



Veilig op de fiets

Veilig op de fiets

9 tips om veilig op je bestemming te raken

Verhoog je zichtbaarheid

Het is belangrijk dat je zowel overdag als 's avonds en 's nachts zichtbaar bent, dus kies voor reflecterende kledij of lichte kleuren. Gebruik reflecterende accessoires zoals arm- en enkelbandjes, clips, spaakreflectoren, reflecterende tape... Zorg dat je fiets de juiste verlichting heeft en schakel deze ook overdag aan. Als je fietslampjes op batterijen werken, check dan hun levensduur voor je de weg op gaat. Vergeet niet dat reflectoren verplicht zijn op de fiets.

Zorg voor de juiste uitrusting

Als je regelmatig fietst, investeer dan in een kwalitatieve uitrusting. Koop een helm: ook al is dit niet verplicht, een helm zal je beschermen bij een val.

Pas je rijstijl aan bij regen

Als het regent, is de zichtbaarheid minder voor iedereen. Pas je snelheid aan en vergeet niet dat de remafstand bij nat weer groter is dan wanneer het wegdek droog is. Wees bovendien extra voorzichtig wanneer je over mogelijk gladdere oppervlakken rijdt: riooldeksels, tramsporen, witte streken...

Haal links in

Rechts inhalen is verboden wanneer voertuigen in beweging zijn. Bovendien loop je het risico in de dode hoek te belanden van de bestuurder die je wil voorbijsteken. Ook als voertuigen stilstaan is het gevaarlijk om rechts in te halen. Een stilstaande file steek je dus langs links voorbij. Kijk bij het voorbijsteken ook altijd goed of er geen voetgangers aan het oversteken zijn.

Wees duidelijk in je bedoelingen

Moet je links of rechts afslaan, maak dit dan duidelijk aan de andere weggebruikers door je arm uit te steken. Maak geen bruske bewegingen en steek de rijbaan niet over zonder er zeker van te zijn dat de anderen je hebben gezien.

Stippel je route uit

Voor je je traject aanvat, stippel je best de eenvoudigste, maar ook de veiligste route uit. Bekijk waar er afzonderlijke fietspaden zijn en kies bij voorkeur een route mét gescheiden fietspad. Let ook op rotondes en andere drukke verkeersaders, tramsporen...

Rood licht: ga vóór de eerste auto staan

Moet je stoppen bij een rood licht? Ga dan zeker als eerste in de rij staan. Bij sommige verkeerslichten vind je een voorsorteervak voor tweewielers. Zo vermijd je dat je vast komt te zitten tussen twee wagens wanneer de rij auto's vertrekt. Opgelet: als het eerste voertuig een vrachtwagen of bus is, positioneer je je liever niet vóór hen. De bestuurder zou je namelijk niet kunnen zien en beginnen rijden zonder je op te merken.

Hou je hoofd er bij!

Houd voetgangers, automobilisten en motorrijders nauwlettend in het oog (dus iedereen met wie je de weg deelt). Een overstekende voetganger kan plots je pad kruisen of een auto kan weggrijden uit een parkeerplaats zonder je te zien. Houd je blik in de verte gericht zodat je kunt anticiperen op hindernissen en kunt bepalen of je moet vertragen, remmen of aan de kant gaan staan. Weet dat mobiel bellen met de telefoon in de hand ook op de fiets verboden is. Vermijd tot slot het gebruik van oortjes/hoofdtelefoons tijdens het fietsen.

Controleer regelmatig je fiets

Check je fiets regelmatig voordat je op pad gaat. Om veilig te fietsen moeten de remmen en de verlichting goed werken. Rijd je met een elektrische fiets, check dan of je accu is opgeladen. Onderhoud je fiets goed. Je kunt bijvoorbeeld zelf je bandenspanning op peil houden. Dit verhoogt de fietsveiligheid aanzienlijk, banden die niet de juiste spanning hebben slijten namelijk eerder en zijn sneller lek. Daarnaast verhoogt een goede bandenspanning de actieradius bij een elektrische fiets.

Bagage & kinderen op de fiets

Kies voor degelijke fietstassen die je kunt monteren op de bagagedrager en verdeel je bagage over beide zijden. Fiets bij voorkeur niet met boodschappen aan het stuur of in een rugzak (bij een val kom je met een zware rugzak vaak zeer ongelukkig terecht). Vervoer geen kinderen, zware of onevenredig verdeelde bagage wanneer het buiten glad is.

Tips om veilig de weg op te gaan met je speedpedelec

Vertraag voldoende op voorhand en wacht niet tot het laatste moment als je moet remmen of stoppen.

