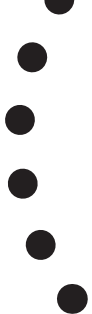




Handleiding
**FIETSVAARDIGHEID IN HET
SECUNDAIR ONDERWIJS**



INHOUD:

Inleiding	4
Fietsvaardigheid in het secundair onderwijs	5
1. Oefenen is cruciaal	8
2. Verkeers- en mobiliteitseducatie	8
3. Verkeersregels voor fietsers	9
4. Organiseren van fietsvaardigheidstraining op school	13
A. Fietscontrole op school	14
B. Stuurvaardigheid testen	16
C. Fietsverplaatsing in groep	17
5. Modules fietsvaardigheid	19
6. Oefeningen fietsvaardigheid per module	20
6.1 Fietsen in groep	20
6.2 Kruispunten: arm uitstrekken en afslaan	23
6.3 Fietsen op een rotonde	25
6.4 De rijbaan oversteken	27
6.5 Dode hoek	29
6.6 Hindernissen nemen en anticiperen	31
7. Oefeningen voor leerlingen die nog niet kunnen fietsen	34
8. Verkeersoefeningen op straat	38
9. Oefeningen met de trial bike	40
Materiaallijst	44
Bronnen	46



INLEIDING

Er lopen momenteel heel wat initiatieven om jongeren bewust te maken van verkeersveiligheid en om hen via onder andere verkeerseducatie en sensibilisering veilig gedrag in het verkeer bij te brengen.

De Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) maakt van verkeers- en mobiliteitseducatie een van haar prioriteiten en startte heel wat projecten op voor leerlingen van het basis- en het secundair onderwijs. Zo is er de Grote Verkeerstoets en het Grote Fietsexamen voor kinderen uit het basis-onderwijs en de projecten Slimme Mobiele School (SMS) en Rijbewijs op School voor leerlingen uit het secundair onderwijs.

Buiten het aanbod van VSV kan een school ook nog informatie vinden over verkeers- en mobiliteitseducatie via de actiefiches Velociteit van SVS en projecten van Rondpunt vzw over verkeerspreventie en het leven na een verkeersongeval, of over veilig in het verkeer met Responsible Young Drivers.

De laatste decennia maakt het verkeer, en de verkeersonveiligheid, steeds meer deel uit van het dagelijks leven. Dit houdt dus ook in dat de leerlingen voorbereid moeten worden op de moeilijke taak van deelname in het verkeer. Naast de ouders neemt het onderwijs hierin een sleutelpositie in om de kinderen een duurzaam verkeersgedrag bij te brengen.

Al te vaak wordt ervan uitgegaan dat leerlingen uit het secundair onderwijs voldoende fiets- en stapvaardig zijn om zich veilig door het verkeer te bewegen. Bij deze leeftijd, wanneer het risico op verkeersongevallen net toeneemt, blijft het belangrijk om actief aandacht te besteden aan veilig fietsen en stappen.

Om de fietsers zich veilig te laten begeven in het verkeer is er buiten verkeerseducatie en bijbrengen van positieve verkeersattitudes ook nog het aanleren van de nodige vaardigheden via praktijklessen nodig. VSV ontwikkelden zo in navolging van de succesvolle programma's voor leerlingen uit de basisschool, de FietSOMeter, een praktijktest voor leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs.

Fietsvaardigheid is van groot belang in onze samenleving en voor onze jongeren, dit naar mobiliteit en zelfstandigheid. Wanneer de leerlingen meer en beter fietsen, verhoogt hun zelfvertrouwen en kunnen ze zelfzekerder het verkeer in. Wanneer de competentie bovendien stijgt, zullen er ook minder ongevallen gebeuren waarbij fietsers betrokken zijn. In de steden en grote gemeentes merken we echter dat bij een recente steekproef (SVS testscholen) de leerlingen gemakkelijker het openbaar vervoer nemen om zich te verplaatsen van en naar school. Sommige leerlingen kunnen dan ook niet fietsen of hebben nooit de kans gekregen om te leren fietsen. Fietsvaardigheid is dus zeer belangrijk voor alle leerlingen en dient dus een centrale plaats in te nemen op school.

FIETSVAARDIGHEID

IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS

In het basisonderwijs komen verkeerseducatie en verkeerslessen vaak voor binnen de lessen. Ook SVS heeft met Meester op de Fiets voor het basisonderwijs een project om kinderen vaardiger te maken op de fiets. Bij de overgang naar de secundaire school, wanneer de leerlingen dus vaker zelfstandig en zich ook verder beginnen te verplaatsen, vallen de verkeerslessen vaak weg. Secundaire scholen hebben geen resultaatverbintenis in verband met verkeerseducatie, zoals dat in het lager onderwijs wel het geval is, maar dit betekent allerm minst dat verkeers- en mobiliteitseducatie niet noodzakelijk is.

Waarom is werken rond fietsvaardigheid belangrijk in het secundair onderwijs?

In het secundair onderwijs starten vele tieners met het alleen afleggen van het traject naar school, zonder begeleiding van een ervaren volwassene. Enkele cijfers uit de dossiers Velocitie leren ons dat in één op drie van de scholen de helft van de leerlingen met de fiets naar school komt.

De afstand naar school is vaak langer dan in de lagere school. Daarbij komt ook dat de verplaatsingen van schoolgaande kinderen steeds op piekuren gebeuren. De verkeerssituaties zijn daardoor complexer.

Misschien wordt er geopteerd om samen met klasgenoten of vrienden te fietsen naar school? Eén op drie van de scholen organiseert tevens schooluitstappen met de fiets (uit Velocitie dossiers). Naast de individuele fietsvaardigheid dient er dus ook aandacht besteed te worden aan het zich met de fiets verplaatsen in groep.

In de eerste graad van het secundair onderwijs stromen allerlei leerlingen in van verschillende basisscholen waardoor het vaardigheidsniveau sterk kan verschillen.

Kortom, in de middelbare school verandert er veel voor de leerlingen en wordt de fiets meer en meer gebruikt als vervoersmiddel. Uit de resultaten van de testscholen (SVS) bleek dat ongeveer 80% van de leerlingen de fiets regelmatig of zelfs dagelijks gebruikt. Meer fietsvaardigheden zijn hierdoor vereist.

Betere fietsvaardigheid = veiliger fietsen

Enkele cijfers uit een studie van FOD Economie op basis van gegevens van BIVV uit 2013:

- De hoogste piek aan fietsongevallen bevindt zich in de leeftijdscategorie 10 - 19 jaar. Die piek komt trouwens ook voor, zelfs meer uitgesproken, bij bromfietzers van dezelfde categorie. Daarom pleit VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) voor een verplichte verkeersopvoeding in het secundair onderwijs.
- Tevens steeg het aantal fietsdoden tussen 2010 en 2013 met 8%. Met 9,5 fietsdoden per miljoen inwoners halen we zo de slechtste score van heel Europa.
- Het aantal letselongevallen bij fietsers is in 2014 opnieuw met 11,2% gestegen tegenover 2013.

- Ook is het aantal dodehoekongevallen, ondanks alle campagnes in scholen, opnieuw gaan stijgen sinds 2010.



Er dringen zich maatregelen op om de risico's die inherent zijn aan fietsen te verminderen. Daarom moet er gezorgd worden voor meer veiligheid op de weg. Denken we maar aan een snelheidsverlaging voor het autoverkeer, het fietspad verleggen, kruispunten veiliger maken voor fietsers en een veilig schoolrouteplan ontwikkelen. Ook de dodehoek ongevallen moeten aangepakt worden.

Via verkeerseducatie, zichtbaarheidsacties en een praktische opleiding van fietsers wil SVS de jongeren veiliger laten deelnemen in het verkeer en ons steentje bijdragen aan het terugdringen van deze cijfers.

Betere fietsvaardigheid = meer fietsen

Fietsvaardigheidstraining op school maakt dat jongeren zich bekwaamer voelen op de fiets en dus sneller de stap zullen zetten om de fiets als vervoersmiddel te gebruiken, niet enkel naar school, maar ook naar de jeugdbeweging, naar de sportclub enzovoort. Zelf met de fiets gaan verhoogt de zelfstandige actieradius en dit spreekt jongeren van 12 tot 19 jaar zeker aan.

Hoe beter de leerlingen kunnen fietsen, hoe sneller ze immers de fiets zullen gebruiken als vervoersmiddel. Dat draagt uiteraard bij tot hun dagelijkse portie gezond bewegen. En meer fietsers resulteert dan weer in een milieuvriendelijker verkeer. Daarbij geldt ook hier als stelregel het bekende gezegde: jong geleerd, oud gedaan.

Met de fiets deelnemen aan het verkeer is niet altijd vanzelfsprekend (denk maar aan de ochtenden en namiddagen aan de schoolpoort). Verkeersregels aanleren is één ding, maar vaardig zijn in het manoeuvreren van de fiets is een niet te vergeten must.

Nood aan materialen en initiatieven

In 2013 is er door VSV en de mobiliteitsvereniging VAB een bevraging geweest over verkeers- en mobiliteitseducatie in 1000 secundaire scholen. Door een gebrek aan ruimte in het lestijdenpakket, een gebrek aan financiële middelen en onvoldoende educatief materiaal hebben

veel scholen moeite om dit te organiseren op school. Scholen geven zelf aan dat een aantal verkeersactiviteiten meer aandacht verdienen. Ook de dossiers *Velociteit* wijzen erop dat de leerkrachten van 4 op de 10 scholen twijfelt aan de fietsvaardigheid van een aantal van hun leerlingen.

Vanuit deze noodzaak aan informatie wil Stichting Vlaamse Schoolsport met de steun van Vlaamse Stichting verkeerskunde (VSV) een handleiding samenstellen die scholen kunnen helpen met de organisatie van verkeers- en mobiliteitseducatie gekoppeld aan fietsvaardigheidstraining op school. We deden ook beroep op de deskundigheid van de Fietsschool Antwerpen.

Het doel van deze handleiding is om leerkrachten te ondersteunen in het aanleren van de nodige kennis aan mobiliteit en de fietsvaardigheid van de schoolgaande jeugd te versterken, zodat de jongeren voor de fiets kunnen kiezen als waardig alternatief.

De fiets als veilige, snelle, goedkope, gezonde en milieuvriendelijke vervoerswijze.

Hoe start je? Welke oefeningen doe je best eerst? Hoe bouw je dit stapsgewijs op? Hoe pak je een diverse groep aan? Deze handleiding omvat een stevig kader met aanvullend oefeningen en spelletjes met een link naar de realiteit voor verschillende doelgroepen.

SVS voorziet met het fietsproject *Bike@school* deze handleiding, 10 praktijkfiches en 2 themafiches. SVS verhuurt een materialenpakket en 5 trial bikes.

Peter van het project is **Kenny Belaey, wereldkampioen trial bike.**



1. OEFENEN IS CRUCIAAL

In nog niet zo lang vervlogen tijden bestond de verkeerles op school uit een poster met verkeersborden en regeltjes die de kinderen uit het hoofd moesten leren. Verder was het hopen dat de leerlingen het in het echte verkeer even goed gingen doen als in de beslotenheid van de klas. Gelukkig is dat intussen veranderd. We hebben ervaren dat we inzake verkeerseducatie pas echt resultaat kunnen boeken als we kinderen naast de theorieles ook een praktische training geven, zodat ze de nodige vaardigheden in de praktijk kunnen oefenen.

Dat geldt zeker wanneer het fietsvaardigheid betreft. Fietsen is immers veel complexer dan te voet gaan. Naast kennis van het verkeersreglement hebben beginnende fietsers ook de vaardigheden nodig om hun fiets goed te besturen. Initieel is het evenwicht op de fiets van uitermate groot belang en veel oefenen is cruciaal.

Dat oefenen begint bij voorkeur eerst in een beschermd milieu, bijvoorbeeld op de speelplaats, waar de leerlingen zich in alle veiligheid ten volle kunnen concentreren op de opdracht. Stuurvaardigheid opdoen is de broodnodige instap. Pas als de leerling-fietsers echt stuurvaardig zijn, kunnen ze het reële verkeer in om verder te gaan oefenen. Dan hebben ze immers alle aandacht beschikbaar om het verkeer waar te nemen, de juiste beslissingen te nemen en de fietstaak naar behoren uit te voeren. Hierdoor wordt de leerling voorbereid op dagelijkse verkeerstaken (links afslaan, fietsen op een rotonde...) en gewezen op gevaarlijke situaties (openslaand portier, rechtsafslaan vrachtwagen...). Aangezien de scholen van het secundair onderwijs veel uitstappen plannen met de fiets is het ook zinvol de leerlingen te laten oefenen op het fietsen in groep.

2. VERKEERS- EN MOBILITEITSEEDUCATIE

Deelnemen aan het verkeer is een complexe zaak. Uit de ongevallenstatistieken blijkt dat in de leeftijdscategorie 10 tot 19 jarigen het verkeer doodsoorzaak nummer één is. Het is dan ook belangrijk dat jongeren de nodige kennis en vaardigheden aanleren om zich veilig in het verkeer te begeven.

Ook het onderwijs heeft daarbij een belangrijke rol te spelen. Verkeer is opgenomen in de VakOverschrijdende EindTermen (VOETen) en moet strijden om tijd en aandacht.

Om verkeers- en mobiliteitseducatie structureel aan bod te laten komen in het secundair onderwijs, werd door VSV een educatief actieplan opgesteld. Dit plan is opgevat als een kalender en biedt een waaier van mogelijkheden om een verkeersproject op school uit te werken. In het plan worden verschillende thema's verspreid over verschillende periodes in een schooljaar. Voor elke graad is er een apart plan. Het is een hulpmiddel om ervoor te zorgen dat verkeer en mobiliteit als een rode draad, geïntegreerd in het school- en klasgebeuren, op een effectieve en efficiënte manier aan bod komt.

3. VERKEERSREGELS VOOR FIETTERS

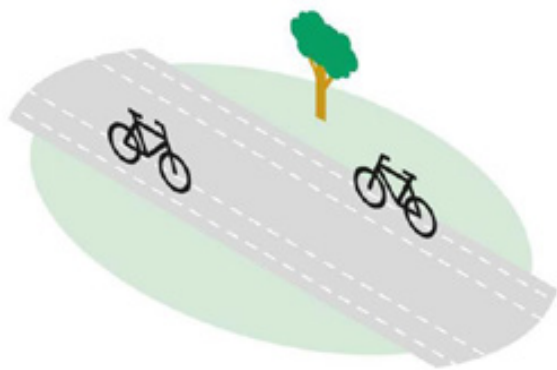
Fietters zijn bestuurders en moeten dezelfde regels naleven als de bestuurders van andere voertuigen. Sommige verkeersregels zijn specifiek van toepassing op fietsers.

Voor wie gelden de fietsregels

Voor iedereen die sneller dan stapvoets rijdt met een voortbewegingstoestel.

Waar moeten fietsers rijden

Is er een fietspad, dan moeten fietsers daar op rijden, tenminste indien het berijdbaar is. Is het fietspad op de grond aangeduid met twee witte evenwijdige onderbroken strepen, dan mogen fietsers er alleen rijden indien het rechts in hun rijrichting ligt.



Bron: Toering: verkeersregels voor fietsers

Is het fietspad aangeduid met verkeersborden D7 of D9, dan moet er op gereden worden in de richting van waaruit die signalisatie zichtbaar is. Een links gelegen fietspad mag dus alleen gebruikt worden indien het in die rijrichting gesignaleerd is met een bordje D7 of D9. In dat geval gaat het meestal om een tweerichtingsfietspad, waarbij het bord D7 zo geplaatst is dat het in de 2 rijrichtingen zichtbaar is.

Bestuurders die uit een zijstraat komen moeten er dan aan denken dat er ook fietsers van links kunnen opdagen op het fietspad.

D7: verplicht fietspad D9: deel van de openbare weg voorbehouden voor het verkeer van voetgangers, van



fietsen en van tweewielige bromfietsen klasse A

Is er geen fietspad, dan mogen fietsers op de gelijkgrondse bermen en op de parkeerstroken rijden, of op de rijbaan. Ze mogen ook op de bijzondere overrijdbare bedding of in de busstrook rijden indien het symbool van een fiets op het betrokken verkeersbord afgebeeld staat.



F18: Aanwijzing van een bijzondere overrijdbare bedding, voorbehouden aan het verkeer van voertuigen van geregelde diensten voor gemeenschappelijk vervoer.

F17: Aanduiding van de rijstroken van een rijbaan met een strook voorbehouden voor autobussen.

Op het trottoir rijden

In bepaalde gevallen mogen de fietsers ook op de verhoogde bermen en zelfs op het trottoir rijden. Kinderen van minder dan 9 jaar mogen altijd op het trottoir rijden met een kleine kinderfiets.

Andere fietsers mogen enkel op het trottoir rijden indien tegelijkertijd aan volgende voorwaarden is voldaan:

- Er is geen fietspad voorhanden of het is niet berijdbaar.
- De weg ligt niet in de bebouwde kom.
- De fietser moet rechts in de gevolgde rijrichting rijden (dus niet op het links gelegen trottoir).
- De fietser moet voorrang verlenen aan de andere gebruikers van het trottoir.

Naast elkaar rijden

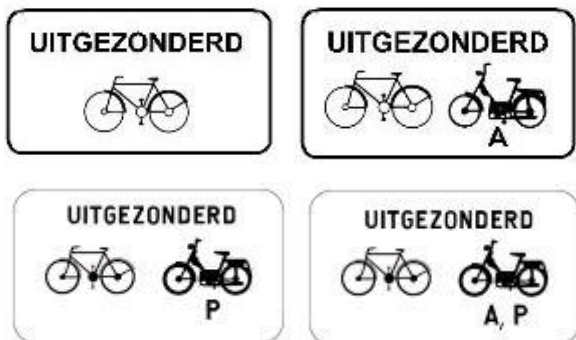
Fietters mogen met maximum 2 naast elkaar op de rijbaan rijden, uiteraard op voorwaarde dat er geen fietspad is. Zij zijn evenwel verplicht achter elkaar te gaan rijden wanneer het kruisen niet mogelijk is, d.w.z. wanneer een tegenligger erdoor zou verhinderd worden door te rijden.

