

meester op de fiets

Fietsvaardigheidstraining in uw school



moëv
zet je school in beweging

MOBIEL21
ZET MENSEN IN BEWEGING

VAN
institute





Voorwoord	3
een kijk op de handLeiding	4
modules meester op de fiets	7
1 De plaats op de openbare weg	8
2 De weg verlaten of oprijden	12
3 Fietsen op een oneffen wegdek	16
4 Fietsen op een tweerichtingsfietspad	20
5 Fietsen in een eenrichtingsstraat	23
6 Inhalen	26
7 Fietsen en plots uitwijken	29
8 Fietsen en de rijbaan oversteken	32
9 Kruispunten	35
10 Fietsen op een rotonde	40
11 Dode hoek	44
12 In groep fietsen	48
Fietsoefeningen meester op de fiets	51
1 Stappen met de fiets aan de hand	52
2 Op- en afstappen	54
3 Vertrekken	56
4 Vertragen, remmen en stoppen	58
5 Richting houden	60
6 Uitkijken	62
7 Bochten nemen	64
8 Arm uitsteken	66
9 Hindernissen nemen	68
10 Oogcontact maken	69
11 Anticiperen	71
12 Naast of achter elkaar fietsen	73
Info	75
Colofon	75



VOORWOORD

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

Vanuit deze visie ontwikkelden Moev, Vias Institute en Mobiel 21 een uniek samenwerkingsverband met als doel de fietsvaardigheid te bevorderen bij de leerlingen van de basisscholen. Moev gebruikt haar ervaring in bewegingseducatie en motorische ontwikkeling om leerlingen fietsvaardig te maken. Mobiel 21 en Vias Institute zetten hun verkeersdeskundigheid in en bereiden de jonge fietser voor op deze verkeersstaak.

Het project 'Meester op de Fiets' biedt, dankzij onder meer de steun van het departement Onderwijs, scholen de kans extra aandacht te besteden aan de fietsvaardigheid van de kinderen. Op aanvraag bij de provinciale secretariaten van Moev kan de school een 'fietsmeester' met een speciaal ontworpen materialenset op bezoek krijgen. Die fietsmeester stelt de materialenset en het parcours op in de school, neemt met de leerkracht de handleiding door en bereidt met hem of haar het leerproces voor. De leerkracht behoudt de leiding over de lesactiviteit en de verantwoordelijkheid voor het leerproces. Zo kan de school een ruime variatie aan fietsvaardigheidsoefeningen en een daarbij passend fietsparcours realiseren.

Aan de hand van deze handleiding kan de school nadien zelf aan de slag met de aangeboden methodiek en oefenstof. De handleiding ondersteunt de organisatie van fietsvaardigheidstraining: hoe start je, welke oefeningen doe je best, hoe bouw je dit stapsgewijs op per leerjaar, ...? Voor deze handleiding deden we dan ook een beroep op de deskundigheid van de Fietzersbond.

Wij wensen jullie veel succes onder het motto 'een bekwame fietser is een fietsmeester'!



een kijk op de handLeiding

De handleiding 'Meester op de fiets' is een werkinstrument voor leerkrachten en scholen die hun leerlingen op een leuke en veilige manier fietsvaardiger willen maken. Als we kinderen willen voorbereiden op een veilige verkeersdeelname, dan is het nodig hen te leren hoe ze zich het best gedragen in risicosituaties.

Deze handleiding bestaat uit twaalf modules die telkens een risicosituatie voor fietsers beschrijven. Elke module bestaat uit drie delen:

- Hoe doe je het goed?
- Voorbeeld van een parcours.
- Oefenen in het verkeer.

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

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

Welke basisvaardigheden je bij welke risicosituatie best inoefent, vind je samengevat in het vet blauw gedrukt. Bij die oefeningen houd je rekening met de moeilijkheidsgraad. Bouw daarom steeds de oefeningen gradueel op om te eindigen met de meest complexe situatie.

Een stapje verder is **het oefenen op een parcours**. Je kunt de oefeningen ook combineren in een omloop.

Het voorbeeldparcours uit deze brochure kan de leerkrachten op weg helpen. Je kunt het parcours opzetten op de speelplaats, in de turnzaal of in een andere beschermde omgeving. Belangrijk is dat het gaat om een flexibel parcours dat je kunt inkorten, uitbreiden of wijzigen naar de noden en vaardigheden van de leerlingen.

Het voorgestelde materiaal kan je vervangen door materiaal dat al op school aanwezig is of dat je gemakkelijk zelf kunt knutselen. Met wat creativiteit kan je in de plaats van een kegel een stoel, een doos, een vuilnismand... gebruiken. Een lat kan je vervangen door een touw, tennisballen kan je vervangen door propjes gebruikt papier. Een gebrek aan een wipplank in de school mag dus geen excuus zijn om dat ene parcours niet op te stellen.



Het laatste onderdeel is het **oefenen in het verkeer**. Het zou spijtig zijn om het oefenproces te laten eindigen in een beschermde omgeving zoals de speelplaats. De beste oefening is het trainen in reële verkeerssituaties.

Wanneer je in het verkeer gaat oefenen, ligt de nadruk op de veiligheid van de leerlingen. Maak daarom vooraf duidelijke afspraken. Spreek voor het vertrek signalen af die de leerlingen altijd moeten herkennen en opvolgen. Bijvoorbeeld: één keer fluiten betekent dat ze om één of andere reden extra voorzichtig moeten zijn, twee keer fluiten betekent dat ze onmiddellijk moeten stoppen...

Zorg bij oefeningen in het verkeer of fietstochten voor voldoende begeleiding. Zowel leerlingen als begeleiders dragen een fluorescerend hesje en een helm.

Betrek de ouders bij de fietseducatie, want naast de school zijn zij de belangrijkste partner bij het aanleren en oefenen van fietsvaardigheden. Samen met hen kunnen de kinderen een ruime fietservaring opdoen. Houd daarom de ouders regelmatig op de hoogte van de fietsoefeningen en de vorderingen van hun kind. Ouders kunnen ook ondersteunen bij de fietslessen op school. Ze kunnen zowel op het oefenterrein als in het verkeer helpen. Hoe meer begeleiders, hoe veiliger de leerlingen kunnen oefenen.

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

Wij wensen jullie veel succes met de fietsvaardigheidstraining.

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





MODULES

meester op de fiets

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

1. DE PLAATS OP DE OPENBARE WEG

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

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

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

1.1. Hoe doe je het goed?

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

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

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



D7



D9

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



D10



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

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

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

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

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

Op een **rotonde** rijdt de fietser best in het midden van de rijstrook, behalve wanneer er een fietspad is.

Soms zijn **fietssuggestiestroken** op de rijbaan aangebracht. Hoewel die stroken meestal een rode kleur hebben, zijn het geen fietspaden. De fietssuggestiestroken geven aan dat, wanneer de rijbaan gebruikt wordt door verschillende verkeersdeelnemers, er ook voor de fietsers plaats moet zijn. Fietzers die op een doorlopend fietspad rijden, hebben aan een kruispunt voorrang op de bestuurders die van rechts komen. Wanneer ze echter op de rijbaan, een fietssuggestiestrook of een fietsoversteekplaats fietsen, moeten ze voorrang geven aan bestuurders die van rechts komen.

Fietsvaardigheden

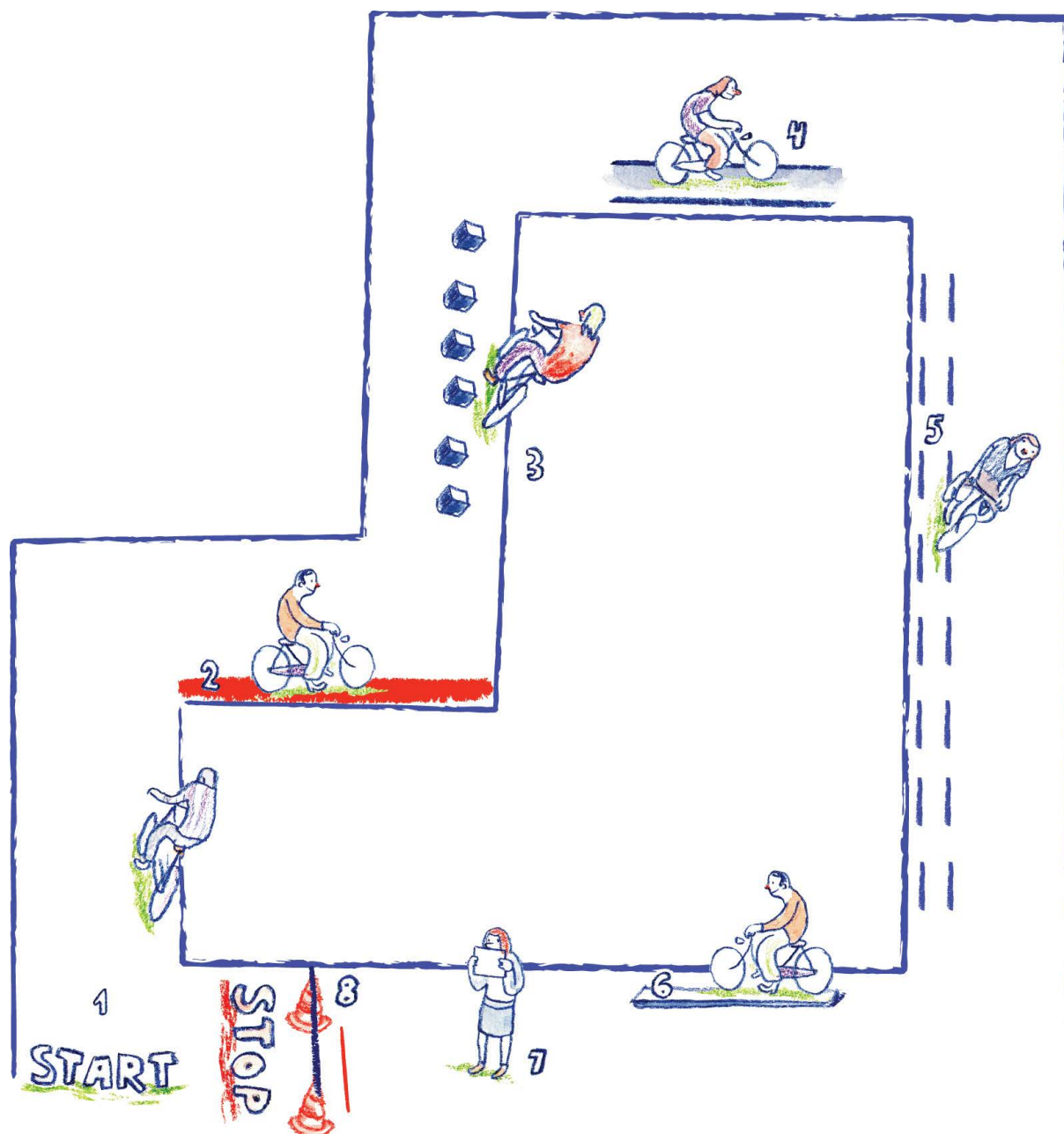
Om op de goede plaats op de openbare weg te kunnen fietsen, moeten fietsers volgende deeltaken correct kunnen uitvoeren:

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

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



1.2. PARCOURS Plaats op de openbare weg



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zo rechts mogelijk.
2. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de fietssuggestiestrook.
3. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op het fietspad, afgebakend met blokjes.
4. De kinderen nemen een bocht naar rechts en nemen de smalle doorgang.
5. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op het fietspad aangegeven met dikke witte krijtstrepen zonder die te overschrijden.
6. De kinderen nemen een bocht naar rechts en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
7. De kinderen fietsen verder, passeren de leerling langs rechts, kijken links achterom en roepen de letter die de andere leerling omhoog houdt.
8. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs rechts.

1.3. oefenen in het Verkeer

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

Tip

Tracht de verschillende soorten fietspaden in het traject op te nemen:

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

Als dit veilig kan: oefen met de kinderen ook het fietsen op een fiets-suggestiestrook.



2. De weg verlaten of oprijden

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

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

2.1. Hoe doe je het goed?

2.1.1. De weg oprijden

Een fietser die van een privé-eigendom of het trottoir¹ komt en de openbare weg oprijdt, voert een manoeuvre uit en moet altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers die van links en van rechts komen.

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

Het inschattingsvermogen van kinderen is nog beperkt. Afstanden en snelheden juist schatten, is voor veel kinderen heel moeilijk. De weg oprijden, betekent tegelijkertijd links en rechts kijken, evenwicht bewaren, afstanden en snelheden inschatten en afdraaien.

Fietsvaardigheden

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

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

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



¹ Op het trottoir mag niet gefietst worden (tenzij met kinderfiets met wiel diameter < 50 cm en kind < 9j of buiten de bebouwde kom indien geen fietspad aanwezig).





2.1.2. De Weg Verlaten

Een fietser die de openbare weg wil verlaten, moet rekening houden met alle andere weggebruikers. Fietzers moeten leren om aandachtig het verkeer rondom hen te observeren en daarmee rekening te houden wanneer ze de weg willen verlaten. Voor kinderen is dit zeker niet evident. Ze moeten tijdig achterom kijken en toch richting houden, remmen, op een veilige manier van hun fiets stappen en te voet het trottoir opstappen.

