

# WIJS OP WIELEN



# FIETSUITRUSTING

Fietscontrole! Wat nu?

Zolang je fiets in orde is, is er geen reden tot paniek!  
Zijn deze zaken allemaal in orde bij die van jou?

## VERLICHTING

Vooraan én achteraan.



## ACHTERREFLECTOR

Altijd rood!

## ACHTERVERLICHTING

Altijd rood!

## REFLECTOREN

Vooraan, achteraan,  
op de wielen én op  
de pedalen.



## WIELREFLECTOREN

Altijd wit of geel! Dit kan  
ook op de banden.



## FIETSBEL

Hoorbaar tot op 20 meter!



## REMMEN

Goed werkende remmen,  
zowel vooraan als  
achteraan.

## VOORREFLECTOR

Altijd wit of geel!

## VOORVERLICHTING

Altijd wit of geel!

## PEDAALREFLECTOREN

Altijd geel of oranje!



Voldoet jouw fiets volledig aan de regels? Prima!  
Nu nog een check-up van de rest van je fiets.



# DE CHECK-UP

Staat je **zadel** stevig vast en op de juiste hoogte?  
Je moet nog met beide voeten de grond kunnen raken.

Stuur op de juiste hoogte? Iets hoger dan je zadel.

Staan de **wielen** stevig vast, zonder speling?

Geen vervorming aan de **spaken** of **velgen**?

Zijn de **banden** goed opgepompt en nog in goede staat? Geen uitstulpingen, niet afgesleten?

Stevige **pedalen** zonder speling?

Is de **ketting** goed gesmeerd en zit er ongeveer 1 cm speling op?

Is er nergens roest of beschadiging te zien aan het **frame**?

**Alles in orde? Klaar om te vertrekken!**

# DE HELM

De fietshelm is niet verplicht, maar toch raden we deze sterk aan! De fietshelm gaat namelijk onze hersenen beschermen. Onze hersenen zijn **onvervangbaar**, in tegenstelling tot sommige andere organen.



De fietshelm heeft een **driedelige functie**.

**Absorbeert** een deel van de klap tegen het hoofd en beschermt zo de hersenen.

**Verdeelt** de klap over een groter oppervlak.

**Voorkomt** dat je hoofd in direct contact komt met de grond of een ander object.



De fietshelm kan belangrijke trauma's aan de hersenen voorkomen. Hoewel deze niet alle hoofdletsels kan voorkomen, **kan het wel je leven redden bij een ongeluk**.

Let wel op, want wanneer de helm een grote schok te verduren kreeg, na een val bijvoorbeeld, moet je de helm **vervangen**. Ook al zie je het niet aan de helm, het materiaal dat de schok opvangt is niet meer bruikbaar.

# ZICHTBAARHEID

In het donker, bij slecht weer of bij verminderde zichtbaarheid bestaat de kans dat weggebruikers elkaar niet of pas te laat gaan opmerken.

Net daarom zijn **opvallende kledingstukken** (met fluorescerende en reflecterende elementen) en een **goede verlichting** van levensbelang.

**Fluorescerend materiaal** is erg nuttig bij schemering, maar in het donker heeft **reflecterend materiaal** een veel groter zichtbaarheidseffect.

Als je reflecterend materiaal gebruikt in het donker, ben je in de lichten van een auto zichtbaar tot op **150 meter!**

Kies daarom niet enkel voor fluorescerend materiaal, maar zorg ook voor reflecterend materiaal.

Fiets je zonder verlichting of met defecte verlichting? Dan breng je jezelf en anderen in gevaar. Bovendien loop je ook het risico om ervoor beboet te worden.

## Nog enkele tips

**Licht aan, dan pas gaan!**

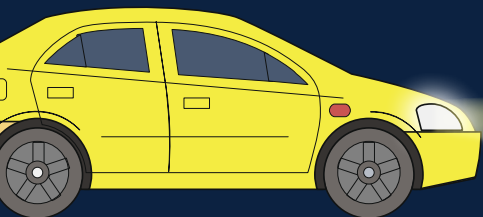
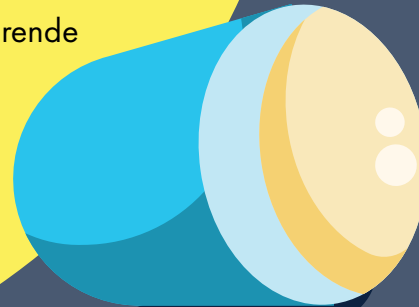
Ook wanneer het nog niet helemaal donker of licht is. Zo merk je andere weggebruikers of obstakels beter op en zien anderen jou ook op tijd aankomen.

**Controleer, keer op keer!**

Kijk steeds voor je vertrekt of jouw verlichting nog goed werkt.

**Kwaliteit, later geen spijt!**

Kwaliteitsvolle fietsverlichting is belangrijk om zelf goed te zien in het donker, maar vooral om goed gezien en opgemerkt te worden door andere weggebruikers.



