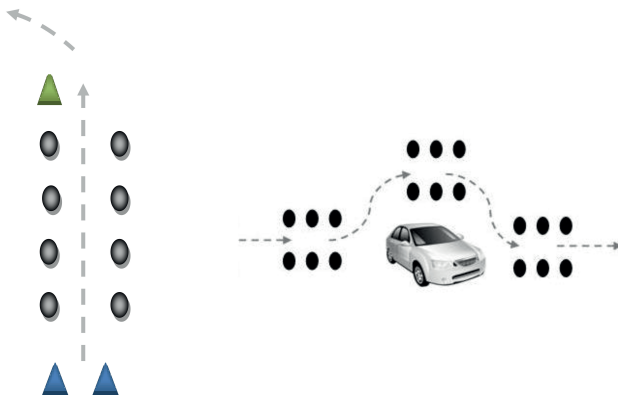
De leerling fietst over een afstand van 15 meter. Ter hoogte van de kegel kijkt de leerling links over de schouder naar achter. Hij roept dan het getoonde getal of het aantal vingers dat zijn begeleider opsteekt.

Let op: het stuur mag niet van richting veranderen (niet van de route afwijken).

Tip: als cijfers niet gekend zijn door de leerling, kan je ook met kleuren werken.

Idem maar met een bocht naar links.

Idem met ook het uitsteken van de linker arm.



De meer vaardige fietser kan dezelfde oefening doen met het passeren van een hindernis.

Oefening 6: vertragen en versnellen

De leerlingen leren vertragen, maar ook stoppen en vertrekken. Bij deze oefening leren de deelnemers vertragen tijdens het fietsen. Op het signaal proberen ze te stoppen in een bepaalde zone (afgebakend door kegels).

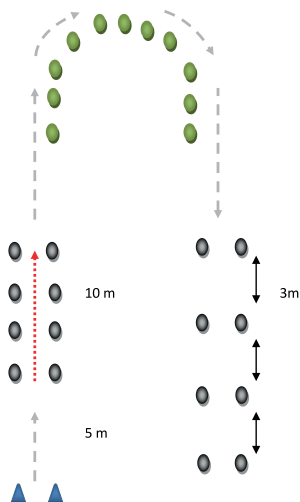
- de leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn.
- rechtdoor starten ze met fietsen over een afstand van 5 m (aanloop).
- terwijl ze door de potjes fietsen over een afstand van 10 m duwen ze niet op de pedalen.
- ze nemen een bocht naar rechts.
- ze fietsen terug tot bij de kegels, deze staan om de 3 meter opgesteld.
- op het signaal trachten ze te stoppen in de zone tussen 4 kegels.
- Ze keren terug en starten opnieuw.

Na een aantal keer oefenen: niet duwen op de pedalen vervangen door rustig te remmen.

Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen steeds twee vingers aan de rem houden. Leg nadruk op het gebruik van de achterrem. Een auditief signaal is makkelijker dan een visueel signaal.

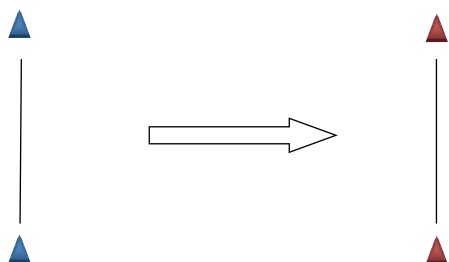
---> vertragen (niet op de pedalen duwen of remmen) over een afstand van 10 m

↔ 3 meter afstand tussen de kegels



Spelvorm: 'slakkenrace'

- de leerlingen staan per groep van vier naast elkaar achter de startlijn.
- ze rijden zo traag mogelijk (slakkenrace) met naar de over kant.
- elke leerling probeert in zijn groep als laatste over de eind lijn te komen zonder hierbij de grond te raken.
- wie de grond raakt, krijgt een strafpunt, maar mag wel de oefening verder doen van op de plaats waar hij voet aan grond zette.
- De leerling die als laatste de finishlijn bereikt met het minste strafpunten, wint de oefening





Praktijfiches voor BuSO lesfiche 3



Fietsen in groep

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:

De leerlingen oefenen de vaardigheid om zich veilig met de fiets in groep te verplaatsen. In deze fase laat je de leerlingen nog altijd in een veilige omgeving oefenen.