Fietsvaardigheden

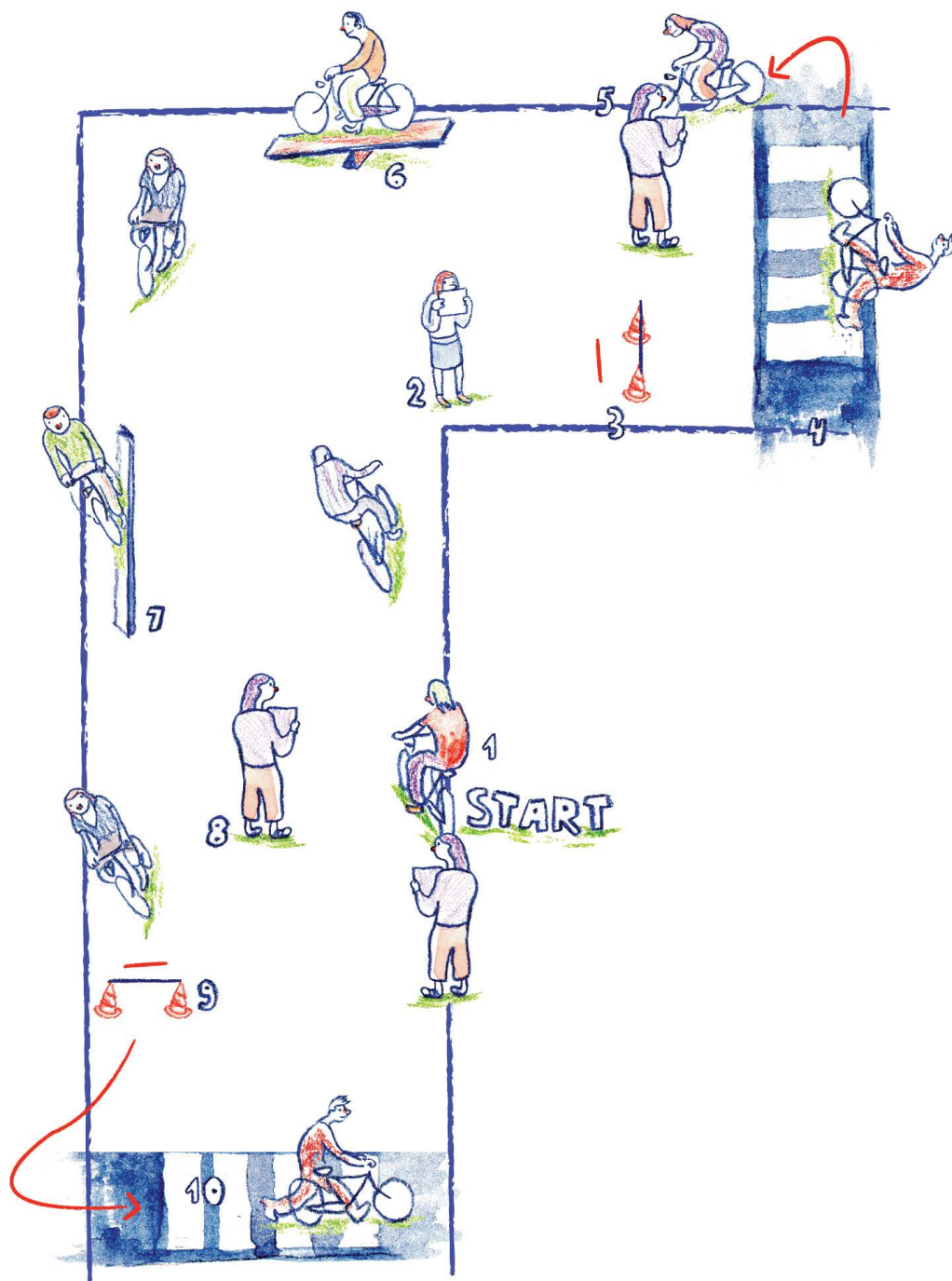
Om op een veilige manier de openbare weg te verlaten, moet men onderstaande fietsvaardigheden onder de knie hebben:

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

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



2.2. Parcours de weg verlaten of oprijden

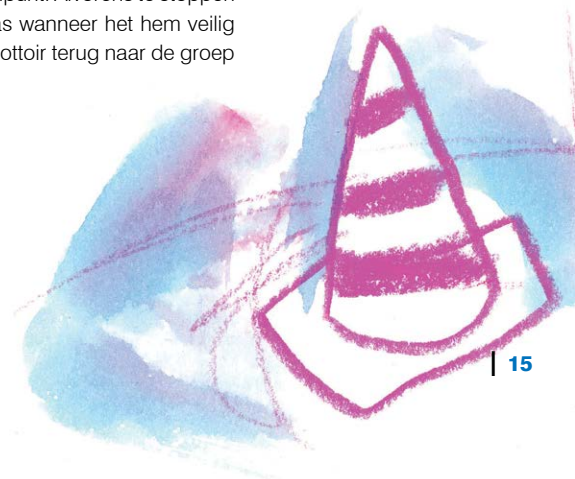


Duid vooraf 4 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er voor dat ze tijdig wisselen zodat alle leerlingen op het parcours kunnen oefenen.

1. De kinderen stappen buiten het parcours (op het trottoir) langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voor ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan oprijden, kijken ze naar de leerling links van hen, en voeren ze de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeld.
2. De kinderen nemen een bocht naar rechts, passeren hun medeleerlingen langs rechts, kijken links achterom en roepen wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
3. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet (via het trottoir) de hindernis langs rechts.
4. De kinderen stappen met hun fiets aan hun linkerzijde tot aan het zebrapad. Daar steken ze op een correcte wijze (te voet!) het zebrapad over.
5. Idem als 1.
6. De kinderen fietsen over de wiplank.
7. De kinderen nemen een brede bocht naar links en fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
8. De kinderen fietsen verder, passeren hun medeleerling(en) langs rechts, kijken links achterom en roepen wat op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
9. Idem als 3.
10. Idem als 4.

2.3. Oefenen in het Verkeer

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



3. Fietsen op een oneffen Wegdek

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

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

3.1. Hoe doe je het goed?

3.1.1. Fietsen op een oneffen wegdek

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

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

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

Fietsvaardigheden

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

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

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





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

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

Als een tram (of een bus) links van jou gestopt is om passagiers te laten in- of uitstappen, vertraag en stop je desnoods om deze voetgangers eerst door te laten. Een gevaarsbord maakt je attent op plaatsen waar tramsporen de weg kruisen. Op die plaatsen moeten fietsers extra voorzichtig zijn. Fietsers kunnen, wanneer ze evenwijdig met de sporen fietsen, met hun wiel in het spoor geraken, het evenwicht verliezen en vallen. Wanneer fietsers tramsporen moeten oversteken, rijden ze die best dwars (haaks) over. Tot slot: tramsporen zijn glad, zeker bij regenweer. Fietsers vermijden dus best om op tramsporen te remmen.

Fietsvaardigheden

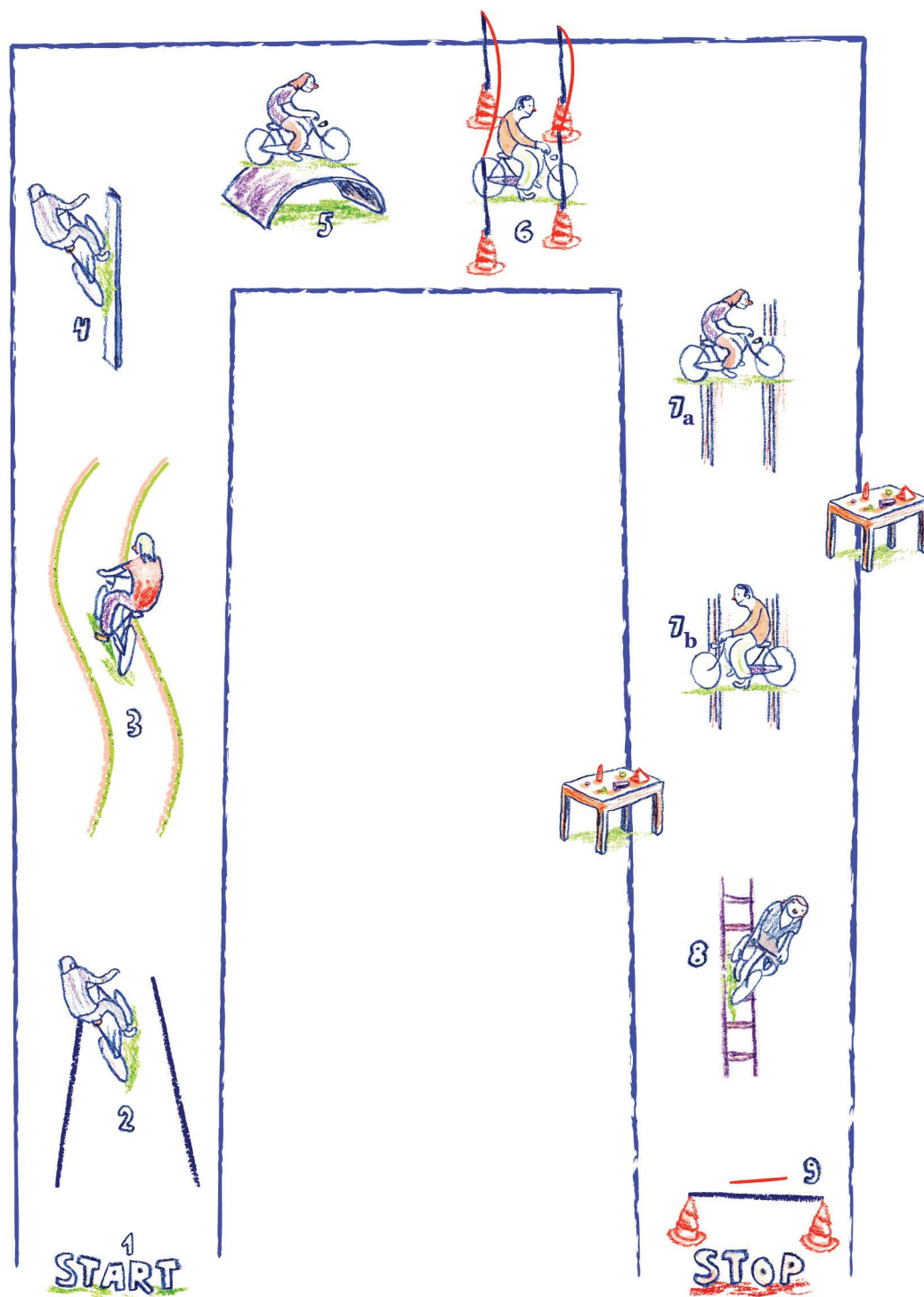
Om veilig te fietsen in de omgeving van tramsporen, moet de fietser volgende taken beheersen:

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

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



3.2. PARCOURS fietsen op een oneffen wegdek



1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen fietsen tussen de smaller wordende latten.
3. De kinderen fietsen tussen de touwen zonder ze te raken.
4. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken en maken een bocht naar rechts.
5. De kinderen fietsen over het brugje.
6. De kinderen fietsen onder de hindernissen door en maken een bocht naar rechts.
7. De kinderen fietsen rechts van de tramsporen tot in de helft ervan. Ze maken een bocht naar links en fietsen haaks over de tramsporen. Daarna kijken ze naar de tafel met de voorwerpen en proberen zoveel mogelijk voorwerpen te onthouden.
8. Idem als bij 7, maar dan in de andere richting.
9. De kinderen fietsen over de ladderplank.
10. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en beginnen vanaf daar te remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet de hindernis langs rechts.

3.3. Oefenen in het Verkeer

Op een oneffen wegdek

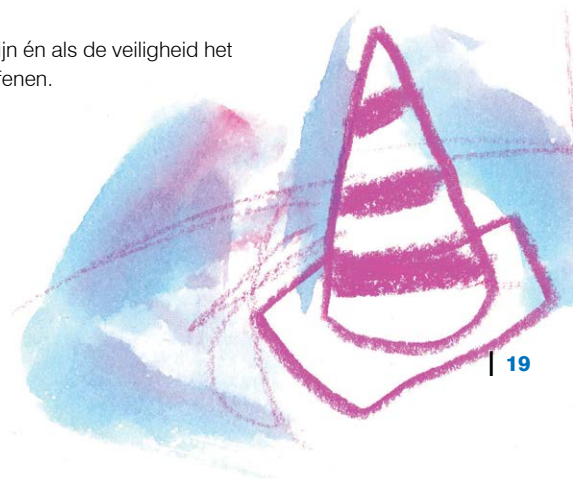
- Ga met de kinderen naar een plaats waar het wegdek (fietspaden of rijbaan) niet erg regelmatig is. Geef de kinderen de opdracht een parcours te fietsen waarop ze hun fietsgedrag zullen moeten aanpassen aan een aantal onregelmatigheden in het wegdek.

Tramsporen

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

Tip

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



4. Fietsen op een tweerichtingsfietspad

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

4.1. Hoe doe je het goed?

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

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

Rijden op een tweerichtingsfietspad veronderstelt ook dat je een (brom)fietser kunt kruisen op een smalle strook.