Verboden richting

In de verboden richting rijden is alleen toegestaan indien onder het bord C1 (verboden richting voor iedere bestuurder) een bijkomend wit bord is aangebracht, waarop een fiets afgebeeld staat. Staat dit bord er niet, dan is het absoluut verboden tegen de rijrichting in te rijden. Dit toch doen is een overtreding waarvoor een boete is voorzien. Bovendien kan de fietser dan niet de voorrang van rechts invoeren als hij uit een verboden richting een kruispunt oprijdt.



C1: verboden richting voor ieder bestuurder



Bordje M2, M3, M11 of M12 (geplaatst onder een teken C1, C3, C31 of D1) om aan te duiden dat het verbod niet geldt voor fietsers



C3: verboden toegang, in beide richtingen, voor ieder bestuurder

C31: verbod aan het volgend kruispunt af te slaan in de richting door de pijl aangegeven

D1: verplichting de door de pijl aangeduide richting te volgen.

Voorrang

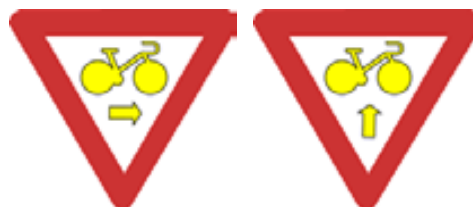
Voor fietsers gelden in principe dezelfde voorrangsgeregels als voor andere bestuurders: ze moeten voorrang geven aan wie van rechts komt, ze moeten aan iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren (bijvoorbeeld van rijstrook veranderen of rechtsomkeer maken), ze moeten de stopborden respecteren evenals de omgekeerde driehoeken (verplichting voorrang te verlenen), ...

Voor de fietsers zijn er wel twee belangrijke uitzonderingen op de voorrangsplicht:

- Wanneer een fietser aan het einde van een fietspad de rijbaan oprijdt om rechtdoor te rijden, dan wordt dit niet als een manoeuvre beschouwd. De fietser heeft dan voorrang ten opzichte van de achteropkomende bestuurders op de rijbaan. Maar wanneer het fietspad doorloopt en een fietser het fietspad verlaat om van richting te veranderen, om in het halen of om langs heen een hindernis te rijden, dan moet hij wel voorrang geven aan de bestuurders op de rijbaan.
- Een fietser die op het fietspad rijdt heeft voorrang op de bestuurders die dit fietspad oversteken. Buiten de kruispunten wordt die regel zonder problemen toegepast, maar op kruispunten zorgt hij vooral voor verwarring en daardoor ook voor gevaarlijke situaties.

Rijden door rood

Wanneer bij de driekleurige verkeerslichten een teken B22 of B23 is geplaatst, mogen fietsers door het rode of oranje licht rijden om naar rechts af te draaien (B22) of om rechtdoor te rijden (B23). In beide gevallen moet wel voorrang verleend worden aan de andere weggebruikers.



B22 en B23

Oversteken op het zebrapad

Om de rijbaan over te steken moeten de fietsers gebruik maken van de oversteekplaats voor fietsers, indien er één is.



Bron: Touring: verkeersregels voor fietsers

Op plaatsen waar geen oversteekplaats voor fietsers is voorzien gebruiken fietsers vaak het zebrapad om over te steken. Wanneer ze daarbij van hun fiets stappen en te voet oversteken, worden ze als voetganger beschouwd en hebben ze dus voorrang op de voertuigen die het zebrapad naderen.

Maar dat is niet zo wanneer fietsers al rijdend oversteken. Weliswaar bevat het verkeersreglement geen bepaling die dat verbiedt, maar het is duidelijk dat fietsers er dan wel voor moeten zorgen de voetgangers bij het oversteken niet te hinderen. Bovendien hebben zij dan, in tegenstelling tot de voetgangers, geen voorrang op het naderend verkeer.

Richtingsverandering

Voor fietsers gelden dezelfde regels als voor de andere bestuurders. Vooraf moet ook een teken met de arm gegeven worden, behalve wanneer dit niet mogelijk is. Op een kasseiweg bijvoorbeeld kan het te riskant zijn om met één hand te sturen en af te draaien.

Op wegen met druk verkeer of waar snel gereden wordt, of op een uitgestrekt kruispunt, kan het een hachelijke onderneming zijn om op een gewone manier voor te sorteren en naar links af te draaien. In dat geval is het doorgaans veiliger rechts op de weg te blijven tot aan de

overkant van het kruispunt en pas daar de rijbaan over te steken. Vooraleer over te steken, moet je dan wel voorrang verlenen aan de anderen.

Is er een oversteekplaats voor fietsers ingericht, dan moet je daar gebruik van maken.

Inhalen

De gewone regels gelden. Rechts inhalen mag alleen wanneer de bestuurder die je wil inhalen zijn linker richtingaanwijzers heeft doen werken om aan te duiden dat hij naar links wil afslaan en bovendien al naar links is uitgeweken.

Het is niet verboden rechts langsheen een of meerdere stilstaande voertuigen te rijden, maar pas op voor een plots openzwaaiend portier of door een chauffeur die plots vertrekt en naar rechts uitwijkt.

Parkeren

Een niet-bereden fiets is geen voertuig, en de gewone regels inzake stilstaan en parkeren zijn er dus niet op van toepassing. Fietsen mogen niet op de rijbaan opgesteld worden en evenmin in de parkeerzone afgebakend met een brede witte strek langsheen de rijbaan (behalve op plaatsen aangeduid met een bord E9a + onderbord M1, M8 of M20). Elders mag het wel op het trottoir, op de berm, ... op voorwaarde dat de andere weggebruikers er niet door gehinderd worden.



E9a



M1



M8



M20

Lading en passagiers

Alles wat je met de fiets vervoert moet zondanig op de bagagedrager vastgemaakt zijn dat het onderweg niet los kan komen en evenmin de stabiliteit van de fiets in het gedrang kan brengen.

De lading mag niet meer dan 50 cm voorbij het achter-einde van de fiets of van zijn aanhangwagen uitsteken.

De fiets en zijn aanhangwagen mogen, lading inbegrepen, niet breder zijn dan 1 meter en niet hoger dan 2,50 meter. De fiets zelf mag niet breder zijn dan 75 cm.

Een passagier meenemen op je fiets mag alleen indien daarvoor een zitplaats (met voetsteunen) is ingericht.

In de aanhangwagen van een fiets mogen tot maximum 2 passagiers vervoerd worden op voorwaarde dat er beveiligde zitplaatsen zijn ingericht met een afdoende bescherming van handen, voeten en rug.

De aanhangwagen mag, lading en passagiers inbegrepen, niet meer dan 80 kg wegen. Een hoger gewicht is wel toegelaten indien de aanhangwagen beschikt over een remsysteem dat automatisch in werking treedt wanneer de fietser remt.

Allerlei bepalingen

Met de fiets mag je natuurlijk niet op autosnelwegen, maar ook niet op autowegen (bord F9).

Een weg of weggedeelte kan voorbehouden worden voor fietsers en/of voetgangers, ruiters en/of bestuurders van landbouwvoertuigen. Het begin en het einde ervan worden aangeduid met een blauw verkeersbord met daarop de symbolen van de voertuigen die er gebruik van mogen maken.



F9



F99c



F101c

Toch zijn daar onder bepaalde voorwaarden ook andere voertuigen toegelaten (zoals prioritaire voertuigen, voertuigen voor afvalophalen, voertuigen die zich van of naar een aanliggend perceel begeven, ...).

In een fietsstraat (bord F111) zijn motorvoertuigen toegelaten, maar ze mogen fietsers niet inhalen en de snelheid is beperkt tot 30 km/u. Fietsers mogen er de ganse breedte van de rijbaan gebruiken indien er een eenrichtingsverkeer geldt, en de rechterhelft van de breedte van de rijbaan indien er verkeer in beide richtingen is toegelaten.

Een doodlopende weg die voor fietsers (en voetgangers) wel een uitweg biedt, kan aangeduid worden met een bord F45b.



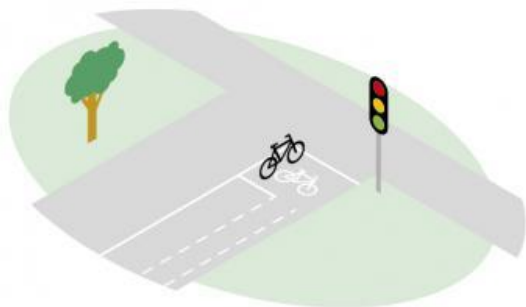
F111



F45b

Een weg die verboden is voor voertuigen, "uitgezonderd plaatselijk verkeer", mag onbeperkt gebruikt worden door fietsers.

Aan sommige kruispunten met verkeerslichten is een opstelvak geschilderd voor fietsers (en bestuurders van tweewielige bromfietsen). Wanneer het licht op rood staat mogen fietsers zich daar voor de andere voertuigen opstellen. Zo zijn ze beter zichtbaar en kunnen ze bij groen licht als eerste vertrekken.



Je mag niet fietsen zonder het stuur vast te houden, of zonder de voeten op de pedalen te hebben.

Als je fietst mag je je niet door iemand anders laten voorttrekken en ook geen dier aan de leiband hebben.

Een valhelm is niet verplicht, maar zeker wel aan te raden.

Fietsters in groep

Voor een groep fietsers van minstens 15 deelnemers zijn afwijkende regels voorzien. Ze zijn bijvoorbeeld niet verplicht het fietspad te gebruiken en ze mogen met 2 naast elkaar rijden op de rijbaan. Om van die voordelen te genieten moeten ze wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Deze worden verder in deze handleiding besproken (p. 17).



4. ORGANISEREN VAN FIETSVAARDIGHEIDSTRAINING OP SCHOOL

In elke school, zowel in de stad als daarbuiten, is het zinvol en haalbaar om initiatieven over fietsveiligheid en fietsvaardigheid te nemen.

Als je met de leerlingen van het secundair onderwijs op stap wil gaan met de fiets moet er rekening gehouden worden met:

- **een veilig schoolrouteplan:** hiervoor is de verkenning van de schoolomgeving van groot belang. Leerlingen veilig op school krijgen start immers met een veilige schoolroute. Een schoolroutekaart geeft de meest veilige route aan. Meer info: www.Mobiel21.be of www.route2school.be.
- **een goede fiets:** veilig fietsen kan je enkel met een fiets die volledig in orde is. Maak hier gebruik van een fietscontrole en/of fietscontrolekaart. Zoek efficiënte oplossingen voor leerlingen die geen fiets hebben, bv. vraag een fiets aan een leerling die dagelijks met de fiets naar school komt.
- **een goede fietsenstalling:** zorg ervoor dat de fietsen veilig achtergelaten kunnen worden.
- **veiligheid en zichtbaarheid:** laat de leerlingen reflecterende kledij dragen en verplicht iedereen op het dragen van een fietshelm.
- **fietsvaardigheid van de leerlingen:** vele oefeningen op fietsvaardigheid kunnen op school geoefend worden. Op- en afstappen, vertrekken, vertragen-remmen-stoppen, bochten nemen, arm uitstrekken, fietsen op een geaccidenteerd parcours (met hindernissen), naast of achter elkaar fietsen, inhalen, kruispunten nemen, fietsen op een rotonde, in groep fietsen. Maak hier tijd voor!

Fietsveiligheid en fietsvaardigheid kan zowel aan bod komen in theorielessen als in de praktijklessen.

Volgende zaken kunnen besproken worden tijdens theorielessen:

- De werking van een fiets met de aansturing van de wielen, de werking van de remmen. Ook kunnen de remafstand of de krachtenwerking op de fiets aan bod komen.
- De juiste fiets: aangepast aan de lengte. Er is ook keuze tussen verschillende fietsen: damesmodel, herenmodel, koersfiets, mountainbike, ...
- Een kort overzicht van de verkeersregels geven aangezien deze ook gelden voor fietsers. Een kleine opfrissing kan geen kwaad. Hierdoor zijn de leerlingen beter voorbereid om het verkeer te trotseren.
- De aandacht van de leerlingen vestigen op een juiste zithouding op de fiets. Een foute zitpositie kan fysieke klachten veroorzaken zoals rugpijn, kniepijn, nekklachten. Door deze klachten bestaat de mogelijkheid dat sommige leerlingen sneller kiezen voor een andere vervoerswijze.

Voor de praktijklessen komen de leerlingen bij voorkeur met hun eigen fiets naar school. Als er leerlingen zonder fiets zijn, kan de school misschien enkele fietsen ter beschikking stellen.

Stap 1: Start eerst met een controle van de fiets. De fiets is immers zeer belangrijk voor een veilige verkeersdeelnemer. Maak er daarom een gewoonte van om regelmatig de fietsen te controleren.

Stap 2: De leerkracht stelt een testparcours op met kegels en paaltjes. De leerlingen leggen het parcours af op twee verschillende manieren. Eerst aan een minimale snelheid en dan aan een normale snelheid. Noteer de zwakkere punten van de leerlingen. Probeer aan deze punten te werken tijdens volgende lessen. Hierdoor kan er gewerkt worden naar een minimale fietsvaardigheid voor de leerlingen.

Ook tijdens de middagspeeltijden kan er verder gewerkt worden aan de fietsvaardigheid. Dit kan op een leuke en motiverende manier gebeuren en met beperkt materiaal.

De oefeningen in dit draaiboek kunnen de leerkrachten op weg helpen bij de organisatie van fietsvaardigheidstraining op school. Een parcours kan opgesteld worden op de speelplaats of op een andere beschermende omgeving. Materiaal kan uitgeleend worden bij SVS, kan aangekocht worden (bijvoorbeeld bij de webshop VSV) of er kan materiaal gebruikt worden dat al op school aanwezig is of je kan het gemakkelijk in elkaar (laten) knutselen.

Stap 3: Actieve schoolverplaatsingen worden in het secundair onderwijs vaak met de fiets gedaan. Veilig in groep fietsen veronderstelt echter andere vaardigheden dan individueel fietsen. Voor leerlingen van de eerste graad is dat een nieuwe ervaring. Dit wordt op school geoefend eerst in een veilige omgeving, om nadien deze vaardigheden toe te passen in het verkeer.

De beste oefening is immers trainen in reële verkeerssituaties.

Wanneer je in het verkeer gaat oefenen, ligt de nadruk op de veiligheid van de leerlingen. Maak daarom vooraf duidelijke afspraken.

Zorg bij oefeningen in het verkeer en fietstochten voor voldoende begeleiding. Zowel leerlingen als begeleiders dragen een fluorescerend hesje en een helm. Betrek de ouders bij de fietseducatie, want naast de school zijn ze de belangrijkste partner bij het aanleren en oefenen van fietsvaardigheden. Ouders kunnen ook ondersteunen bij fietslessen op school en bij het begeleiden van fietstochten. Verder in deze handleiding (p. 17) komen we terug op het fietsen in groep.

A. Fietscontrole op school:

Veel leerlingen rijden met een fiets die technisch niet in orde is. Gemiddeld zijn drie op de vier fietsen in onveilige staat en is er hiervan zelfs één fiets op de drie fietsen gevaarlijk. De fietser als zwakke weggebruiker is hierdoor extra in gevaar op de weg. Een degelijk onderhouden en veilige fiets zorgt ervoor dat de fietser goed zichtbaar is in het verkeer en actief kan participeren aan de situatie rondom zich. Een fietscontrole heeft op die manier een sensibiliserende rol.

Om leerlingen en hun ouders te sensibiliseren voor het belang van een veilige fiets, kan er best in het begin van het schooljaar een fietscontrole worden uitgevoerd. Andere momenten voor een fietscontrole zijn net voor de winter. Tijdens de wintermaanden heeft de fiets extra aandacht nodig. Vriesweer, zout, sneeuw en modder zijn bijzonder schadelijk voor alle onderdelen. Ook zichtbaarheid op de fiets is belangrijk. In de winter is het vaak vroeger donker en later licht. Een derde moment voor een fietscontrole dringt zich op in de maand mei, wanneer er veel wordt gefietst.

Een fietscontrole kan uitgevoerd worden tijdens een les, bijvoorbeeld technologische opvoeding of tijdens een projectdag. Ook voor een uitstap met de fiets is een fietscontrole aangewezen.

Fietsen kunnen *individueel* of *gezamenlijk* gecontroleerd worden.

Bij een individuele controle worden de fietsen één voor één gecontroleerd op de wettelijke verplichte onderdelen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een fietscontrolekaart die voor elke fiets volledig wordt ingevuld. Na de controle krijgen de leerlingen deze kaart, waarop de mogelijke gebreken vermeld staan, mee naar huis. Deze controle vergt wel wat tijd en kan dus best georganiseerd worden tijdens een projectdag waarbij alle fietsen in een afgesproken volgorde en tijdstip aangeboden worden.

Een gezamenlijke controle van de wettelijke verplichte onderdelen van een fiets wordt in klasverband georganiseerd. De fietsen van de leerlingen staan in één lijn naast elkaar. De leerkracht noemt stelselmatig de verplichte onderdelen op en houdt de gebreken van de fiets per leerling bij in een overzicht, dat dan weer bij een volgende controle gebruikt kan worden. Wettelijke verplichte onderdelen:



Uit: www.belgium.be/nl/mobiliteit/fietsers_en_voetgangers/fietsers/plichten

1. Een bel
2. Goede remmen vooraan en achteraan
3. Een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan
4. Een witte reflector vooraan en een rode reflector achteraan
5. Reflectoren op de pedalen
6. Reflectoren in de wielen of 2 reflecterende streken op elke band

Fietscontrole BIVV

De fietscontrolekaart van BIVV (Belgisch instituut voor Verkeersveiligheid) bestaat uit twee luiken: één voor de controleur, een ander voor de eigenaar van de fiets. Op elk luik staat een lijst met de te controleren elementen. Op de handleiding staat hoe de fietsen gecontroleerd moeten worden en welke wettelijke voorzieningen verplicht zijn.

