

Veilig fietsen en e-biken

Bedenk wat je wil doen met je fiets. Doe je er boodschappen mee, kind achterop of wil je sportief of recreatief fietsen? Wil je een steuntje in de rug en vind je de e-bike goed voor jou? Er zijn fietsen voor elk doel te koop.

Koop de juiste fiets

De juiste fiets voor jou. Die schaf je aan bij een betrouwbare leverancier. Hij meet de maat die nodig is, houdt rekening met been- en armlengte, stelt het stuur en zadel op de juiste hoogte, zodat je geen zadelpijn of tintelende handen of polsen krijgt. Kortom: je fiets moet voelen alsof hij voor jou speciaal is gemaakt, zoals een koning op zijn troon zit of als een ridder te paard.

Stel de fiets goed af

Bij een nieuwe fiets duurt het even, voordat jij met je fiets vertrouwd bent. Soms moet je de afstelling veranderen, het zadel hoger of lager, naar voren of naar achteren, het stuur hoger of lager. Op de site van de Fietsersbond kan je lezen hoe je dit kan doen.

Onderhoud je fiets. Regelmatig je fiets (laten) onderhouden bevordert de veiligheid. Goed draaiende onderdelen, de ketting gesmeerd, de remblokjes op tijd vervangen en de banden op de juiste spanning gebracht zijn essentieel voor fietsplezier en veiligheid.

Laat je zien!

Kleding

Trek kleurige kleding aan, die goed wordt opgemerkt in het verkeer. Geel, wit, helblauw, rood of fluoriserende kleuren vallen op. Trek desnoods een veiligheidshesje over je donkere jack.

Zorg dat je kleding nergens achter blijft haken. Soms is het jack net te lang, waardoor dit achter het zadel haakt bij het afstappen, of je regenjas of poncho komt tussen het achterwiel. Let op de veters in je schoenen. Losse veters kunnen om de trapper draaien en veroorzaken daardoor gevaarlijke valpartijen.

Verlichting

Uiteraard is je fiets voorzien van een goed stralend voor- en achterlicht. Zien en gezien worden in het donker. De kleine losse lampjes aan stuur, tas of bagagedrager zijn er alleen voor noodgevallen en niet voor permanent gebruik. Denk ook aan reflectoren op je trappers.

En nu fietsen.....

Fiets preventief, anticipeer op verkeerssituaties. Wat gebeurt er als je in de modder komt of als je krachtig moet remmen? Bereid je voor als je een eind gaat fietsen, gebruik kaarten, knooppunten of gps. Kortom: weet waar je naar toe gaat en wat je kan verwachten.

Ken de verkeersregels: hoe gedraag je je op fietspaden, steek je hand uit als je van richting verandert. Ken je eigen beperkingen en vermogen. Hoe is het met evenwicht houden? Schrik je als je wordt ingehaald? Kan je een fietsbel horen? Lukt het links achterom te kijken? Vind jij dat mobiel bellen en muziek beluisteren moet kunnen? Helaas is met dit alles de veiligheid niet gediend.

Jouw plaats op de weg

De plaats die je als fietser op de weg inneemt is belangrijk. Rijd niet vlak langs de berm of stoep, maar houdt daarvan afstand van meer dan 50 cm. Laat zien dat jij daar rijdt en de automobilist zal zijn snelheid aanpassen met passeren of zelfs achter je blijven rijden. Maak ruimte als je iemand inhaalt en geef richting aan als je naar rechts of links afslaat. En maak oogcontact met andere weggebruikers. Let op de dode hoek bij lange (gesloten) voertuigen. De bestuurder ziet je niet als je er naast rijdt, maar blijf erachter. Dode hoek ongelukken zijn vaak fataal.

Rijd alleen naast elkaar als het overige verkeer er geen hinder van heeft, of het niet gevaarlijk is. Bij een 2-richtingen fietspad is achter elkaar fietsen de veiligste manier, zowel voor jou als voor je tegenligger. Pas altijd je snelheid aan aan de situatie op dat moment.

Als je plotseling stopt (omdat je iets ziet) en afstapt, kan iemand die achter je rijdt een valpartij niet voorkomen.

Fietsen en het weer

In het donker

Bedenk steeds dat anderen jou moeilijk kunnen zien. Fiets goed verlicht in helder gekleurde kleding. Gebruik de witte belijning op de weg als oriëntatie. Geef duidelijk verandering van richting aan.

In wind en storm

Tegenwind: Zet de versnelling in een lichte stand en rijd langzaam. Probeer in een rechte lijn te blijven fietsen. Stap af als je gaat zwalken.