Fietsvaardigheden

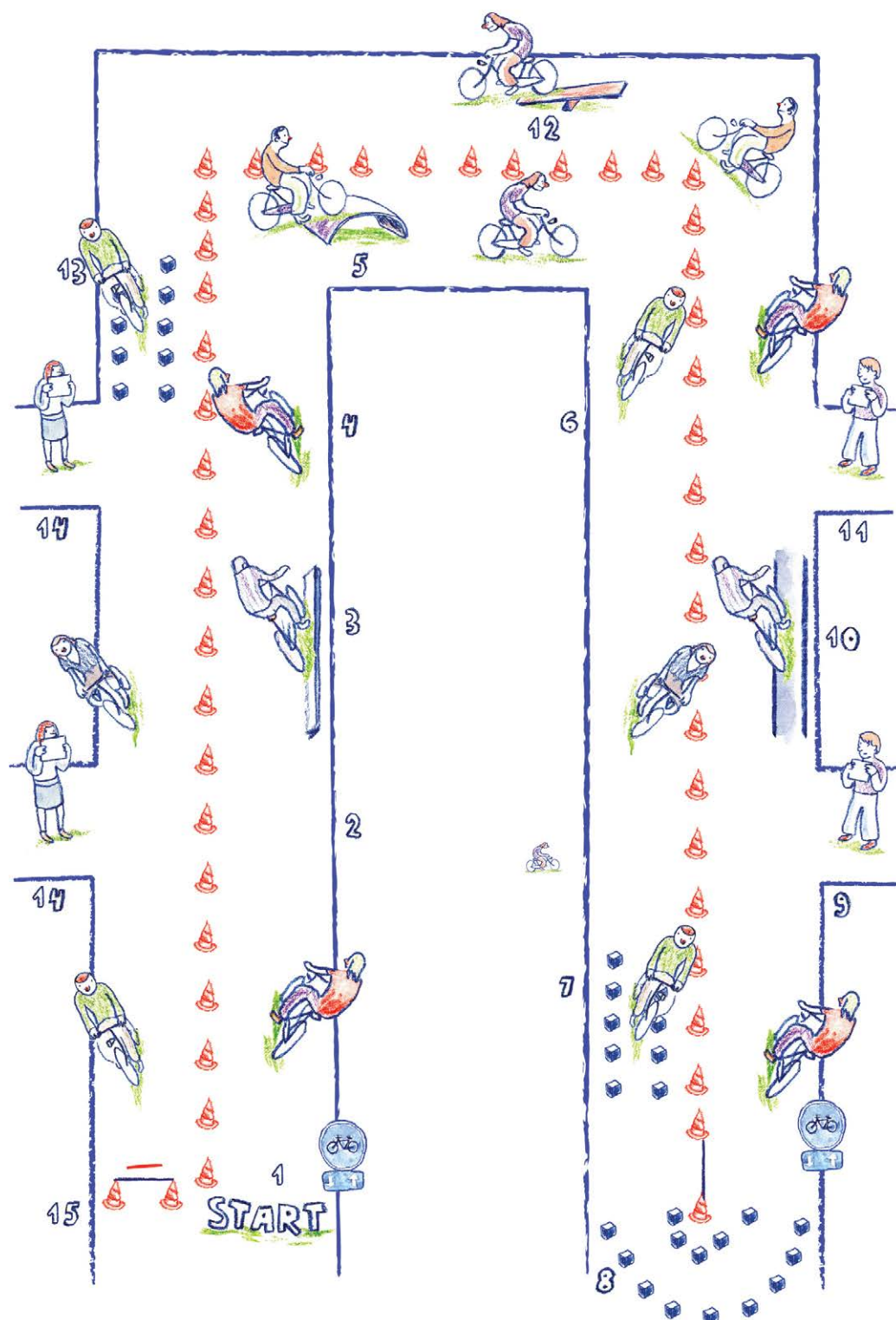
Het fietsen op een tweerichtingsfietspad vraagt van de fietser specifieke fietsvaardigheden:

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

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



4.2. parcours tweerichtingsfietspad



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden zoveel mogelijk rechts zonder de kegels te raken of de afbakening langs rechts te overschrijden.
2. De kinderen passeren een zijstraat aan hun linkerkant. Hoewel de fietser hier voorrang heeft, moet de fietser voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, roepen ze wat er op het kaartje staat dat de leerling omhoog houdt.
3. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
4. Idem als bij 2.
5. De kinderen nemen een bocht naar rechts, fietsen over het brugje en houden zo rechts mogelijk. Ze maken een bocht naar rechts.
6. Idem als bij 2.
7. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
8. De kinderen fietsen verder en maken rond de kegel met de stok een bocht naar links zonder de blokjes te raken.
9. De kinderen passeren aan de rechterkant een zijstraat. Hier geldt de voorrang van rechts en dus moeten ze voorzichtig zijn en goed uitkijken naar de leerling in de zijstraat. Wanneer ze de zijstraat passeren, voeren ze de opdracht uit die op de kaartjes staat vermeld.
10. De kinderen nemen de smalle doorgang.
11. Idem als bij 9.
12. De kinderen maken een bocht naar links en fietsen over de wipplank. Ze houden zo rechts mogelijk.
13. De kinderen maken een bocht naar links en fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
14. Idem als bij 9.
15. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen ze langs de rechterkant van hun fiets af, passeren de hindernis langs rechts en sluiten zich opnieuw bij de groep aan.



4.3. oefenen in het verkeer

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



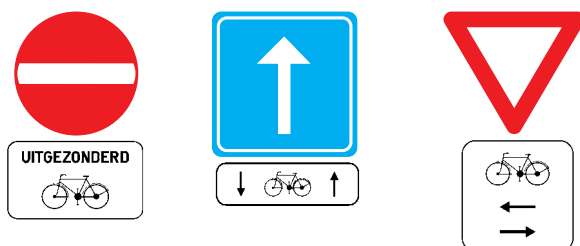
5. Fietsen in een eenrichtingsstraat

Het toepassen van tweerichtingsfietsverkeer in eenrichtingsstraten wordt eerder regel dan uitzondering. Daarom is het noodzakelijk dat kinderen leren hoe ze daar best fietsen.

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

5.1. Hoe doe je het goed?

Autobestuurders denken er niet altijd aan dat fietsers in een eenrichtingsstraat in beide richtingen mogen fietsen en verwachten zich daardoor niet altijd aan fietsers.



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

Openzwaaiende autoportieren van geparkeerde voertuigen zijn een bijkomend gevaar.

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

Fietsvaardigheden

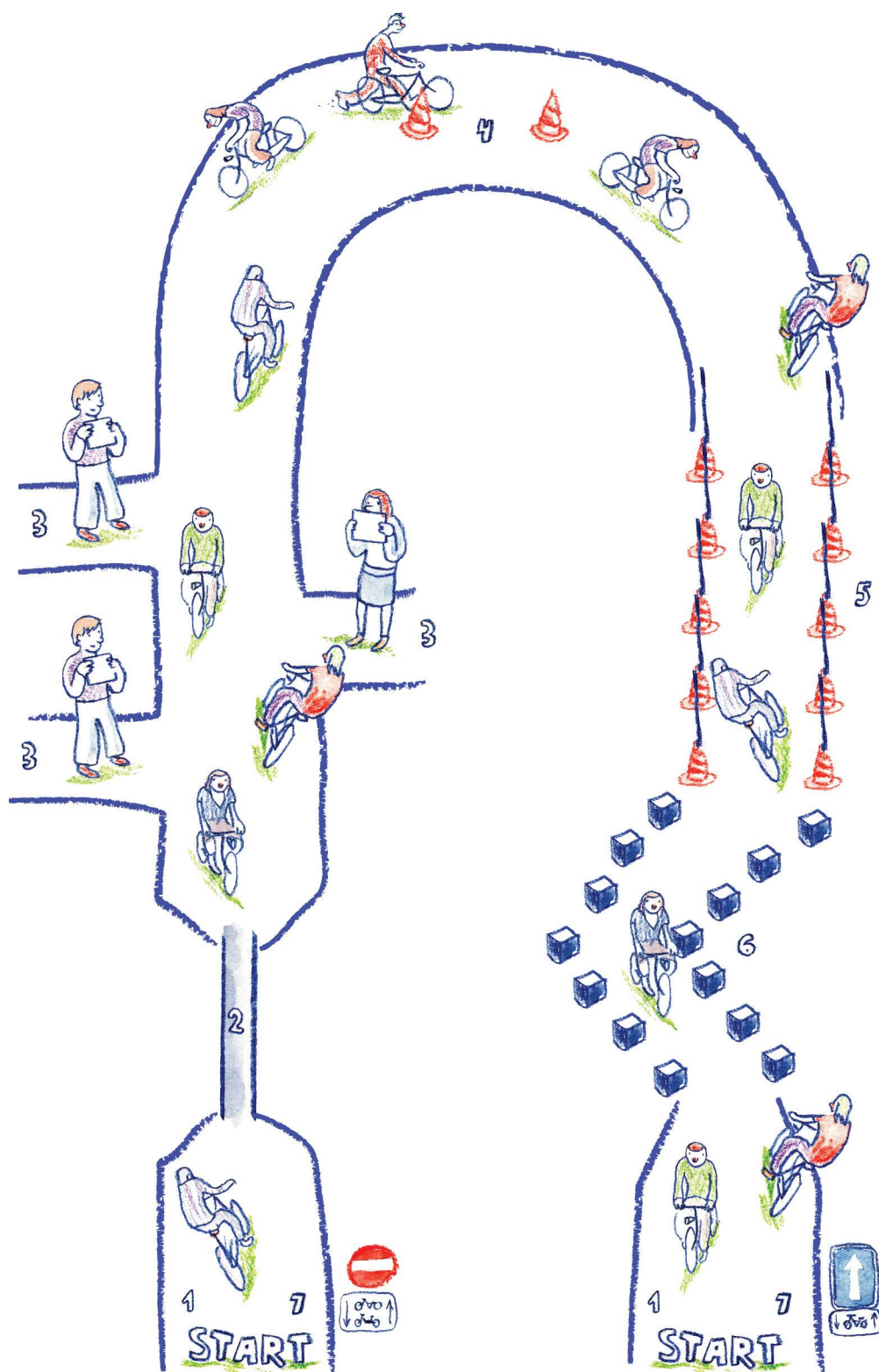
Om op een veilige manier in een eenrichtingsstraat te fietsen, moet een fietser volgende fietsvaardigheden beheersen:

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

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



5.2. PARCOURS FIETSEN IN EEN EENRICHTINGSSTRAAT

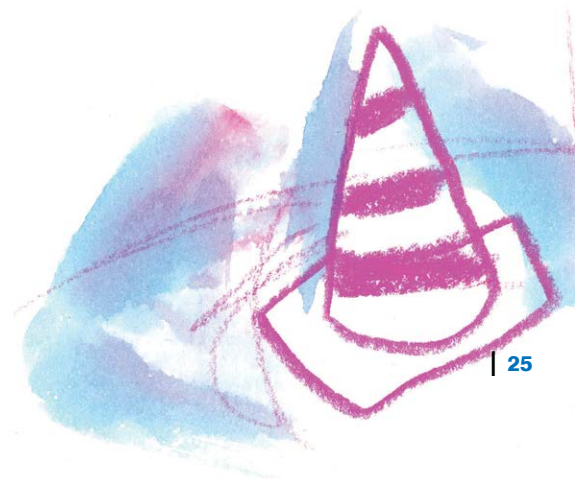


Deel de klas in twee groepen en laat elke groep plaatsnemen op één van de twee vertrekpunten. Duid op voorhand ook 3 leerlingen aan die op het parcours de kaartjes zullen tonen aan de leerlingen die het parcours afleggen. Zorg er wel voor dat ze tijdig wisselen en dat ook die leerlingen op het parcours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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen voorbij de zijstraten, kijken goed uit en roepen wat er op de kaartjes staat die omhoog gehouden worden door de leerlingen in de zijstraten.
4. In het midden van de straat staan 2 kegels. Wanneer de kinderen bij de eerste kegel aankomen, stappen ze langs de rechterkant van hun fiets af en passeren de hindernis langs de rechterkant. Daarna stappen ze met hun fiets aan hun linkerkant tot aan de tweede kegel. Aan de tweede kegel stappen ze terug langs de rechterkant van hun fiets op en vervolgen ze het traject.
5. De kinderen fietsen de meest rechtse slalom.
6. De kinderen fietsen tussen een rij blokjes zonder de blokjes te raken.
7. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich bij de groep.

5.3. Oefenen in het Verkeer

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



6. inhalen

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

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

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

6.1. Hoe doe je het goed?

Fietsters mogen het fietspad verlaten om in te halen, maar ze moeten wel de verkeersregels volgen.

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

De fietser moet de richtingverandering bij het inhalen ook op tijd duidelijk maken door zijn arm uit te steken tenzij dit gebaar zijn veiligheid in gevaar zou brengen (bijvoorbeeld op kasseien, naast tramsporen...).

