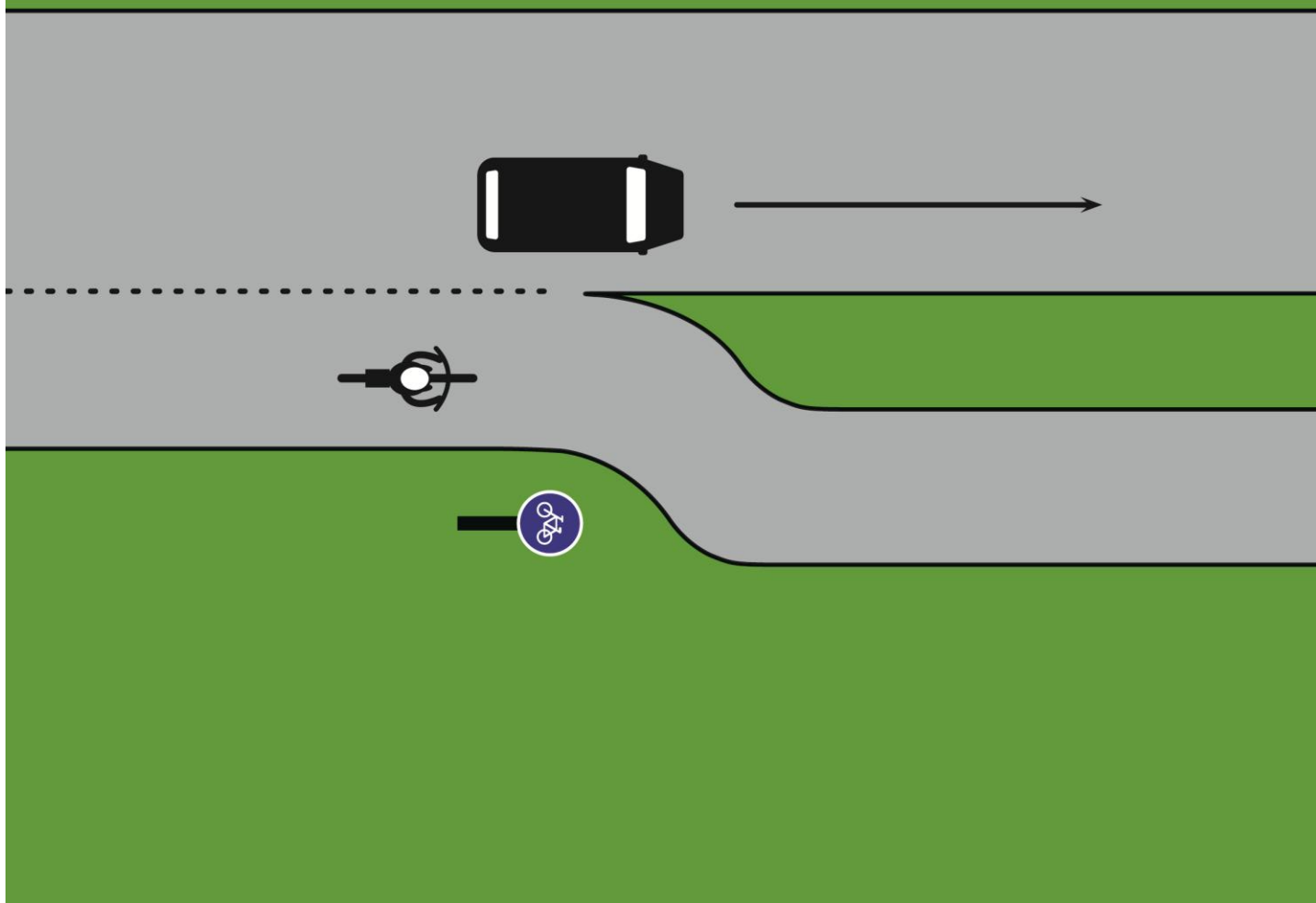


# IK LEER FIETSEN!

*DOCENTENHANDLEIDING*



versie 2015-2016

# IK LEER FIETSEN!

*Docentenhandleiding Ik leer fietsen!*

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	2
<b>HFD 1: LEREN FIETSEN IN DE PRAKTIJK</b>	3
1.1 Instructiedocument voor <i>Ik leer fietsen!</i>	3
1.2 Toelichting instructiefilm <i>Ik leer fietsen!</i>	11
1.3 Stappenkaart Leren fietsen	12
<b>HFD 2: THEORIE VOOR DE BEGINNENDE FIETSER</b>	13
2.1 De veilige fiets	13
2.2 Basisbegrippen verkeer	15
2.3 Basis verkeersregels	16
2.4 Verkeersborden voor de fietser	23
2.5 Verkeerstekens voor de fietser	28
2.6 Oefenen verkeerssituaties	30
2.7 Voorrangsregels op gelijkwaardige kruisingen	38
<b>HFD 3: LESMATERIAAL VOOR THEORIELESSEN</b>	39
3.1 Inhoud lespakket <i>Ik Leer fietsen!</i>	39
<b>HFD 4: TIPS FIETSLESSEN AAN NIEUWE NEDERLANDERS</b>	40
4.1 Praktische tips voor fietslessen aan Nieuwe Nederlanders	40
4.2 Tips voor samenwerking met AZC en COA	41

# HFD 1: LEREN FIETSEN IN DE PRAKTIJK

## 1.1 Instructiedocument voor *Ik leer fietsen!*

Dit document kan gebruikt worden om een cursist te leren fietsen.

Het document is gekoppeld aan de instructiefilm *Ik leer fietsen!* Bij het onderdeel wat in beeld is gebracht staat een verwijzing met een icoontje.



Inleiding

- STAP 1 | Evenwicht vinden op de fiets
  - 1.1 Bewuste houding
  - 1.2 Positie van het zadel
  - 1.3 Het op- en afstappen
  - 1.4 De eerste fietsoefening: flappen
  - 1.5 Wegfietsen
  - 1.6 Het eerste zelfstandig fietsen
  
- STAP 2 | BASISVAARDIGHEDEN
  - 2.1 Ostappen
  - 2.2 Wegrijden zonder slingeren
  - 2.3 Over schouder kijken
  - 2.4 Arm uitsteken
  - 2.5 Achterom kijken en arm uitsteken
  - 2.6 Noodstop
  
- STAP 3 | FIETSEN IN HET VERKEER

## Inleiding

Fietsen is een vaardigheid waarbij het evenwicht de basis vormt. Mensen die niet kunnen fietsen moeten daarom allereerst evenwicht leren vinden. Om veilig te kunnen deelnemen aan het verkeer heeft een fietser een aantal basisvaardigheden nodig. Hieronder volgen de stappen om vanuit nul te leren fietsen.