Hou rekening met de weersomstandigheden. Remmen op een nat of droog wegdek is niet hetzelfde. Zodra de weersomstandigheden grimmiger worden, kies je best voor winterbanden. Deze geven meer grip en stabiliteit.

Je remmen gebruiken in de bochten is sterk af te raden. Rem ruim op voorhand zodat je eventueel opnieuw kan versnellen in de bocht. Hierdoor heb je meer controle over de manoeuvres die je doet.

Steek bij het afslaan altijd je arm uit om extra aandacht te vestigen op het manoeuvre dat je gaat uitvoeren. Ook wanneer je niet van plan bent af te slaan, verhoog je de veiligheid door oogcontact (vb. via de spiegel of door het raam) te maken met de wagen naast jou. Slaag je er niet in om oogcontact te maken, vertraag dan zelf om een mogelijke aanrijding te vermijden

De verkeersregels voor speedpedelecs

- Je moet een rijbewijs AM (bromfiets 45 km/uur), rijbewijs A1, A2 of A (motorfiets) of rijbewijs B (auto) bezitten.
- Je moet je speedpedelec inschrijven bij de DIV en voorzien van een SP-nummerplaat.
- Een fiets- of bromfietshelm is verplicht. De fietshelm (conform EN 1078) zorgt dat de slapen en het achterhoofd beschermd zijn.
- Je mag geen kinderen vervoeren die jonger zijn dan 3 jaar. Om kinderen tussen 3 en 8 jaar te vervoeren, moet je een geschikt beveiligingssysteem installeren.
- Volg de verkeersregels voor bromfietzers.
- Snelheid:
 - Op de rijbaan mag je maximaal 45 km/u.
 - Op het fiets-/bromfietspad buiten de bebouwde kom mag je maximaal 45 km/u.
 - Op het fiets-/bromfietspad binnen de bebouwde kom of op een jaagpad mag je maximaal 30 km/u.
- Op het fietspad rijden:
 - Waar de snelheid beperkt is tot 50 km per uur of minder, mag je met de speedpedelec rijden op een fietspad dat aangeduid is door dit verkeersbord (D9).
 - Op wegen met hogere snelheidslimiet **moet** je gebruik maken van een fietspad.



Welke helm kies ik?

Tips bij het passen

- Een helm moet goed blijven zitten zonder dat het riempje vast zit. Zet de helm op je hoofd en beweeg je hoofd in alle richtingen. De helm moet dan op dezelfde plek blijven zitten. Stel je helm al meteen goed in bij het passen.
- De helm moet comfortabel zitten zonder pijnlijke drukpunten. Duw hard op de helm en voel of de druk gelijkmatig over je schedel verdeeld wordt.
- De helm staat goed op je hoofd als de voorkant net boven je wenkbrauwen komt.
- De kinsluiting is goed afgesteld als je net twee vingers tussen riempje en kaak kunt steken.



Hoe kies je de juiste helm?

Het assortiment aan helmen is tegenwoordig heel groot. Denk voor de aankoop een helm daarom even na over de vereisten waar jouw helm moet voldoen. Je kunt onder meer op de volgende punten letten:

1. Het gebruiksgemak van de kinsluiting

Kun je deze makkelijk los en vastmaken en makkelijk stellen? Zit de sluiting prettig onder je kaak? Check ook of de riempjes goed te combineren zijn met je (zonne)bril.

2. Het gewicht

Hoe lichter een helm is, hoe minder je hem merkt tijdens het dragen. Een lichte fietshelm weegt minder dan 300 gram. Het gewicht staat op het label in de helm.

3. De ventilatie

Een helm met veel ventilatiegaten is minder warm. Vooral fijn als je veel in de zomer fietst of met flinke inspanning.

4. De klep

Een klep aan de voorkant is vooral bedoeld om bij het mountainbiken takjes uit je ogen te houden. Maar hij beschermt ook tegen de zon. Een zonneklep is handiger dan een donkere zonnebril omdat de klep alleen direct zonlicht tegenhoudt.

Laat je fiets veilig achter

5. Gebruik met een helmuts

Fiets je met een helm, dan kun je geen normale muts meer op. Er zijn speciale dunne mutsen te koop die je onder de helm kunt dragen. Check bij het kopen of de helm ook comfortabel zit bij gebruik van zo'n muts.

6. De veiligheidsnorm

Om ervoor te zorgen dat je een veilige fietshelm koopt, controleer je steeds of de helm een CE-label draagt en let je specifiek op het **CE-label EN1078 voor volwassenen en EN1080 voor kinderen**.

Voor **speedpedelecs is er een verplichting** om een fiets- of bromfietshelm te dragen. De fietshelm moet conform EN1078 zijn maar moet er ook voor zorgen dat de slapen en het achterhoofd beschermd zijn.