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

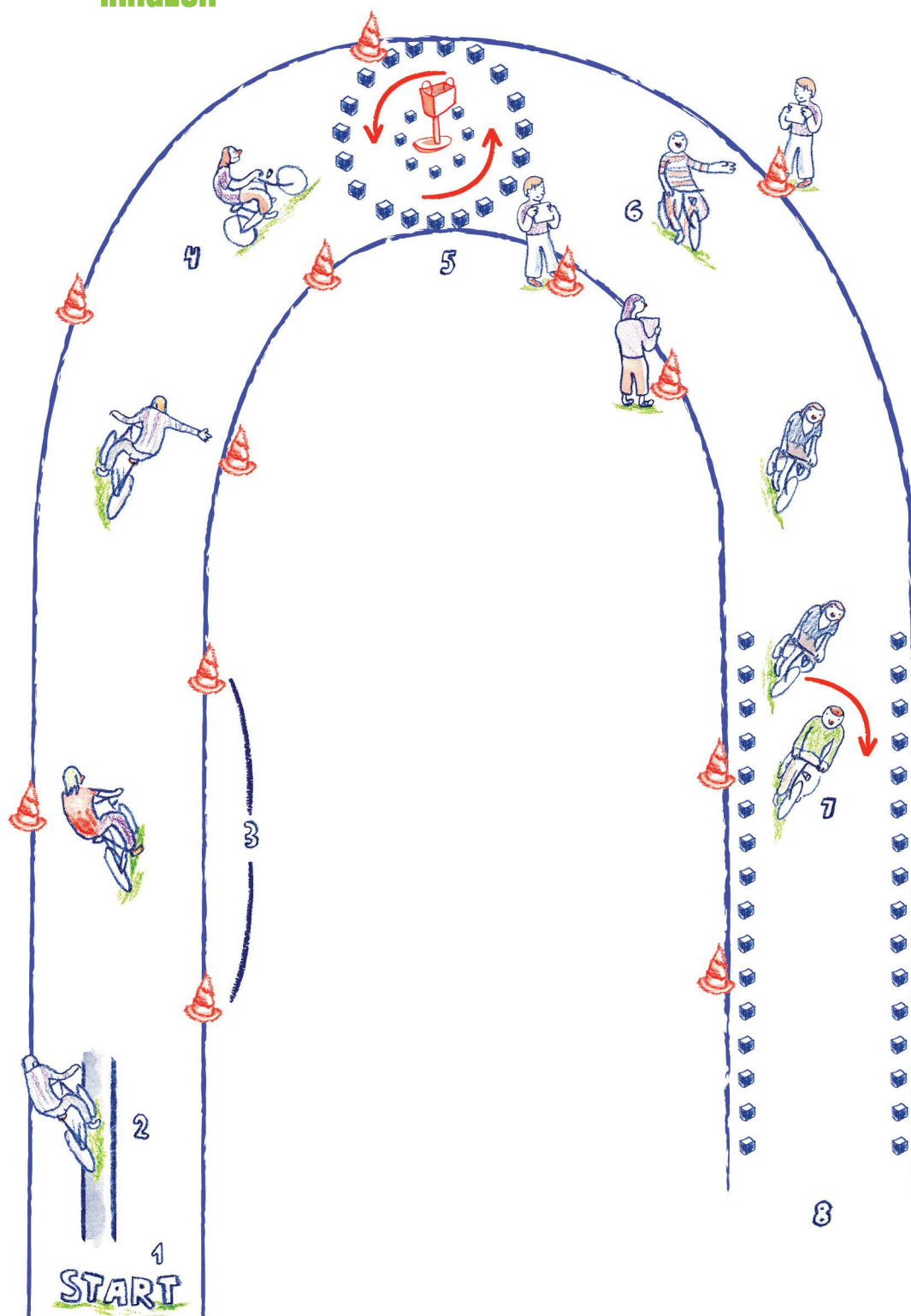
Fietsvaardigheden

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

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

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

6.2. parcours inhalen



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Bij de eerste kegel vertragen ze en kijken ze naar rechts. Bij de tweede kegel versnellen ze en kijken ze naar links. Bij de derde kegel stoppen ze en zetten ze hun twee voeten op de grond.
4. De kinderen vertrekken weer en fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit naar de kant waar de kegel staat.
5. De kinderen fietsen rond de cirkel in wijzerzin zonder de blokjes te raken. Ondertussen nemen ze een bal aan van een leerling die in de cirkel staat en gooien het in de mand.
6. Wanneer de kinderen een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat en roepen ze het cijfer dat het andere kind toont.
7. De kinderen fietsen per twee achter elkaar tussen de blokjes door. Telkens wanneer de tweede fietser een kegel passeert, moet hij de eerste fietser op een correcte manier inhalen.
8. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en voegen zich opnieuw bij de groep.



6.3. oefenen in het verkeer

Deel de klas op in paren. Elk paar rijdt achter elkaar. Op een bepaald ogenblik geef je als begeleider een fluitsignaal. Wanneer de kinderen dat horen, halen ze hun voorligger op een correcte manier in.

Let er wel op dat de voorligger op dat moment niet versnelt. Dit mag geen competitie spel worden!



7. Fietsen en PLOTS Uitwijken

Hoewel het verkeersreglement zegt dat fietsers uiterst rechts moeten rijden, betekent dat niet dat je in de goot moet rijden... Fietsers moeten soms plots uitwijken voor hindernissen op het fietspad of de rijbaan. De meest voorkomende oorzaak is een autoportier dat plotseling openzwaait. Ook andere onverwachte situaties kunnen zich voordoen: kinderen rennen achter een bal aan, iemand stapt verstrooid de rijbaan op, een hond springt naar je toe...

7.1. Hoe doe je het goed?

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

Een auto die wegrijdt uit een parkeerplaats, moet de andere weggebruikers eerst voorrang geven. Ook dit loopt wel eens fout. Daarom moet een fietser op elk moment kunnen uitwijken.

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

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

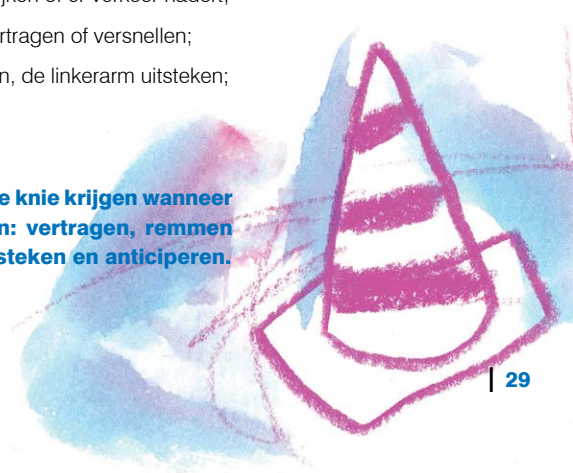
Plots kunnen uitwijken op een veilige manier is zeer moeilijk en vraagt veel vaardigheid en ervaring. Een reden dus om dit al op jonge leeftijd te oefenen.

Fietsvaardigheden

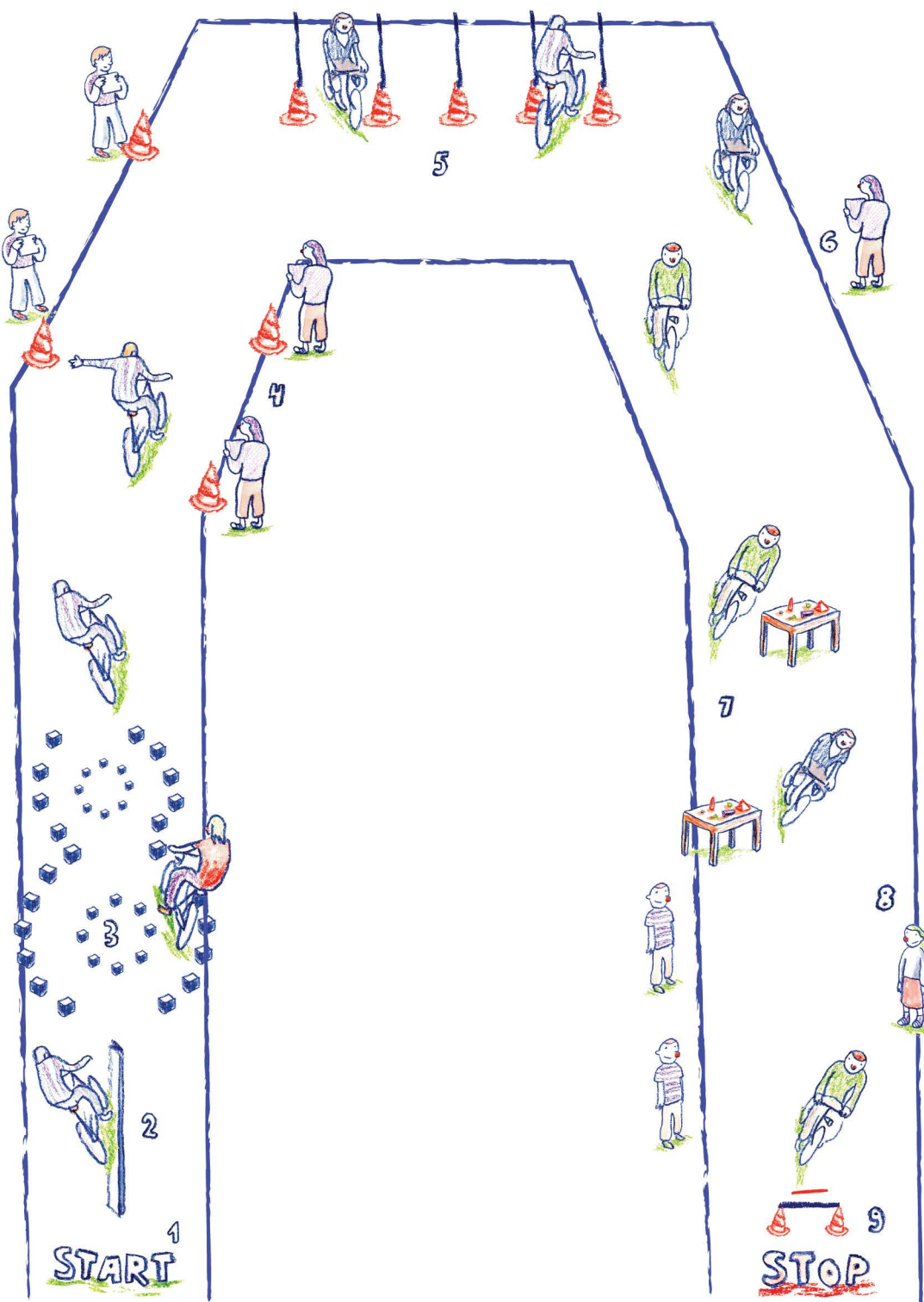
Plots uitwijken voor een onverwachte hindernis veronderstelt volgende basisvaardigheden:

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

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



7.2. PARCOURS PLOTS Uitwijken



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. De kinderen fietsen op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
3. De kinderen fietsen de acht (tegen wijzerzin en anderhalve keer) zonder de blokjes te raken.
4. De kinderen fietsen door tot aan de kegels. Wanneer ze een kegel passeren, steken ze hun arm uit aan de kant waar de kegel staat. Tegelijkertijd kijken ze in de richting van de kegel en roepen wat er op de kaartjes staat die de leerlingen omhoog houden.
5. De kinderen slalommen tussen de paaltjes.
6. De kinderen fietsen in het midden tussen de twee lijnen. Bij het fluitsignaal moeten ze plots helemaal naar links (één fluitsignaal) of rechts (twee fluitsignalen) uitwijken.
7. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (de eerste langs rechts en de tweede langs links).
8. De kinderen fietsen door en zorgen dat ze niet vallen over de ballen die enkele klasgenoten over de weg rollen.
9. De kinderen fietsen door tot de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en passeren ze te voet de hindernis langs rechts.

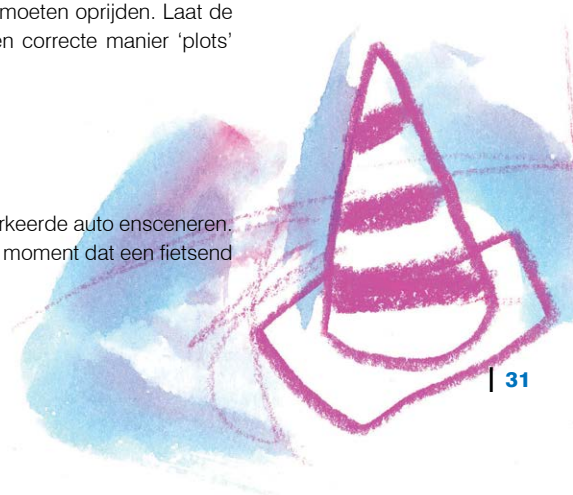
7.3. Oefenen in het Verkeer

Op het Fietspad

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

Op de Rijbaan

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



8. Fietsen en de rijbaan oversteken

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

8.1. Hoe doe je het goed?

Als een fietser de rijbaan wil oversteken, moet hij altijd voorrang verlenen aan de andere weggebruikers.

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

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

Wanneer er een oversteekplaats is voor (brom)fietsers, moeten fietsers die gebruiken. In tegenstelling tot wat fietsers vaak denken, hebben ze aan een fietsoversteekplaats geen voorrang. Is een fietser echter al aan het oversteken, dan moet het aankomend verkeer hem eerst doorlaten en daarvoor zonodig stoppen.