Deze lesmodule gaat over drie stappen:

- Stap 1 | Evenwicht vinden op de fiets
- Stap 2 | Basisvaardigheden
- Stap 3 | Fietsen in het verkeer

Er zijn geen verschillen in het aanleren van het fietsen voor volwassenen en kinderen. Wij raden het gebruik van zijwieltjes voor kinderen af omdat kinderen teveel op de zijwielen gaan leunen en geen gevoel voor balans opbouwen. Jonge kinderen leren heel snel balans opbouwen met een loopfiets.

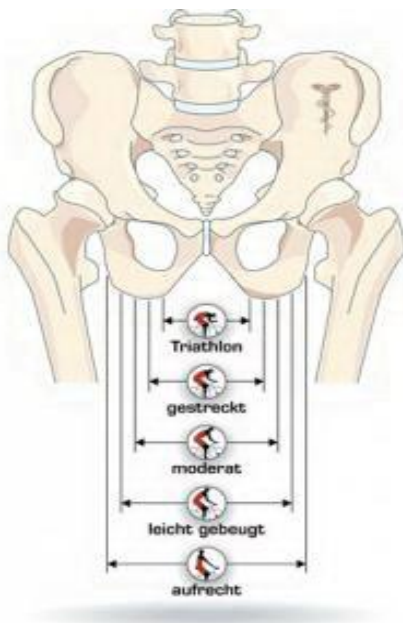
Bij alles wat in deze module wordt beschreven geldt:  
*doe iedere oefening altijd eerst zelf voor.*

Evenwicht is  
belangrijkste bij  
fietsen!

Doe iedere  
oefening eerst  
zelf voor!

## STAP 1 | EVENWICHT VINDEN OP DE FIETS

### 1.1 Bewuste zithouding



Op een fiets bewaar je je evenwicht met behulp van de zitbotjes. Deze botjes staan aan de achterkant van het skelet wijd uit elkaar en lopen naar voren steeds smaller toe. Daarom zijn er zadels van verschillende breedtes voor verschillende houdingen, variërend van heel smal voor triathlonfietsers tot breed voor omafietsen, zie de tekening.

De eerste oefening is dan ook cursisten zich bewust te laten worden van die botjes. Dat kan door op een harde vlakke ondergrond te gaan zitten of met de handen onder het zitvlak je zitbotjes te voelen. Daarna gaan cursisten op het zadel van de fiets zitten. Het is van belang dat de cursist met een rechte rug op het zadel waardoor het volle gewicht van het bovenlichaam op de zitbotjes rust. Probeer het stuur hoog te zetten (borsthoogte, keelhoogte), de handen tegen het

stuur, met de vingers tegen het stuur aan. Dat voorkomt dat de cursist op het stuur gaat leunen. Voordat we dat doen moet eerst de positie van het zadel worden bepaald.

## 1.2 Positie van het zadel

De positie van het zadel kent drie parameters. Voor iedereen geldt een eigen ideale stand. Hieronder worden de drie meest gangbare uitgangsposities beschreven.

### ➔ *De zadelhoogte ten opzichte van de trappers*

Plaats de hak van een van beide voeten op de laagste trapper. Die trapper staat dan op de stand "vijf over half". Het been moet dan een heel flauwe buiging bij de knie maken. Deze hoogte verschaft de meeste trapefficiëntie. Probleem is dat vooral beginnende fietsers vinden dat het zadel dan te hoog staat. Men kan veelal niet bij de grond of alleen met veel geschuif van de billen naar één kant. Voor beginners het zadel dus lager plaatsen.

### ➔ *Afstand van het zadel tot het stuur*

Plaats de bal van een van beide voeten op een trapper die recht naar voren, horizontaal staat. De knie moet zich precies boven het midden van de trapper bevinden. Door het zadel naar voor en naar achteren te verschuiven kan men deze positie verstellen. Deze instelling wordt zelden of nooit bekeken. Is echter wel van belang bij (race)fietsers.

### ➔ *De stand van het zadel*

Het zadel moet horizontaal staan. De punt van het zadel omhoog betekent pijn aan de geslachtsdelen. De punt naar beneden betekent dat men van het zadel afglijdt. Staat de punt omhoog dan trekken mensen een holle rug en duwt men zich af tegen het stuur. Staat de punt omlaag dan trekt men de rug bol en wil steeds naar voren schuiven.

Bedenk hier dat bij veel (moslim)vrouwen het rechtstreeks benoemen van een geslachtsdeel ongepast wordt gevonden. Ook bijvoorbeeld Amerikanen vermijden directe benamingen. Pas in dergelijke gevallen je taalgebruik aan. Mocht het contact tussen mannelijke instructeurs en vrouwelijke cursisten moeizaam verlopen, is het raadzaam alleen met een instructrice te werken.

## 1.3 Het op- en afstappen

Bij het op- en afstappen gebeuren de meeste ongelukken. Het is belangrijk vooraf te oefenen. Er zijn verschillende manieren, afhankelijk van het type fiets: damesfiets of herenfiets. Het is niet verstandig een beginnende fietser op een herenfiets te laten fietsen. Kan later altijd nog. De meest veilige manier is dus een fiets met lage instap en een zodanige zadelfstelling dat de cursist, zittend op de fiets, met beide benen op de grond staat. Ga met één voet aan iedere zijde van de fiets op de grond staan en houd beide handen aan het stuur.

Dan volgt de volgende stap, **het flappen**.

