

Leer veilig fietsen

Leren fietsen
gaat in stappen.

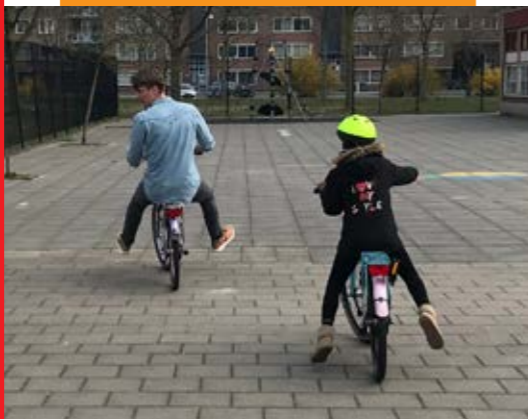
Lees wat jij kan doen
om je kind goed
voor te bereiden
in het verkeer.



Er is bijna geen stad in de wereld waar zoveel gefietst wordt als in Amsterdam. Het is vaak de snelste manier om van de ene naar de andere locatie te komen en fietsen is gezond. Goed kunnen fietsen en meebewegen in het verkeer is in een drukke stad als Amsterdam daarom belangrijk. Deze brochure is bedoeld om ouders te stimuleren met hun kind fietsen te oefenen in het verkeer en is een onderdeel van het project Aanpak Fietsvaardigheid van Verkeersplein Amsterdam in opdracht van de Gemeente Amsterdam.



Stap 1



Balans houden op de fiets.

Het kind kan zitten op de fiets zonder om te vallen en evenwicht houden tijdens het fietsen.

Als je kind evenwicht op de fiets heeft, leert het bij stap 2 de basis van fietsen.

De eerste twee stappen zijn geoefend tijdens de fietslessen van Verkeersplein Amsterdam die je kind op school heeft gehad.

Stap 2



Naast evenwicht bestaat de basis van fietsen uit de volgende onderdelen:

- Opstappen
- Wegrijden in een rechte lijn
- Achterom kijken
- Hand uitsteken
- Remmen
- Noodstop maken
- Afstappen

Stap 3 kan jij oefenen met je kind!

Stap 3



Veilig leren fietsen in het verkeer. Dat is:

Overzicht hebben

Het verkeer kunnen overzien en goed kunnen reageren op anderen in het verkeer.

Opletten

De aandacht bij het verkeer houden en je aan de verkeersregels houden tijdens het fietsen (multitasken!).

Meebewegen

Flexibel meebewegen met anderen in het verkeer.

Stap 3 kan een kind pas leren als het fietsen zelf makkelijk gaat.

Gebruik de checklist om te zien wat je kind al kan en geleerd heeft tijdens de fietslessen op school!

Wat lukt jouw kind al? Check!

	Ja	Een beetje	Nog niet
In evenwicht blijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opstappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wegrijden in een rechte lijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achterom kijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arm uitsteken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noodstop maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afstappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gaat fietsen goed? Kan je kind stap 1 en stap 2? Dan kun je oefenen met stap 3.

Steeds een stapje verder

Begin pas met oefenen in het verkeer wanneer je kind er klaar voor is. Hoe weet je wanneer dit is? Naast de fiets onder controle hebben, moet je kind ook durven met jou te fietsen in het verkeer (en met plezier fietsen). Zorg dat je kind er echt klaar voor is en fiets anders alleen op het park of plein. Door samen te oefenen op rustige plekken durft je kind sneller de straat op.

Tips om de straat op te gaan

- Begin eenvoudig op een overzichtelijke plek; samen fietsen in een rustige straat waar je kind kan wennen aan het verkeer is een goede eerste stap. Als dat goed gaat, ga je een stapje verder!
- De volgende stap kan bijvoorbeeld zijn: fietsen op een afgesloten fietspad, oefenen in een straat met verkeerslichten, een straat met een rotonde of een groter kruispunt.
- Ben je verder dan kun je routes gaan oefenen, zoals de route van huis naar school, waarbij je verschillende verkeerssituaties tegenkomt.

Oefenen, oefenen, oefenen.



Fietsen met zelfvertrouwen

Je leert fietsen in het verkeer door het te doen! Ga dus zoveel mogelijk erop uit met je kind! Ook als je zelf niet kan fietsen, kun je nog samen oefenen. Je kan bijvoorbeeld naast de fiets op het voetpad mee lopen (als deze naast elkaar liggen) of bij kruispunten in stilstand situaties bespreken en oefenen. En ook lopend of in de auto kun je met je kind verkeersregels oefenen.

Elke keer dat je met je kind in het verkeer bent, is een leermoment waar je kind kijkt wat jij als ouder doet. Dit kun je gebruiken door de regels in het verkeer te oefenen ook als je niet samen fietst.

Extra oefenen onder begeleiding?

Kom naar het fietsparcours en oefen samen met je kind onder begeleiding van een ervaren fietsdocent! Geef je op door contact op te nemen met Kamiel Koops:

M 06-1564 2184

E kamiel.koops@verkeerspleinamsterdam.nl

Jonge kinderen zijn vaak nog impulsief, speels en klein van stuk waardoor ze in het verkeer minder zien en overzien dan volwassenen. Drukke plekken in de stad die meer vragen van een kind, zoals grote kruispunten zijn om mee te starten snel ingewikkeld.

Tot slot

Houd het leuk en luchtig, zodat je kind het ook leuk vindt om te oefenen en ermee vertrouwd raakt. Je kind zal zich hierdoor uiteindelijk makkelijker door het verkeer bewegen.