Voor de wind: rem af als je te hard gaat. Zeker als je ook nog een helling af gaat. Gebruik hier rustig beide remmen tegelijk.

In de regen

Ben je brildragend zoek een pet of klep die voorkomt dat brillenglazen nat worden of beslaan.

Gebruik een goed passend helder gekleurd regenpak en let op de capuchon of die past. Koop anders een zuidwester, zodat je hoofd vrijelijk kan draaien om het verkeer te zien.

Bij regen werken de remmen minder goed, rijd dus niet te snel en neem de tijd om te remmen.

Bij winters weer

Zet de versnelling in een middenstand en matig je snelheid. Gebruik gelijktijdig beide remmen gedurende korte periodes. Zet je zadel lager, zodat het zwaartepunt lager is. Dat helpt tegen omvallen. Rijd ook met zachtere banden, dan heb je meer grip op de weg. Of monteer brede banden of winterbanden als je vaak in de winter fietst. En laat je zien bij sneeuwval. Doe desnoods een veiligheidshesje aan.

In de zomer

Gebruik een zonnebril en verlaag je snelheid bij een laagstaande zon.

Fietsen met kinderen en kleinkinderen

Kinderen leren van nadoen. Dus een goed voorbeeld doet goed volgen. Leer ze fietsen en begeleidt ze. Praat met ze over verkeersregels en verkeersgedrag. Geef ze korte opdrachtjes en oefeningen. Bespreek wat ze hebben moeten doen en waarom. Oefen enkele keren voordat ze alleen naar school mogen fietsen. En ook voor kinderen geldt: heldere kleurige kleding, zodat ze gezien worden. Eventueel met een veiligheidsvaantje aan hun fiets.

Helm of geen helm op de fiets?

In Nederland is de helm op de fiets niet verplicht. Er is nog geen duidelijk onderzoek geweest dat aantoont dat het dragen van een helm veiliger is, dan het niet dragen. Uit Deens onderzoek blijkt dat een helmplicht leidde tot minder gebruik maken van de fiets, die weer leidde tot minder beweging en minder gezondheidsvoordelen. De helmplicht bij kinderen leidde niet tot een grote daling van het aantal hoofdletsels. Bij ouderen is nog niet onderzocht of het dragen van een helm leidt tot een daling van het aantal hoofdletsels. Wel dat het fietsen ruimschoots opweegt tegen de negatieve gevolgen van niet fietsen of bewegen. Iemand die fietst leeft gemiddeld 8 maanden langer. Voel je je prettiger met een helm, zet hem op. Rijd je liever zonder, dat kan en mag ook.

E-bike en ouder worden

Ouderen zijn sneller moe en hebben daardoor minder controle over hun e-bike. Hun reactievermogen vermindert op vooral onvoorziene omstandigheden. Ook het evenwicht houden is moeilijk. Controle, reactievermogen en evenwicht zijn erg belangrijke vermogens om een e-bike goed te besturen. Dus ken jezelf alvorens een e-bike aan te schaffen.

Een e-bike is veel zwaarder dan een gewone fiets en heeft daardoor een andere 'wegligging'. De plaats van de motor en accu zijn ook bepalend voor de stabiliteit van de fiets. Hoe lager het zwaartepunt van de fiets, hoe stabielere de e-bike. Een fiets met middenmotor en de accu onder het zadel is stabielere, dan de accu in de bagagedrager en de motor in het voorwiel. Dus makkelijker te besturen.

Als je net een e-bike hebt gekocht ga dan oefenen in bochtjes nemen, opstappen en remmen, van een helling of brug af fietsen (snelheid!) en links afslaan. Monteer een spiegeltje op je fiets om het verkeer achter je te kunnen zien. O, zo handig!

En helaas: Uit onderzoek door studenten van de Hogeschool Windesheim blijkt dat de kans op een ongeval met een e-bike groter is, dan op een gewone fiets. Het risico is vergelijkbaar met het besturen van een snor- of bromfiets. Vooral 75-plussers lopen een groter risico.

Bronnen:

Fietzersbond Nederland, www.fietzersbond.nl

Fietzersbond België

SWOV: Gedrag op gewone fietsen en elektrische fietsen vergeleken en Hoe goed weten oudere fietsers wat ze kunnen? Een veldexperiment met gewone en elektrische fietsen.

Website www.dirkdebaan.nl Verkeer/verkeersveiligheid

Hogeschool Windesheim: onderzoek Verkeersveiligheid en de elektrische fiets.