LESDOEL:

In deze les oefen je:

- kennis van verkeersregels voor fietsers
- compact rijden
- stoppen en vertrekken
- van richting veranderen
- communiceren

Deze lessen kan je doen met een gewone fiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, markeringsschaaltjes, hoepels, krijt, verkeersborden, slalompalen, hindernissen

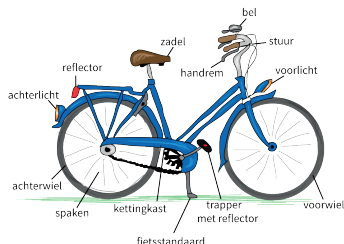
VERKEERSREGELS VOOR FIETTERS:

De leerlingen oefenen belangrijke verkeersregels voor fietsers.

1. Zorg dat je fiets in orde is.
2. Houd je hand(en) aan het stuur.
3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser.
4. Steek juist over.
5. Respecteer de voorrang.
6. Geef je richting aan.
7. Fiets veilig in groep.

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)

2. Houd je hand(en) aan het stuur:

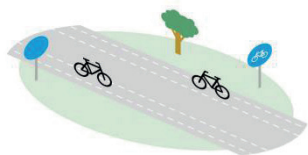
Je mag niet zonder handen fietsen. Met één hand mag wel, maar alleen als het veilig kan.

3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser

Fietsers horen thuis op het fietspad. Wanneer er geen fietspad is, moet je rechts op de rijbaan rijden.

Tot de leeftijd van 10 jaar is het toegelaten om te fietsen op het voetpad.

Naast elkaar fietsen op de rijbaan mag met maximaal 2 personen en enkel als er geen fietspad is. Zodra je merkt dat het kruisen



met een tegenligger moeilijk wordt, ga je achter elkaar rijden. Buiten de bebouwde kom doe je net hetzelfde als er een auto achter je komt. Binnen de bebouwde kom mag je met 2 naast elkaar blijven fietsen. In een verboden richting fietsen mag je alleen indien er onder het rode verbodsbord een wit bordje 'Uitgezonderd fietsers' hangt.

4. Steek juist over

Gebruik de oversteekplaats voor fietsers als er één is. Let op: je hebt hier geen voorrang!

Is er geen fietsoversteekplaats, dan stap je af en steek je te voet over op een zebrapad. Fiets je over een zebrapad, dan heb je geen voorrang op naderende auto's.

5. Respecteer de voorrang

Fietsers moeten net als andere bestuurders voorrang geven aan wie van rechts komt. Behalve als de fietser op een doorlopend fietspad rijdt want dan heeft de fietser voorrang op de bestuurder die van rechts komt. De fietsers moeten aan iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren. Ze moeten eveneens de stopborden en de omgekeerde driehoeken respecteren.

6. Geef je richting aan

Als fietser moet je aangeven welke richting je uit gaat. Steek dus je hand uit wanneer je afslaat, inhaalt of voorbijsteekt. Wanneer je je onzeker voelt om met één hand te sturen, houd je beter beide handen aan het stuur. Dit kan bijvoorbeeld wanneer de weg glibberig is of de doorgang te smal.

7. Fiets veilig in groep

Als je met vijftien fietsers of meer rijdt, mag je in groep twee aan twee op de rijbaan fietsen. Ook wanneer er een fietspad is. Het fietspad is en blijft natuurlijk veiliger. Zijn jullie met meer dan vijftig fietsers, dan is het verplicht om 2 wegkapiteins te voorzien en is een begeleidende auto voor en achter de groep verplicht.

