

meester op de fiets

Fietsvaardigheidstraining op school



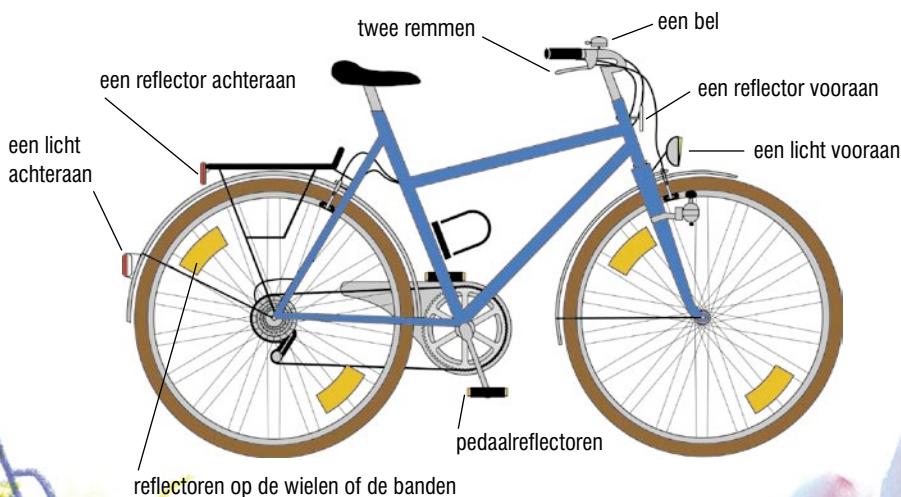
Fietstips voor ouders

Beste ouder,

Je kind deed op school mee aan de fietsvaardigheidstraining 'Meester op de fiets'. Dit houdt in dat je zoon of dochter een aantal fietsvaardigheden (beter) onder de knie heeft gekregen. Dat betekent echter niet vanzelfsprekend dat je kind nu zelfstandig overal naartoe kan fietsen.

Naast de leerkracht is voor jou als ouder hier een belangrijke en uitdagende taak weggelegd, nl. je kind zelfstandig leren fietsen op de openbare weg. We geven je graag tips om het fietsen aangenaam en veilig te laten verlopen.

- Je kind moet over een goede fiets beschikken. Dat betekent: aangepast aan zijn grootte, volledig uitgerust zoals het hoort (zie tekening) én goed onderhouden.



Opmerking: Sinds 18 mei 2006 mag je fietsverlichting ook los meedragen en het licht mag knipperen. De verlichting mag op de bagage, de kleding, het lichaam of het rijwiel zelf aangebracht worden.



meester op de fiets



- Een fietshelm is niet verplicht, maar wordt wel aanbevolen, zeker voor kinderen. Het dragen van een fietshelm vermindert de ernst van hoofdletsels aanzienlijk en kinderen vallen veel vaker dan volwassenen.
- Laat je kind felle kleuren dragen als het fietst en liefst een fluohesje met reflecterende banden, zo is het zichtbaar vanop een afstand.
- Als je fietst in een regenjas met kap op is je zicht beperkt bij het links, rechts en achterom kijken. Hou daar rekening mee!
- Leer je kind altijd op- en afstappen langs de rechterkant van de fiets, dat is veiliger.
- Hou er rekening mee dat kinderen hun omgeving anders zien dan volwassenen. Ze bekijken alles vanop een andere hoogte. Probeer je daarom steeds zoveel mogelijk te verplaatsen in het gezichtspunt van je kind.
- Ga regelmatig fietsen met je kind, hoe meer je oefent, hoe sneller je kind het fietsen zal beheersen. Start altijd in een veilige en rustige omgeving.
- Maak je kind geleidelijk aan vertrouwd met trajecten die het later alleen zal moeten afleggen: de route naar school, naar de bibliotheek, naar de jeugdbeweging... Stippel op voorhand samen de veiligste weg uit. Dit is niet altijd de kortste!
- Maak voor je vertrek duidelijke afspraken met je kind, bv. aan dat bepaald kruispunt stoppen we altijd.
- Bespreek op voorhand de belangrijkste verkeersregels en leer je kind goed kijken en luisteren naar het verkeer.
- Kinderen tot 9 jaar mogen met een kinderfiets met een wieldiameter van maximum 50 cm op de stoep rijden, zelfs als er een fietspad is.
- Rij altijd links naast je kind, of als dat niet kan erachter.
- Geef zelf altijd het goede voorbeeld: respecteer de verkeersregels, voorzie mogelijk gevaar en hou rekening met andere verkeersdeelnemers.

Heb je nog vragen over veilig fietsen? Neem dan eens een kijkje op www.bivv.be of contacteer de school. Misschien kunnen zij samen met jou naar een gepast antwoord zoeken.

Wens je meer te weten over schoolsport, surf dan naar www.schoolsport.be.

Heb je vragen over fietspoolen? Surf dan naar www.fietspoolen.be.

Veel succes!



Mobiel 21

