



## Veilig fietsen met kinderen: tips & tricks

*Kinderen zijn de meest kwetsbare weggebruikers. Ze zijn soms verstrooid, reageren impulsief en onvoorspelbaar voor automobilisten en door hun kleine gestalte worden ze niet altijd op tijd opgemerkt. Als ouder maak je je kind dan ook best zo snel mogelijk – vanaf kleuterleeftijd – bewust van de gevaren in het verkeer. Elke keer als je met je kind op straat komt, kan je er aandacht aan besteden. Natuurlijk moet je er ook voor zorgen dat je zelf altijd het goede voorbeeld geeft. Kinderen leren het meest van jouw gedrag in het verkeer!*

### Stuur je kind niet te vroeg alleen het verkeer in!

FEIT: kinderen jonger dan 8 jaar zijn niet in staat om alle risico's van het verkeer te begrijpen en juist in te schatten:

- kinderen van deze leeftijd besteden slechts aandacht aan één ding tegelijk. Ze zullen bijvoorbeeld impulsief de straat oversteken om een bal terug te gaan halen, zonder rekening te houden met aankomende voertuigen.
- als jonge kinderen een auto zien afkomen, dan denken ze dat bestuurder van die auto hen ook gezien heeft.
- ze zijn niet in staat om snel de afstand tot en de snelheid van voertuigen juist in te schatten.
- wat zich voor hen afspeelt krijgt alle aandacht, maar wat er daarnaast gebeurt, zien ze niet.
- ze kunnen moeilijker dan een volwassene geluiden identificeren en lokaliseren.

De gemiddelde leeftijd waarop kinderen zelfstandig veilig het verkeer in kunnen, is ongeveer tussen 10 en 12 jaar. Maar bekijk elk kind individueel! Alles hangt af van de zelfstandigheid en stuurvaardigheid van je kind. Ook de ervaring en de veiligheid van de route spelen een grote rol. Schat als ouder je kind juist in. Eerst en vooral moet je er zeker van zijn dat de stuurvaardigheid van je kind goed genoeg is: kan je kind achter zich kijken en zijn arm uitsteken zonder uit te wijken? Test ook of hij/zij de afstanden en snelheden van de auto's voldoende kan inschatten. Is hij/zij zich bewust van de gevaren (dode hoek,...)?



## Stippel vooraf samen de veiligste weg uit

De veiligste weg is niet noodzakelijk de kortste weg.

De veiligheid is groter:

- in straten met weinig verkeer
- in straten waar de auto's niet snel rijden
- in straten met een breed fietspad of waar het fietspad goed van de rijbaan afgeschermd is
- op plaatsen waar veilig kan overgestoken worden (indien nodig stap je af en steek je met de fiets aan de hand over).

## De beste tip: samen fietsen

Wanneer je kind nog maar net kan fietsen, is het meestal 5 à 6 jaar. Dan al kan je beginnen met oefenen in het verkeer! Samen fietstochtjes maken en alvast wat verkeerservaring opbouwen, zal later zijn nut bewijzen.

- Oefen de route naar en van school op voorhand samen in. Herhaal regelmatig routes in een vertrouwde omgeving.
- Laat je kind vóór je fietsen zodat je kan ingrijpen of verbeteren als het iets verkeerd doet. Wanneer je zoon of dochter jou altijd volgt, zal je kind minder opletten en te veel rekenen op jouw alertheid.
- Leg elke situatie in simpele bewoordingen uit en vraag vervolgens aan je kind om te herhalen wat je gezegd hebt.
- Respecteer de volgorde: tonen – samen doen – waarnemen – alleen laten doen.
- Feliciteer je kind wanneer het zich correct gedraagt.
- Houd tijdens de uitleg ook rekening met het gezichtsveld van je kind: hurk neer zodat je op gelijke ooghoogte met je kind komt en ziet wat het kan zien.
- Leer je kind om oogcontact te maken met andere bestuurders. Op deze manier is er meer kans dat de andere bestuurder je kind gezien heeft, al ben je daar nooit honderd procent zeker van. In het algemeen is het belangrijk dat je kind zich bewust is van de omgeving en van de aanwezigheid van andere weggebruikers.
- Ook vrachtwagens, bussen of auto's die stilstaan kunnen gevaarlijk zijn. Leg je kind uit dat ze waarschijnlijk niet altijd zichtbaar zijn voor die chauffeurs. Extra voorzichtigheid is dus noodzakelijk!
- Vrachtwagen in de buurt? Laat je kind nooit naast de vrachtwagen rijden, maar op een veilige afstand erachter (minimum 3 meter).