OEFENINGEN OP FIETSSVAARDIGHEID:

OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 15 meter, met volgende oefeningen:

- Individuele fietsvaardigheid: richting houden, bochten nemen, hindernis nemen Compact rijden
- Stoppen en vertrekken
- Van richting veranderen
- Ritsen of kruisen
- Inhalen en voorbijsteken

ORGANISATIE:

Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef hen ook de kans om het eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk

Oefening 1: individuele fietsvaardigheid

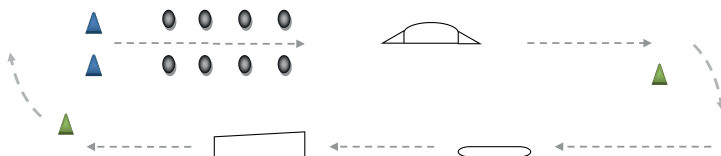
Herhaling van enkel basisvaardigheden:

- vertrekken en stoppen
- rechtdoor rijden
- bochten nemen
- hindernis nemen

De leerlingen starten tussen de kegels en fietsen nadien rechtdoor naar de obstakels:

- smalle doorgang
- over een brug fietsen
- bocht nemen
- over een schuine plank rijden
- over een schans rijden
- over een tramspoor rijden

Tip: zorg eerst voor een demonstratie. Voer daarna de oefening in stukjes (gefaseerd) uit. Laat de leerlingen pas daarna alle oefeningen achter elkaar uitvoeren. Voorzie voldoende afstand tussen de hindernissen. Zo kunnen de leerlingen anticiperen op de snelheid van de deelnemers na de hindernis.



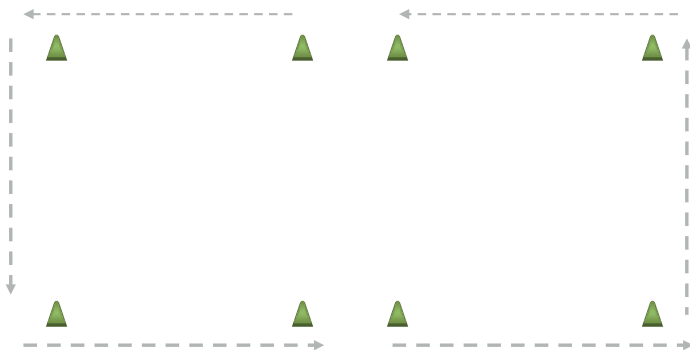
Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen ver genoeg vooruit kijken.

Oefening 2: compact rijden achter elkaar

Met behulp van een aantal kegels bouw je een parcours op. De kegels staan opgesteld in een vierkant van ongeveer 20 meter op 15 meter.

De leerlingen fietsen telkens rond de opstelling. Ze rijden aan de rechterkant van de rijbaan en proberen onderling ongeveer een fietslengte afstand te houden.

De leerlingen fietsen met twee achter elkaar. Begin met één duo en laat maximaal drie duo's tegelijkertijd fietsen.



Oefening 3: stoppen en vertrekken

De leerlingen fietsen in een groepje van drie tot vijf achter elkaar en stoppen op jouw teken. Daarbij moeten ze hun onderlinge afstand behouden. Bij het vertrek (signaal) moet iedereen vlot aansluiten.

Varieer door het stoppen en vertrekken met de linker- of rechtervoet te laten uitvoeren.

Leertip: communiceren is zeer belangrijk: de kopman geeft een signaal bij het stoppen (auditief of visueel).

Oefening 4: van richting veranderen

De leerlingen fietsen in kleine groepjes achter elkaar. Twee leerlingen spelen de rol van agent. Zij nemen plaats aan een kruispunt en bepalen of een groep moet afslaan of rechtdoor moet rijden.

Correct afslaan betekent dat:

- iedereen zijn arm uitsteekt
- iedereen aan de rechterkant van de rijbaan blijft fietsen.

Communicatie: de kopman roept 'links' of 'rechts'. De leerlingen geven dit aan elkaar door tot aan de laatste leerling helemaal achteraan.