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

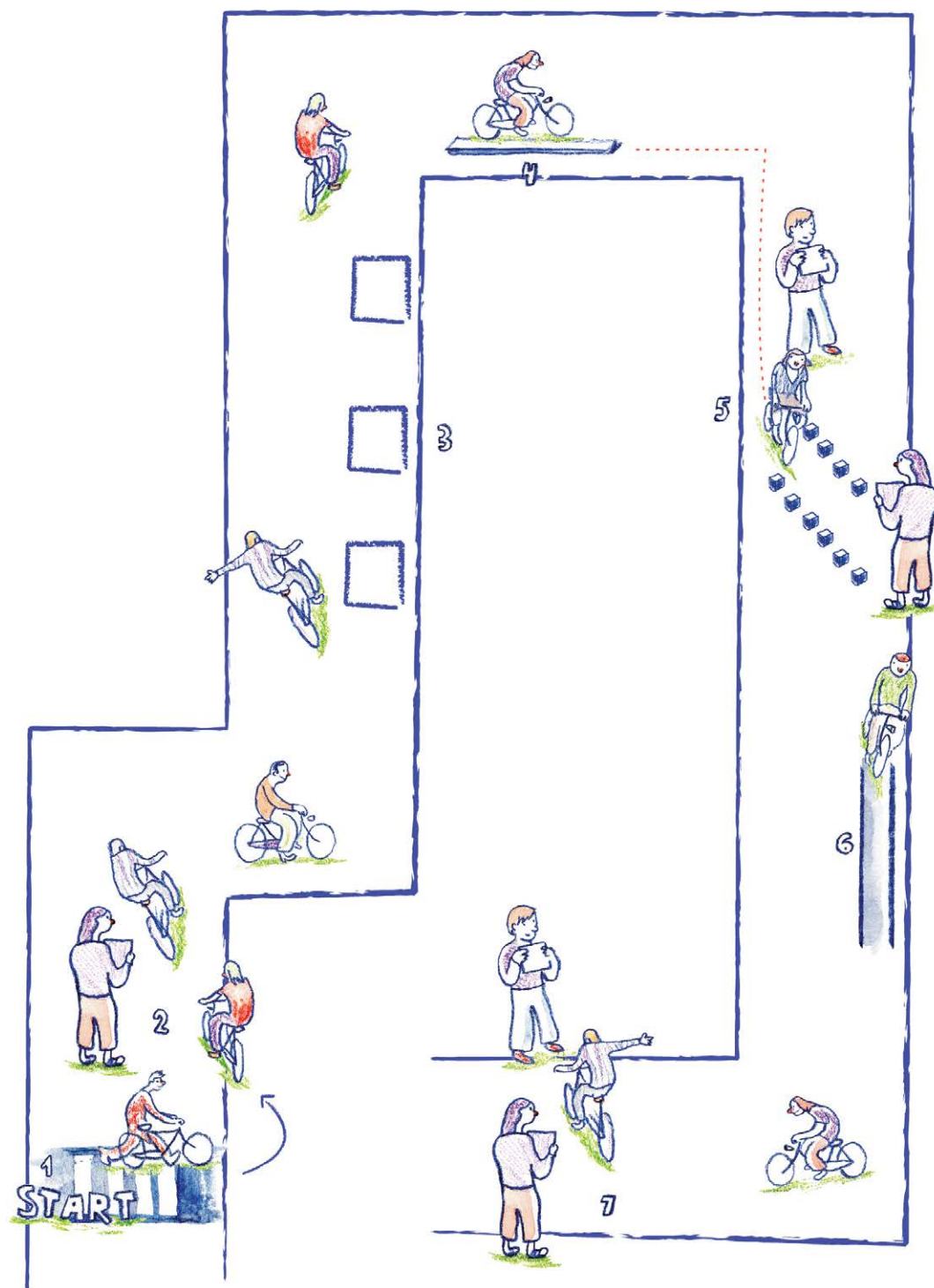
Fietsvaardigheden

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

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

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

8.2. parcours de rijbaan oversteken



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant van hun fiets en steken de rijbaan al stappend over op het zebrapad.
2. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Voordat ze een bocht naar rechts maken en de rijbaan oprijden, kijken ze naar links en voeren de opdracht op het kaartje dat de leerling omhoog houdt uit. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
3. De kinderen passeren de hindernissen op de weg op een correcte manier (links achterom kijken, arm uitsteken, links uitwijken, alle hindernissen voorbijrijden, opnieuw rechts houden).
4. De kinderen maken een bocht naar rechts en rijden op de afgeschuinde balk zonder ervan af te wijken.
5. De kinderen maken een scherpe bocht naar rechts, passeren hun medeleerling langs rechts en steken de rijbaan over op de fietsoversteekplaats. Voor ze dit doen, vertragen ze en kijken ze goed naar links en rechts. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken + doorrijden.**
6. De kinderen nemen de smalle doorgang zonder ervan af te wijken.
7. De kinderen nemen een bocht naar rechts en passeren hun medeleerling langs rechts. Voor ze de rijbaan haaks oversteken, vertragen ze en kijken ze vooruit en rechts achterom. Daarbij voeren ze de opdracht uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, arm uitsteken en doorrijden...**



8.3. Oefenen in het Verkeer

Wel een fietsoversteekplaats

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

geen fietsoversteekplaats

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



9. Kruispunten

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 voorrangsregeling 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.

9.1. Hoe doe je het goed?

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

De voorrangsregels:

- Als er geen verkeerstekens staan, geldt de algemene regel 'voorrang aan rechts'. Elke bestuurder (dus ook een fietser!) moet voorrang verlenen aan de bestuurder die op een regelmatige manier van rechts komt, behalve als hij op een rotonde rijdt².
- Wanneer er voorrangsborden staan:



Je moet voorrang verlenen en indien nodig stoppen.



Je moet stoppen (altijd) en voorrang verlenen.



Je moet voorrang verlenen aan van rechts komende bestuurders.



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

² Zie verder module 10: Fietsen op een rotonde.



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

Fietsers zijn kwetsbare weggebruikers. In een confrontatie met een gemotoriseerd voertuig trekken zij aan het kortste eind, voorrang of geen voorrang. Fietsers geven daarom best altijd voorrang aan hun veiligheid. Het betekent dat ze soms beter hun voorrang afstaan dan die af te dwingen.

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

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



Fietsvaardigheden

9.1.1. Het kruispunt rechtdoor oversteken

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

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

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

9.1.2. Rechts afslaan

Op een kruispunt naar rechts afslaan vraagt volgende specifieke fietsvaardigheden:

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



- anticiperen: er rekening mee houden dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- als je dit veilig kunt, afslaan en een scherpe bocht naar rechts maken;
- een veilige plaats op de weg innemen.

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

9.1.3. Links afslaan

Links afslaan op een kruispunt kan door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren. Beide methoden zijn nuttig. Bij rustige kruispunten (bijvoorbeeld op een T-kruispunt) kan voorsorteren in een vlotte beweging verlopen. Minder ervaren fietsers maken best een rechte hoek om links af te slaan. Ook op een druk of complex kruispunt maak je best een rechte hoek. Beide manieren vragen specifieke fietsvaardigheden:

Afslaan door een rechte hoek te maken

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

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

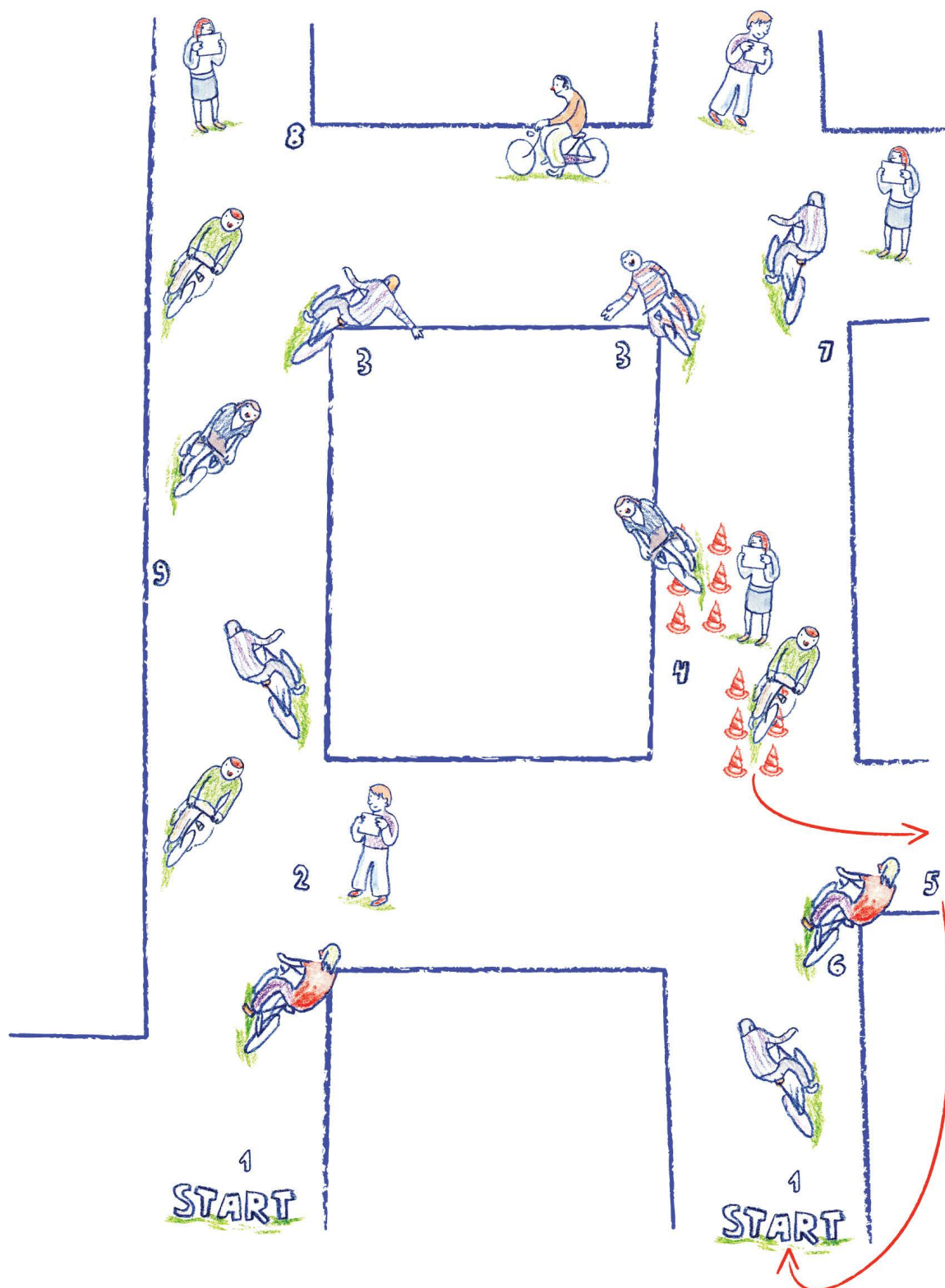
Voorsorteren

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

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



9.2. PARCOURS KRUISPUNTEN



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken. Ze houden goed rechts aan.
2. Voor de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
3. De kinderen steken hun rechterarm horizontaal uit en maken een bocht naar rechts.
4. De kinderen fietsen tussen de eerste rij kegels door zonder die te raken. Daarna kijken ze links achterom, roepen het woord dat wordt getoond, steken hun linkerarm uit en kijken uit naar links (het midden van de rijbaan). Vervolgens kijken ze voor zich uit. Wanneer er geen verkeer (fietsers) aankomt, nemen ze een grote bocht naar links.
5. De kinderen fietsen verder en sluiten aan bij de andere groep.
6. De kinderen (die in de andere richting vertrokken zijn) passeren aan de rechterkant een zijstraat. Voor de kinderen de zijstraat passeren, kijken ze uit naar rechts en voeren ze de opdracht uit die de leerling toont. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
7. De kinderen moeten op het kruispunt links afslaan door een rechte hoek te maken. Voor ze de zijarmen haaks oversteken, kijken ze goed (rechts en voor zich) uit en voeren ze de opdrachten uit die de leerlingen omhoog houden. **Mogelijke opdrachten: stoppen, vertragen, doorrijden.**
8. Idem als bij 7.
9. De kinderen fietsen verder en sluiten zich aan bij de andere groep.

9.3. oefenen in het verkeer

Oefen eerst op een eenvoudig kruispunt in een rustige omgeving. Pas als dit vlot lukt, kan je naar moeilijkere situaties overstappen (vierarmenkruispunt, druk verkeer...).

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

Stippel op voorhand een traject uit. Op dat traject moet je alle fietsvaardigheden die nodig zijn om een kruispunt over te steken, kunnen testen.



10. Fietsen op een rotonde

Goed aangelegde rotondes zijn voor de meeste verkeersdeelnemers veiliger dan de klassieke kruispunten, fietsers halen er het minste veiligheidsvoordeel uit. Onder meer door rechts afslaande (vracht)wagens en bestuurders die de rotonde oprijden zonder voorrang te verlenen aan doorgaande fietsers.

10.1. Hoe doe je het goed?

Een rotonde wordt aangegeven met



dit verkeersbord op het middeneiland en



deze voorrangsborden als je de rotonde oprijdt.

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

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

Is er geen fietspad en moet je op de rijbaan fietsen, dan moet je niet uiterst rechts op de rijbaan rijden. Maak jezelf goed zichtbaar door in het midden van de rijstrook te fietsen. Zo voorkom je dat automobilisten je de pas afsnijden.

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

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

Als je op een vrijliggend fietspad (buiten de eigenlijke rotonde) rijdt, dan moet je voorrang verlenen aan autobestuurders die rechts afslaan.