Garantie en levensduur

Check hoe lang de helm meegaat volgens de fabrikant (dat is meestal zo'n 3 à 5 jaar). Na een val moet je de helm altijd vervangen, ook al is er geen zichtbare schade.

- Gebruik steeds een **kwalitatief slot**.
- Gebruik steeds **twee sloten**, bij voorkeur van een verschillend type, bv. een beugelslot en een ringslot. Dieven specialiseren zich vaak maar in het kraken van één type slot.
- Bevestig je fiets aan een **vast object**. Zo voorkom je dat een diefje fiets optilt en meeneemt.
- Op openbaar terrein plaats je je fiets bij voorkeur goed in het zicht. Op privéterrein (tuin, oprit, garage ...) daarentegen stal je je fiets beter uit het zicht en achter slot.
- Voorzie je fiets van een **uniek merkteken** door hem te laten graveren of labelen met jouw rijksregisternummer. Daardoor wordt je fiets herkenbaar en kan men je fiets makkelijker terugbezorgen als deze na een diefstal teruggevonden wordt.

1



2



3



4



5



6



1. Het beugelslot

Dit type slot heeft een U-vorm en is relatief zwaar. Een degelijk beugelslot wordt gemaakt uit gehard staal en is breed. Het kan zowel een wiel als het fietsframe aan een fietsrek vastmaken. Een smal beugelslot is af te raden, omdat het makkelijk te forceren is met een hefboom en te smal om ergens aan vast te maken. **De combinatie van dit type slot met een ringslot vormt een goede beveiliging tegen fietsdieven.**

2. Het ringslot

Het ringslot zit vast op het frame onder het zadel. Het vormt een goede basis tegen fietsdiefstal, maar een tweede slot wordt zeker aangeraden. Met dit slot kun je je fiets nergens aan vastbinden waardoor iemand de fiets toch nog kan meenemen. De dikte van de ring en het omhulsel bepalen de stevigheid van dit type slot.

3. Het kettingslot

Een betrouwbaar kettingslot wordt gemaakt uit gehard staal en heeft een degelijk slot. De schakels zijn bij voorkeur meer dan 4 mm dik. Dit slot wordt vaak gebruikt als motorslot en laat toe om je tweewieler ergens aan vast te binden. De kwaliteit van het slot wordt bepaald door de hardheid van de schakels.

4. Het ringslot en kettingslot in één

De nieuwste fietsmodellen beschikken soms over een combinatie van een ringslot en een insteek kettingslot. Deze sloten zitten aan elkaar vast, zodat je maar één sleutel nodig hebt en je er ook je frame mee kunt vastmaken aan een vast voorwerp. Bij dit type slot is het van groot belang dat het kettingslot van goede kwaliteit is.

5. Het (spiraal)kabelslot

Dit slot wordt gemaakt uit een kabel die bestaat uit een aantal fijne staaldraden. Hoe meer staaldraden deze heeft, hoe veiliger het slot. Met wat geduld kan een fietsdief deze echter doorknippen, waardoor een kabelslot niet wordt aangeraden. Dit type slot is wel flexibeler om de fiets ergens aan vast te binden dan bv. het beugelslot.

6. Het schakelslot

Het schakelslot is een variant op het kabelslot. De stalen kabel wordt hierbij beschermd door een stalen omhulsel. Ook dit type biedt geen volledig doeltreffende beveiliging tegen fietsdieven.

Hoe weet je of je een goed fietsslot hebt?

Op zoek naar een goed fietsslot? Bekijk dan of jouw slot een **ART-keurmerk** heeft en hoeveel sterren het slot krijgt. Fietssloten met het ART-keurmerk zijn goedgekeurd na uitgebreide tests op de mechanische beveiliging. Het keurmerk geeft met 2, 3, 4 of 5 sterren aan in hoeverre jouw fiets is beveiligd tegen diefstal.

ART-2 (twee sterren) wordt minimaal aangeraden voor fietsen.

ART-3 fietssloten bieden meer beveiliging en zijn meer geschikt voor de stedelijke omgeving.

ART-4 wordt voor fietsen nauwelijks gebruikt, maar des te meer voor scooters en motors.

Let op: veel verzekeraars eisen bij een diefstalverzekering dat jouw fietsslot een minimaal aantal sterren moet hebben. In de fietslease van AZ Sint-Lucas staat bijvoorbeeld dat een minimaal een ART-2-slot nodig is.

Naast het ART-keurmerk hebben de merken ABUS en AXA ook een eigen security level systeem waarin ze het beveiligingsniveau voor hun fietssloten aanduiden.

| Laatste update: augustus 2023