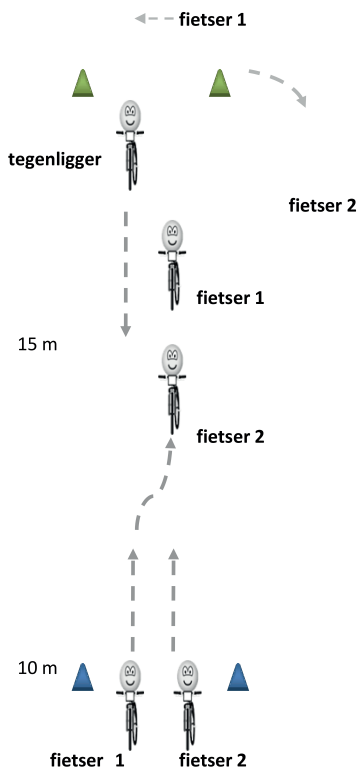
Tip: kennen je leerlingen het verschil niet tussen rechts en links, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Oefening 5: ritsen of kruisen

Na het voldoende oefenen van het fietsen in groep leren de leerlingen ritsen of kruisen.

De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 10 meter, ritsen over een afstand van 15 meter.

- De leerlingen fietsen per twee naast elkaar. De afstand tussen de twee fietsers is ongeveer 1 meter.
- Wanneer een tegenligger nadert en het daardoor moeilijk wordt om te kruisen, fietst de leerling aan de linkerkant (1) sneller en voegt hij in voor de andere fietser (2).
- De leerling die de inhaalbeweging heeft gemaakt (1) is nu tegenligger, de andere leerling (2) sluit terug achteraan de groep aan.



Tip: laat eerst iemand de oefening demonstreren. Laat de leerlingen niet te snel achter elkaar starten.

Oefening 6: inhalen en voorbijsteken

Als je met de leerlingen op de baan rijdt als groep heeft elke fietser een vaste plaats. Er moet normaal gezien niet worden ingehaald en voorbijgestoken.

Enkel indien er een voetganger of een tragere fietsen op de rijbaan is, kan die situatie zich misschien eens voordoen.

Best is dus deze situatie toch even te oefenen in een veilige situatie op de speelplaats van de school.

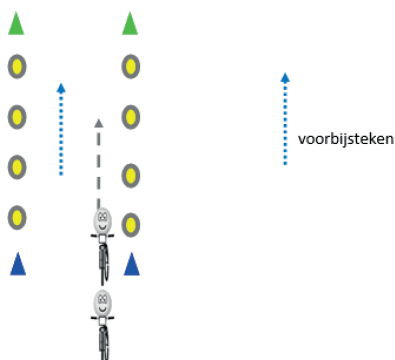
Er staan 3 oefeningen opgesteld.

De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 10 meter, inhalen over een afstand van 15 meter.

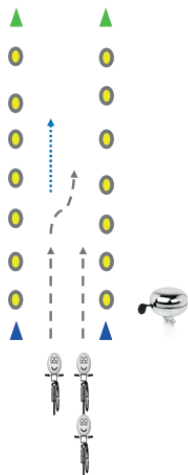
1. Inhalen: 2de leerling haalt zijn voorganger in. Bel gebruiken. Na het inhalen terug aan de rechterkant fietsen.
2. Inhalen: de leerling haalt 2 fietsers in die naast elkaar fietsen. De fietsers die naast elkaar fietsen, gaan na het horen van de bel achter elkaar fietsen.
3. Zelfde oefeningen, nu met tegenliggers in dezelfde straat.

Let op voor de tegenligger, pas voorbijsteken als deze gepasseerd is. Gebruik steeds je bel.