Fietscontrole VSV

Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) heeft een actiepakket fietscontrole ontwikkeld voor scholen, ideaal als voorbereiding op een klasuitstap met de fiets of als aparte verkeersactiviteit op school. In dit pakket vind je materiaal om een fietscontrole te organiseren op school en om leerlingen alles bij te brengen over de wettelijke uitrusting van een fiets. Het pakket omvat een lesfiche fietscontrole, een affiche met een niet-aangeklede fiets en losse fietsonderdelen die op deze affiche kunnen aangebracht worden (rem, reflectoren, verlichting, ...). Ook zitten er nog twee klasposters in waarop een fiets staat met verplichte uitrusting en 300 fietscontrolekaarten voor de leerlingen.

Met het pakket kan er een les fietsuitrusting gegeven worden en nadien ook een fietscontrole georganiseerd worden op school met behulp van de controlekaarten. Er kan voor de fietscontrole ook de hulp gevraagd worden van de lokale politie.



Bron: webshop verkeer op school - fietscontrole

Control

wettelijk verplicht

rem vooraan

rem achteraan

bel

witte reflector vooraan

rode reflector achteraan

zijdelingse reflectie (wielen)

pedaalreflectoren

Fietsers moeten 's nachts of wanneer de zichtbaarheid minder dan ongeveer 200m bedraagt, een vast licht of knipperlicht gebruiken. Een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan. Dit rode licht dient 's nachts, bij helder weer zichtbaar te zijn van op een afstand van minimum 100m. Beide lichten mogen zowel op de fiets als op de fietser bevestigd worden.

hier let je best op

zadel

stuur

wielen

spaken

velgen

banden

ketting

pedalen en trapas

frame

aangekruist vakje betekent dringend herstellen!

Datum tweede controle:

reglementaire uitrusting voor speciale fietsen

• koersfietsen: racestuur, banden maximum 25 mm diameter, geen bagagedrager achteraan

• terreinfietsen ("mountainbikes"): minimum twee derailleurs die vanaf het stuur bediend worden, bandendiameter minimum 38 mm (wieldiameter 65 cm) of 32 mm (wieldiameter 70 cm), geen bagagedrager achteraan

• fietsen met kleine wieldiameter (kinderfietsen, mini-fietsen, vouwfietsen, ...): wieldiameter maximum 50 cm

verplichte uitrusting

In het donker of overdag bij zichtbaarheid minder dan 200 meter

• twee doeltreffende remmen (1)

• een goed functionerende bel

• een witte reflector vooraan (2)

• een rode reflector achteraan (2)

• een witte reflecterende strook aan weerszijden van elke band en/of minstens twee gele of oranje dubbelzijdige reflectoren per wiel

• gele of oranje reflectoren aan weerszijden van elke pedaal

Overdag, bij goede zichtbaarheid

• twee doeltreffende remmen (1)

• een goed functionerende bel

Uitzonderingen:

(1) fietsen met kleine wieldiameter: één doeltreffende rem

(2) koersfietsen en terreinfietsen met één of twee spatborden moeten altijd uitgerust zijn met een witte reflector vooraan en een rode reflector achteraan

Op pad met een veilige fiets!

Fietscontrolekaart

eigenaar:

naam:

voornaam:

adres:

telefoon:

fiets:

merk:

type:

kleur:

registratienummer:

speciale kenmerken:

BIVV

Belgisch Instituut voor de Veiligheid

15 | handleiding fietsvaardigheid in het secundair onderwijs

B. Stuurvaardigheid testen:

Wie op de baan wil rijden, moet in de eerste plaats stuurvaardig zijn. In de derde graad van het basisonderwijs moeten leerlingen voldoende stuurvaardig zijn om deel te nemen aan het verkeer. Een leerling is stuurvaardig genoeg wanneer een aantal handelingen op de fiets een automatisme geworden zijn. Er bestaan verschillende stuurvaardigheidscircuits. De ADAC proef wordt het meest gebruikt. De ADAC proef is een fietsvaardigheidsproef ontwikkeld door de Duitse automobiellclub ADAC.

De ADAC proef bestaat uit acht onderdelen die typisch zijn voor een probleem waarmee een fietser in het verkeer wordt geconfronteerd.



Bron: verkeer op school - lesfiche stuurvaardigheid

1. **Fietscontrole:** de leerlingen moeten aantonen dat ze de reglementaire uitrusting van de fiets kennen en dat de fiets voldoet aan de wettelijke eisen.

2. **Over een plank rijden:** bij de eerste hindernis moet de leerling over een plank rijden van 5 meter lang die amper 15 cm breed is. Zo wordt de vaardigheid die nodig is om door een smalle doorgang te kunnen fietsen getest.

3. **Cirkel rijden met één hand:** bij deze oefening komt het erop aan een lus te rijden. Daarbij houdt de fietser met de rechterhand het stuur vast. Met de linkerhand neemt hij een voorwerp van een tafel en plaatst het op een andere tafel. Tijdens de rit fietst hij dus met één hand, mag hij niet stoppen en mag het voorwerp niet uit zijn hand glippen.

4. **Acht rijden:** Bij deze proef moet de leerling in een acht rijden. Het rijspoor van de acht is slechts 60 cm breed maar wel meer dan 20 meter lang (deze afstand is een richtafstand en kan aangepast worden aan de beschikbare ruimte op school). De leerlingen moeten daarbij tussen de blokken of markeerkegels rijden.

5. **Slalommen tussen paaltjes:** bij deze hindernis staan zeven palen opgesteld. De leerlingen moeten ertussen slalommen. De afstand tussen de poorten wordt echter per twee poorten kleiner: 3,5 meter, 3 meter, 2,5 meter.

6. **Omkijken en van rijstrook wisselen:** bij deze test moet de leerling ongeveer anderhalve meter naar links uitwijken en van rijstrook verwisselen. Tevens moet de leerling naar achteren kijken en het getoonde getal of woord roepen naar de begeleider die het heeft getoond.

7. **Over een hellend vlak rijden:** deze hindernis bestaat uit een 2,5 meter lange en 20 cm brede houten balk. De balk heeft over de hele lengte een zijdelingse helling, wat het rijden op deze hindernis bemoeilijkt. De hellingsgraad is ongeveer 15°.

8. **Remtest uitvoeren:** bij de laatste oefening moet de leerling kunnen aantonen dat hij goed en tijdig kan remmen.

Mits voldoende training in het basisonderwijs zullen de jongste leerlingen van het secundair onderwijs deze stuurvaardigheden al onder de knie hebben. Toch is het zinvol om deze test nog een keer te hernemen in de eerste graad.

Deze test wordt uitgevoerd in een beschermde omgeving, waar geen verkeer komt. Je hebt een effen terrein met verharde bodem nodig. De oppervlakte bedraagt bij voorkeur 50 bij 60 meter (deze oppervlakte kan aangepast worden naar beschikbare ruimte op school). Meestal is de speelplaats van de school een geschikte locatie.

Stel de hindernissen zo op dat er tussen iedere oefening minstens 5 tot 10 meter tussenruimte is. Het afgebeelde modelparcours is uiteraard niet bindend. De volgorde van de opstelling van de verschillende hindernissen kun je aanpassen volgens de beschikbare ruimte. De remtest vormt het afsluitende onderdeel van de proef.

Bij de start staan de deelnemers in een rij achter elkaar. De volgende fietser mag pas starten als de voorganger het eerste onderdeel voorbijgereden is en de controleur de beoordeling heeft genoteerd. Wijs de fietsers er op dat het bij de proef niet op snelheid maar wel op foutloos rijden aankomt.

Als leerlingen bepaalde aspecten in deze test (nog) niet onder de knie hebben, dienen ze hier nog verder op te oefenen. Na de modules fietsvaardigheid kan u in dit draaiboek nog oefeningen terugvinden voor leerlingen die nog niet goed kunnen fietsen (p.34). Zo kunnen ook deze leerlingen meer fietsvaardig gemaakt worden.

Voor de leerlingen die reeds goed kunnen fietsen, kan er een extra moeilijkheidsgraad ingevoerd worden, bijvoorbeeld fietsen met de trial bikes. Bepaalde vaardigheden met de trial bike komen ook voor in het dagelijks verkeer. Bijvoorbeeld op en afrijden of springen van een stoeprand, traag rijden in een file, ...

C. Fietsverplaatsingen in groep

Buitenschoolse activiteiten tijdens de schooluren komen regelmatig voor bijvoorbeeld naar de bibliotheek, het zwembad, de sporthal, Leerlingen kunnen de fiets gebruiken om zich te verplaatsen van punt A naar punt B.

Deze actieve fietsverplaatsingen kunnen starten als individueel initiatief van een leerkracht, maar op termijn is het wenselijk dat dit initiatief uitgroeit tot een vast element in het schoolbeleid. Hiertoe moeten de nodige afspraken gemaakt worden binnen het schoolteam, binnen de vakgroep, met de leerlingen en met hun ouders. Fietsverplaatsingen in groep zijn niet alleen aangenaam, ze zijn ook ecologisch en financieel aantrekkelijk. Door de verplaatsing met de fiets te maken, is een extra bus bijvoorbeeld niet nodig. De financiële kost voor zowel de school als de leerlingen ligt dan ook lager. Actieve verplaatsingen helpen bovendien zowel leerlingen als leerkrachten om de bewegingsnorm te behalen. Meer en meer scholen gebruiken dan ook de fiets voor regelmatige en/of occasionele verplaatsingen.



Bron: lokale politie - hoe in groep fietsen

Veilig in groep fietsen veronderstelt echter andere vaardigheden dan individueel fietsen. Voor leerlingen van de eerste graad is dat een nieuwe ervaring.

1. Wegkapitein

Een wegkapitein kan dan zeer handig zijn, maar is niet wettelijk verplicht voor groepen minder dan 50 leerlingen. Een wegkapitein is minstens 21 jaar en kan waken over het goede verloop van de tocht. Zowel een leerkracht, ouder, sympathisant kan deze taak op zich nemen. Een wegkapitein is herkenbaar aan de band met nationale driekleur rond de linkerarm.

Aan de hand van een schijf met het verkeersbord C3 kan de wegkapitein op kruispunten zonder verkeerslichten het verkeer stilleggen en aanwijzingen geven aan de groep overstekende leerlingen.



Gezien de begeleiding van een wegkapitein niet verplicht is, kan een voldoende fietsvaardige groep leerlingen gerust onder leiding van een leerkracht een buitenschoolse fietsverplaatsing maken. Voor dergelijke uitstappen gelden aparte regels afhankelijk van de groep.

2. Wanneer spreken we van een groep

Groepen van minder dan 15 fietsers moeten dezelfde regels volgen als individuele fietsers.

Voor groepen van minimum 15 tot ten hoogste 150 deelnemers, zijn er twee mogelijkheden:

- ofwel volgen ze dezelfde regels als die voor individuele fietsers,
- ofwel volgt de groep de regels voor fietsers in groep. In dit geval heeft de groep bepaalde verplichtingen.

Regels voor fietsers in groep:

- Gebruik van het fietspad is niet verplicht.
- Met maximum twee naast elkaar rijden mag altijd, op voorwaarde dat je groep samen blijft.
- Op een rijbaan zonder rijstroken mogen ze niet meer dan een breedte gelijk aan die van één rijstrook en in geen geval meer dan de helft van de rijbaan in beslag nemen.
- Op een rijbaan met verschillende rijstroken mogen ze uitsluitend op de rechterrijstrook rijden

3. Materiaal

Elke leerling heeft een veilige fiets nodig. Controleer daarom het materiaal van de groep voor iedere fietstocht.

Het dragen van fluo-reflecterend materiaal (bijvoorbeeld hesjes, armbanden) is niet verplicht maar is wel aangeraden. Zeker de eerste leerling en de laatste leerling van de groep dragen best een hesje. Een fietshelm is niet verplicht, maar wel aangewezen. Eén op drie van alle fietsers in de leeftijd van 6 tot 14 jaar opgenomen bij spoed, heeft immers hoofd- of hersenletsel (studie BIVV). Wanneer je een helm draagt, loop je tot 70% minder risico op een hoofdletsel. Neem bij voorkeur ook een fietspomp, fietsherstelset, fietsslot, EHBO-set, reserve binnenband, verzekeringsdocument, gsm en contactgegevens voor noodgevallen mee als je in groep gaat fietsen.

4. Organiseren van een fietsverplaatsing in groep

Ideaal zijn drie begeleiders voor een groep van 20 à 50 personen. Deze begeleiders bevinden zich vooraan, in het midden en achteraan in de groep. Ze schermen de leerlingen af van het directe verkeer.

Indien het niet lukt om drie begeleiders te voorzien, zal één leerkracht de groep begeleiden. In dit geval fietst de leerkracht vooraan of achteraan. Er wordt dan een verantwoordelijke leerling aangeduid die als eerste of laatste fietst, afhankelijk van de positie van de begeleider. De begeleider in het midden kan dan weggelaten worden of vervangen door een aangeduide leerling. De groep rijdt per twee naast elkaar zonder onderbreking. De meest ervaren fietser rijdt langs de straatkant. De minder ervaren fietser langs de stoepkant.

5. Schoolfietsen

Een fietsverplaatsing in groep naar buitenschoolse activiteiten tijdens de schooluren is enkel mogelijk indien er voldoende fietsen op school zijn. Maak duidelijke afspraken met de leerlingen wanneer ze een fiets moeten meenemen. Als leerlingen zelf geen fiets hebben kunnen ze dit lenen van leerlingen uit andere klassen die wel met de fiets naar school komen. De school kan ook zelf fietsen voorzien voor leerlingen die niet met de fiets naar school komen. Dit kan bijvoorbeeld bij de lokale politie waar de school goedkope in beslag genomen fietsen kan aanschaffen. De school kan ook oude fietsen zelf opknappen of enkele nieuwe fietsen kopen.

6. Afspraken

Om een groep leerlingen op een veilige manier naar een bestemming te brengen, is het cruciaal om vooraf duidelijke afspraken te maken:

- Gebaren, tekens, woorden en signalen die de begeleider vooraan geeft, moeten door de leerlingen doorgegeven worden naar achter.
- De begeleider beslist over de snelheid van de groep. Die is aangepast aan de omstandigheden.
- De afstand tussen de fietsers moet behouden blijven. De leerlingen laten ongeveer een fietslengte afstand met hun voorganger.
- In twee lijnen fietsen gebeurt best geschrinkt.
- De fietser aan de straatkant rijdt met het voorwiel naast het achterwiel van de fietser schuin ervoor die rijdt aan de stoepkant. In een meer ervaren groep kunnen de leerlingen per twee naast elkaar rijden. Dit ervaren de leerlingen meestal als aangenamer.
- Leerlingen die de afspraken niet opvolgen, kunnen niet langer deelnemen aan de fietstocht. Zij vormen een mogelijk gevaar voor zichzelf en de anderen.

7. Communicatie

Communiceren met elkaar tijdens de fietstocht is zeer belangrijk. Dit kunnen gebaren, tekens, woorden en signalen zijn:

- vertrekken: "Go"
- stoppen: "Stop"
- onoverzichtelijke situatie: "Let op"
- tegemoet komende fietser(s) of voetganger(s): "Tegen"
- tegemoet komende auto: "Auto"
- links of rechts afslaan: steek je linker of rechterarm uit
- vaart minderen: hand omhoog

8. Vaardigheden testen

De fietSOMeter van Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) test de vaardigheid van leerlingen van het eerste jaar secundair onderwijs om zich op een veilige manier met de fiets in groep te verplaatsen, in het echte verkeer.

Vijf vaardigheden worden getest:

1. veilig verkeersgedrag
2. compact rijden
3. van richting veranderen
4. ritsen
5. communiceren

Oefenen gebeurt eerst op de speelplaats, daarna in het echt verkeer. Hiervoor stelt VSV gratis lesmateriaal (lespakket met les- en controlefiches, folders voor leerlingen en ouders, poster, gepersonaliseerde brevetten voor de leerlingen) ter beschikking.



5. MODULES FIETSVAARDIGHEID

De vaardigheden die de leerlingen van het **zesde leerjaar basisonderwijs** minimaal moeten kunnen in het verkeer zijn (uit: Het Grote Fietsexamen van VSV):

1. Rechts op de rijbaan fietsen
2. Rechts afslaan
3. Links afslaan
4. Langs een hindernis fietsen
5. Voorrang verlenen

In het **secundair onderwijs** komt er nog bij:

1. Fietsen in groep
2. Kruispunten: arm uitstrekken en afslaan
3. Fietsen op een rotonde
4. De rijbaan oversteken
5. Dode hoek
6. Hindernissen nemen en anticiperen

Bij leerlingen die al voldoende fietsvaardig zijn, kan de fietsvaardigheid verfijnd worden of gezocht worden naar andere stimuli: bijvoorbeeld fietsen met speciale fietsen. SVS heeft een uitleenpakket van materialen waar er trial bikes voorzien zijn. Een praktijkfiche met deze trial bikes in de turnzaal is achteraan in deze handleiding (p.40) terug te vinden.

Ook kan je oudere leerlingen vragen zich om te scholen naar verkeerscoaches zodat zij kunnen instaan voor de begeleiding van jongere of minder ervaren leerlingen.

Indien leerlingen (nog) niet voldoende fietsvaardig zijn, dringt zich hier een differentiatie op. Zij starten met op en van de fiets stappen, stappen met de fiets aan de hand, koers houden, bochten maken, remmen, Deze oefeningen zullen na de oefeningen fietsvaardigheid in deze handleiding terug te vinden zijn (p.34).

SVS voorziet met het fietsproject Bike@school deze handleiding, 10 praktijkfiches en 2 themafiches. SVS verhuurt een materialenpakket en 5 trial bikes.

Peter van het project is Kenny Belaey, wereldkampioen trial bike.

De praktijkfiches starten met een fietsvaardigheidstest om zo te kijken hoe goed de leerlingen scoren. Na deze test kunnen er lessen gegeven worden afhankelijk van het niveau van de leerlingen of kan er geoefend worden op vaardigheden die de leerlingen nog niet volledig onder de knie hebben. Zo zijn er fiches voor de minder vaardige leerlingen (fiche A tem. D) en voor de vaardige leerlingen (fiche 1 tem. 4).

Bijkomend is er nog een praktijkfiche “parcours trial bike in de turnzaal” en zijn er nog twee themafiches: “dode hoek” en “veilig naar school”. De leerlingen kunnen zo extra geïnspireerd worden met het gebruik van trial bikes en de praktijkfiche trial bike in de turnzaal. Trial bike is de meest technische fietssport. Evenwicht en een correcte uitvoering zijn zeer belangrijk.