## 1.4 De eerste fietsoefening: **FLAPPEN**

**Doel flappen:** zich bewust worden van de zitbotjes en het leren evenwicht houden.

**Fiets:** plaats het zadel zo laag waardoor de hieronder beschreven houding van de cursist mogelijk is.

Plaats zadel bij de start niet te hoog.



instructiefilm:  
**FLAPPEN**

### Oefening cursist

Het zadel staat zo laag dat de cursist met twee voeten plat op de grond komt en de knieën een kleine hoek maken van 70 graden. Zeg maar zo groot als wanneer de wijzers van de klok op 4 uur staan. De cursist neemt plaats op het zadel en plaatst beide voeten naar voren en zet met beide voeten tegelijk naar achter af. *Dit is de zogenaamde flapbeweging.*

Laat de cursist dit 3 tot 4 keer snel achter elkaar doen waardoor hij snelheid ontwikkelt en laat hem daarna beide voeten van de grond houden. Zo lang mogelijk. *Dit is het flappen en laten uitrollen (deel 2 uit de instructiefilm).*

Na verloop van tijd zie je dat de cursist hier in slaagt en terwijl de snelheid afneemt, gaat hij proberen zijn evenwicht te houden door met zijn stuur heen en weer te bewegen. Iemand kan zijn evenwicht houden als hij 10 meter zonder voeten aan de grond, kan uitrollen.

Duur oefening: deze oefenfase kan wel tot 8 uur duren. Uitzonderingen tot 10 uur bestaan. Drie uur is het meest gangbare.

Wanneer het flappen goed gaat, kan dit afgewisseld worden met ritmisch loopfietsen. **Zie instructiefilm deel 3: Ritmisch loopfietsen.**

### 1.5 Het wegfietsen

**Fiets:** plaats het zadel omhoog, zodanig dat de cursist met de tenen van beide voeten bij de grond kan.

#### Oefening cursist

Plaats één trapper omhoog, schuin naar voren. Laat de cursist een been op de hoge trapper plaatsen en vooruit trappen en tegelijkertijd met het andere been twee keer naar achteren stappen op de grond. Hierdoor ontstaat snelheid.

Met het inmiddels bereikte evenwicht heeft de cursist tijd gecreëerd om het stepbeen op de andere trapper te plaatsen.

Deze oefening kan in tweeën worden gedeeld: alleen de trapbeweging of alleen de stepbeweging. Maar al gauw zul je zien dat cursisten beide gaan combineren.

#### Duur oefening

Hier treedt ook vaak ongeduld op. De cursist heeft evenwicht maar is nog te wiebelig om het tweede been bij te trekken op de trapper. Dit is ook de moeilijkste fase. En dit lukt alleen als hij een stabiel evenwicht heeft. Daarom is het flappen een zeer belangrijke basisoefening.

Het kunnen wegfietsen is als oefenfase meestal korter dan het flappen.



instructiefilm:  
**FLAPPEN EN  
UITROLLEN**

Evenwicht op de  
fiets: wanneer de  
cursist 10 meter  
kan uitrollen!



instructiefilm:  
**LOOPFIETSEN**



instructiefilm:  
**WEGFIETSEN**

Wanneer  
wegfietsen  
even niet lukt,  
ga dan een stap  
terug en oefen  
het flappen nog  
een keer extra.

## 1.6 Het eerste zelfstandig fietsen

Het eerste fietsen gaat wiebelig.

In deze fase doen we twee oefeningen: leren remmen en leren sturen.

### ➔ Leren remmen

Met handremmen altijd beide remmen tegelijkertijd gebruiken. Leer de cursist welke handrem voor en welke voor achter is. De voorrem heeft ongeveer 60% tot 75 % van de totale remcapaciteit, de achterrem het resterende deel. Als men alleen de voorrem gebruikt bestaat de kans op blokkeren van het voorwiel, met wegslijpen en vallen als gevolg. Gebruik van de achterrem alleen is niet altijd voldoende.

Om de cursisten te laten wennen aan de remmen, kun je ze eerst met de fiets laten lopen en dan de remmen een voor een laten in knijpen en daarna samen. In alle gevallen eerst licht en dan steeds harder knijpen.

Met terugtrapremmen gewoon terugtrappen. Let erop dat cursisten altijd de neiging hebben om nog voor stilstand alvast een voet op grond te zetten: "dan val ik niet". Laat de mensen beide voeten op de trappers houden totdat ze echt stilstaan. Dan vallen ze vanzelf om naar een kant en strekken ze vanzelf (een reflex) één been uit. Hier ontstaan nagenoeg nooit valpartijen.

### ➔ Leren sturen

In feite is dit ook een balansoefening, want je hebt immers geen handen aan het stuur nodig om van richting te veranderen. Laat de cursisten slalom fietsen, maar ook een 8 rondom twee pylonnetjes. Veruit de meeste cursisten hebben moeite met de bocht naar rechts. Sta daarom niet toe dat men lekker in rondjes linksom blijft fietsen. Hier kun je verder je eigen fantasie uitleven in welke vormen je de cursisten laat rijden. Zolang er maar linker- en rechterbochten worden gereden. De slalom en de acht kunnen ook al worden geoefend met het ritmisch loopfietsen.

Gebruik beide remmen tegelijkertijd!

Maak ook een bocht naar rechts!

## STAP 2 | BASISVAARDIGHEDEN FIETSEN

Er zijn zes basisvaardigheden voor het fietsen:

1. Opstappen
2. Wegrijden zonder slingeren
3. Over de schouder kijken, links en rechts
4. Arm uitsteken
5. Achterom kijken en arm uitsteken en bocht maken als één actie
6. Noodstop maken

### Basisvaardigheid 1: OPSTAPPEN

Er zijn verschillende manieren om op te stappen:

- |           |   |
|-----------|---|
| Methode 1 | Benen aan weerszijden van de fiets, ga zitten, draai linker of rechter trapper naar boven en zet af'.   |
| Methode 2 | Met één been op de trapper afzetten, bij voldoende vaart wordt het andere been over het frame gezet; de voet wordt op het andere pedaal gezet, waarna men gaat zitten (bij een herenfiets). |
| Methode 3 | Beide benen aan weerszijden van de fiets, step met één been op het lage pedaal; stappen met het andere been en ga bij voldoende snelheid zitten op het zadel.                               |

### Basisvaardigheid 2: WEGRIJDEN ZONDER SLINGEREN

Het wegfietsen zonder slingeren kan goed worden geoefend bij de vorige oefening 1.5 *wegfietsen*. Toch zie je dat veel cursisten nog slingerend wegrijden. Als mensen eenmaal kunnen wegrijden, is er geen houden meer aan, dan willen ze door. Laat dat maar gebeuren, maar kom er in deze fase van de cursus wel weer op terug. Men heeft ondertussen veel meer fietservaring en het wegfietsen zonder slingeren is nu eenvoudig(er) aan te leren. In principe is de beweging dezelfde als bij oefening 1.5.