## Enkele belangrijke regels voor fietsers

- Fiets altijd op het fietspad als er een is.
- Fiets rechts op de rijbaan als er geen fietspad is.
- Kijk goed ter hoogte van zijstraten (ook als er geen voorrang aan rechts geldt).
- Maak oogcontact met bestuurders voor je oversteekt
- Blijf altijd minstens 3 meter achter een vrachtwagen rijden, ga er nooit naast rijden of voor staan aan een kruispunt of op een rotonde.
- Als fietser ben je een bestuurder en volg je de voorrangsregels voor bestuurders (je moet bv. voorrang verlenen aan voetgangers die willen oversteken op een zebrapad en aan bestuurders die van rechts komen op een kruispunt zonder verkeerstekens).
- Op een fietsoversteekplaats (witte geblokte wegmarkeringen) heb je geen voorrang.
- Om met de fiets over te steken op een zebrapad, kan je best afstappen te voet oversteken (met je fiets aan de hand), zo moeten bestuurders jou voorrang verlenen als je wil oversteken. Als je over het zebrapad fietst, moeten andere bestuurders je geen voorrang verlenen.
- Steek je arm uit bij het inslaan van een straat.

## Zichtbaarheid

- Door hun kleine gestalte kunnen kinderen niet over de auto's heen kijken. Dit heeft als gevolg dat ze niet of te laat door bestuurders worden opgemerkt. Leer je kind zo snel mogelijk dat zien niet gelijk is aan gezien worden. Het is niet omdat je kind zelf een auto ziet, dat de bestuurder je kind ook gezien heeft.
- Kies kleurrijke kledij (rood, oranje, geel) zodat je kind opvalt in het verkeer. In de winter is een heldere jas met reflecterende strips ideaal.
- In de herfst en de winter zijn de dagen kort en is het nog donker als je kind naar school vertrekt. Zorg ervoor dat fietslichten en reflectoren in prima staat zijn. Fietsverlichting mag ook los gedragen worden (op boekentas of kledij) en mag knipperen.
- Overdag en bij duister weer doen fluokleuren je extra opvallen. In het donker doen een reflecterend hesje of minstens een armband echt wonderen.



## De juiste uitrusting voor kind & fiets

- Het kader van de fiets moet de juiste maat voor je kind hebben. De fiets van je kind mag niet te groot noch te klein zijn en het zadel moet op de juiste hoogte staan: zittend op het zadel moeten de tenen plat op de grond kunnen staan.
- Laat je kind een fietshelm dragen. Bij een val of een ongeluk wordt het hoofd immers het meest geraakt, met soms heel ernstige gevolgen.
- Boekentassen zijn best zo licht mogelijk. Ze worden stevig vastgemaakt op de bagagedrager of op de rug gedragen. Schooltassen aan het stuur brengen het evenwicht van de fietser in gevaar.
- Zorg voor een fiets die in orde is (check onze fietscontrolekaart).

## Contactgegevens

Als je kind al een gsm heeft, sla dan je eigen nummer op in zijn contactenlijst en zet er ICE voor. Dit staat voor In Case of Emergency. Ook een sticker op de fiets met naam en nummer van de ouder(s) is een handig hulpmiddel. Bevestig voor de zekerheid ook in de portefeuille van je kind je contactgegevens, want een gsm kan natuurlijk ook stukgaan tijdens een ongeval.