6. OEFENINGEN FIETSVAARDIGHEID PER MODULE

6.1 Fietsen in groep

Individueel kunnen fietsen is niet hetzelfde als in groep kunnen fietsen. Dat laatste vraagt specifieke vaardigheden. Op een veilige manier naast en achter elkaar fietsen vraagt veel oefening. Afstand houden en anticiperen zijn uiterst belangrijk. Je moet immers rekening houden met wie voor en/of naast je fietst en tegelijkertijd moet je op het verkeer letten. Eerst de nodige vaardigheden oefenen in een beschermde omgeving is dus noodzakelijk alvorens je het verkeer intrekt.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. reageren respectvol tegenover de andere deelnemers aan het verkeer.

- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:
11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werk omgeving.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN – FIETSEN IN GROEP

De leerlingen voeren de opdrachten uit in een afgebakende zone. Elke leerling heeft een fiets.

1. Opdracht: schaduwfietsen.

Doel: Achter elkaar kunnen fietsen, rekening houdend met voor- en achterliggers en anticiperen op de daarmee samengaande gevaren. Veilig kunnen stoppen.

Uitleg spel: de leerlingen fietsen per twee op een fietslengte afstand van elkaar. De achterligger probeert de eerste zo goed mogelijk te volgen terwijl die zich kriskras over het terrein verplaatst. Na het fluitsignaal moeten ze veilig stoppen.

Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels of markeringbollen om het terrein af te bakenen.

Aandachtspunt stoppen: twee remmen gebruiken, blijven zitten tijdens het afremmen, één voet op de pedaal, één voet op de grond zetten.

Progressie: per drie achter elkaar fietsen.

2. Opdracht: per twee naast elkaar omloop fietsen.

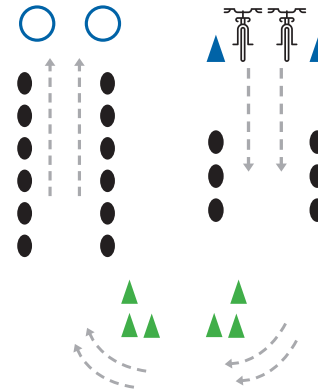
Doel: rekening houden met de leerling naast je en anticiperen op de daarmee samengaande gevaren.

Uitleg spel: de leerlingen starten aan de kegels en fietsen met twee naast elkaar op een omloop. Ze fietsen naast elkaar tussen de poortjes van ongeveer 10 meter lang en 2 meter breed. Vervolgens nemen ze een bocht naar rechts en fietsen ze naast elkaar tussen de tweede reeks poortjes (10 meter lang en 2 meter breed). Aan het eindpunt stoppen ze met de voet in de hoepel. Naast het

parcours terugfietsen en wisselen van kant.

Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels, potjes, hoepels, stoepkrijt.

Opstelling:



3. Opdracht: in groep fietsen, juiste afstand van elkaar.

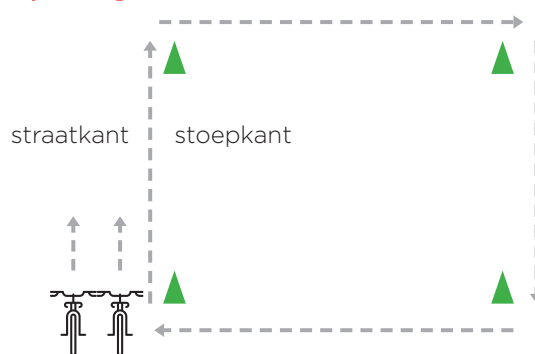
Doel: de leerlingen kunnen naast en achter een andere fietser fietsen. De leerlingen weten hoe ze veilig in groep fietsen en kunnen dit toepassen wanneer ze gaan fietsen.

Uitleg spel: De leerlingen fietsen met twee naast elkaar en volgen het parcours, een vierkant afgebakend met kegels, in de richting van de wijzers van de klok. Plaats de minder vaardige fietsers aan de stoepkant (rechts) en de vaardige fietsers aan de straatkant (links).

De grootte van het terrein is afhankelijk van het aantal leerlingen, de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 20 meter.

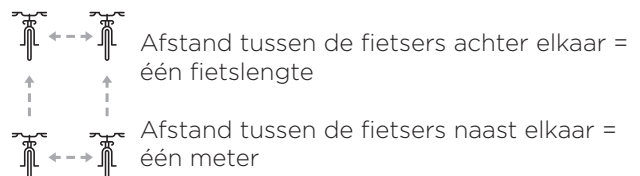
Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels.

Opstelling:



Progressie: de leerlingen fietsen in groepen van vier of meer, twee aan twee naast elkaar.

De afstand tussen twee fietsers naast elkaar is één meter, de afstand tussen de fietsers in groep voor en achter bedraagt één fietslengte.



4. Opdracht: slakkenrace

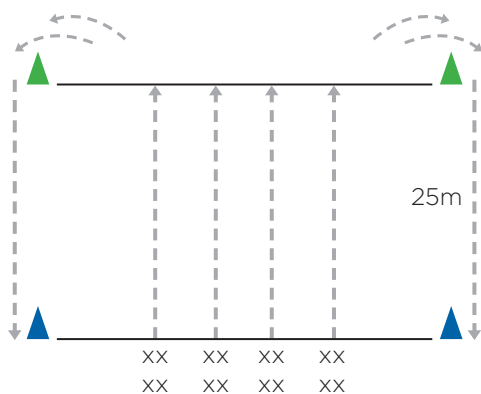
Doel: de leerlingen leren traag te fietsen zonder een voet op de grond te zetten. Ze leren te anticiperen op elkaar.

Uitleg spel: De leerlingen staan per groep van vier achter de lijn en vertrekken per twee naast elkaar. Ze rijden zo traag mogelijk (slakkenrace) in groepjes van vier een wedstrijdje. Elke groep probeert als laatste over de meet te komen zonder de eigen zone te verlaten. Een team is over de meet als het eerste wiel erover rijdt. Afstand van startlijn tot eindlijn bedraagt 25 meter.

Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels.

Link naar trial bike en situering in het verkeer: traag rijden is niet gemakkelijk en vergt een goed evenwicht en fietsbehendigheid. Dit komt terug in de trackstand met de trial bike waar het traag rijden en het 1 à 2 seconden ter plaatse blijven staan wordt geoefend. Ook in het dagelijks verkeer moet je kunnen traag rijden met de fiets, bijvoorbeeld in een file of bij het links afslaan aan een kruispunt (wachten tot je dit veilig kan doen).

Opstelling:



5. Opdracht: ritsen.

Doel: de leerlingen leren veilig naast elkaar fietsen, en bij het naderen van de tegenligger overgaan tot achter elkaar fietsen. Ze leren daarbij rekening te houden met alle weggebruikers in hun nabije omgeving. Hierbij komen andere vaardigheden zoals vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken en anticiperen terug.

Situering in het verkeer: in het verkeer zullen de leerlingen af en toe van twee rijen moeten overgaan naar één rij (ritsen). De fietser aan de verkeerskant versnelt en voegt in voor de fietser aan de stoepkant die naast hem rijdt.

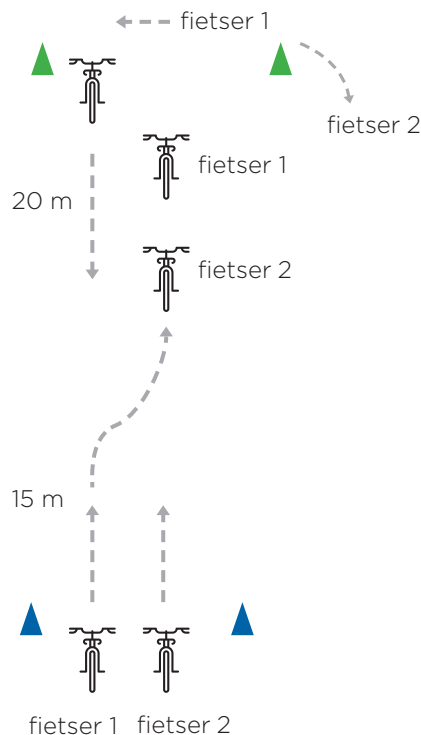
Uitleg spel: In deze oefeningen fietsen de leerlingen per twee naast elkaar. Wanneer een tegenligger nadert en het daardoor moeilijk wordt om te kruisen, fietst de leerling aan de linker zijde (1) sneller en voegt in voor de andere fietser (2). De leerling die de inhaalbeweging heeft gemaakt (1) is nu tegenligger, de andere leerling (2) sluit terug achteraan de groep aan.

De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op

school. Richtafstand: aanloop van 15 meter, invoegen en kruisen over een afstand van 20 meter.

Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels, stoepkrijt.

Opstelling:



Progressie: een grotere groep maken: 4 à 8 leerlingen telkens per 2 naast elkaar. De eerste voegen eerste in, daarna de volgende in de rij. Tot er een lange rij achter elkaar gevormd wordt. Na dat de tegenligger gepasseerd is, terug naast elkaar per 2 fietsen.

De kegels zullen nu verder uit elkaar moeten gezet worden om voldoende plaats te hebben.

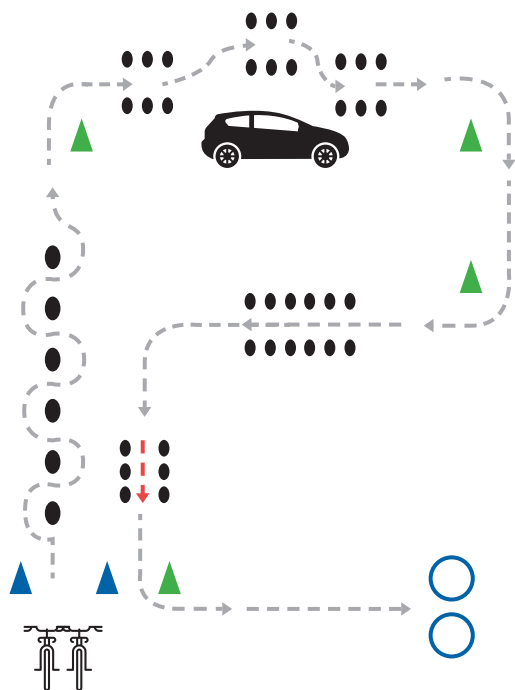
6. Opdracht: combinatieoefening.

Doel: de leerlingen leren rekening te houden met alle weggebruikers in hun nabije omgeving. Ze leren te anticiperen.

Uitleg spel: Leerlingen starten per twee naast elkaar. Eerst slalommen tussen de kegels, daarna een bocht nemen naar rechts. Voorbij een hindernis rijden (bv. een plint). Bocht nemen naar rechts. Bocht nemen naar links. Wegversmalling: leerlingen gaan ritsen. Bocht nemen naar links. Stoppen met de voet in de hoepel. Grootte van het terrein afhankelijk van gebruikte materiaal en beschikbaar terrein op school.

Materiaal: fiets, potjes en kegels, hindernis, staanders, stoepkrijt, touwen.

Opstelling:



6.2 Kruispunten: arm uitsteken en afslaan

Ongeveer de helft van alle verkeersongevallen met fietsers gebeurt op kruispunten. Heel vaak worden rechtdoor rijdende fietsers aangereden door afslaande auto's. Vooraleer een fietser een kruispunt veilig kan oprijden, moet hij de voorrangsregels kennen en respecteren. Verder mag hij ook het gedrag van de andere verkeersdeelnemers niet uit het oog verliezen. Of hij nu links of rechts afslaat of rechtdoor rijdt, elke beweging verdient aandacht en vereist de juiste vaardigheden.

Oefen met de deelnemers daarom de verkeersregels, verkeersborden, verkeerslichten (indien dit al niet gekend is door de leerlingen), en ga na of zij weten hoe de bevelen van een bevoegd persoon (bv. politie) dienen opgevolgd te worden.

Vorrangsregels:

- Als er geen verkeerstekens staan, geldt de algemene regel 'voorrang van rechts'. Elke bestuurder (ook met de fiets) moet voorrang verlenen aan de bestuurder die op een regelmatige manier van rechts komt, behalve als hij op een rotonde rijdt.

- Wanneer er verkeersborden staan:

	Je moet voorrang verlenen en indien nodig stoppen
	Je moet stoppen (altijd) en voorrang verlenen
	Je moet voorrang verlenen aan van recht 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 ze werken niet, dan gelden de voorrangsregels op het kruispunt. Als er geen borden staan, dan val je terug op de voorrang van rechts.

- Als een bevoegd persoon het verkeer regelt, volg je zijn bevelen.

Fietsers zijn kwetsbare weggebruikers. In een confrontatie met een gemotoriseerd voertuig trekken ze altijd aan het kortste eind, voorrang of geen voorrang. Fietsers geven daarom best altijd voorrang aan hun veiligheid.

Als de leerlingen de voorrangsregels kennen en beheersen, kunnen ze de concrete verkeerssituaties op een

kruispunt inoefenen: rechtdoor fietsen, rechts afslaan, links afslaan.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
 - 1: leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk, bv. door de arm uit te strekken laten ze andere weggebruikers weten welke handeling ze gaan doen.
 - 8: exploreren: benutten leerkansen in diverse situaties, bv. voorrangsregels.
 - 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. reageren respectvol tegenover de andere deelnemers aan het verkeer.

- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:

- 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.
- 13: passen het verkeersreglement toe, bv. voorrangsregels.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN: KRUISPUNTEN: ARM UITSTEKEN EN AFSLAAN

1. Opdracht: arm uitsteken

Doel: de leerlingen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen zonder teveel van de route af te wijken. Evenwicht behouden op de fiets.

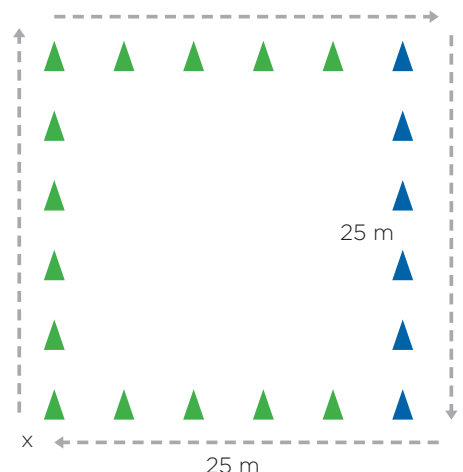
Uitleg spel: De leerlingen staan achter elkaar op een rij. Elke leerling heeft een fiets. Ze gaan op het signaal van de leerkracht achter elkaar fietsen. Volgende oefeningen worden geoefend in de rechte lijn aan de blauwe kegels:

- Arm uitstrekken links
- Arm uitstrekken rechts

Materiaal: elke leerling heeft een fiets, kegels in twee kleuren, stoepkrijt.

Progressie: in de 25 meter wordt er geregeld gewisseld van arm. Let wel op: telkens één hand aan het stuur houden.

Opstelling:



2. Opdracht: arm uitsteken en high five

Doel: de leerlingen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen zonder teveel van de route af te wijken. Evenwicht behouden op de fiets. Oog-hand coördinatie.

Uitleg spel: het parcours wordt nu met behulp van kegels of potjes geplaatst in een cirkel. Elke leerling heeft een fiets. Rondfietsen in dezelfde richting achter elkaar. Als je de leerkracht passeert, geef je een high five.

Materiaal: kegels of potjes, hoepels.

Progressie: Dezelfde oefening maar nu gaan de leerlingen een hoepel aannemen van de leerkracht (of medeleerling) en afgeven in de volgende ronde. Wisselen van rijrichting en de oefening herhalen.

3. Opdracht: fietsen op een kruispunt en rechts afslaan.

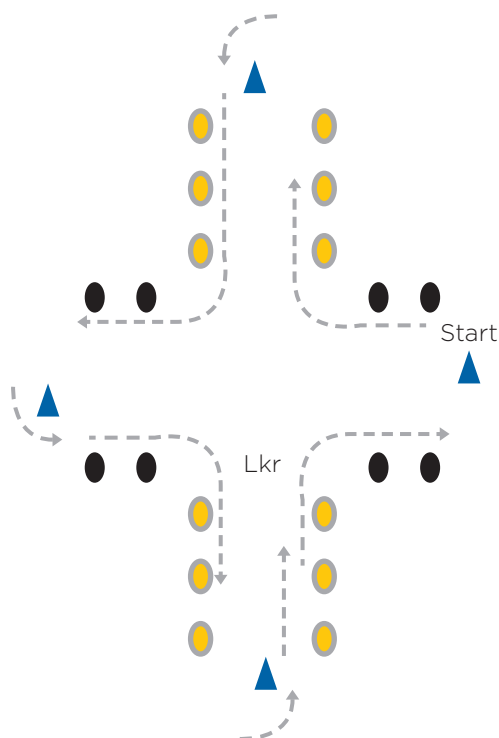
Doel: de leerlingen kunnen tijdens het fietsen vlot de rechter arm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van de route af te wijken. Evenwicht behouden op de fiets.

Uitleg spel: aan de hand van twee kleuren kegels/potjes worden er twee kruisende banen gemaakt. De leerlingen in één rij achter elkaar staan en fietsen aan de rechter kant. Ze nemen na het uitstrekken van de rechter arm en een korte bocht naar rechts. Vervolgens draaien ze rond de kegel en komen zo in de andere richting. Voorrangsregels: rechts voorrang.

De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter.

Materiaal: twee kleuren van kegels of potjes, vier standers, fiets, stoepkrijt.

Opstelling:



De leerkracht staat op het kruispunt en kijkt toe of alles goed verloopt.

Progressie/regressie: de leerkracht kan elke leerling individueel afhankelijk van hun niveau specifieke extra opdrachten geven tijdens de oefening.

1) rechts afslaan zonder uitsteken van de arm (makkelijker)

2) rechts afslaan met uitsteken van de arm (moeilijker)

3) rechts afslaan met uitsteken van de arm en achteruit kijken (nog moeilijker)

Uiteraard is het de bedoeling dat de leerlingen de moeilijkste optie kunnen uitvoeren.