In deze fase kun je ook aanleren dat men kan wegfietsen door de fiets tussen de benen te hebben:

- Eén voet op de hoge trapper zetten
- Op die trapper gaan staan
- Daardoor snelheid ontwikkelen (staand fietsen) en dan pas op het zadel gaan zitten en de andere voet bijplaatsen.

Deze methode heeft het grote voordeel dat het zadel hoger kan staan, wat het fietsen zelf vergemakkelijkt. Zie instructiefilm deel 4

Als de cursist wil stoppen, knijpt hij in de remmen/trapt rustig achteruit en blijft op het zadel zitten tot hij stilstaat. Hij blijft met één voet op de trapper staan en met de andere voet stapt hij op de grond. Dus de omgekeerde beweging van het wegfietsen.

Meest veilige manier voor opstappen is met benen aan weerszijden van de fiets.



instructiefilm:  
**WEGFIETSEN**



### **Basisvaardigheid 3: ACHTEROM KIJKEN**

Bijna iedereen heeft dit onderdeel snel onder de knie. Ga dit oefenen met een simpel spel. Maak een fietspad van de lege flesjes of plastic limonade bekertjes. Ga zelf, vier meter voor het einde van het fietspad, links naast het fietspad staan, met je gezicht naar het einde van het fietspad. Houd een tafeltennisbatje (rood of groen) voor de borst, of een bepaald aantal vingers omhoog. Laat de cursist het fietspad volgen, over de schouder kijken en roepen welke kleur hij ziet of hoeveel vingers. Als hij het correcte antwoord heeft, dan weet je dat hij gekeken heeft. Zie deel 5 in de instructiefilm.

Doe de oefening over zowel de linker- als de rechterschouder. Doel van de beweging is te zien wat er achter je zit voordat je je arm uitsteekt en de bocht maakt.

### **Basisvaardigheid 4: ARM UITSTEKEN**

Dit is voor de meeste cursisten moeilijk. Hij voelt zich vaak onzeker. Laat de cursisten afwisselend hun linker- en hun rechterhand even loslaten van het stuur. Eén tel maar. Als ze dat goed doen, twee tellen tot drie tellen. Tel hierbij langzaam!

Dan de arm afwisselend opzij. Eerst een korte tel, dan een lange tel, enzovoort, tot drie tellen.

**Let op:** vaak heeft men dit onvoldoende onder de knie op het moment dat het fietsen in het verkeer begint.

### **Basisvaardigheid 5: ACHTEROM KIJKEN EN ARM UITSTEKEN**

Gebruik het fietspaadje van oefening Achterom kijken. Doe hier de oefening achterom kijken én laat de cursist daarna zijn arm uitsteken, terwijl hij nog rechtdoor fietst en dan tenslotte de bocht om.

Natuurlijk zowel de bocht naar links als naar rechts oefenen. Naar links over de linkerschouder kijken, naar rechts over de rechterschouder kijken (maar is minder belangrijk!). Natuurlijk kijken de cursisten voor het nemen van de kruising naar links en naar rechts. Zie instructiefilm deel 6.

### **Basisvaardigheid 6: NOODSTOP**

De noodstop eindigt met twee voeten op de grond. Men remt met beide handremmen, springt met twee benen tegelijkertijd van de fiets bij bijna stilstand en plaatst beide voeten voor de trappers.

Bij fietsen met handremmen: altijd beide remmen tegelijkertijd gebruiken.

Bij fietsen met terugtraprem is het leren remmen veel lastiger. Doe ik voor en ga dit apart oefenen.



instructiefilm:  
**ACHTEROM  
KIJKEN**

Arm uitsteken,  
oefen eerst met  
loslaten stuur.



instructiefilm:  
**ACHTEROM  
KIJKEN EN HAND  
UITSTEKEN**

Oefen achterom  
kijken zowel naar  
links als naar  
rechts!

Bij e-bikes is de  
snelheid hoger,  
de noodstop is  
daarom een  
belangrijk  
onderdeel.

## STAP 3 | FIETSEN IN HET VERKEER

### Start met uitleg geven over verkeersregels en -borden

Als de cursist in voldoende mate de basisvaardigheden beheerst, kun je met de fiets gaan deelnemen aan het verkeer. Laat de cursisten een geel of oranje veiligheidshesje dragen. Het overige verkeer houdt dan veel meer rekening met ze. Een kleine investering die grote veiligheid oplevert.

Ga op een plaats stilstaan waar veel verkeersborden staan en vraag of de cursisten de betekenis ervan kennen. Herhaal dit steeds weer gedurende de eerste rit. Zet de boel stil en bespreek de borden, de lijnen op de weg, fietspaden, fietsstroken, fiets suggestiestroken, zebra's en kruisingen.

### Lesmateriaal

De Fietsschool beschikt over lesmateriaal om de verkeersinzichten duidelijk te maken:

- Een koffer met kruispunten en bijbehoren mini verkeerdeelnemers en verkeersborden.
- Een praktijk lesboekje voor de cursisten.

➔ Zie achterin deze handleiding voor de inhoud van de complete toolkit *Ik leer fietsen!*

### Fietstocht: fietsen in de wijk

Tips voor de fietstocht:

- fiets links achter de cursist
- begin in een rustige wijk

Herhaal oefening met achterom kijken en hand uitsteken. Eerst kijken en daarna pas de arm uitsteken. Pas wanneer je ziet dat cursisten dat doen, kun je naar wat drukker straten. Houd er rekening mee dat fietsen op straat voor cursisten een hele belevenis is en veel spanning met zich meebrengt. Dezelfde sensatie als wanneer men voor het eerst in staat is zijn evenwicht te houden.

Men heeft de neiging de linkerbocht af te snijden. Oefen op linkerbochten. De linkerbocht is groot, de rechterbocht is klein.

Als een cursist op een kruising linksaf moet slaan, zie je dat hij zich concentreert op het achterom kijken of er niets aan komt en vergeet naar links en rechts te kijken of er van die kant iets aankomt. Vaak gebeurt het ook dat men wel achterom kijkt en ander verkeer ziet naderen, maar dan niet weet hoe te handelen.

De ervaring leert dat de voorrangregels het beste beklijven als die tijdens de fietslessen op straat worden behandeld. Dus de cursisten even op een veilige plek aan de kant van de weg laten stoppen en dan de betreffende situatie bespreken.