Fietsvaardigheden

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

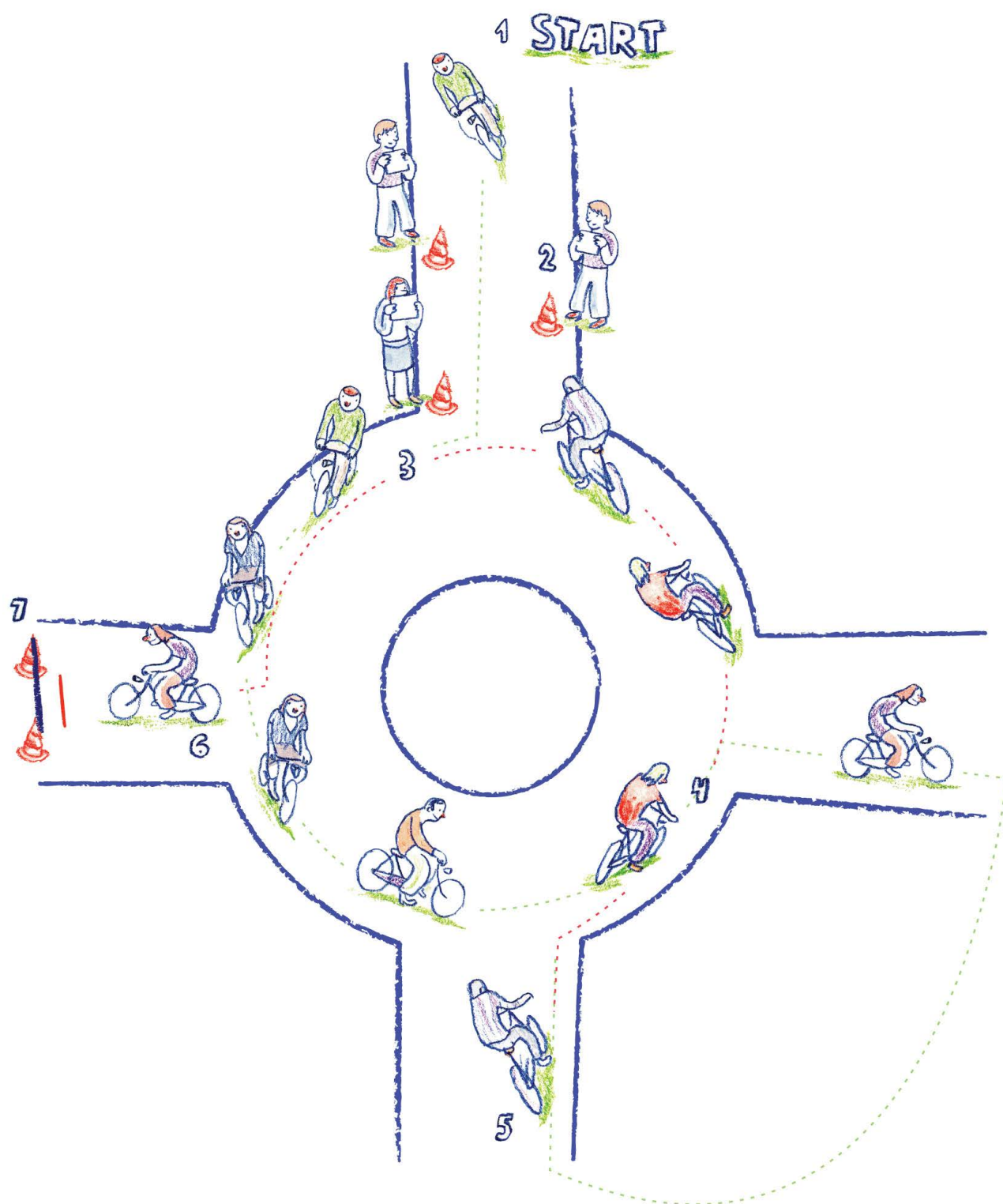
- om zich heen kijken zonder van de route af te wijken;
- bij het naderen van de rotonde vertragen, naar links op de rotonde en links achterom kijken of er verkeer nadert;
- anticiperen: wanneer het verkeer toelaat om op een veilige manier de rotonde op te rijden, een scherpe bocht naar rechts te maken, de rotonde op te rijden en in het midden van de rijstrook te fietsen;
- anticiperen: bij het kruisen van een afslag links achteromkijken³ om zich ervan te verzekeren dat men veilig verder kan fietsen;
- anticiperen: ook rechts de afslag inkijken om zich ervan te verzekeren dat naderende bestuurders je voorrang verlenen;
- anticiperen: ermee rekening houden dat niet alle bestuurders de voorrangsregels naleven en indien nodig de voorrang afstaan;
- vooraleer de rotonde te verlaten, links achteromkijken en de rechterarm uitsteken;
- een veilige plaats op de weg innemen;
- voorrang verlenen aan overstekende voetgangers.

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



³ Kijken of de auto vertraagt, uitwijkt en/of knippert naar rechts, proberen oogcontact te maken met de bestuurder.

10.2. Parcours de rotonde



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

1. De kinderen stappen langs de rechterkant op hun fiets en vertrekken.
2. Wanneer de kinderen voorbij een kegel fietsen, kijken ze naar de kant waar de kegel staat en roepen ze wat er op het kaartje staat dat de leerlingen omhoog houden.
3. Voor de kinderen op de rotonde rijden, vertragen ze en kijken ze heel goed naar links. Pas wanneer er geen verkeer (andere leerlingen) nadert, rijden de kinderen de rotonde op. Ze fietsen in het midden van de rijstrook.
4. De kinderen nemen de derde afslag. Voor ze de rotonde verlaten, kijken ze links achterom en steken ze hun rechterarm horizontaal uit.
5. Idem als bij 3.
6. Idem als bij 4.
7. De kinderen fietsen tot aan de krijtstreep en mogen vanaf daar beginnen remmen. Uiteindelijk moeten ze gestopt zijn voor de stok zonder die te raken. Daarna stappen de kinderen langs de rechterkant van hun fiets af en stappen de hindernis langs rechts voorbij. Daarna sluiten ze zich opnieuw bij de groep aan.

10.3. Oefenen in het Verkeer

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

- Fiets helemaal rond.
- Neem de eerste afslag.
- Neem de tweede afslag.
- ...

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

Tip

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



11. Dode hoek

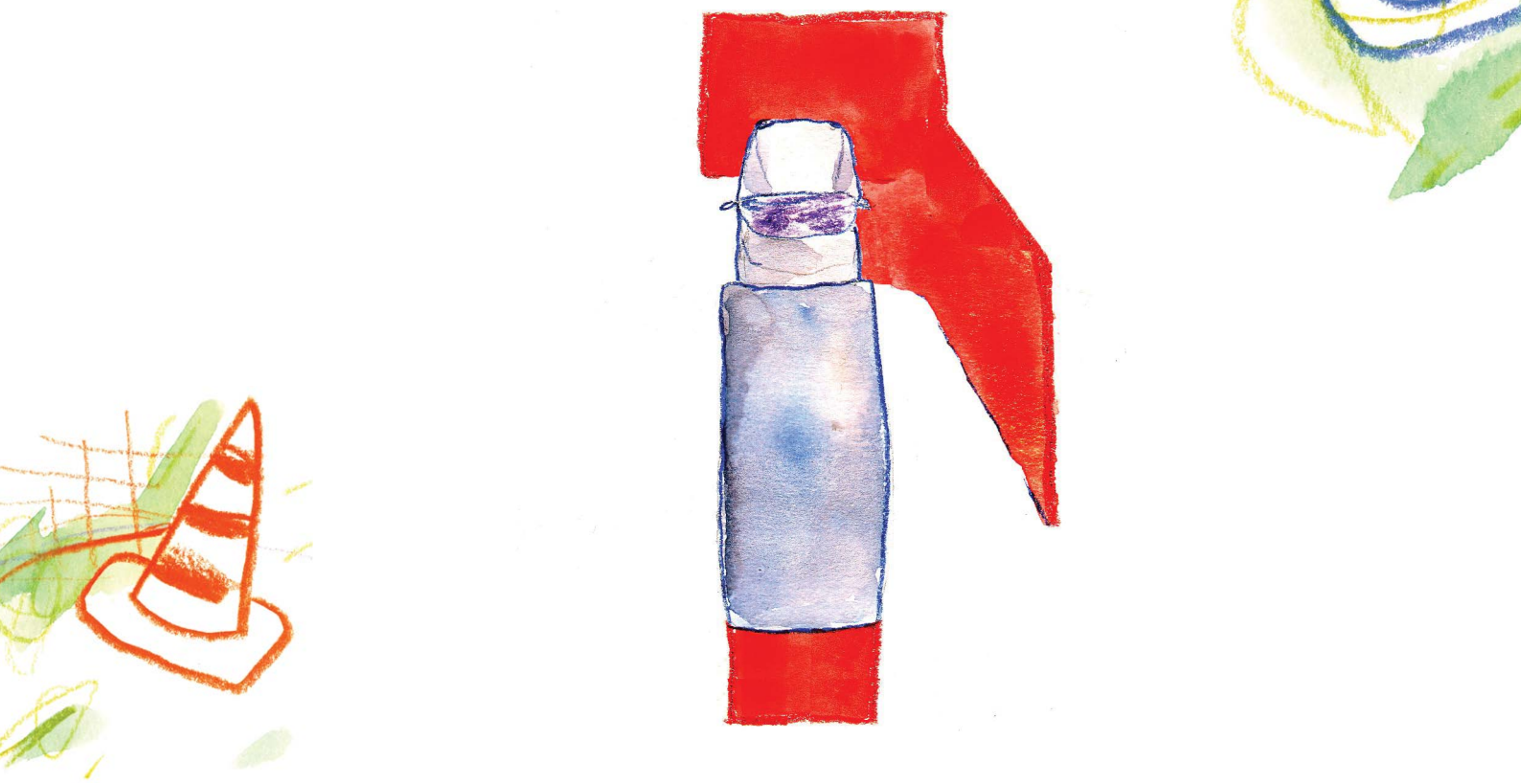
Fietsters moeten vooral oppassen voor rechts afslaande voertuigen. Omwille van de dode hoek⁴ merken bestuurders van vrachtwagens en bussen fietsers niet altijd op.

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

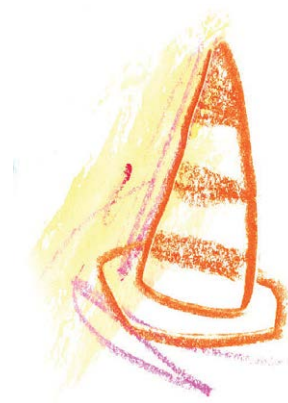
11.1. Hoe doe je het goed?

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

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



⁴ De ruimte rond het voertuig die de bestuurder niet kan zien.



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

Blijf uit de dode hoek

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

Stop nooit onder of ter hoogte van de spiegels

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

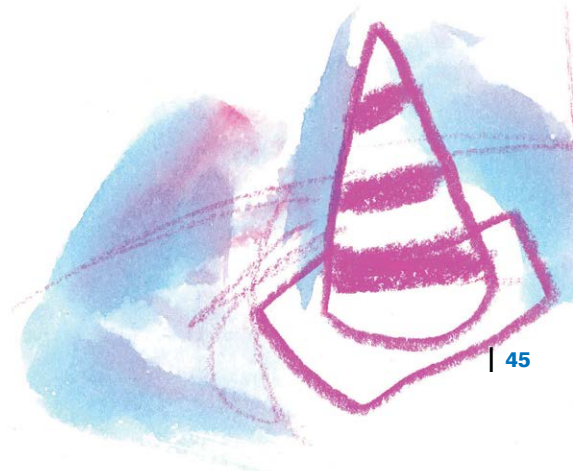
Als een vrachtwagen of bus je inhaalt, zorg dan voor voldoende uitwijkruimte naar rechts, zodat je niet geklemd raakt.

Probeer steeds oogcontact met de bestuurder te maken

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

Geef veiligheid voorrang

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



Fietsvaardigheden

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

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

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

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

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 naar de school komt en de leerlingen met hun eigen ogen kunnen zien wat de bestuurder allemaal wel en niet kan zien, zullen ze de gevaren ervan beter kunnen inschatten. Bij de vrachtwagen of bus kan je het al dan niet zichtbaar zijn en het al dan niet oogcontact maken, oefenen.

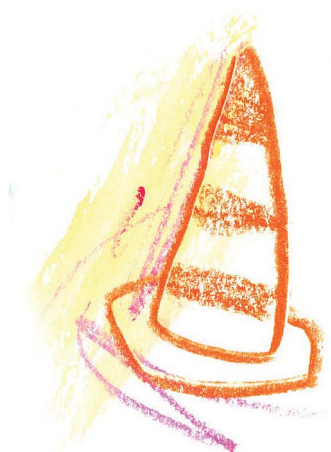
Tips

Het organiseren van een praktijkles over de dode hoek:

- **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 kind die in de transportsector werkt. Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus uitgerust is met een dodehoekcamera of -spiegel.
- **Zoek een verkeersvrije ruimte** in schoolomgeving waar men de vrachtwagen of bus kan opstellen, bijvoorbeeld een grote parking, het kerkplein, een verkeersarme straat ... Je hebt ongeveer 250 m² nodig.
 - Links van de vrachtwagen of bus heb je een kleine ruimte nodig waar leerlingen gemakkelijk in- en uit kunnen stappen.
 - Rechts heb je een grote ruimte nodig om de dode hoek uit te tekenen (ongeveer 70 m²) en voor de praktijkoefeningen.
 - Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus het terrein vlot op en af kan rijden. Laat desnoods een deel van de straat parkeervrij maken.
 - Breng de lokale politie en/of het gemeentebestuur op de hoogte van de gebeurtenissen.



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



12. in groep fietsen

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

Naast elkaar fietsen betekent dat beide fietsers voldoende afstand houden. Ze moeten vermijden dat ze tegen elkaar botsen of dat hun sturen in elkaar haken.