4. Opdracht: fietsen op een kruispunt en rechts afslaan.

Doel: de leerlingen kunnen tijdens het fietsen vlot de linker arm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van de route af te wijken. Evenwicht behouden op de fiets.

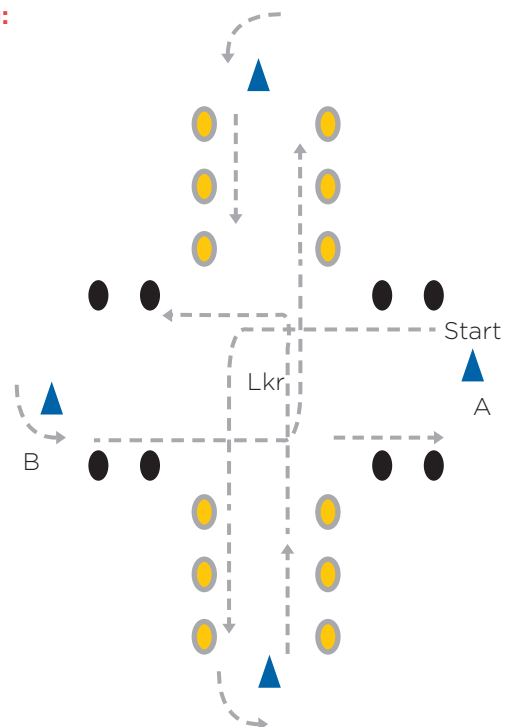
Uitleg spel: aan de hand van twee kleuren kegels/potjes worden er twee kruisende banen gemaakt. De leerlingen in één rij achter elkaar staan en fietsen aan de rechter kant. Ze nemen na het uitstrekken van de linker arm een ruime bocht naar links. Vervolgens draaien ze rond de kegel en komen zo in de andere richting. Ze rijden aan het volgende kruispunt rechtdoor, weer draaien rond de kegel. Daarna terug ruime bocht naar links. De leerlingen komen terug aan op de startplaats.

Voorrangsregels: rechts voorrang.

De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter.

Materiaal: twee kleuren van kegels of potjes, vier standers, fiets, stoepkrijt.

Opstelling:



de leerkracht op het kruispunt staat als verkeersagent en geeft de richting aan.

Progressie/regressie: de leerkracht kan elke leerling individueel afhankelijk van hun niveau specifieke extra opdrachten geven tijdens de oefening.

- 1) links afslaan zonder uitsteken van de arm (makkelijker)
- 2) links afslaan met uitsteken van de arm (moeilijker)
- 3) links afslaan met uitsteken van de arm en achteruit kijken (nog moeilijker)

Uiteraard is het de bedoeling dat de leerlingen de moeilijkste optie kunnen uitvoeren

Progressie: De leerlingen laten starten op twee punten: A en B. Meerdere kruisingen zijn dan mogelijk. De leerlingen zowel rechts afslaan als links afslaan laten oefenen.

6.3 Fietsen op een rotonde

Weggebruikers die zich op een rotonde bevinden hebben voorrang. Wie de rotonde wil oprijden, moet wachten tot de weg vrij is. Als je aan een rotonde komt, moet je dus vertragen en indien nodig stoppen.

Een rotonde wordt aangegeven met:



Verkeersbord op het middeneiland



Deze voorrangsborden als je de rotonde oprijdt

Er bestaan verschillende rotondes met elk hun eigen aandachtspunten.

Rotonde zonder fietspad:

Is er geen fietspad en maar één rijstrook, rij dan op de rotonde in het midden van de baan. Zo vermijd je dat bestuurders je de pas afsnijden wanneer ze rechts afdraaien.

Rotonde met fietspad:

Je bent verplicht op het fietspad te rijden. Op het fietspad op de rotonde heb je voorrang. Let extra op voor het afslaand verkeer.

Rotonde met vrijliggend fietspad:

Op dit fietspad heb je geen voorrang. Het verkeersbord en de haaiantanden betekenen dat je de weggebruikers die de rotonde verlaten of oprijden moet voorlaten.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
 - 1: leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk, bv. door de arm uit te strekken laten ze andere weggebruikers weten welke handeling ze gaan doen.

- 8: exploreren: benutten leerkansen in diverse situaties, bv. voorrangsregels.
- 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. reageren respectvol tegenover de andere deelnemers aan het verkeer.

- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:
 - 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.
 - 13: passen het verkeersreglement toe, bv. voorrangsregels.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN: FIETSEN OP EEN ROTONDE

1. Opdracht: rijden op een rond parcours en uitsteken arm

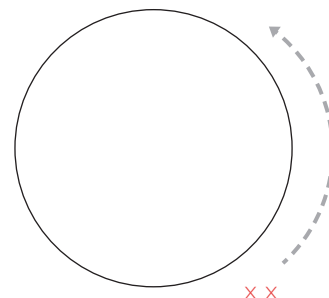
Doel: de leerlingen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen zonder teveel van de route af te wijken. Evenwicht behouden op de fiets.

Uitleg spel: rondrijden in een cirkel en oefenen op uitstrekken rechter arm op signaal van de leerkracht.

De grootte van de cirkel is afhankelijk van het aantal leerlingen die deelnemen, het niveau van de leerlingen en de beschikbare ruimte op school.

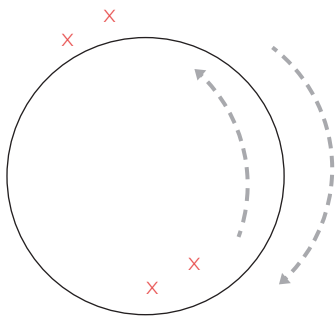
Materiaal: potjes of kegels, een fiets voor elke leerling.

Opstelling:



Variatie:

Deelnemers worden gesplitst in 2 groepen, de ene groep fietst tegen de klok (aan de binnenkant.). De andere groep fietst met de klok mee (aan de buitenkant van de cirkel).

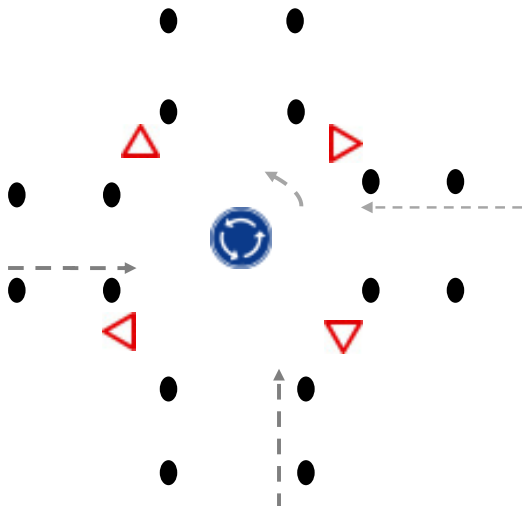
Opstelling:**2. Opdracht: rijden op een rond punt met aandacht voor de verkeersregels.**

Doel: de leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken, ze kunnen vertragen, uitkijken naar mogelijke andere weggebruikers links op het rondpunt en links achter zich. Ze kunnen anticiperen op mogelijk andere weggebruikers. De leerlingen kunnen links achterom kijken en de rechter arm uitsteken bij het verlaten van de rotonde.

Uitleg spel: maak een fictief kruispunt aan de hand van potjes, eventueel ook plaatsen van verkeersborden. De fietsers oefenen zich in het fietsen op het rondpunt. De verschillende voorrangsregels komen aan bod. De fietsers rijden rechts op de rijbaan en verlenen of krijgen voorrang volgens de aangebrachte regeling.

De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter.

Materiaal: potjes of kegels, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt.

Opstelling:

6.4 Fietsen en de rijbaan oversteken

Bij het fietsen moet je soms de rijbaan oversteken. Op sommige plaatsen is er een oversteekplaats voor fietsers. Soms is er geen oversteekplaats voor fietsers, dan moet er extra goed opgelet worden.

Een oversteekplaats voor fietsers wordt aangeduid met witte vierhoekige blokjes op de rijbaan.

Aan een oversteekplaats voor fietsers heb je geen voorrang. Je mag pas oversteken als de weg vrij is. Maar als je aan het oversteken bent en er komt een voertuig aan, moet de bestuurder wachten tot jij aan de overkant bent.

Als er geen oversteekplaats in de buurt is, heb je geen voorrang. Je wacht tot de rijbaan vrij is en dan mag je oversteken.

Op een zebrapad kan je ook oversteken. Je stapt van je fiets en steekt te voet over met de fiets aan je hand. In dat geval heb je voorrang.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
 - 1: leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk, bv. door de arm uit te strekken laten ze andere weggebruikers weten welke handeling ze gaan doen.
 - 8: exploreren: benutten leerkanalen in diverse situaties, bv. voorrangregels.
 - 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. reageren respectvol tegenover de andere deelnemers aan het verkeer.
- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:
 - 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.
 - 13: passen het verkeersreglement toe, bv. voorrangregels.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN: EEN RIJBAAN OVERSTEKEN

Bij het oversteken van een rijbaan is het noodzakelijk dat een leerling goed kan uitkijken: al fietsend naar links en rechts kunnen kijken en achteruit kunnen kijken zonder van de route af te wijken.

Deze vaardigheden kunnen vooraf geoefend worden op de speelplaats.

1. Opdracht: links en rechts kijken en koers aanhouden.

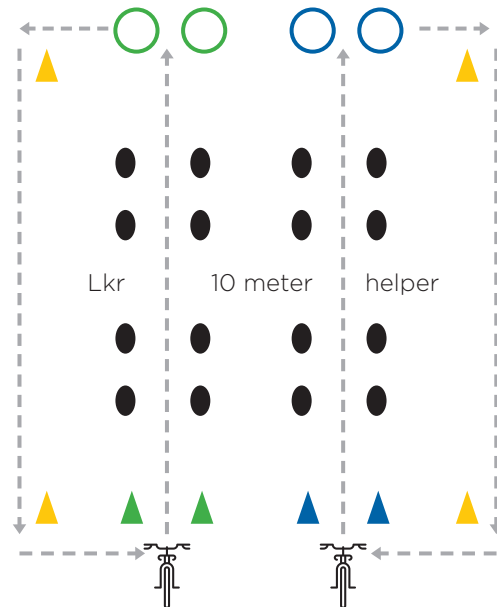
Doel: de leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. De leerling zijn stuurvast.

Uitleg spel: we maken twee rijen. Een groep aan de groene kegels en een groep aan de blauwe kegels. De leerling fietst tussen de potjes en kijkt op het signaal naar links, waar de leerkracht staat met enkele kaarten met daarop een cijfer of letter. De leerling blijft tussen de potjes

fietsen (niet van route afwijken). Aan de hoepels wordt er veilig gestopt: remmen en voet zetten. Aan de kegel terug fietsen naar de startplaats. Daarna idem oefenen bij de blauwe kegels waar er naar rechts wordt gekeken.

Materiaal: kegels (drie kleuren), hoepels (twee kleuren), potjes, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt, een map met cijfers en letters.

Opstelling:



Progressie: Dezelfde oefening maar nu kijkt de fietser op het signaal naar links en naar rechts. De leerling blijft tussen de potjes rijden (niet van de route afwijken) en identificeert twee letters of cijfers (één links en één rechts).

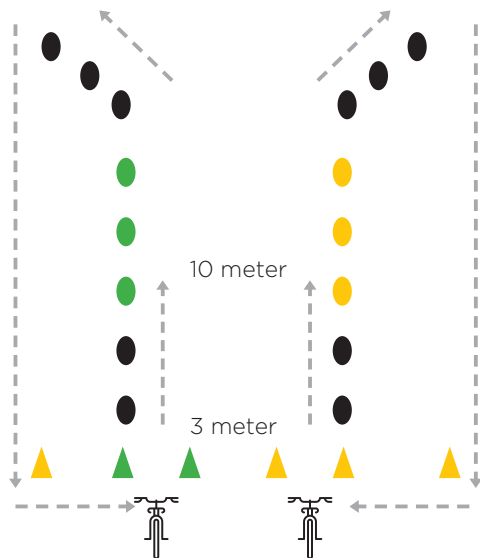
2. Opdracht: Achteruit kijken en bocht maken.

Doel: de leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. De leerlingen kunnen een bocht maken in de richting waar ze achterom kijken.

Uitleg spel: we maken twee rijen. Een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. Na een aanloop van 3 meter fietst de leerling tussen de potjes, wanneer de fietser aan de gekleurde potjes komt, moet hij achteruit kijken over de schouder aan de kant waar hij de bocht gaat nemen. Bij de zwarte potjes terug vooruit kijken en de bocht insturen.

Materiaal: kegels (twee kleuren), potjes in verschillende kleuren, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt, gekleurde kaarten of papieren met cijfers en letters.

Opstelling:



Progressie: De leerkracht staat links bij de bocht naar links en rechts bij de bocht naar rechts. Als de fietser hem een paar meter voorbij is gereden, kijkt de leerling op signaal van de leerkracht achteruit over de schouder. De leerkracht steekt dan een gekleurde kaart omhoog en de leerling identificeert de kleur van de kaart. Kan ook met kaarten met cijfers of letters op.

3. Opdracht: combinatie van oefeningen.

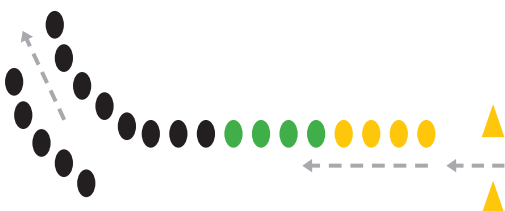
Doel: de leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. Ze kunnen hun arm uitsteken en een bocht maken terwijl de arm uitgestoken is.

Uitleg spel: dezelfde opstelling: twee rijen met een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. Na een aanloop van 3 meter fietst de leerling langs de gele potjes, hier moet hij achteruit kijken. Als de leerling langs de groene potjes fietst, moet hij zijn arm uitsteken. Kijken en arm uitsteken aan de kant waar ze de bocht nemen. Bij de zwarte potjes moet hij de twee handen aan het stuur houden en de bocht nemen. Dit wordt zowel rechts (aan de gele kegel) als links (aan de groene kegel) geoefend.

Let op: leg altijd de nadruk op de volgorde: omkijken - dan arm uitsteken - terug stuur vastnemen met 2 handen - dan pas de bocht nemen.

Materiaal: kegels, potjes in verschillende kleuren, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt.

Opstelling (idem opstelling met groene kegels):



4. Opdracht: oefenen van een situatie op een fictieve rijbaan.

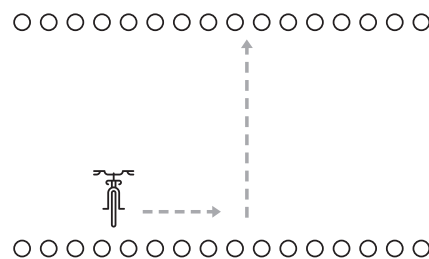
Doel: om de rijbaan veilig over te kunnen steken moeten de leerlingen om zich heen kunnen kijken zonder van de route af te wijken, vertragen zonder evenwicht te verliezen, eventueel bij gevaar veilig kunnen stoppen.

Uitleg spel: op de grond wordt een fictieve rijbaan van vier à vijf meter breed getekend. De leerlingen oefenen het oversteken van de rijbaan in verschillende situaties met en zonder oversteekplaats.

Materiaal: potjes of kegels, een fiets, stoepkrijt.

a. 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. Ze remmen en stoppen uiterst rechts op de rijbaan. Goed uitkijken en luisteren (andere fietsers - simulatie van auto). Komt er geen verkeer aan: oversteken. Ervaren fietsers zullen op rustige wegen en wanneer er geen verkeer nadert niet eerst stoppen maar in een vloeiende beweging oversteken.

Opstelling:



b. Met een fietsoversteekplaats. De fietser mag pas oversteken als het veilig is, rekening houdend met 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. Komt er verkeer 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.

De twee verkeersborden duiden een oversteekplaats voor fietsers aan:

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



6.5 Dode hoek

Dodehoekongevallen blijven jaarlijks voor tientallen (zwaar)gewonden en zelfs dodelijke slachtoffers zorgen (BIVV 2011). Wanneer het om een aanrijding tussen een fietser en een vrachtwagen gaat, is de balans vaak nog zwaarder. De technische maatregelen die vanuit de transportsector werden ingevoerd (o.a. de verplichte dodehoekspiegel) redden levens maar volstaan niet. Zeker jonge weggebruikers in het secundair onderwijs moeten nog gesensibiliseerd worden over het probleem. Oefenen in de praktijk hoort daar ook bij.

Fietsters moeten vooral opletten voor rechts afslaande voertuigen. Omwille van de dode hoek merken bestuurders van vrachtwagens en bussen fietsers niet altijd op. Om te vermijden dat fietsers slachtoffer worden van een dodehoekongeval, moeten ze ervoor zorgen dat ze gezien worden.



Bron: verkeerssling

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 in zijn cabine zit, geen achterrait heeft en zijn achteruitkijkspiegels niet alles zichtbaar maken. Er zijn dus drie grote onzichtbare zones die samen een oppervlakte van gemiddeld 70m² 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.

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

- 1. Blijf uit de dode hoek:** fiets nooit rechts naast een vrachtwagen en blijf drie meter achter de vrachtwagen.
- 2. Stop nooit onder of ter hoogte van de spiegels.** Als je door omstandigheden toch in de dode hoek belandt, stap dan af en ga op de stoep of in de berm staan.
- 3. Probeer steeds oogcontact met de bestuurder te maken.** Zorg dat je goed zichtbaar bent (fietsverlichting, fluo-kledij) en je aandacht bij het verkeer houdt.
- 4. Geef veiligheid voorrang:** wees dubbel voorzichtig tegenover de vrachtwagens in bochten, aan kruispunten en op rotondes.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam - eindtermen:
 - 8: exploreren: kunnen de gevaarlijke verkeerssituaties in de ruimere schoolomgeving lokaliseren.
 - 9: leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende omstandigheden. Ze beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie en ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers, om zich zelfstandig en veilig te kunnen verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.
 - 12: leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en bewuste keuze te maken, bv. de meest veilige keuze.
 - 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. tonen zich in hun gedrag bereid rekening te houden met andere weggebruikers.