Na een les of drie in het verkeer kunnen de voorrangregels op papier worden uitgereikt. De praktijk leert dat de regels beter beklijven nadat men eerst wat ervaring in het verkeer heeft.



instructiefilm:  
**THEORIELES**

[Praktijkboekje  
voor cursisten](#)

[Wissel de  
praktijklessen af  
met theorie  
lessen, zorg  
voor herhaling!](#)

[Herhaal de  
theorie zoveel  
mogelijk ook  
buiten in de wijk.](#)

## 1.2 Toelichting instructiefilm *Ik leer fietsen*

Bij het beschreven document in paragraaf 1.1 Instructiedocument *Ik leer fietsen*, is een instructiefilm gemaakt: *Ik leer fietsen!*

Deze instructiefilm wordt gebruikt voor de opleiding tot fietsdocent of fietscoach. Maar de instructiefilm is ook handig voor fietsdocenten die even terug willen kijken hoe de stappen van het leren fietsen ook al weer zijn.



De instructiefilm *Ik Leer fietsen!* is online te vinden op het you tube kanaal van de Fietsersbond. Via onderstaande link:  
<https://www.youtube.com/user/Fietsersbond1975>

### 1.3 Stappenkaart Leren fietsen

Onderstaande stappenkaart kan gebruikt worden bij het proces om de cursist steeds kleine doelen te stellen om het fietsen te leren. De stappenkaart zit ook in het *Praktijkboekje voor cursisten*. Hier kan de fietsdocent steeds afvinken wat de cursist beheerst.

#### ➔ FASE A: HET LEREN FIETSEN

##### Stap 1 *Lopen met de fiets*

- Lopen met de fiets aan je hand

##### Stap 2 *Flappen*

- Flappen met beide voeten op de grond (voeten gelijk)
- Flappen met één voet op de grond en de andere voet op de lage trapper
- Vooruit kijken
- Trapper hoog en laag zetten, door het optillen van het zadel
- Voelen van de balans, zonder de voet aan de grond
- Flappend voldoende vaart maken en uitrollen
- 10 meter kunnen uitrollen zonder de voeten aan de grond

##### Stap 3 *Ritmisch loopfietsen*

- Loopfietsen met beide voeten om de beurt op de grond (voeten bewegen zoals lopen)
- Loopfietsend voldoende vaart maken en uitrollen
- 10 meter kunnen uitrollen zonder de voeten aan de grond

##### Stap 4 *Tweede voet op het pedaal*

- De 2de voet op het 'hoge' pedaal
- Rondtrappen: je fietst!
- Fietsen zonder slingeren

##### Stap 5 *Uitrollen*

- Uitrollen, dat wil zeggen op de fiets rijden zonder te trappen

##### Stap 6 *Stoppen/remmen*

- Terugtrappen of handrem
- Afstappen

##### Stap 7 *Wegfietsen*

- Je kijkt om je heen voordat je begint
- Opstappen
- Wegfietsen zonder slingeren

##### Stap 8 *Bochten*

- Vaart minderen door een beetje af te remmen
- Een bocht naar rechts maken
- Een bocht naar links maken
- Een grote bocht naar links maken
- Een kleine bocht naar rechts maken

### **Stap 9** *Achterom kijken*

- Ver vooruit kijken
- Naar links en rechts kijken
- Achterom kijken zonder slingeren
- Achterom kijken en het aantal vingers van de fietsdocent kunnen noemen

### **Stap 10** *Hand uitsteken*

- Handen, armen en schouders meer ontspannen tijdens het fietsen
- Het stuur met één hand een beetje loslaten
- De hand wat verder omhoog brengen totdat de beweging vloeiend wordt
- Met één hand fietsen en zwaaien
- Idem met de andere hand
- De hand op het juiste moment uitsteken
- Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar rechts en de bocht maken
- Een bocht fietsen: kijken en hand uitsteken naar links en de bocht maken

### **➔ FASE B: HET FIETSEN IN DE WIJK**

- Opstappen zonder slingeren
- Afstappen zonder slingeren
- Kijk om je heen voor je begint
- Je kijkt om je heen voordat je afstapt
- Blijven fietsen als er een auto komt
- Goed links, rechts en achterom kijken
- Rechts blijven rijden, maar niet te dicht bij de stoep ongeveer 30 cm er vandaan
- Grote bocht en kleine bocht maken
- Hobbels nemen en kuilen omzeilen
- De weg herkennen
- Letten op verkeersborden en tekens op de weg, terwijl je samen op de stoep staat
- Op ander verkeer letten en er rekening mee houden
- Inhalen van fietsers
- Veilig links inhalen dus eerst achterom kijken
- Blijven fietsen in druk verkeer
- Herkennen van verkeersborden en -tekens
- Voorsorteren
- Duidelijk aan andere verkeersdeelnemers laten zien wat je wil gaan doen
- Inschatten wat andere verkeersdeelnemers gaan doen
- Toepassen van verkeersregels
- Berg op- en af fietsen (viaduct of hoge brug)
- Rotonde veilig kunnen fietsen

Wanneer alle onderdelen een ✓ hebben, dan ben je geslaagd voor de fietscursus.

Datum : .....

Handtekening fietsdocent : .....

## HDF 2: THEORIE VOOR DE BEGINNENDE FIETSER

Dit hoofdstuk is grotendeels gelijk aan de inhoud van het boekje:

*Ik leer fietsen!*

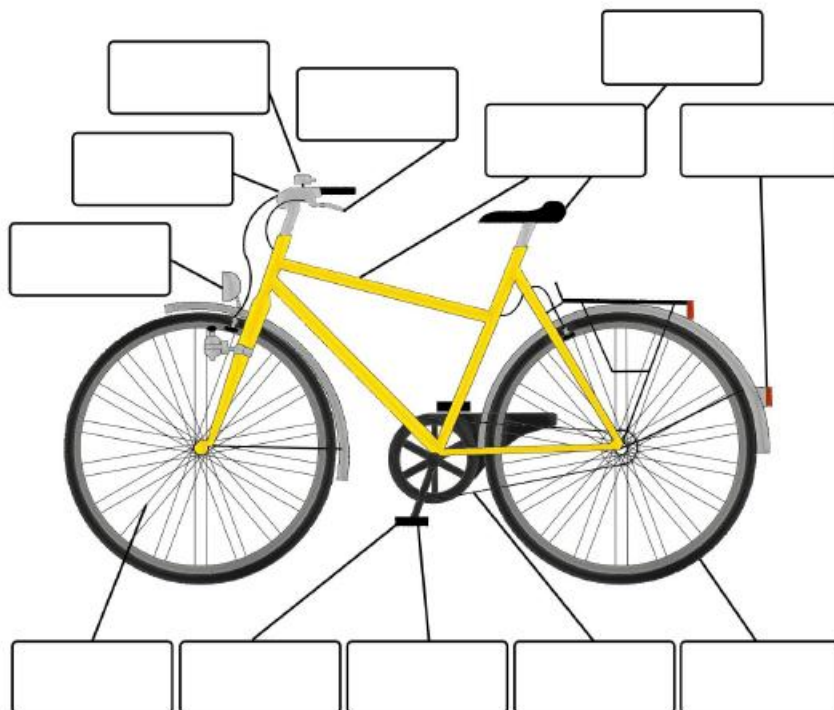
*praktijkboekje voor cursisten*

### 2.1 De veilige fiets

#### Opdracht 1:

Zet onderstaande woorden op de juiste plaats bij de fiets:










achterlicht rood	band	bel	frame
handrem	ketting	spaken	stuur
trapper	Voetrem	voorlicht geel/wit	zadel
frame			



## 2.2 Basisbegrippen verkeer

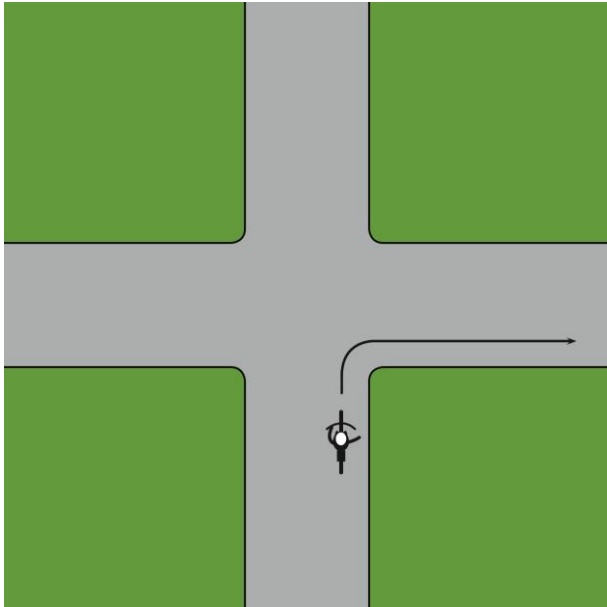
**Opdracht 2:** Zet onderstaande woorden bij het juiste plaatje.

auto	Brommer/scooter	bus	fietser
motor	scootmobiel	tractor	voetganger
vrachtwagen			

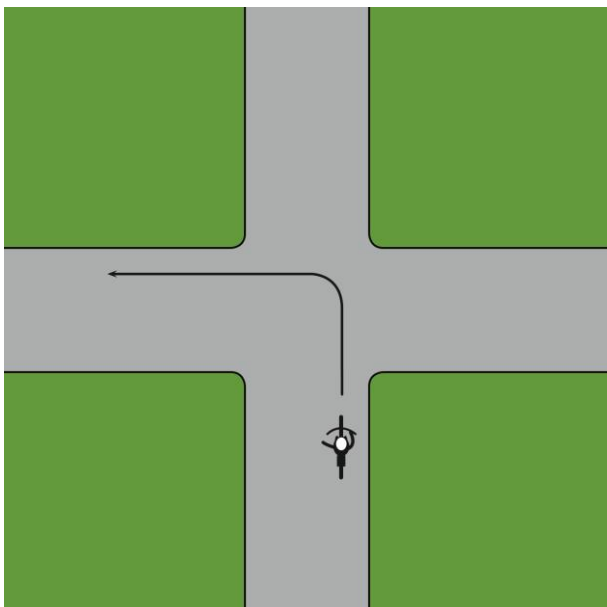
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		

### 2.3 Basis verkeersregels

Leg met behulp van de set verkeersplattegronden en miniatuur verkeersdeelnemers de basisregels van het verkeer uit. Herhaal de basisregels meerdere keren, zowel binnen als buiten onder het praktijk fietsen.



**Je gaat rechtsaf.**  
Maak een kleine bocht.

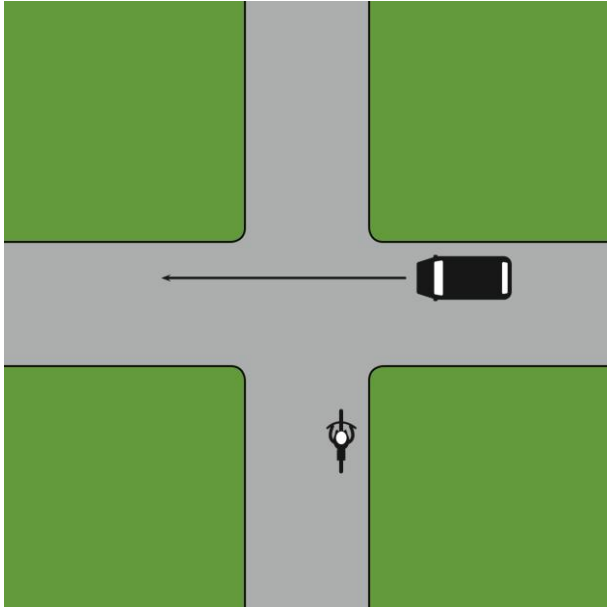


**Je gaat linksaf.**  
Maak een grote bocht!

**Linksaf slaan:**

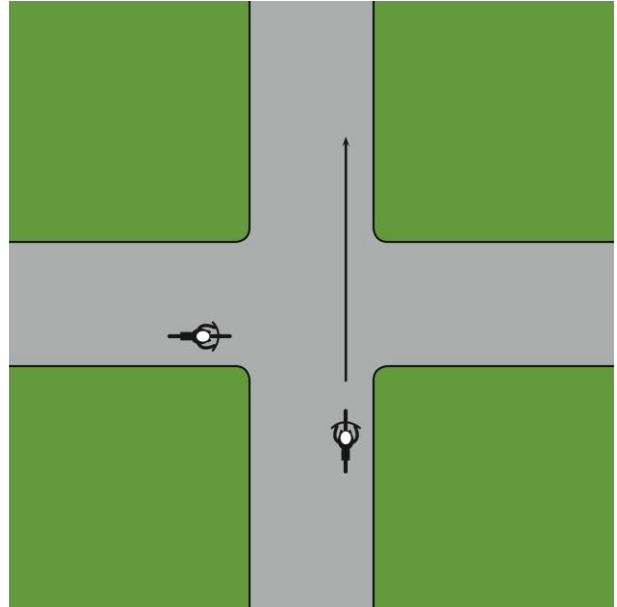
1. Omkijken
2. Hand uitsteken
3. Voorsorteren