150 m



# VERKEERSREGELS

## VOORRANGSREGELS

Fietsers moeten **dezelfde voorrangsregels** respecteren als de **andere bestuurders!** Als fietser moet je...

- ... voorrang geven aan wie van rechts komt.
- ... iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren.
- ... de stopborden en haaiantanden (omgekeerde driehoeken) respecteren.

Andere bestuurders zijn niet verplicht om voorrang te verlenen als een fietser op een fietsoversteekplaats wil oversteken. Hou hier rekening mee!

## HET ZEBRAPAD

Wanneer je al fietsend een zebepad oversteekt, heb je **geen voorrangsrechten** en zijn andere bestuurders niet verplicht om jou voorrang te verlenen.

Steek **te voet** het zebepad over, met jouw fiets aan de hand. Op dat moment ben je een voetganger en moeten naderende bestuurders jou **voorrang** verlenen.



## GEZELLIG SAMEN FIETSEN?

Met twee fietsen kan leuker zijn! Maar wanneer mag je met twee naast elkaar fietsen?

### Op het fietspad

Behalve...

- ... wanneer een andere (brom)fietser je wil inhalen
- ... wanneer het tweerichtingsfietspad te smal is om te kunnen kruisen

### Binnen de bebouwde kom

Behalve...

- ... wanneer de weg te smal is om een tegenligger te kunnen kruisen of wanneer er achteropkomend verkeer aankomt

**Als je fiets een aanhangwagen of fietskar heeft, mag je nooit met twee naast elkaar rijden!**

## DE DODE HOEK

De dode hoek is de ruimte rond een voertuig waar de bestuurder je **niet kan zien**. Dit is gevaarlijk omdat je daar kan worden aangereden zonder dat de bestuurder het merkt. Als kwetsbare weggebruiker ben je in dat geval meestal **kansloos**.



### Hoe blijf je uit de dode hoek?

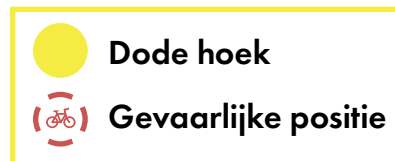
Plaats je **ver genoeg** naar voor in het vak voor fietsers indien je als eerste aan een kruispunt komt.

Maak **oogcontact** met een bestuurder om zeker te zijn dat hij je gezien heeft.

Staat er al een vrachtwagen aan het kruispunt? Blijf dan altijd minimum **3 meter rechts achter** de vrachtwagen staan. Ga niet voor de vrachtwagen staan.

Mag het verkeer doorrijden? **Wacht** dan zelf totdat de vrachtwagen is weggereden. Zo is het gevaar geweken.

**Rotonde?** Als fietser zit je bijna altijd in de dode hoek op een rotonde. De dode hoek draait immers mee met de cabine van de vrachtwagen. Laat een vrachtwagen altijd **voorgaan** of **stop** als hij een rotonde wil verlaten of oprijden.