- Context 1 - lichamelijke gezondheid en veiligheid:
 - 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.
 - 13: passen het verkeersreglement toe, bv. voorrangregels.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding - ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN: DODE HOEK

1. In de turnzaal.

Oefenen met een vrachtwagen op school is niet altijd mogelijk. Met wat turnmateriaal en enkele spiegels kan je een kleine vrachtwagen nabouwen.

Doel: ontdekken van de dodehoekzones.

Uitleg spel: Een leerling zit op de bok (zitplaats van de vrachtwagenchauffeur). Ga nu op zoek naar de grens tussen zichtbaar en onzichtbaar voor de bestuurder. En dit zowel rond de cabine als rechts van de laadbak. Je kan zo de dode hoek zichtbaar maken. Maak de kijklijn van de chauffeur zichtbaar door middel van een lint. Trek nadien de grenslijn met een lint en leg uit dat dit de lijn is waar je net geen oogcontact meer kan maken met de bestuurder.

Materiaal: vier tot zes banken, drie valmatten of panelen, twee plinten, één bok, zes tot acht stokken of buizen, spiegel.



Bron: Vlaamse Stichting Verkeerskunde - dode hoek in zicht

Variatie: dezelfde oefening maar de vrachtwagen gaat nu rechts afslaan. Laat het turnmateriaal verschuiven zodat de cabine in een hoek van ongeveer 60 graden ten opzichte van de laadbak komt te staan. Trek nadien de grenslijn en leg uit dat dit de lijn is waar je geen oogcontact meer kunt maken met de chauffeur.



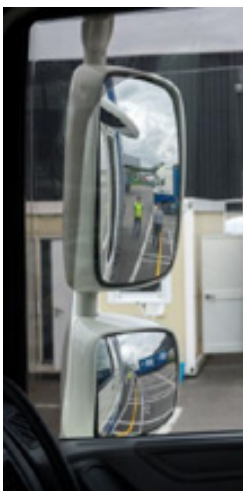
Bron: Vlaamse Stichting Verkeerskunde - dode hoek in zicht

Vergelijk de oppervlakte van de ruimte waarin je zichtbaar bent met die vorige opstelling. Stel vast dat het zichtbare gedeelte rechts van de laadbak zo goed als verdwenen is.



Belangrijk om te weten is: dat wanneer een vrachtwagen rechts afslaat, de laadbak/oplegger zeer dicht bij de stoeprand komt en het zichtbare gedeelte verkleint voor de chauffeur. In dergelijke situaties gebeuren dan ook de meeste dodehoekongevallen. Stel je dus nooit naast een vrachtwagen op maar wacht drie meter achter de vrachtwagen.

2. Met een vrachtwagen.



Om leerlingen te leren hoe ze in het verkeer moeten omgaan met de dode hoek van vrachtwagens en bussen, is een echte vrachtwagen of bus onmisbaar. Wanneer er een vrachtwagen of bus op school komt en de leerlingen met eigen ogen kunnen zien wat de bestuurder allemaal wel en niet kan zien, zullen ze de gevaren beter kunnen inschatten.

Maak een afspraak met een transportbedrijf. Zij zorgen ervoor dat de vrachtwagen of bus in de buurt van de school geplaatst wordt. Je kunt een bedrijf uit de buurt contacteren of informeren bij een ouder van een

leerling die in de transportsector werkt. Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus uitgerust is met een dodehoek-camera of -spiegel.

Bron: Dodehoekspiegel: PPT: Congres Verkeer op school

Zorg voor een verkeersvrije ruimte van +/- 250 m². Denk er aan om voldoende plaats te laten rechts en vooraan de vrachtwagen. Daar spelen de meeste oefeningen zich af.

Laat elke leerling ervaren wat een vrachtwagenbestuurder kan zien door achter het stuur plaats te nemen. Probeer oogcontact te maken met de leerlingen buiten. Welke leerlingen zijn wel of niet zichtbaar. Dodehoekzones worden afgebakend



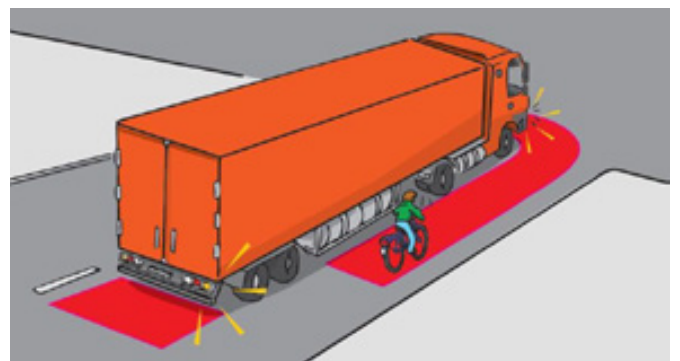
Bron: Vlaamse Stichting Verkeerskunde - dode hoek in zicht

Dode hoek tips voor fietsers:

- Fiets nooit rechts naast een vrachtwagen.
- Blijf 3 meter achter de vrachtwagen.
- Blijf steeds 3 meter verwijderd van de cabine en probeer oogcontact te maken met de chauffeur.
- Als je door omstandigheden toch in de dode hoek belandt, stap dan af en ga op de stoep of in de berm staan.
- Zorg dat je goed zichtbaar bent (fluokledij, fietsverlichting) en je aandacht bij het verkeer houdt.

Geef voorrang aan je eigen veiligheid: wees dubbel voorzichtig tegenover vrachtwagens in bochten, aan kruispunten en op rotondes.

Blijf uit de dode hoek: zones afgebakend in het rood.



Bron: Veilig op stap, de dode hoek

6.6 Hindernissen nemen en anticiperen

De staat van de fietspaden of van het wegdek is niet altijd ideaal om te fietsen. Fietzers worden vaak geconfronteerd met putten, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, tramsporen, Tijdens een verplaatsing kan de stoep of het fietspad volledig versperd zijn door werken, een geparkeerde auto of andere obstakels. De leerling of groep moet de veilige zone verlaten om langs de hindernis te gaan.

Dat vraagt heel wat fietsbehendigheid.

De vaardigheden die hiervoor nodig zijn, oefen je op een parcours in de beschermde omgeving alvorens zich in het verkeer te begeven.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
 - 9: leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende omstandigheden. Ze beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie en ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers, om zich zelfstandig en veilig te kunnen verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.
 - 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. tonen zich in hun gedrag bereid rekening te houden met andere weggebruikers.
- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:
 - 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.
 - 13: passen het verkeersreglement toe, bv. voorrangregels.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.

OPDRACHTEN: HINDERNISSEN NEMEN

1. Opdracht: hindernis nemen.

Doel: de leerlingen kunnen vlot een hindernis nemen zonder hun evenwicht te verliezen. Trainen van de stuurvaardigheid van de leerlingen.

Uitleg spel: de leerlingen leggen een parcours af waarbij ze hindernissen moeten rijden. De leerlingen starten tussen de kegels. Rechtdoor fietsen naar de obstakels:

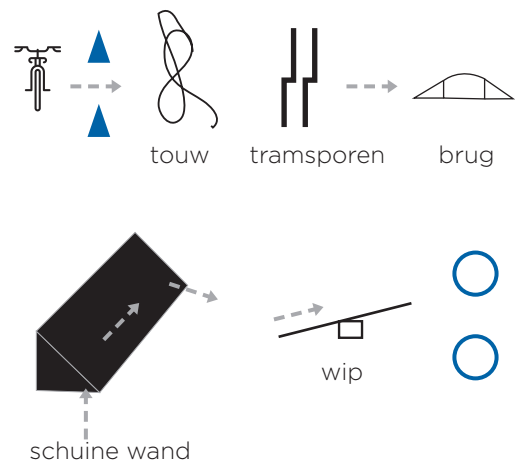
- over een touw fietsen
- over tramsporen fietsen (dwars)
- over een brug fietsen
- op een schuine wand fietsen
- over een wip fietsen
- veilig stoppen aan de hoepels

Eerst oefenen ze dit één per één, nadien achtereenvolgens. Voorzie voldoende afstand tussen de hindernissen, zodat ze kunnen anticiperen op de snelheid van de deelnemers na de hindernis.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, smalle plank, touwen, tramspoor, schuine plank, een brugje, wiplank, kegels, hoepels, stoepkrijt.

Link met trial bike en situering in het verkeer: bij trial bike staat snelheid niet centraal, maar gaat het juist om balans, coördinatie, kracht en mentale weerbaarheid waarbij obstakels in allerlei vormen getrotseerd moeten worden. Met de trial bike worden allerlei bewegingen uitgevoerd, zoals de trackstand, het hoppen, het balanceren en het overbruggen van obstakels. In het dagelijks verkeer komen deze vaardigheden ook terug, bijvoorbeeld op- en afrijden of springen van een stoeprand, over een tramspoor of een ander obstakel rijden, traag rijden in een file,

Opstelling:



2. Opdracht: rond een hindernis of obstakel rijden.

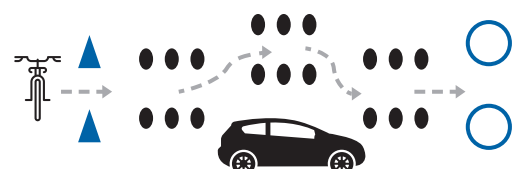
Doel: gericht kijken en anticiperen, achterom kunnen kijken, vertragen of versnellen, linkerarm uitsteken, veilig kunnen stoppen indien nodig.

Uitleg spel: de leerlingen starten tussen de kegels.

- rechtdoor fietsen (5 meter)
- omkijken zonder van de lijn af te wijken
- linker arm uitsteken en richting aangeven
- rond de hindernis sturen en fietsen
- terug in de fietsrichting rijden
- veilig stoppen aan de hoepels

Materiaal: een fiets voor elke leerling, kegels, potjes, hoepels, een hindernis (bv. een plint), stoepkrijt.

Opstelling:



Let op: leg altijd de nadruk op de volgorde: omkijken - dan arm uitsteken - terug stuur vastnemen met 2 handen - dan pas voorbij de hindernis rijden.

Progressie: oefening uitvoeren per twee naast elkaar. Combineren met ritsen om veilig voorbij de geparkeerde auto te geraken.

Aansluitend kan er besproken worden wat zou kunnen gebeuren op het moment dat men voorbij fietst (een portier kan geopend worden, de auto kan plots wegrijden). Om dit te voorkomen: de fietser kijkt of er iemand in de auto zit, of de motor draait. Zijn er andere auto's in de buurt (in de rijrichting of in de tegengestelde richting)? De fietser vertraagt en houdt zich klaar om te remmen.

3. Opdracht: anticiperen op diverse situaties.

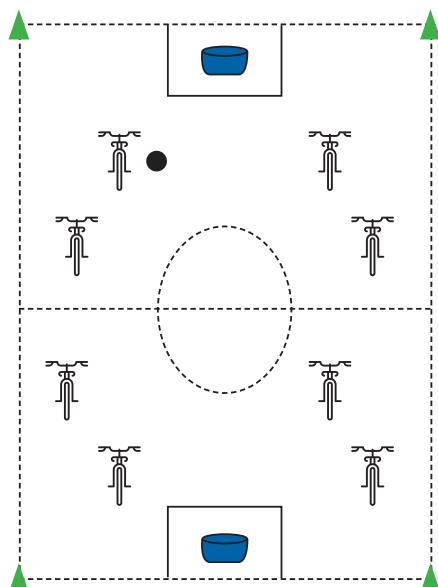
Doel: de leerlingen kunnen tijdens het fietsen de omgeving observeren zonder teveel van hun route af te wijken en ze kunnen gepast reageren. Oog- en handcoördinatie, vlot kunnen rijden met één hand.

Hieronder geven we verschillende speelse oefeningen waarbij leerlingen leren rekening houden met elkaar en kunnen inspelen op diverse verkeerssituaties. Belangrijk is het goed kunnen inschatten van de manoeuvres van de andere weggebruikers en zoveel mogelijk oogcontact te maken. Als je daarbij goed je plaats in het verkeer inneemt, 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.

a. Fietsbasketbal: met dit spel verbeteren de leerlingen hun fietsbehendigheid: vertragen en versnellen, traag fietsen, evenwicht houden, met één hand fietsen, rekening houden met andere fietsers op een beperkt terrein.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, bal, twee emmers, ploegvestjes, kegels voor het afbakenen van het terrein.

Opstelling:



Doel van het spel:

- Starten met twee ploegen, één van de ploegen start met de bal
- op het startsignaal van de leerkracht begint het spel
- de spelers fietsen steeds binnen het spelterrein dat afgebakend is met kegels
- de ploeg die de bal heeft moet eerst ten minste drie passen geven alvorens ze een doelpoging mogen uitvoeren.
- een doelpoging = de bal in de emmer proberen gooien
- de andere ploeg probeert de passen te blokkeren en zelf in balbezit te komen
- als de bal in de emmer is gegooid, krijgt de ploeg een punt. De andere ploeg brengt de bal terug in het spel.

Regels:

- de spelers mogen niet in het vierkante doelgebied komen dat rond de emmer ligt.
- de spelers mogen elkaar niet aanraken.
- niet dribbelen met de bal.

Differentiatie - progressie

- meer dan drie passen geven
- een kleinere emmer als doel of een grotere bal
- verkleinen van het speelveld
- kegels in het speelveld bijleggen (als obstakels)

Differentiatie - regressie

- twee passen geven
- vergroten van het speelveld

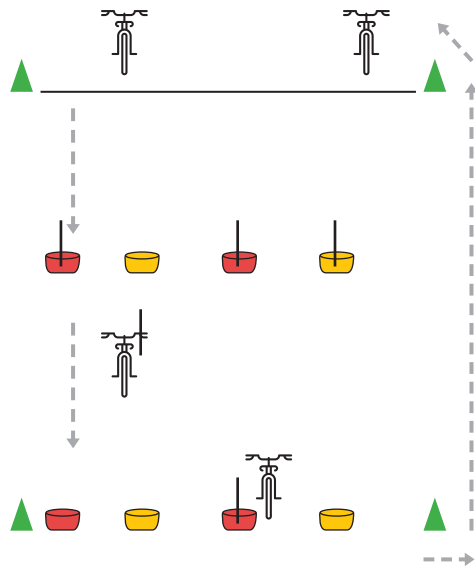
b. Stokkenspiel: met dit spel oefenen de leerlingen de behendigheid: fietsen met één hand, vertragen en versnellen, rekening houden met andere fietsers,

- De deelnemers starten op het fluitsignaal tussen twee kegels aan de startlijn.
- De deelnemers fietsen rechtdoor in de richting van de stok (5 meter).
- Ze nemen de stok, met één hand, en fietsen verder tot aan het 2de potje, 10 meter verder.
- Hier proberen de deelnemers de stok in het potje te steken.
- Daarna fietsen de deelnemers terug naar de startlijn rond het spelterrein.
- Voor de volgende groep start, moet de lesgever de stokken terugzetten.

Doel: de oefening wordt uitgevoerd zonder een voet op de grond te zetten (vertragen en versnellen zonder stoppen). De remmen worden enkel gebruikt om te vertragen. Terug starten en snelheid winnen door iets harder op de pedalen te duwen. Het bewaren van evenwicht en controle is dan zeker heel belangrijk. Tevens leren de leerlingen met deze oefening met één hand te fietsen en met een stok in de hand fietsen.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, kegels, stokken en potjes, stoepkrijt.

Opstelling:



Progressie:

Als iedereen voldoende heeft geoefend wordt dit spel gespeeld in een estafettevorm. Er worden vier ploegen gemaakt. Aan de startlijn worden er ook potjes gezet. Daarna worden er potjes gezet om de 5 meter (het aantal is afhankelijk van het aantal deelnemers per ploeg). De eerste leerlingen van elke groep verzet de stok van de startlijn naar de 2de rij potjes, de tweede in de rij verzet de stok naar de 2de rij naar de 3de rij, enz. De ploeg waar alle spelers geweest zijn, en die de stok naar de laatste rij potjes hebben gebracht, wint.

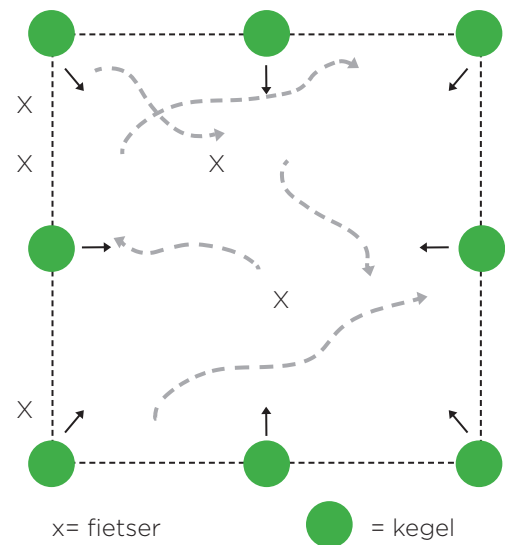
c. Verkleinveld: met dit spel leren de leerlingen op een steeds kleinere oppervlakte te blijven fietsen zonder elkaar te hinderen. Een goede behendigheid is een teken van een goede fietsvaardigheid.

- Vanaf het startsignaal fietsen de leerlingen rond in een afgebakend terrein van 20 meter op 20 meter (afgebakend met potjes of staanders).
- Het terrein wordt om de zoveel tijd verkleind terwijl de leerlingen blijven fietsen.
- De deelnemers hebben als doel om zo lang mogelijk in het afgebakend terrein te blijven fietsen.
- De deelnemers die buiten de zone fietsen of een voet neerzetten zijn uitgeschakeld en zetten zich aan de kant.
- De laatste die overblijft is de winnaar.

Met dit spel mogen de leerlingen de remmen gebruiken. Ze mogen echter geen voet aan de grond zetten. Ze blijven fietsen en houden rekening met de andere fietsers. Ze leren dus door elkaar te fietsen zonder dat ze elkaar raken, en leren vlot bochten nemen om langs elkaar te fietsen. Ze kunnen, indien nodig, snel stoppen.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, kegels of staanders.

Opstelling:



Progressie:

- De leerlingen fietsen met één hand.
- De leerlingen gebruiken geen remmen.

Regressie:

- De leerlingen mogen een voet neerzetten maar moeten in het terrein blijven.