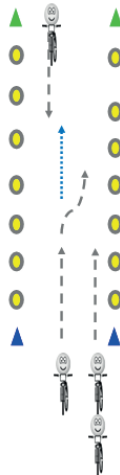
Oefening 1:



Oefening 2:



Oefening 3:





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:

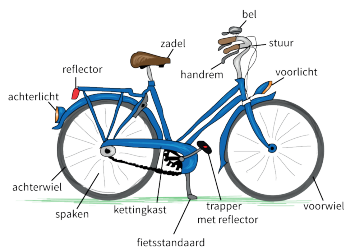
fietsen, helmen, fluo hesjes, materiaalkit (pomp, fietssleutels, vod, reserveband, ...), EHBO-zakje, fluitje, gsm, wegbeschrijving
Tip: dankzij het project Slimme Mobiele Scholen kan je subsidies krijgen voor de aankoop van materiaal en de organisatie van verkeers- en mobiliteitsinitiatieven op school.

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?

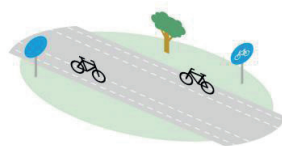
Oefening 1: opstappen, vertrekken, vertragen en stoppen

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

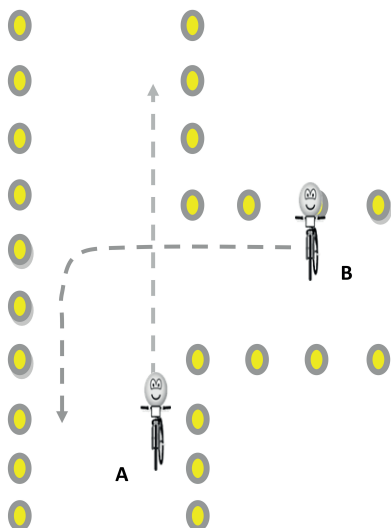
Zoek een kruispunt in een rustige straat of wijk in de schoolomgeving. Zoek een extra begeleider die toezicht houdt ter hoogte van het kruispunt.

Situatie 1: aan een T-kruispunt

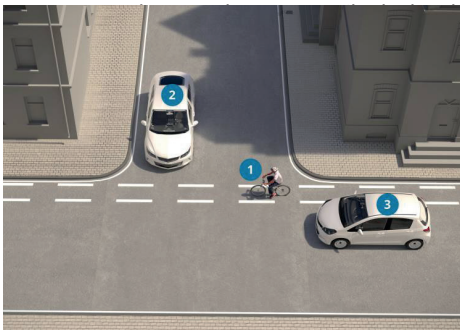
- Twee groepjes van leerlingen (A en B) gaan klaarstaan om

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 bij 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:

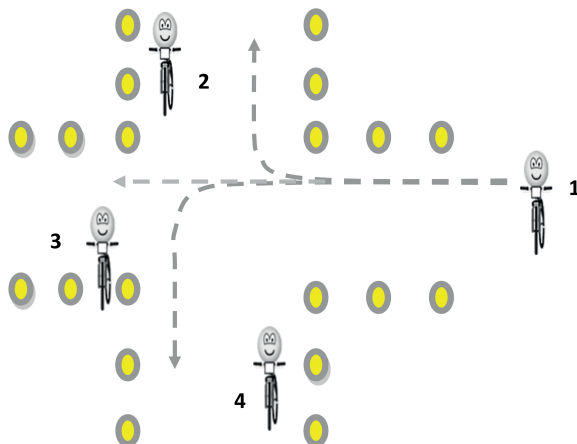
- bij het maken van een rechte hoek blijf je zo lang mogelijk rechts rijden.
- kijk naar de verkeerslichten en -borden of hou rekening met de regel "voorrang van rechts".
- je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts om, indien nodig, voorrang verlenen.
- wanneer alles veilig is, 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

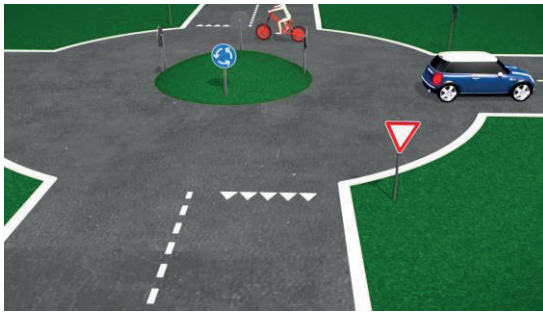
De leerlingen oefenen op een veilige manier het nemen van een rondpunt.



