

Tips voor veilig fietsen

Technische tips, tips ter voorbereiden op een fietsritje, tips voor onderweg: met deze checklist help je als professional oudere fietsers veilig op weg.

Technische tips:

- Fiets op een veilige fiets. Laat deze jaarlijks controleren. Test zelf of de remmen et goed doen en of ze juist zijn afgesteld.
- Nieuwe fiets? Laat je goed informeren en probeer hem eerst uit op een rustige plaats.
- Overweeg een speciale seniorenfiets met een lage instap en trapas en een kort zadel.
- Kies voor dikkere banden en ledverlichting.
- Laat je banden regelmatig controleren op profiel en hardheid. Pomp ze regelmatig op.
- Overweeg antislippedalen.
- Moeite met achteromkijken? Plaats achteruitkijkspiegels.

Tips voordat je op de fiets stapt:

- Neem genoeg nachtrust, zodat je uitgerust op de fiets stapt.
- Stippel van tevoren de best mogelijke route uit op het best mogelijke tijdstip en bouw voldoende rustmomenten in.
- Eet en drink genoeg als je een langere tocht voor de boeg hebt.
- Check je medicatie.
- Draag comfortabele en aansluitende kleding/jas en goede schoenen.
- Zorg dat je zichtbaar bent (gekleurde, lichte kleding, geen zwart, liefst met reflectie).
- Draag een goede bril (multifocaal/varifocus/monofocaal).
- Draag bij zonnig weer een zonnebril en/of zonnehoedje en smeer je goed in.
- Draag je een gehoorapparaat? Een muts of hoofdband vermindert ruis.
- Stop je bagage in fietstassen in plaats van tassen aan het stuur te hangen.
- Maak je bagage goed en veilig vast, verdeel deze.
- Neem mobiele telefoon, Wuzzi Alert en belangrijke contactgegevens mee.
- Controleer je banden.
- Een helm is niet verplicht, wel veilig.
- Laat je ogen en oren regelmatig controleren.
- Doe de online verkeerstest van VVN.

Tips voor onderweg:

- Ga bij slecht weer of gladheid niet fietsen, maar loop met de fiets aan de hand.
- Moet je plotseling afstappen? Doe dat altijd op de manier waarop je dat gewend bent.
- Zet bij het op- en afstappen de ondersteuning uit (e-bike) of kies voor een lagere versnelling (traditionele fiets).
- Houd afstand (50 cm van de stoeprand, auto's en elkaar)
- Fiets op smalle fietspaden achter elkaar.
- Blijf uit de dode hoek van vrachtwagens en bussen.
- Stap op aan de kant waar de standaard zit.
- Stap op met de trapper geheel naar beneden.
- Houd bij afstappen de remmen ingedrukt.
- Pas op met heuveltjes, tegenwind en wind mee.
- Verminder je snelheid bij bochten en als je een kruispunt nadert.
- Houd rekening met fysieke ongemakken
- Houd rekening met angst en onzekerheid.