7. OEFENINGEN VOOR LEERLINGEN DIE NOG NIET KUNNEN FIETSEN

Fietsvaardigheid is van groot belang in onze samenleving. Wanneer de leerlingen meer en beter fietsen, verhoogt hun zelfvertrouwen en kunnen ze zelfzekerder het verkeer in. Wanneer de competentie bovendien stijgt, zullen er ook minder ongevallen gebeuren waarbij fietsers betrokken zijn.

In de steden en grote gemeentes nemen leerlingen gemakkelijker het openbaar vervoer om zich te verplaatsen van en naar school. Sommige leerlingen kunnen dan ook niet fietsen of hebben nooit de kans gekregen om te leren fietsen. Fietsvaardigheid is dus zeer belangrijk voor alle leerlingen en dient een centrale plaats in te nemen op school.

Hieronder zijn er een aantal basisoefeningen terug te vinden om de vaardigheid, het vertrouwen en de behendigheid van de leerlingen met de fiets te verbeteren. De oefeningen worden uitgevoerd in een beveiligde omgeving bv. de speelplaats of de turnzaal.

1. Stappen met de fiets aan de hand

Voor leerlingen met weinig fietservaring, is stappen met de fiets aan de hand, zowel links als rechts van het lichaam, een hele opgave.

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. Op een tweerichtingsfietspad is het echter wel beter om de fiets rechts van het lichaam te leiden. Dus het oefenen van beide kanten is wel noodzakelijk.

a. Opdracht: wandelen met de fiets aan de hand.

Doel: de leerlingen kunnen vlot stappen met de fiets aan de hand. Ze kunnen de fiets in elke gewenste richting sturen. Ze leren de bewegingen van de fiets kennen door ermee te wandelen.

Uitleg spel: de leerlingen staan naast elkaar tussen de blauwe kegels. Ze wandelen heen en weer tussen de blauwe en gele kegels. Richtafstand 25 meter.

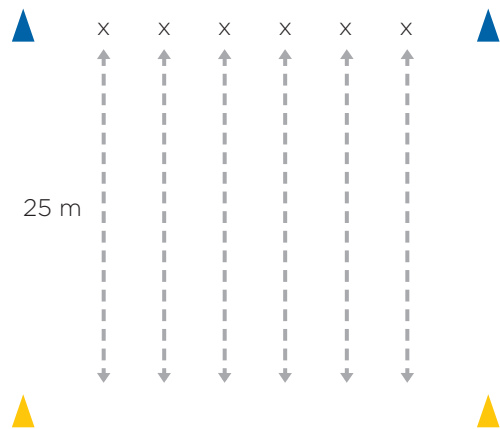
Oefeningen:

- 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.

De leerlingen kijken naar voor tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Materiaal: blauwe en gele kegels, elke leerling een fiets.

Opstelling:



b. Opdracht: combinatie - omloop.

Doel: de leerlingen kunnen vlot stappen met de fiets aan de hand. Ze kunnen de fiets in elke gewenste richting sturen en ze kunnen met de fiets over een hindernis stappen. Ze leren de bewegingen van de fiets kennen door ermee te wandelen.

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

- de fiets over een bank dragen.
- met de fiets aan de hand slalommen tussen de kegels.
- met de fiets aan de hand langs een smalle doorgang (met behulp van touw of stoepkrijt).
- de fiets over een springplank leiden.
- ...

Materiaal: een fiets voor elke leerling, een bank, kegels, touwen, springplank, stoepkrijt.

2. Op- en afstappen

Vlot op- en afstappen is noodzakelijk om veilig te kunnen fietsen. De voorkeur gaat naar op- en afstappen langs de rechterkant. 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 zijn evenwicht zou verliezen, valt niet op de rijbaan, maar op het trottoir, de berm of het fietspad.

a. Opdracht: op en afstappen.

Doel: de leerlingen kunnen in een vlotte beweging links of rechts op de fiets stappen. De leerlingen kunnen in een vlotte beweging links of rechts van de fiets stappen.

Oefeningen: de leerlingen nemen allemaal een fiets. Bij het fluitsignaal stappen de leerlingen langs rechts op de fiets en langs links van de fiets af. Daarna stappen ze in de andere richting om de fiets heen.

Materiaal: een fiets voor elke leerling.

c. Vertragen, remmen en stoppen.

Doel: de leerlingen kunnen sneller en trager fietsen zonder teveel van de route af te wijken.

Oefening: er zijn om de meter evenwijdige lijnen getrokken op de grond, met van beginpunt naar eindpunt een afnemend puntenaantal bij elke lijn (bv. 5 - 4 - 3 - 2 - 1). De leerlingen vertrekken per twee op enkele meters voor de eerste lijn en ze proberen zo traag en zo recht mogelijk naar de andere kant te rijden. Wanneer de begeleider het fluitsignaal geeft, moeten de fietsers onmiddellijk stoppen en krijgen ze het puntentotaal overeenkomstig met het vak waarin hun voorwiel zich bevindt.

Progressie: Dit kan ook uitgevoerd worden in estafettevorm met twee gelijkwaardige groepen. De groep die op het einde van de oefening de meeste punten bij elkaar heeft, wint.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, stoepkrijt, een fluitje.

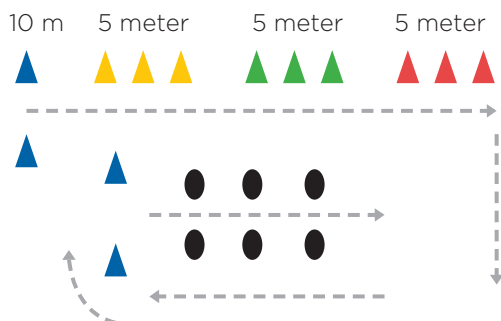
d. Combinatie - omloop.

Doel: de leerlingen kunnen sneller en trager fietsen zonder teveel van de route af te wijken. Ze beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.

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

Materiaal: kegels in verschillende kleuren, potjes, hoepels, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt.

Opstelling:



4. Koers houden en bochten nemen

Op de openbare weg worden fietsers vaak gedwongen op een smalle strook te rijden. Het is dus belangrijk dat de leerlingen richting leren houden zodat ze zich vlot kunnen verplaatsen zonder hun evenwicht te verliezen. Bochten nemen is niet vanzelfsprekend. Een bocht naar rechts neem je zo scherp mogelijk, een bocht naar links zo ruim mogelijk.

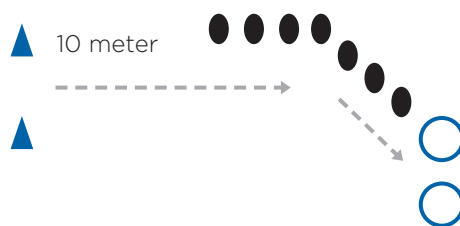
a. Koers houden.

Doel: de leerlingen kunnen vlot en stabiel rechtdoor en schuin fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.

Oefeningen: de leerlingen starten tussen twee kegels aan de startlijn. Na een aanloop van 10 meter fietsen ze eerst rechtdoor, vervolgens schuin langs de potjes en veranderen zo van richting (aangegeven door de potjes). Aan de hoepels remmen (twee handen gebruiken) en stoppen met één voet links of rechts in de hoepel.

Materiaal: kegels, hoepels, potjes, een fiets per leerling.

Opstelling:



De leerlingen moeten hun stuur recht houden bij het starten.

Tijdens de verandering van richting kijken de leerlingen naar waar ze fietsen. Stuur richting hoepels draaien.

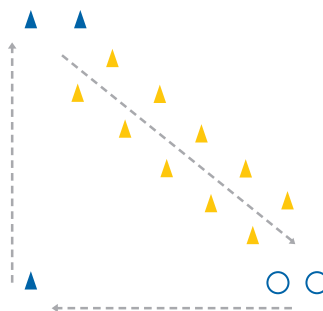
De leerlingen blijven ongeveer op dezelfde afstand van de potjes.

Progressie:

Dezelfde oefening maar nu fietsen de leerlingen door de verschillende kegels of poortjes in één schuine en rechte lijn.

Materiaal: kegels of poortjes, hoepels, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt.

Opstelling:



b. Bochten nemen.

Doel: de leerlingen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en rechts maken.

Oefeningen: 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 bedraagt drie meter.

Materiaal: paaltjes, kegels, een fiets per leerling, stoepkrijt.

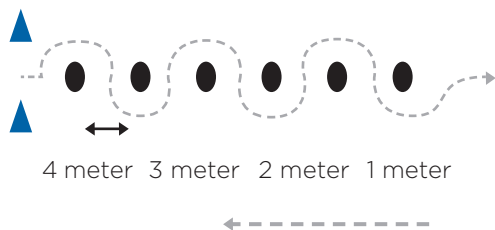
Opstelling:



Progressie: Dezelfde oefening, maar met minder plaats tussen de paaltjes. Starten met vier meter ertussen, daarna steeds minder (opbouwen).

Materiaal: paaltjes, kegels, een fiets per leerling, stoepkrijt.

Opstelling:



c. Bochten nemen: de acht.

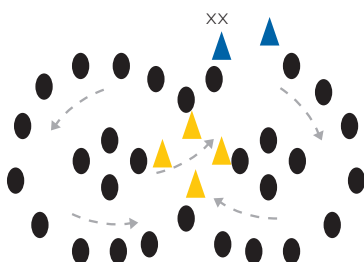
Met krijt is er een "acht" getrokken met een binnencirkel van 4m diameter en een buitencirkel van 6m diameter.

Doel: de leerlingen leren bochten nemen en kunnen hun snelheid aanpassen waar nodig. Verbeteren van hun fietsbehendigheid.

Oefeningen: de leerlingen starten aan de blauwe kegels. In de kruising zijn er ook kegels aangebracht om deze kruising visueel duidelijk te maken voor de leerlingen. In de ene lus draaien en fietsen ze rechts en de volgende lus draaien en fietsen ze links. De leerlingen kijken goed naar waar ze gaan.

Materiaal: een fiets voor elke leerling, houten blokjes om de "acht" visueel te maken, 4 kegels in de kruising en 2 aan de start.

Opstelling:



d. Combinatieoefening: starten, koers houden, bochten nemen en stoppen.

Doel: in een vloeiende beweging starten, evenwicht behouden op de fiets, bochten nemen en veilig stoppen.

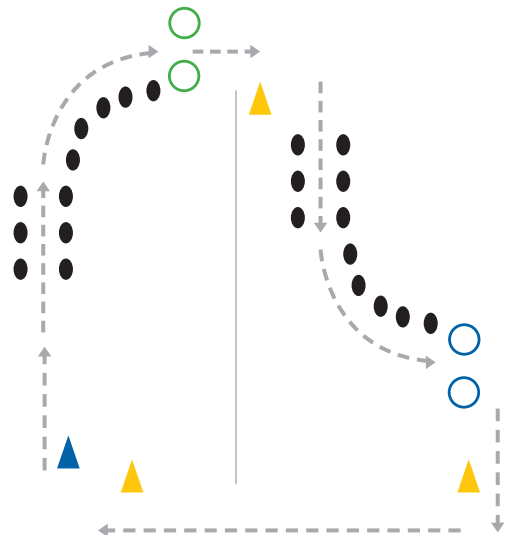
Oefeningen: de leerlingen staan achter elkaar ter hoogte van de kegels.

Achtereenvolgens gaan ze:

- starten met fietsen en rechtdoor rijden.
- een bocht naar rechts nemen, stoppen in de hoepels.
- een bocht naar links nemen, stoppen in de hoepels.
- terugkeren via de oranje kegels.
- oefening herhalen tot er een automatisering optreedt.

Materiaal: kegels, hoepels, een fiets voor elke leerling, stoepkrijt.

Opstelling:



Progressie: weghalen van de hoepels. De leerlingen fietsen nu langer en proberen dit te doen zonder onderweg te stoppen. Enkel nog stoppen aan het einde van de oefening.

8. VERKEERSOEFENINGEN OP STRAAT

In het echte verkeer kunnen onder meer volgende fiets-oefeningen geoefend worden:

- vertrekken, fietsen, stappen.
- met twee achter en naast elkaar fietsen.
- fietsen op een fietspad met voetgangers.
- fietsen langs geparkeerde auto's.
- de rijbaan oversteken.
- op een kruispunt rechtdoor fietsen, rechts afslaan, links afslaan.
- fietsen op een rondpunt.

1. Vertrekken, fietsen en stappen

Doel: veilig met de fiets de openbare weg kunnen oprijden. Veilig stoppen op de openbare weg. Met de fiets aan de hand op de stoep kunnen stappen.



Bron: Touring: verkeersregels voor fietsers

Oefening: de fietser kijkt of er verkeer aankomt, of hij veilig de rijbaan kan oprijden. Hij stapt rechts op en vertrekt. Hij fietst een eindje stabiel rechtdoor. Alvorens te stoppen, vertraagt hij, kijkt hij achterom (zijn er geen auto's te dicht genaderd?) en remt vervolgens. Via de stoep, met de fiets aan de hand, keert hij terug.



Waar fiets ik: je moet op het fietspad rijden als het in goede staat is (geen putten, glascherven, laag dode bladeren, hoop zand,...) Fietspaden worden aangeduid met het bord D7, D9 en D10. Je moet rechts rijden op de rijbaan binnen de witte strepen.
Verkeersbord D7: verplicht fietspad

Als er geen fietspad is, moet je rechts rijden op de rijbaan (op één meter van de rand van de rijbaan). Je mag ook rijden op de gelijkgrondse berm (even hoog als de rijbaan), op de parkeerzones (als er over een lange afstand geen auto's geparkeerd staan).

2. Met twee achter en naast elkaar fietsen

Doel: veilig met twee achter elkaar kunnen fietsen op de openbare weg. Veilig met twee naast elkaar kunnen fietsen op de openbare weg.

Oefening: twee fietsers vertrekken, de een achter de ander. Ze fietsen achter elkaar (op de rijbaan, op het fietspad). Op een bepaald moment gaat de achterste fietser naast de eerste rijden. Deze beweging pas uitvoeren nadat er eerst naar achter is gekeken of de kust veilig is, de arm is uitgestoken, 2 handen terug aan het stuur geplaatst zijn en nog eens naar achter is gekeken en dan pas uitwijken. Na een tijdje neemt deze fietser terug de oorspronkelijke plaats in.

3. Fietsen op een fietspad met voetgangers

Doel: veilig op een fietspad kunnen fietsen, rekening houdend met andere fietsers en voetgangers.

Oefening: Op het fietspad rijden nog andere fietsers en bromfietzers. Waar geen stoep is, stappen de voetgangers ook soms op het fietspad. Fietsers hebben wel voorrang, maar moeten rekening houden met deze zwakkere weggebruikers.



Verkeersbord D9: deel van de openbare weg voorbehouden voor het verkeer van voetgangers, van fietsen en tweewielige bromfietsen klasse A.

De fietser fietst op het fietspad en met hem andere fietsers, in dezelfde richting en op een tweerichtingsfietspad, vanuit de andere richting. De fietser vertraagt en belt als hij een voetganger nadert. Vervolgens fietst hij deze voorzichtig voorbij.

4. Fietsen langs geparkeerde auto's

Doel: op een veilige manier langs geparkeerde auto's kunnen rijden.

Oefening: De leerlingen fietsen achter elkaar rechts op de rijbaan. Ze rijden één voor één langs een korte rij geparkeerde auto's. Ze doen dit op ongeveer één meter afstand van de geparkeerde wagens. Wanneer de fietsers de achterste van de geparkeerde auto's naderen, kijken ze naar voor (tegenliggers) en naar achter. Als alles veilig is, steken ze de linkerarm uit, 2 handen terug aan het stuur plaatsen en controleren nogmaals of het veilig is en wijken uit tot naast de laatste geparkeerde auto. De leerlingen rijden rechtdoor, niet rakelings langs de auto's, en controleren of er iemand in de wagen zit die kan uitstappen of weggrijpen.

5. De rijbaan oversteken

Doel: met de fiets veilig een rijbaan oversteken.

Oefening: De leerlingen oefenen op het oversteken van de rijbaan. Ze kijken even achterom om te controleren of er geen ander verkeer vlakbij is. Ze remmen en stoppen uiterst rechts op de rijbaan. Goed uitkijken en luisteren. Als het veilig is, oversteken (al fietsend of te voet met de fiets aan de hand). Ervaren fietsers zullen op een rustige weg en wanneer er geen verkeer nadert niet eerst stoppen maar in een vloeiende beweging oversteken.

6. Op een kruispunt rechtdoor fietsen, rechts afslaan, links afslaan

Doel: op een veilige manier rechtdoor kunnen rijden, rechts afslaan, links afslaan, rekening houdend met de voorrangregels en met andere verkeersdeelnemers.

Oefening:

1. Rechtdoor fietsen: bij het naderen van het kruispunt vertraagt de fietser. Hij werpt een blik achterom om te controleren of er geen rechts afslaande auto aankomt

die hem de pas kan afsnijden. Hij houdt bij het oversteken rekening met de voorrangsregels en -borden.

2. Rechts afslaan: bij het naderen van het kruispunt vertraagt de fietser. Hij steekt zijn rechterarm duidelijk zichtbaar uit. Hij kijkt over de linkerschouder om te controleren of er geen rechts afslaande auto aankomt die hem de pas kan afsnijden. Hij houdt rekening met de voorrangsregeling en slaat zo af dat hij rechts op de rijbaan blijft rijden.

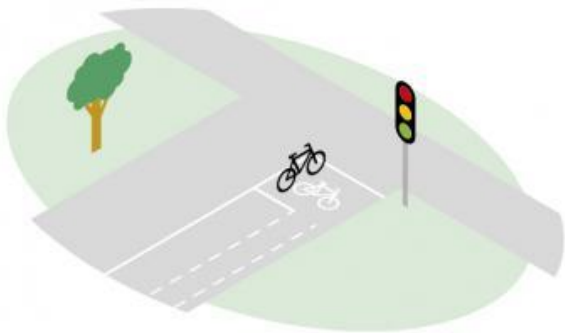
3. Links afslaan: je kan veilig links afslaan door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren.