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

12.1. Hoe doe je het goed?

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

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

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

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

Een groep van 15 tot 50 fietsers mag zich laten begeleiden door twee wegkapiteins en maximum twee begeleidende auto's.

Een groep van 51 tot 150 fietsers moet zich verplicht laten begeleiden door minstens 2 wegkapiteins (ten minste 21 jaar oud en met om de linkerarm een band met de nationale driekleur en het woord 'wegkapitein') en twee begeleidende auto's. De wegkapiteins kunnen op kruispunten zonder verkeerslichten het verkeer stilleggen door middel van een C3-bordje (diameter minstens 15cm) en aanwijzingen geven aan de andere weggebruikers.

De begeleidende auto's, met op het dak een speciaal bord dat goed zichtbaar is voor de andere verkeersdeelnemers, rijden ongeveer 30 meter voor of achter de groep. Wanneer er één auto is, moet die volgen.



C3



Fietsvaardigheden

Om in groep te kunnen fietsen, moeten de kinderen:

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

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

12.2. Voorbeeld van een parcours

In groep fietsen, kan je oefenen door eender welk voorgaand voorbeeldparcours op te stellen. De kinderen leggen dat af in groepjes van twee, drie ... Ze leren rekening houden met voor- en/of achterliggers en anticiperen op de daarmee samengange gevaren.

12.3. Oefenen in het verkeer

Als de kinderen voldoende geoefend hebben op het parcours dan kan je met hen een fietstocht maken. Begin best met een korte tocht langs rustige wegen. Geleidelijk aan kan je de tocht langer en complexer maken langs trajecten die voor de kinderen ook nuttig zijn, bijvoorbeeld naar de bibliotheek, het zwembad, op excursie naar de boerderij of het station.

Tip

Maak op voorhand steeds duidelijke afspraken met de kinderen licht hen toe hoe het verkeer op dat traject meestal verloopt en wat je van hen verwacht en zorg voor voldoende begeleiding door volwassenen (en indien nodig door politie).





Fietsoefeningen

meester op de fiets

Fietsoefeningen

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

1. Stappen met de fiets aan de hand

Voor kinderen met weinig fietservaring, is stappen met de fiets aan de hand – zowel links als rechts van het lichaam – een hele opgave. Het vraagt heel wat oefening.

Stappen met de fiets links van het lichaam geniet de voorkeur omdat de fietser zich daardoor zo ver mogelijk van het verkeer bevindt en de fiets een bijkomende bescherming geeft. In volgende gevallen kan men de fiets beter wel langs de rechterkant van zijn lichaam leiden. Op het trottoir hindert men de voetgangers minder met de fiets aan de kant van de huizen en ook op een tweerichtingsfietspad is het beter de fiets aan de rechterkant te houden.

Leerdoelen

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

Oefeningen

1.1. Rechts-Links

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

Materiaal:

2 rijen kegels

Variatie:

Laat de kinderen het traject binnen een bepaalde tijd afleggen.

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



1.2. imitatie

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

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



Materiaal:

Fluitje

Variatie:

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

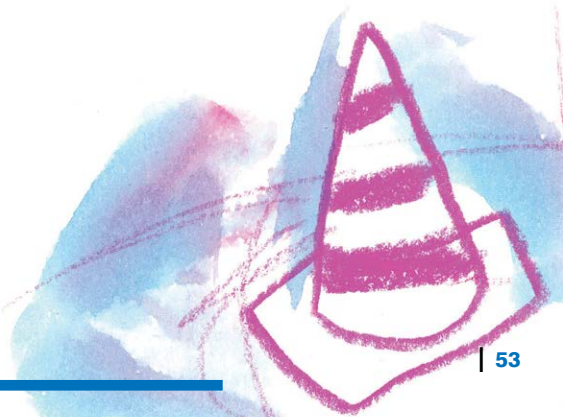
1.3. OMLOOP

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

- panlatten
- een plank
- een balk
- een hoopje touw
- een brugje
- slalom tussen kegels
- een wiplank
- een schuine kant
- een smalle doorgang
- ...

Materiaal:

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



2. op- en afstappen

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

Leerdoelen

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

Oefeningen

2.1. op en af

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

2.2. Blindeman

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

Tips

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



2.3. OMLOOP

Verdeel de klas in groepen (+/- 5 leerlingen per groep). Bij het startsignaal neemt de eerste van elke groep de fiets en stapt met de fiets aan de hand (aan de rechterkant van het lichaam) naar de eerste zone (een vierkant afgebakend met kegels). Daar zet hij de fiets neer en loopt rond de vier kegels van de zone. Hij neemt de fiets uit het vierkant en stapt met de fiets aan de hand tot aan de tweede zone. Daar stapt hij zo snel mogelijk langs rechts op de fiets en er weer af (ook langs de rechterkant). Ten slotte stapt hij met de fiets aan de hand zo snel mogelijk rond de kegel en keert terug. Wanneer de eerste stapper de eerste zone verlaten heeft, kan de volgende stapper vertrekken.

Materiaal:

5 kegels per groep (4 + 1)



3. Vertrekken

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

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

Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vloeiende beweging vertrekken.

Oefeningen

3.1. Fietsendans

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

Materiaal:

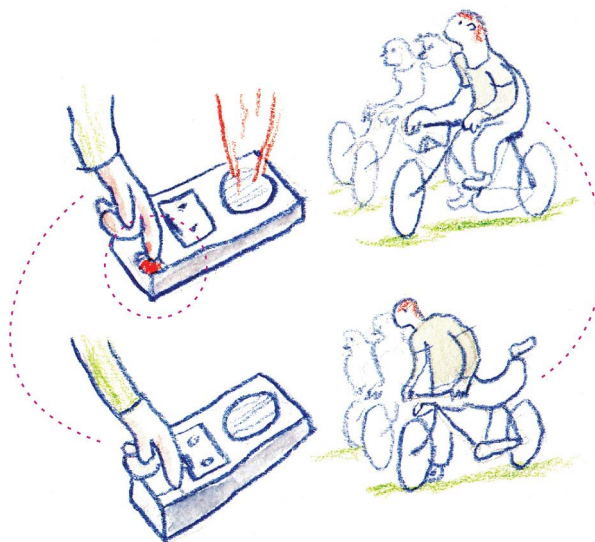
Radio (cassettespeler, Cd-speler) – indien niet aanwezig: fluitje als alternatief

Variatie:

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

Materiaal:

10 kegels



3.2. Startje

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

- Eenmaal fluiten is 'eerst bellen en dan vertrekken'.
- Tweemaal fluiten is 'eerst helemaal rond de fiets stappen en dan vertrekken'.
- Driemaal fluiten is 'eerst je naam roepen en dan vertrekken'.

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

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

3.3. gok de tijd

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

Materiaal:

- Chronometer
- Fluitje

3.4. Steppen met de fiets

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



4. Vertragen, remmen en stoppen

Vooraf in noodsituaties moet je goed en snel kunnen reageren en stoppen. Remmen (zowel geleidelijk als hard remmen) doe je tegelijk met de voor- en achterrem. Enkel met de achterrem remmen is minder efficiënt omdat je dan minder vlug kan stoppen. Als je enkel met de voorrem remt, kan het achterwiel omhoog springen en kan je over het stuur naar voren vliegen.

Leerdoelen

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

Oefeningen

4.1. Discofietsen

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

Materiaal:

- Radio (cassettespeler, CD-speler)
- Fluitje

4.2. Dozengeheim

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

Materiaal:

- Voorwerpen
- Dozen

4.3. Pap-traag-stop

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de stappers. Elke fietser heeft zijn stapper.

De stappers lopen rond op het terrein. De fietsers volgen hen zo goed mogelijk en proberen steeds 2 tot 3 meter tussenruimte te houden. Wanneer de stappers sneller gaan, volgen de fietsers, wanneer de stappers trager gaan, vertragen de fietsers. Wanneer de stappers stoppen, stoppen de fietsers ook.





4.4. Lijnfietsen

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

Materiaal:

- Teken evenwijdige krijtlijnen, bv. om de meter, met cijfers in dalende volgorde bij elke lijn, bv. 5-4-3-2-1-0.
- Fluitje

4.5. Ringen nemen

De leerlingen fietsen in een grote cirkel. Een begeleider geeft een ring aan die ze rond een kegel moeten gooien.

Materiaal:

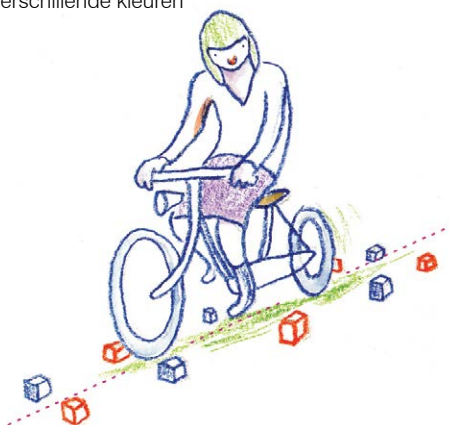
- Ringen
- Kegels

4.6. Omloop

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

Materiaal:

- Kegels in verschillende kleuren
- 50 blokjes



5. Richting houden

Op de openbare weg worden fietsers vaak gedwongen op een smalle strook te rijden. Het is dus belangrijk dat kinderen richting leren houden zodat ze zich vlot op een smalle strook kunnen verplaatsen zonder hun evenwicht te verliezen.

Leerdoelen

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

Oefeningen

5.1. Dartsfietsen

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

Materiaal:

Twee stroken van 10 meter lang en 50 cm breed, in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm.



5.2. OMLOOP

Een parcours dat bestaat uit:

- Cirkels verbonden door rechte lijnen. Wanneer de fietsers aan een cirkel komen, stappen ze zo snel mogelijk links van hun fiets af en binnen de cirkel rechts terug op. Daarna vervolgen ze het parcours.
- Kromme lijnen
- Poortjes in een rechte lijn om onderdoor te fietsen
- Wipplank
- Brugje

Tip

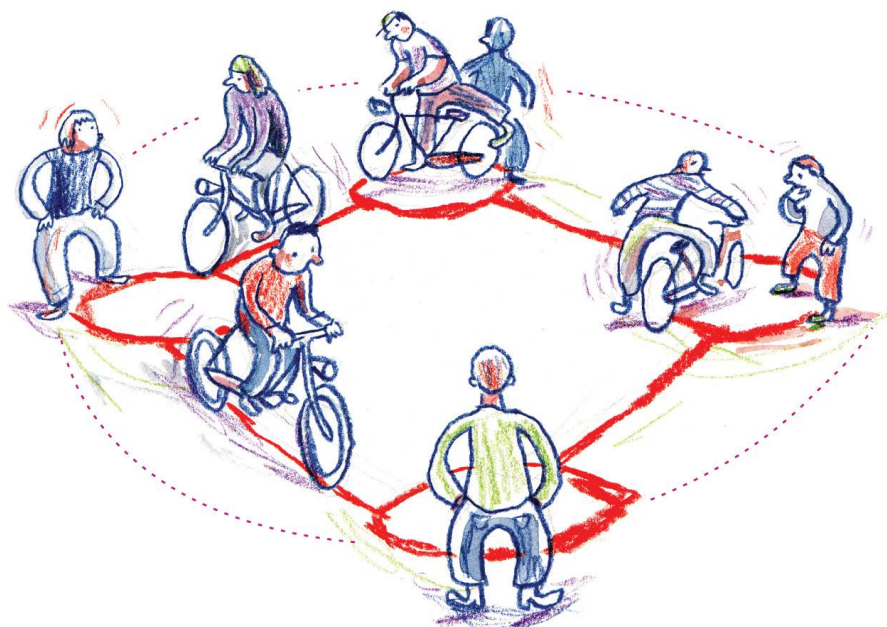
Stel het parcours zo op dat je de leerlingen in de 2 richtingen kan laten vertrekken.

Materiaal:

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

Variatie:

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



6. Uitkijken

De analyse van verkeerssituaties gebeurt hoofdzakelijk op basis van visuele signalen. Daarom moeten kinderen het uitkijken voldoende onder de knie hebben vooraleer ze zich in het verkeer begeven.

Leerdoelen

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

Oefeningen

6.1. Rekenfietsen

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

Materiaal:

- Kaarten met cijfers en bewerkingen
- Papier
- Schrijfgierief

Variatie:

Puzzelfietsen

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

Materiaal:

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



Variatie: Taalfietsen

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



Materiaal:

- Kaarten met letters
- Papier
- Schrijfgerief
- Letterbord

6.2. Tweelingfietsen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar (met enkele meters tussen elkaar). Op een bepaald moment roept de 2de fietser 'links' of 'rechts' en toont daarbij links of rechts een aantal vingers. De 1e fietser imiteert de 2de fietser. Na een tijd wisselen ze en is het de beurt aan de andere leerling.

6.3. Ballenregen

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

Materiaal:

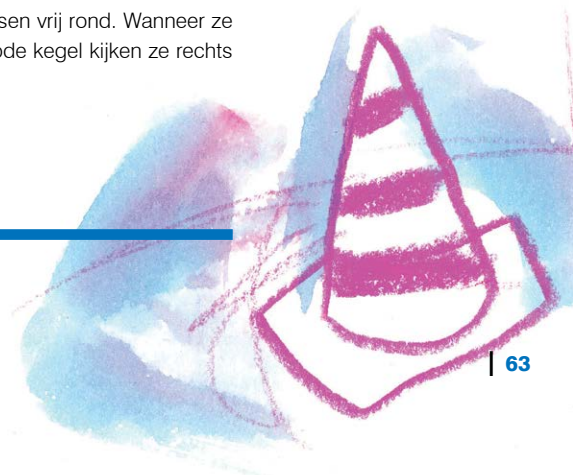
10 grote ballen

6.4. Roodgroen

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

Materiaal:

Rode en groene kegels



7. Bochten nemen

Bochten nemen is niet vanzelfsprekend. Een bocht naar rechts neem je zo scherp mogelijk, een bocht naar links zo ruim mogelijk.