Zicht door de voorruit

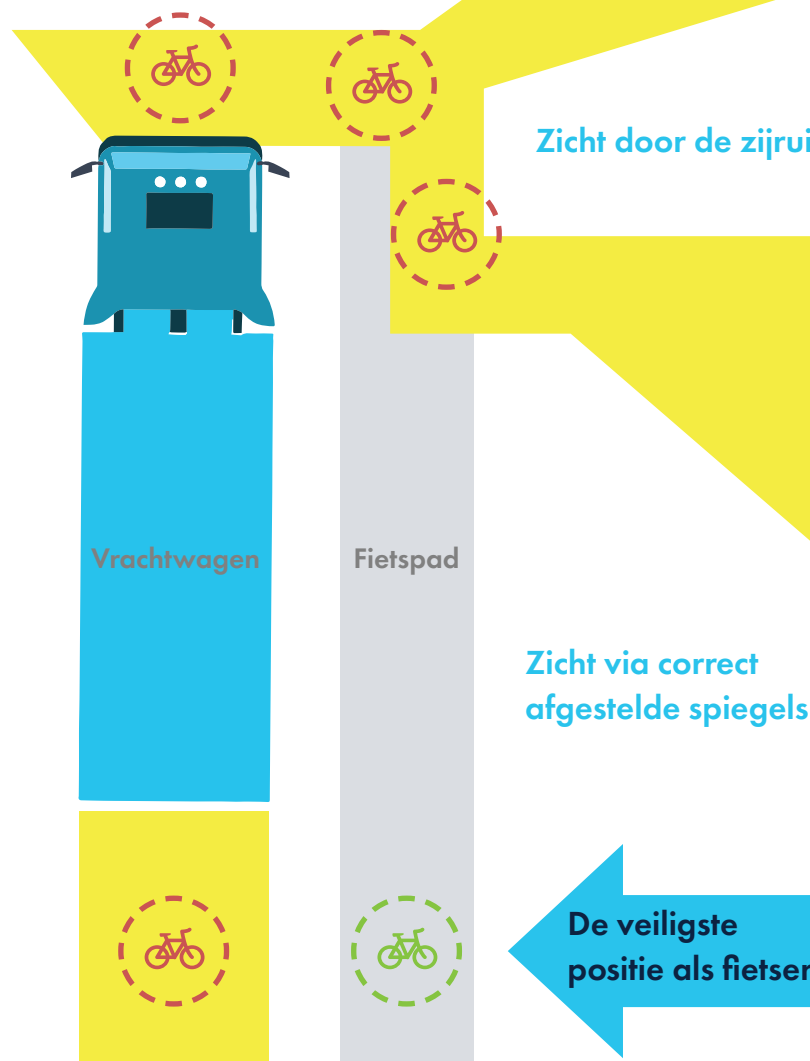
Zicht door de zijruit

Vrachtwagen

Fietspad

Zicht via correct afgestelde spiegels

De veiligste positie als fietser



## AFLEIDING

In het verkeer heb je al je aandacht nodig, ook op de fiets. Fietsen is, in tegenstelling tot wat veel jongeren denken, niet geautomatiseerd.

Wanneer we er nog een extra handeling bijnemen, zoals het gebruik van onze smartphone, loopt dit vaak fout af.

Het menselijk brein kan zich maar focussen op **één taak tegelijkertijd**.

### Tip

Leg de smartphone altijd neer in het verkeer!

### Welke effecten heeft het gebruik van de smartphone op ons fietsgedrag?

- Je vertraagt
- Je gaat zigzaggen
- Je reactiesnelheid vermindert
- Je merkt veranderingen in de verkeerssituatie niet of veel trager op
- Je merkt verkeersborden niet of veel trager op
- Je hebt geen oog voor andere weggebruikers

## RIJDEN ONDER INVLOED

Als fietser ben je **ook een bestuurder** en mag je dus niet rijden onder invloed van alcohol of drugs.

### Rijden onder invloed van alcohol

In België ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in je bloed.



### Rijden onder invloed van drugs (cannabis, cocaïne, xtc, heroïne, ...)

Hierop geldt een absolute nultolerantie!



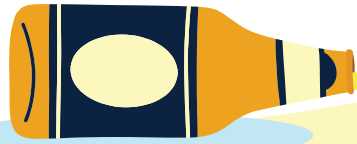
Hoewel de kans om iemand zwaar te verwonden met de fiets veel kleiner is dan met de wagen, is het toch gevaarlijk om te fietsen als je onder invloed bent.

Het risico om zelf te vallen en je evenwicht te verliezen is groot. De kans bestaat dat je ongecontroleerde bewegingen maakt en daardoor andere weggebruikers en jezelf **in gevaar brengt**.



## De effecten van alcohol in het verkeer

Rijden onder invloed is uiteraard verboden door de effecten van alcohol op je rijgedrag. Maar wat zijn die effecten nu precies?



Je wordt **overmoedig**, waardoor je meer risico's gaat nemen en/of **agressiever** gaat rijden.

Je **reageert trager**.

Je kan je minder goed **concentreren**.

Je **inschattingsvermogen** vermindert.

Je **zicht** wordt aangetast en je krijgt last van '**tunnelzicht**'. Hierdoor wordt het moeilijker om overzicht op het verkeer te behouden.

Je gaat **zigzaggen** of **slingeren**.

Je **evenwichtsgevoel** vermindert.

**Tip: Doe het goed. Rij nooit onder invloed!**

## ELEKTRISCH FIETSEN

De elektrische fiets wordt steeds populairder. Zowel bij jong als oud. Het grote verschil met een gewone fiets is de verhoogde snelheid, en die wordt vaak door de gebruikers, maar ook door andere bestuurders op de weg, **onderschat**.

Met een elektrische fiets kan je namelijk **dubbel zo snel** gaan als met een gewone fiets. Wanneer je moet stoppen of een bocht moet nemen, moet je hier rekening mee houden.



### Fiets met elektrische hulpmotor

- Vermogen tot 250 W
- Maximaal 25km/uur
- Geen gelijkvormigheidsattest of rijbewijs nodig
- Volgt verkeersregels fiets

### Speedpedelec

- Vermogen tot 4000W
- Maximaal 45km/uur
- Vanaf 16 jaar
- Rijbewijs verplicht
- Verplichte nummerplaat
- Verplichte verzekering
- Helm verplicht
- Volgt verkeersregels bromfiets

### Gemotoriseerde fiets

- Vermogen tot 1000W
- Maximaal 25km/uur
- Gelijkvormigheidsattest verplicht
- Volgt verkeersregels fiets





[www.responsibleyoungdrivers.be](http://www.responsibleyoungdrivers.be)



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

Folder uitgegeven door  
Responsible Young Drivers Vlaanderen vzw

Barricadenplein 9  
1000 Brussel

BE 0882.535.001  
RPR Brussel

Gepubliceerd: januari 2024