Bij het maken van een rechte hoek blijf je zo lang mogelijk rechts rijden. Kijk naar de verkeerslichten, -borden of hou rekening met de “regel voorrang van rechts”. Je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts, indien nodig, voorrang verlenen. Is alles veilig steek dan rechtdoor over en kijk nog eens naar rechts om te controleren of er geen verkeer nadert in je nieuwe rijrichting, anders wachten en voorrang verlenen.

Bij het voorsorteren kijk je achter je en steek je arm uit. Is alles veilig, begeef je dan naar links tot in het midden van de rijbaan. Kijk naar de verkeerslichten, -borden of hou rekening met de “regel voorrang van rechts”. Je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts, indien nodig, voorrang verlenen. Daarna naar voor kijken of er verkeer nadert en de tegenliggers voorrang verlenen. Is alles veilig, sla dan zo ruim mogelijk af, door je bocht zo groot mogelijk te nemen zodat je onmiddellijk op de juiste plaats, rechts op de rijbaan komt.

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 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 rechtdoor wil rijden en iets naar rechts als je rechts wil afslaan.



Bron: *Touring: verkeersregels voor fietsers*

7. Fietsen op een rondpunt

Doel: op een veilige manier op een rondpunt kunnen fietsen, rekening houdend met de rijrichting en de geldende voorrangsregeling.

Oefening: de leerlingen oefenen op het veilig nemen van een rondpunt.

Bij een rotonde zonder fietspad kijken de fietsers bij het naderen van het rondpunt 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, goed uitkijken of de bestuurders die de rotonde verlaten je niet de pas afsnijden. Bij het verlaten van de rotonde steek je jouw arm uit naar rechts en controleer of 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 ben je verplicht op het fietspad te rijden. Kijk goed uit bij het oprijden en verlaten of de bestuurders je gezien hebben.

9. OEFENINGEN MET DE TRIAL BIKE

In de wielersport zijn diverse disciplines te onderscheiden: baanwielrennen, BMX als fietscross als race en als Freestyle, mountainbike met crosscountry en downhill, kunstfietsen als show, veldrijden in de winter en wielrennen op de weg. Daarnaast is er biketrial, een afgeleide van mototrial, maar dan op een fiets.

Voor de reeds geoefende fietser kan fietsen met een trial bike zeer uitdagend zijn. Daarom heeft SVS binnen het materialenpakket 5 trial bikes om uit te lenen voor scholen.

In het trial biken scheert Kenny Belaey hoge toppen. Zo werd hij reeds negenmaal wereldkampioen en viermaal Europees kampioen en won hij maar liefst zes wereldbekers. In 2005 en 2006 werd Kenny genomineerd voor Sportman van het jaar.

Daarnaast werd hij in 2009 wereldrecordhouder op de discipline 180°-rotatie met 35 rondjes in één minuut. Momenteel geeft Kenny heel wat shows over de ganse wereld en promoot hij met Belaey Trials Academy het trial biken bij het grote publiek.

LEERDOELEN:

VakOverschrijdende EindTermen (VOETen):

- Gemeenschappelijke stam – eindtermen:
 - 9: leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende omstandigheden. Ze beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie.
 - 18: Leerlingen gedragen zich respectvol, bv. tonen zich in hun gedrag bereid rekening te houden met andere weggebruikers.
- Context 1 – lichamelijke gezondheid en veiligheid:
 - 11: Leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen voorzorgen voor een veilige leef- en werkomgeving.

Vakgebonden: Lichamelijke Opvoeding – ontwikkelen van een gezonde, veilige en fitte levensstijl.



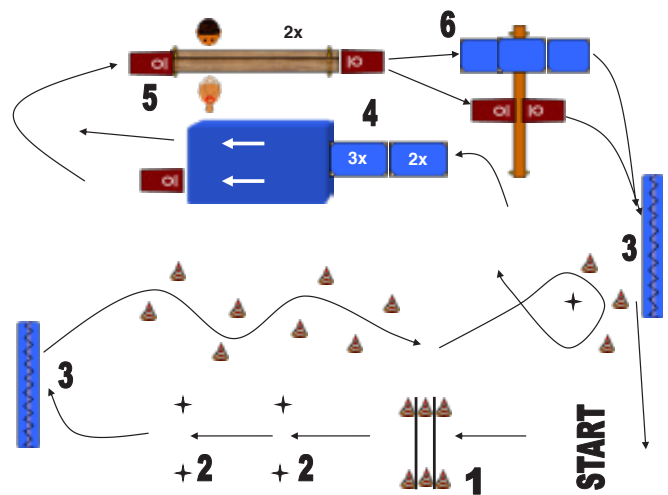
Bron: Nieuwsblad april 2017: trialbiker Kenny Belaey neemt afscheid van thuispubliek.

OPDRACHTEN: PARCOURS TRIAL BIKEN

Volgende vaardigheden met de trial bike komen hieronder terug:

- trackstand
- hoppen
- leunen
- op- en afrijden
- balanceren
- overbruggen van obstakels

Opstelling parcours turnzaal:



1. Trackstand en hoppen aanleren aan de hand van kijkwijzers

Doel: leren balanceren aan de hand van trackstand en hoppen. Leerlingen weten dat trial bike over balans en rijvaardigheid gaat eerder dan over snelheid.

De trackstand en het hoppen zijn manieren om in stilstand te balanceren. De aandachtspunten van deze vaardigheden vind je op de kijkwijzers. Je kan de aandachtspunten uitleggen ofwel de leerlingen zelf in kleine groepjes laten werken met de kijkwijzers.

A. Instructie trackstand door de leerkracht

De leerkracht geeft eerst de instructie met de aandachtspunten. Daarna is het de bedoeling dat de leerlingen aan de grote kegels starten en aan de kleine kegels telkens een trackstand proberen uit te voeren.

De leerlingen met een fiets doen de oefening en keren vervolgens terug om hun fiets door te geven. De leerlingen zonder fiets wachten aan de kant tot er een fiets vrij komt.

B. Instructie hoppen door de leerkracht

Alle leerlingen staan verspreid over de zaal. Zorg dat elke leerling voldoende plaats heeft om wat rond te hoppen (voor-achter, links-rechts). De leerkracht doet de opdracht voor en vermeldt de aandachtspunten waarna de leerlingen de tijd krijgen om het na te doen.

Na één (of enkele opdrachten) wisselen de leerlingen zodat elke leerling de opdracht eens kan uitvoeren.

C. Begeleide zelfstudie aan de hand van kijkwijzers

Verdeel de klas in koppels (of trio's) en verspreid de kijkwijzers over de zaal (aan de muur of gewoon op de grond aan een kegel).

De leerling zonder fiets leest de aandachtspunten voor en de andere probeert dit uit te voeren. De lezer kan de uitvoerder dan observeren en tips geven, indien nodig. Of beslissen om naar de volgende opdracht over te gaan.

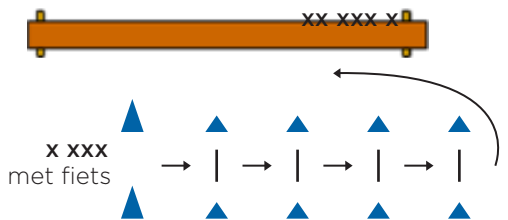
De leerkracht observeert en helpt of geeft feedback waar nodig.

Opstelling:

Instructie van trackstand en hoppen.

Nadien inoefenen in kleine groepen aan de hand van kijkwijzers.

TRACKSTAND



lIn zonder fiets

x x x x x x

lIn met fiets

x x x x

lIn met fiets

x x x x x

lkr



Kijkwijzers 'Trackstand'

Kijkwijzer 'Hoppen basishouding'
+ 'Hoppen op één wiel'

Kijkwijzer 'Hoppen op twee wielen' +
'Zijwaarts hoppen'

2. Parcours trial bike

Na het aanleren van de basisvaardigheden om te balanceren kunnen de leerlingen een eerste parcours afleggen. Hieronder worden 6 uitvoeringen beschreven (zie opstelling parcours). Bepaalde trial-uitdagingen komen ook voor in het dagelijks verkeer. Bijvoorbeeld op- en afrijden of springen van een stoeprand, traag rijden in een file, ...

Doel: Succesvol een kort parcours afleggen.

1. Hoppen

- Met behulp van kegels en een stok is een parcours samengesteld.
- De leerlingen rijden over de stokken, indien mogelijk trachten ze het voorwiel op te heffen bij het overrijden.
- Idem, en trachten ook het achterwiel op te heffen bij het overrijden.

Opstelling:



Progressie:

- Zowel voorwiel als achterwiel opheffen bij het overrijden.
- Palen wat verder uiteen zetten en er al hoppend met twee wielen tegelijkertijd wiel voor wiel over hoppen.

Aandachtspunten: voorwiel opheffen door je af te duwen aan je stuur en dan het stuur naar je toetrekken. Achterwiel opheffen door je gewicht naar voor en je trappers naar achter te duwen. Als je zowel voor- als achterwiel wil opheffen moet je het voorgaande vlot kunnen uitvoeren en zo in een juiste timing de palen overbruggen met een klein sprongetje.

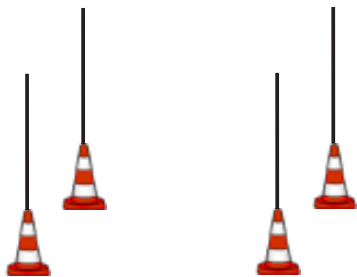
2. Trackstand

- De leerlingen rijden tussen de palen.
- Hier proberen ze af te remmen en zo traag mogelijk tussen de palen heen te rijden.
- Vervolgens trachten ze af te remmen en minstens 1 à 2 seconden in trackstand stil te staan.

Progressie:

- Probeer minstens 5 seconden in trackstand stil te staan.
- Probeer zo lang mogelijk in trackstand te staan.

Opstelling:

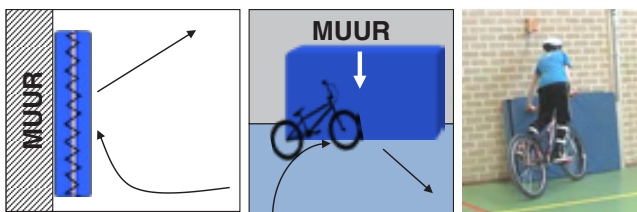


Aandachtspunten: voor de trackstand langzaam rijden en afremmen tot je stilstaat. Draai vervolgens het stuur 45° naar links of rechts. Om in evenwicht te blijven rol je naar voor of naar achter. Dit doe je door de voorste pedaal naar omlaag te drukken of de pedaaldruk te verminderen en het stuur naar je toe te trekken.

3. Leunen

- Traag rijden naar de mat toe en even leunen met het voorwiel tegen de mat.
- Idem, maar nu trachten langer te leunen tegen de mat.

Opstelling:



Progressie:

- Traag rijden naar de mat toe en als je evenwijdig ermee staat, een trackstand uitvoeren vlak naast de mat.
- Traag rijden naar de mat toe en als je evenwijdig ermee staat, je achterwiel hoppen naar de mat toe en dan leunen met je achterwiel tegen de mat in plaats van met je voorwiel.



Aandachtspunten:

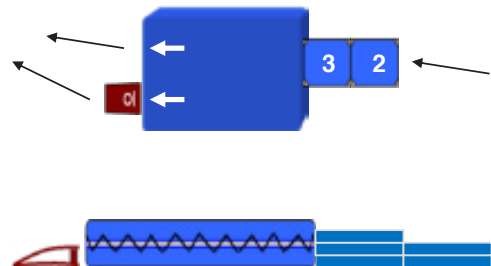
langzaam naar de mat rijden tot je bijna stil staat met je voorwiel dicht bij de mat. Verplaats je gewicht naar de mat toe en leun met je voorwiel tegen de mat. Blijf zo lang mogelijk staan: schouder of handen mogen niet tegen de muur komen. Terug vertrekken doe je door je gewicht boven de fiets te brengen en eventueel naar de andere kant te hellen.



4. Op- en afrijden op de dikke mat

- De leerlingen rijden de dikke mat op langs de trappen van het matje.
- Ze heffen hierbij het voorwiel lichtjes op.
- Ze rijden de dikke mat af via de springplank of ernaast.

Opstelling (2 en 3 is het aantal matjes op elkaar gestapeld):



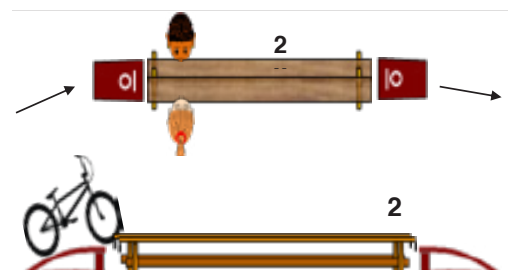
- Dunne matjes verder uiteen leggen, zo kan je van het ene matje naar de andere en over de ruimte tussenin rijden of springen.
- Moeilijker wordt om ineens de dikke valmat op rijden zonder dunne matjes. Voorwiel opheffen en zo de fiets op mat liften. Je kan de mat ook opspringen en afspringen.

Aandachtspunten: gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd bij het 'hoppen'.

5. Balanceren

- Neem een korte aanloop en rijd op en over de banken.
- Eerst met helpers, erna probeer je zonder.
- Afrijden doen we langs de andere plank.

Opstelling (2 banken naast elkaar):



Progressie:

- Neem een korte aanloop en rijd op en over de banken, probeer dit echter te traag te doen en je pedalen stilhouden. Evenwicht is nu zeer belangrijk. Je kan ook kort stoppen en weer doorrijden.
- Idem, maar afspringen via de zijkant met het achterwiel eerst of met 2 wielen tegelijkertijd.

Aandachtspunten: evenwicht is hier zeer belangrijk. Als de snelheid hoger is, is het gemakkelijker, vertragen is uitdagender. De leerlingen gebruiken de vaardigheden die geleerd zijn bij 'hoppen'.

6. Overbruggen van obstakels

- Er worden 2 parcours opgesteld.
- Per parcours start een groep.
- De leerlingen trachten over de hindernis te rijden.
- Daarna wisselen van groep.

Opstelling:

Verdeel de groep over 2 parcours:

Parcours 1



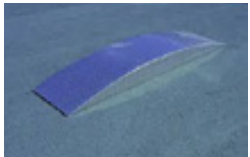
Parcours 2



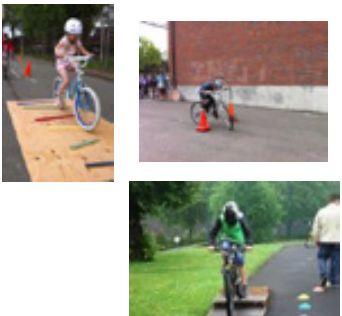
Progressie: Gebruik de middelste route (over de bank).

Aandachtspunten: tracht je voorwiel lichtjes op te heffen en weer tijdig neer te zetten. Gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd bij 'hoppen'.

MATERIAALLIJST BIKE@SCHOOL

BESCHRIJVING	AANTAL	FOTO
Verkeersborden + voet met paal	16	
Smalle rijplank 2,5 meter	2	
Schuine rijplank 2,5 meter	1	
Brug aluminium	1	
Wipplank	1	
Brug	1	
Tramspoor	1	
Schansconstructie	1	
Trial bikes met helm	5	

MATERIAALLIJST ZELF AAN TE VULLEN DOOR DE SCHOOL

BESCHRIJVING	AANTAL	FOTO
harde markeringsbollen	40	
Markeringskegels in verschillende kleuren: groen-blauw-rood-geel	10 in elke kleur	
houten blokken	45	
Vloerlinten of touw	2	
Grondmarkering		
Hoepels	25	
Bal	2	
Emmers of manden	2	
Stoepkrijt		
Tafel	2	
Kan aangevuld worden met zelf te maken materialen: - plank met houten zijvlakken - bruggetje - trappenconstructie - lange rubberen mat of gesneden autobanden (evenwicht) - boog (met behulp van kegels en fietsband)		

BRONNEN:

- Meester op de Fiets, fietsvaardigheid in uw school – uitgave juni 2008
- Meester op de Fiets, lesfiches voor leerkrachten
- Evaluatieverslag Velociteit – Stichting Vlaamse Schoolsport – 2014
- Congres verkeer op school: verkeerslessen even belangrijk als taal of wiskunde – persbericht 28 januari 2016 – VSV
- Actiefiche Velociteit: Fietsverplaatsingen in groep
- Actiefiche Velociteit: fietscontrole
- Actiefiche Velociteit: fietsvaardigheid
- Fietsschool Antwerpen – fietsbehendigheid enkele mogelijkheden
- Fietsschool Antwerpen – leren fietsen een handleiding
- Educatief actieplan verkeers- en mobiliteitseducatie – geïntegreerde aanpak in het secundair onderwijs – september 2010
- Artikel Het Laatste Nieuws – “Slechts één op de drie secundaire scholen geeft verkeersles” 14-01-2014
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) – Jaarboek Verkeersveiligheid 2015
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV): lesfiches voor het secundair onderwijs: fietscontrole en fietsatelier
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV): lesfiches voor het secundair onderwijs: stuurvaardigheid
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV): lesfiches voor het secundair onderwijs: fietsvaardigheid in groep: opbouwen-oefenen-testen
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV): lesfiche dode hoek in zicht
- Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV): Fietsiefiets, over fiets- en verkeersvaardigheid, fietsproeven en fietsbrevetten – oktober 2009
- Lesfiches 10op10-project provincie Antwerpen
- Freebiking: biketrial in de gymzaal – Ger Van Mossel – <http://www.freesport.slo.nl/freebiking/biketr/>
- Werkboek Vaardige fietser – Lokale politie Antwerpen
- Veilige schoolroutes in kaart – werkboek voor gemeenten – Mobiel21
- Hoe leer je kinderen de dode hoek – Sam de Verkeersslang
- Let op voor de dode hoek – informatie voor de lesgever bij gebruik van de online lesmodule en organisatie van een praktijkles over de dode hoek – Provincie West-Vlaanderen
- Powerpoint presentatie: Vlaamse Stichting Verkeerskunde en Transport & Logistiek Vlaanderen: Dode hoek in zicht!
- Nieuwsfeiten betreffende mobiliteit – astronomie.be – december 2015
- Fiets veilig vaardig – leerkrachtenbrochure – BIVV, SVS – februari 1993