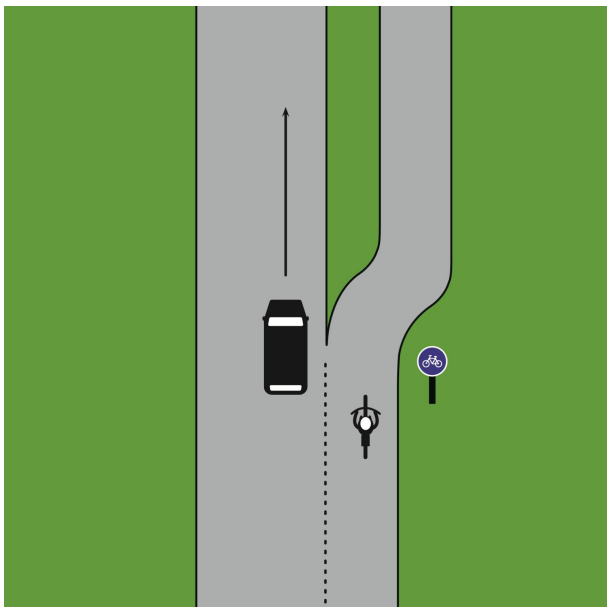
**Rechts gaat voor!**

De auto van rechts heeft voorrang,  
jij moet stoppen.



**Rechts gaat voor!**

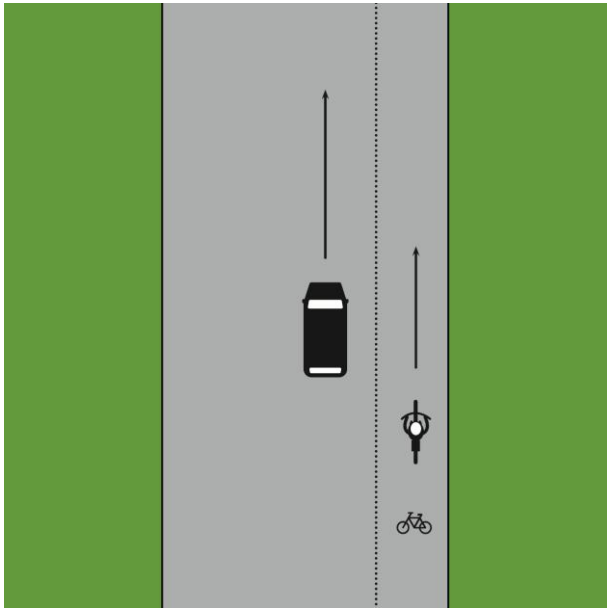
Je geeft voorrang aan de fietser die van  
rechts komt.



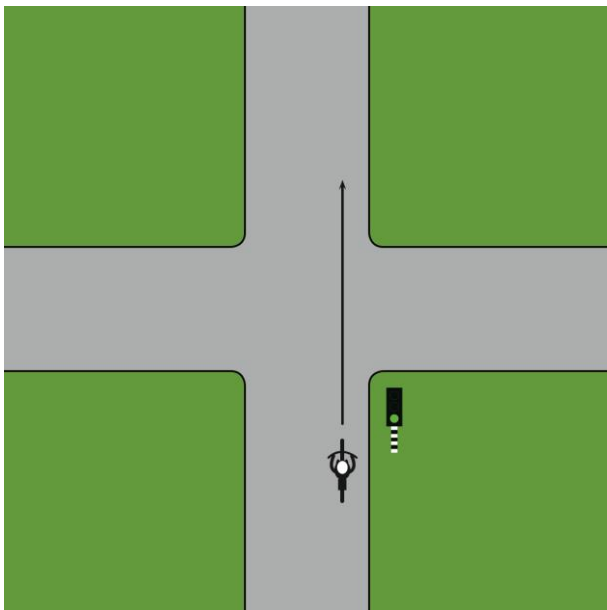
**Je fietst op het fietspad.**

Fiets altijd op de weg (*niet* op de stoep).

Je fietst niet op de autoweg.  
Je fietst niet op de snelweg.