rond-

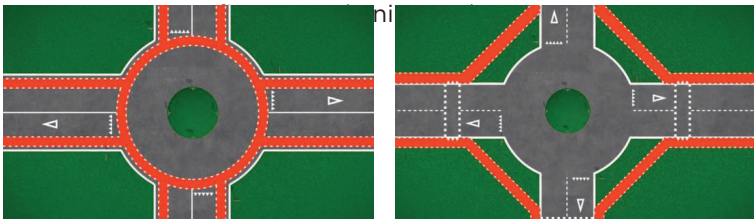
Bij een rotonde zonder fietspad:

- 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





Praktijfiches voor BuSO lesfiche 5



Blijf uit de Dode hoek

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 de verkeersregels (veilig verplaatsen in het verkeer, gevaarherkenning, houden aan veiligheidsvoorschriften) én voor fietsvaardigheid (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:

Jaarlijks gebeuren er in ons land gemiddeld 50 dodehoekongevallen met vrachtwagens en kwetsbare weggebruikers. 50% van de dodehoekongevallen is zeer ernstig: 1 op 5 heeft een dodelijke afloop, 1 op 4 eindigt met zware verwondingen. In alle gevallen is de kwetsbare weggebruiker het slachtoffer. De grote meerderheid zijn fietsers.

LESDOEL:

De leerlingen kennen de beperkingen die de spiegels van een voertuig met zich meebrengen en kunnen de gevolgen ervan verwoorden.

De leerlingen oefenen met de 3 vuistregels:

- 1) Hou drie meter afstand van een vrachtwagen.
- 2) Maak oogcontact met de vrachtwagenbestuurder
- 3) Wees zichtbaar en blijf aandachtig!



Dode hoek spiegel

MATERIAAL:

banken, spiegel, een groter voertuig (bv. bestelwagen of minibus), markeringspotjes, een blinddoek, de poster over de dode hoek (bron: VSV)

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.

VOORAF:

Wat weten de leerlingen over de dode hoek?

- Kennen ze de definitie van de dode hoek? Het is een zone rondom een voertuig waar de chauffeur niets of niemand kan zien. Verschillende soorten voertuigen hebben verschillende soorten dode hoeken. Het is belangrijk dat leerlingen zich veilig leren gedragen in de buurt van een voertuig.
- Wie heeft al eens een bijna aanrijding gehad als gevolg van de dode hoek? Welk voertuig was daarbij betrokken?
- Wie kent er risicoplatsen op weg naar school?

OEFENEN OP DE DODE DOEK:

Oefening 1: in de turnzaal

Oefenen met een vrachtwagen op school is niet altijd mogelijk. Met wat banken en enkele spiegels kan je de situatie van de dode hoek nabouwen.

Zet een aantal banken in een U-vorm in de turnzaal en laat een voorwerp rondgaan van hand naar hand. Vooraan in het midden zit een leerling (chauffeur) met een kleine handspiegel. Wanneer verdwijnt het voorwerp uit het zicht van de chauffeur? Met een bolle spiegel kan je het voorwerp langer volgen maar is het beeld vervormd.