Leerdoelen

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

Oefeningen

7.1. Omloop

De kinderen volgen een traject met bochten naar links en naar rechts.

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

Materiaal:

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

Variatie:

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



7.2. Figuurfietsen

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

- Een spiraal, een lus
- De cijfers van 1 tot 10
- De eigen voornaam
- Een "acht"

Materiaal:

- Krijt
- 50 blokjes in de vorm van een 8

Variatie:

Sommige kinderen schrijven met de fiets een cijfer, letter of figuur en de anderen raden het cijfer, de letter of de figuur.



7.3. inhalen

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

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

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

7.4. KRINGSLALOM

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

Variatie:

Verplaats de kinderen ook vooruit of achteruit.



7.5. GEKLEURDE CIKELS

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

Materiaal:

Gekleurde kegels



8. arm uitsteken

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

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

Leerdoelen

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

Oefeningen

8.1. Blokjes brengen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar opnemen. De kinderen fietsen rechts van de tafels. Als ze de bak met blokjes kruisen, nemen ze een blokje en leggen het in de volgende bak. De groep die op het einde de meeste blokjes heeft, is de winnaar.

Tip

Zowel links als rechts oefenen.

Materiaal:

- 4 tafels
- 4 bakken
- 100 blokjes

Variatie:

De afstand tussen de bakken kleiner maken.

Variatie:

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

Materiaal:

- 40 tennisballen
- 6 emmers



8.2. Nabootsen

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

- linkerarm horizontaal uitsteken;
- rechterarm horizontaal uitsteken;
- linkerarm verticaal omhoog houden;
- ...

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

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

8.3. Fietsbasket

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

Materiaal:

- 40 tennisballen
- 1 of 2 manden (emmers)



Variatie:

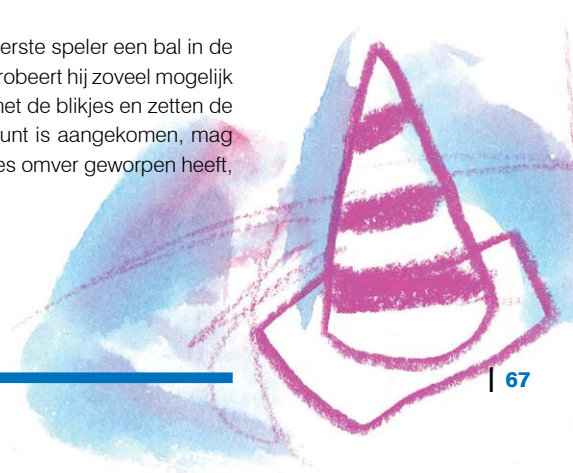
Zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin fietsen.

8.4. Blikgooien

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

Materiaal:

- 10 tennisballen
- 40 blikjes



9. Hindernissen nemen

De staat van de fietspaden of van het wegdek is niet altijd ideaal om te fietsen. Fietzers worden vaak geconfronteerd met putten, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, tramsporen ... Dat vraagt heel wat fietsbehendigheid. Met deze oefeningen kunnen kinderen leren een hindernis nemen voor ze zich in het verkeer begeven.

Leerdoelen

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

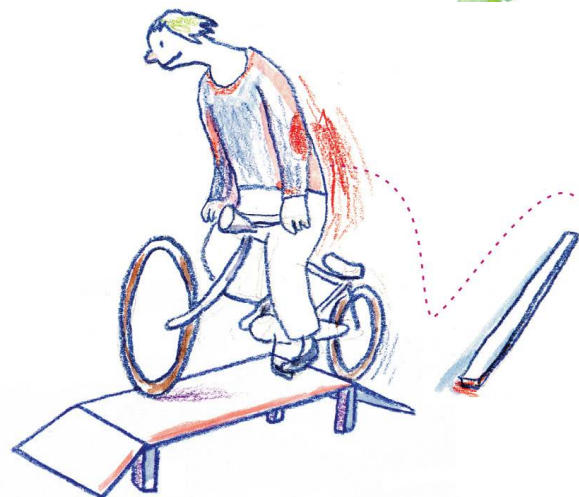
Oefeningen

9.1. Omloop

De kinderen leggen een parcours af waarbij ze over hindernissen moeten rijden. Mogelijke hindernissen om te oefenen zijn bijvoorbeeld de boord van de speelplaats, een grindpad of een grasstrook. Je kan ook nog andere hindernissen voorzien.

Material:

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



10. oogcontact maken

In het verkeer ben je nooit alleen. Er zijn altijd andere weggebruikers die letterlijk je pad kruisen of je zelfs de pas afsnijden. Daarom mogen weggebruikers niet zomaar doen waar ze zin in hebben, maar moeten ze rekening houden met elkaar.

Om rekening te kunnen houden met elkaars gedrag en om aan te voelen wat de andere weggebruiker van plan is, moet je oogcontact maken. Als je oogcontact hebt, weet je zeker dat de andere weggebruiker je gezien heeft. Je kunt duidelijk maken wat je gaat doen en tegelijk te weten komen wat de andere van plan is.

Leerdoelen

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

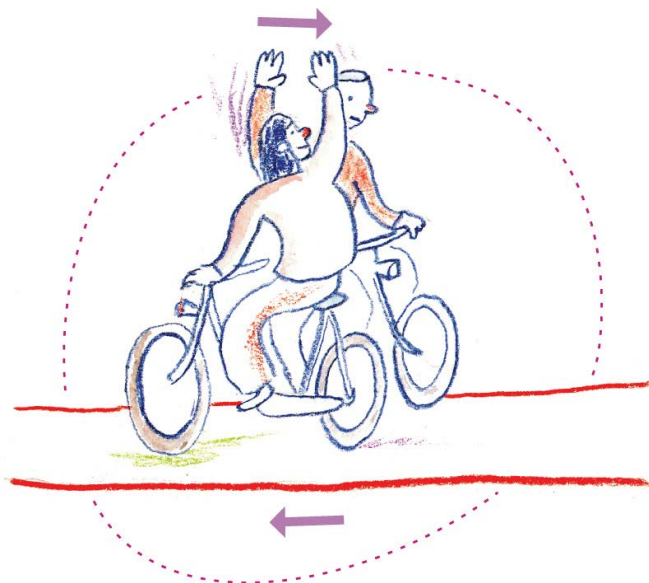
Oefeningen

10.1. KnipOog

De kinderen fietsen door elkaar. Als ze iemand kruisen, kijken ze elkaar aan en groeten ze de ander door te knipogen.

10.2. High Five

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



10.3. Ken je me?

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

Materiaal:

Kegel

10.4. Moordernaartje

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

Variatie:

Breng twee moordenaars in het spel.



11. anticiperen

Als fietser ben je een zachte weggebruiker en dat houdt risico's in. Je moet goed anticiperen op verkeerssituaties. Dat kan je door de manoeuvres van andere weggebruikers goed in te schatten en zo veel 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.

Leerdoelen

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

Oefeningen

11.1. Slangenkop

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

Variatie:

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

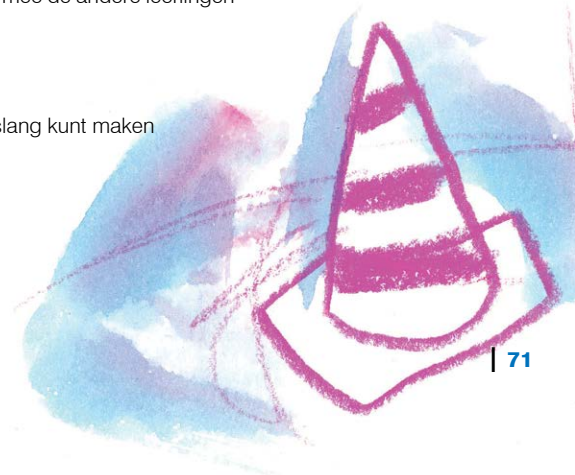
Geef de kinderen op voorhand een nummer en laat op een bepaald moment de even nummers achter kop 1 rijden en de oneven nummers achter kop 2 rijden.

11.2. Tikkertje

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

Materiaal:

Slangen uit foam of krantenpapier waarmee je een zachte 'tik'slang' kunt maken



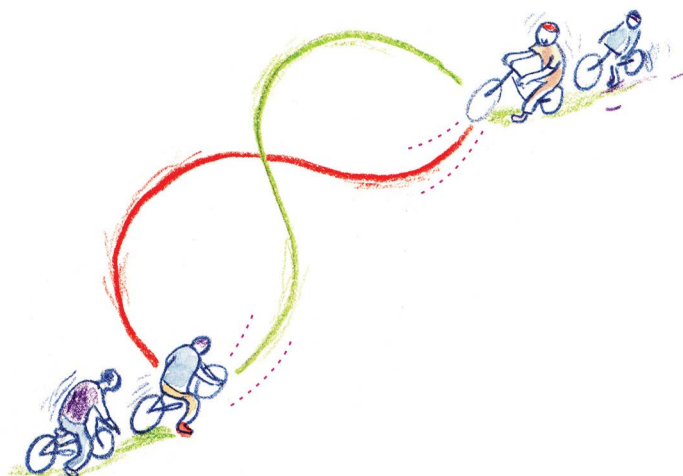
11.3. Lussen rijden

Verdeel de klas in 2 groepen. Op teken van de begeleider vertrekt de eerste van groep 1, rijdt rechtdoor zonder te versnellen, maakt een heel brede lus naar links en sluit aan bij de laatste van groep 2.

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

Materiaal:

Krijt om de lussen op de grond te tekenen.



11.4. Passeren

Baken op het parcours een smalle doorgang van 15m lang en 1m breed af. Verdeel de klas in 2 groepen: de ene groep start aan één kant van de doorgang, de andere groep aan de andere kant. De leerlingen moeten elkaar passeren.

Materiaal:

Touw of krijt om de zone af te bakenen.

Variatie:

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



12. naast of achter elkaar fietsen

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 heel 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. Trek dus nooit zomaar met een groep kinderen het verkeer in, maar oefen de nodige specifieke vaardigheden eerst in een beschermde omgeving.

Leerdoelen

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

Oefeningen

12.1. Schaduwfietsen

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

12.2. Omloop

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

Materiaal:

- Touwen
- Kegels
- Slalompaaltjes

Variatie:

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

12.3. Levende poortjes

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

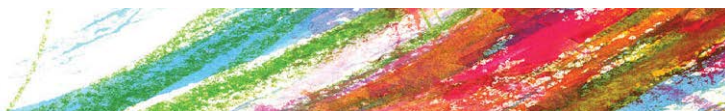
Variatie:

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



12.4. Dichterbij

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



info

Contacteer het secretariaat van Moev in uw provincie.

MOEV Antwerpen

Gabriël Vervoortstraat 12
2100 Deurne
Tel.: 03 366 41 10
info@antwerpen.moev.be

MOEV Limburg

Mooksteeg 48
3530 Houthalen-Helchteren
Tel.: 011 60 33 86
info@limburg.moev.be

MOEV Oost-Vlaanderen

Rendekensstraat 25 A
9070 Heusden
Tel.: 09 243 90 50
info@ovl.moev.be

MOEV Vlaams-Brabant & Brussel

Janseniusstraat 47
3000 Leuven
Tel.: 016 29 85 20
info@vbb.moev.be

MOEV West-Vlaanderen

Stoomtuigstraat 28
8830 Hooghelede (Gits)
Tel.: 051 26 50 30
info@wvl.moev.be

www.moev.be

COLOFON

Redactie

Vias Institute
Lynn Dupuis en Kirsten De Mulder

Mobiel 21
Raf Canters en Lies Lambert

Moev
Inge Op de Beeck en Eric Swinnen

Copywriter

Geert Delanghe

Layout

Mobiel 21
Nadine Maes

Illustraties:

Stijn Claes
Sam Vanallemeersch

Tweede uitgave

Mei 2008

Verantwoordelijke uitgever

C. Van Den Meersschaut

Wettelijk depot

NL: Juli - D/2008/0779/77

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

meester op de fiets

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



MOEV centraal secretariaat

Leopold II-laan 184 D
1080 Brussel
Tel. 02 420 06 80
Fax 02 420 31 71
info@moev.be
www.moev.be



Mobiel 21

Vital Decosterstraat 67 A/0101
3000 Leuven
Tel. 016 23 94 65
info@mobiel.be
www.mobiel21.be



Vias Institute

Haachtsesteenweg 1405
1130 Brussel
Tel. 02 244 15 11
info@vias.be
www.vias.be

Met dank aan

Met de steun van Startbanenproject Verkeersveiligheid
Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
Afdeling Secundair Onderwijs – scholen en leerlingen
Koning Albert II-laan 15 (4A04)
1210 Brussel
Tel. 02 553 91 76
www.ond.vlaanderen.be/veve/



Fietzersbond vzw
Oude Graanmarkt 63
B-1000 Brussel
Tel. 02 502 68 51
info@fietzersbond.be
www.fietzersbond.be



