

Leren fietsen

In dit filmpje van de Fietsersbond zie je hoe je kan leren fietsen:

www.youtube.com/watch?v=sclznc0KzqM

Vorbereidingen

- Gebruik bij voorkeur een vouwfiets (gemakkelijk af te stellen) met handremmen, zonder versnellingen en wielen van minimaal 20 inch.
- Zoek een veilige, rustige plek waar je kan oefenen (bijvoorbeeld op een lege parkeerplaats).
- Draag gemakkelijke schoenen en geen loshangende kleding (jurk, wijde broekspijpen, sjaal).

Remmen

- De achterrem zit meestal aan de rechterkant van je stuur en de voorrem aan de linkerkant: controleer op jouw fiets welke rem aan welke kant zit.
- Remmen doe je met je achterrem.
- Moet je plotseling stoppen, rem dan met beide remmen.
- Rem nooit alleen met je voorrem: dan blokkeert alleen je voorwiel waardoor de achterkant van je fiets omhoog komt en je kan komen te vallen.
- Houd bij op- en afstappen altijd beide remmen ingeknepen, dan heb je controle over je fiets.
- Rem niet af met je voeten, vooral bij hogere snelheid werkt dit niet.

Loopfietsen

- Stel je zadel in op de juiste hoogte: ga op het zadel zitten, zet je voeten plat op de grond aan beide kanten van de fiets en zorg ervoor dat je knieën licht gebogen zijn.
- Ontspannen houding, ontspannen handen, duimen om de handvatten heen.
- Ga op het zadel zitten en breng de fiets lopend in beweging. Loop zoals je normaal loopt: links-rechts-links-rechts.
- Kijk naar een punt in de verte, kijk niet naar je fiets.
- Maak terwijl je loopt bochten naar links en naar rechts, maak ook eens een acht-figuur of slalom. Zo wen je aan de bewegingen van de fiets.
- De volgende stap is loopfietsen, maar dan met beide benen tegelijk. Beweeg beide voeten naar voren, zet af en laat de fiets uitrollen met je voeten van de grond.

Fietsen

- Ga op het zadel zitten, zet het rechterpedaal op driekwart hoogte, zet je rechtervoet op het pedaal, duw met je voet het pedaal naar beneden en zet af met je andere been. Rem met je achterrem totdat je weer stil staat. Oefen dit een aantal keren.
- Ga op het zadel zitten, zet het rechterpedaal op driekwart hoogte, zet je rechtervoet op het pedaal, duw met je voet het pedaal naar beneden en zet af met je andere been. Als je snelheid hebt zet je ook je linkervoet op het pedaal. Je fietst! Rem meteen met je achterrem, stop en zet je voeten weer op de grond. Oefen dit een aantal keren: fietsen, remmen, stoppen. Ga niet te snel. Het is belangrijk om controle te houden over je fiets. Als je direct heel snel gaat, kan het moeilijk zijn om te remmen en te stoppen.
- Oefen met bochten, hand uitsteken en achterom kijken terwijl je fietst.
- Zet je zadel in kleine stapjes hoger.

De weg op

- Let altijd goed op het verkeer om je heen!
- Zorg dat je goed zichtbaar bent en doe in het donker je voorlicht én je achterlicht aan.
- Fiets altijd aan de rechterkant van de weg.
- Is er een fietspad of een fietsbaan? Daar moet je fietsen.
- Je mag niet op de stoep fietsen.
- Je mag niet op de autoweg fietsen.
- Je mag niet op de snelweg fietsen.
- Ga je naar links of naar rechts? Kijk achter en naast je of je veilig een bocht kan maken en steek je arm uit. Wijs naar rechts met je rechterarm als je rechtsaf wilt slaan en wijs naar links met je linkerarm als je linksaf wilt slaan. Het andere verkeer ziet dan waar je naartoe gaat.