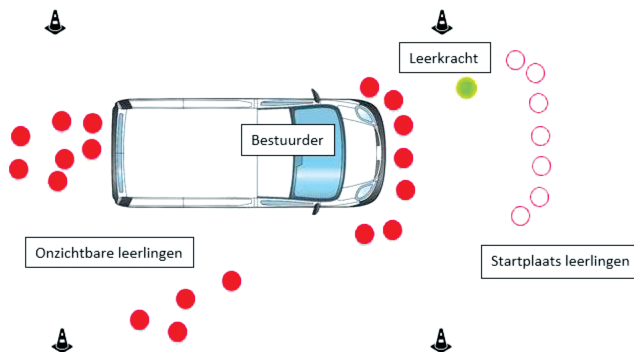
Leertip: ook de vrachtwagenchauffeur ziet niet alles rond zijn voertuig. Wanneer een vrachtwagen rechts afslaat, komt de laadbak/oplegger zeer dicht bij de stoeprand. Dan verkleint het zichtbare gedeelte voor de chauffeur nog meer. In dergelijke situaties gebeuren de meeste dode hoek ongevallen. Stel je dus nooit naast een vrachtwagen op, maar hou altijd minstens drie meter afstand. Zo ben je het veiligst.

Oefening 2: met een bestelwagen

- Ga met de leerlingen naar de speelplaats en verzamel rond de bestelwagen of een ander groter voertuig.
- Rond de bestelwagen staan 4 kegels in een rechthoek van ongeveer 2 meter voor- en achteraan en 4 meter aan de zijkanten van de bestelwagen.
- De leerlingen staan voor de bestelwagen en 1 leerling zit achter het stuur (de ramen van de bestelwagen staan open).
- Iedere leerling krijgt een potje, behalve de bestuurder. Die leerling doet zijn ogen toe (of wordt geblinddoekt), doet de gordel aan en blijft met zijn rug tegen de zetel zitten.
- De andere leerlingen krijgen 10 tellen de tijd om binnen de kegels rond de wagen te gaan staan, op een plaats waar ze denken niet zichtbaar te zijn voor de chauffeur. Ze mogen zich ook kleiner maken.



- Na 10 tellen mag de leerling achter het stuur kijken en zeggen wie hij ziet staan via de zijruiten en -spiegels.
- Als een leerling zijn naam hoort, gaat hij met zijn potje voor de bestelwagen (startpositie) staan.
- De leerlingen die niet zichtbaar waren, leggen hun potje neer op de plaats waar ze stonden/zaten en gaan ook terug voor de bestelwagen staan.
- De chauffeur blijft zitten.
- Iedereen krijgt opnieuw een potje en het spel wordt een 2de keer gespeeld.
- Nu mogen de leerlingen zich niet meer klein maken en ook niet achter de bestelwagen gaan staan. Daarna verzamelen ze nog 1 keer voor de bestelwagen en spelen het spel een 3de keer.
- Deze keer moeten al de leerlingen aan de rechterkant (oogpunt van de chauffeur) een plaats zoeken waar ze niet zichtbaar denken te zijn.
- Ze moeten minstens 1 meter van de potjes blijven die al op de grond liggen. De chauffeur kijkt opnieuw en de leerlingen die niet zichtbaar waren, laten hun potje staan.
- Hierna gaat iedereen terug vooraan de bestelwagen staan.
- Geef uitleg over het verband tussen je klein maken voor de bestelwagen en rechtstaan voor- of achteraan een vrachtwagen. De bestuurder zal daar niemand zien.
- Leg (eventueel) nog enkele potjes in de lijn van de gevormde dode hoek om de ruimte te verduidelijken.



NABESPREKING:

Dode hoek tips:

- Hou steeds 3 meter afstand van een vrachtwagen.
- Zet je ver genoeg naar voren in het opstelvak voor fietsers als je als eerste aan het kruispunt komt.
- Als je toch naast een vrachtwagen staat, maak dan zeker oogcontact met de bestuurder.
- Maak altijd oogcontact met een vrachtwagenbestuurder aan een zebepad. Geef elkaar een teken voor je oversteekt.
- Laat een vrachtwagen altijd voorgaan of stop als hij een rotonde wil verlaten of oprijden. Als fietser zit je bijna altijd in de dode hoek op een rotonde.
- Zorg dat je goed zichtbaar bent (fluokledij, fietsverlichting) en je aandacht bij het verkeer houdt.
- Geef voorrang aan je eigen veiligheid: wees dubbel voor zichtig tegenover vrachtwagens in bochten, aan kruispunten en op rotondes.