**Je fietst op de fietsstrook.**



**Verkeerslichten.**

Het verkeerslicht is rood

= je stopt

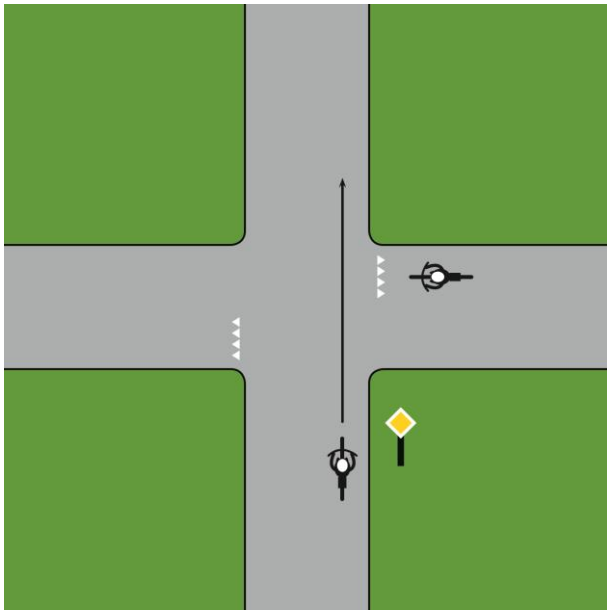
Het verkeerslicht is oranje

= je stopt

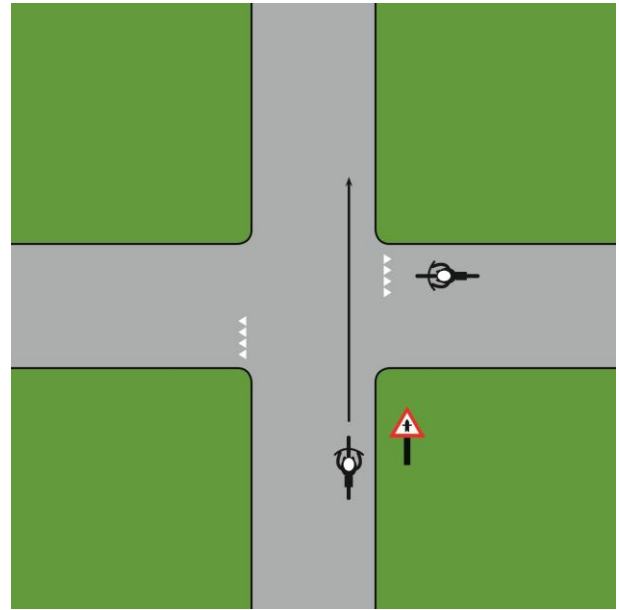
Het verkeerslicht is groen

= je mag fietsen

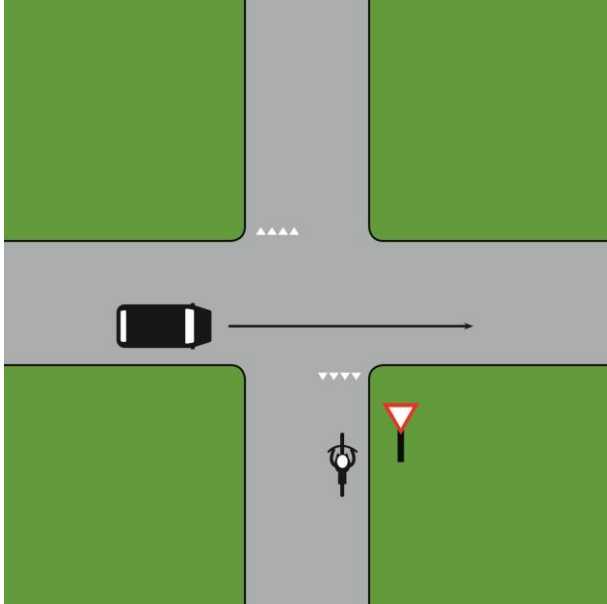
Kijk naar de haaiantanden en verkeersborden: die bepalen de voorrang!



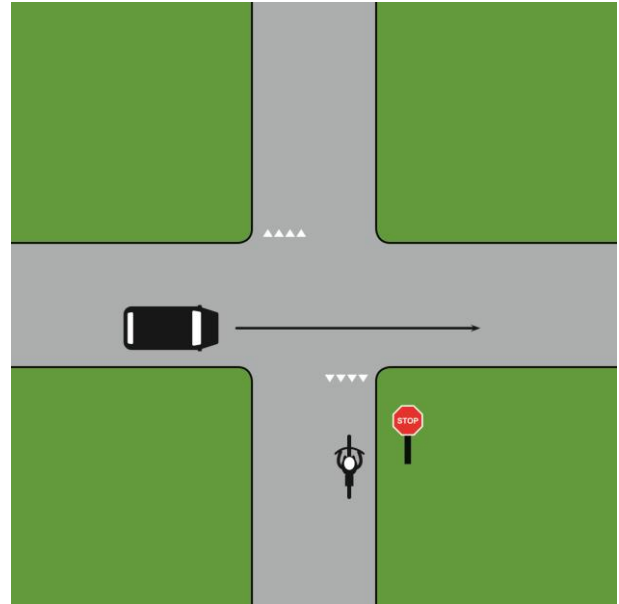
Je fietst op een voorrangsweg  
= je hebt voorrang.



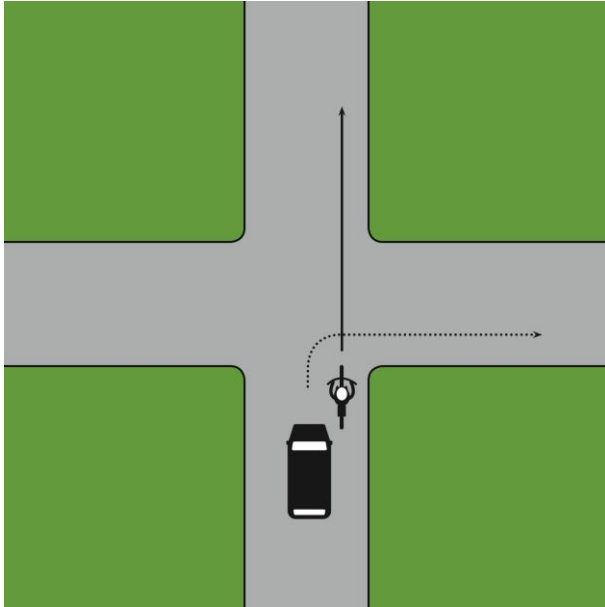
Je nadert een voorrangskruispunt  
= je hebt voorrang.



Verleen voorrang aan de bestuurders op de  
kruisende weg = je geeft voorrang.

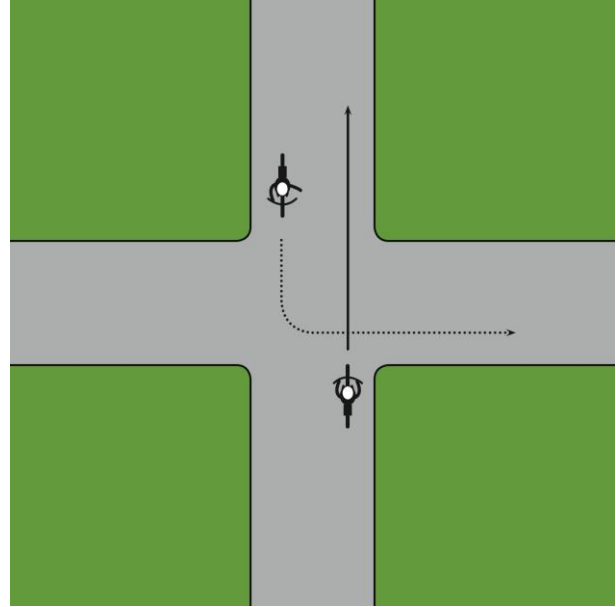


Stop: verleen voorrang aan de bestuurder op  
op de kruisende weg = je geeft voorrang, stop!



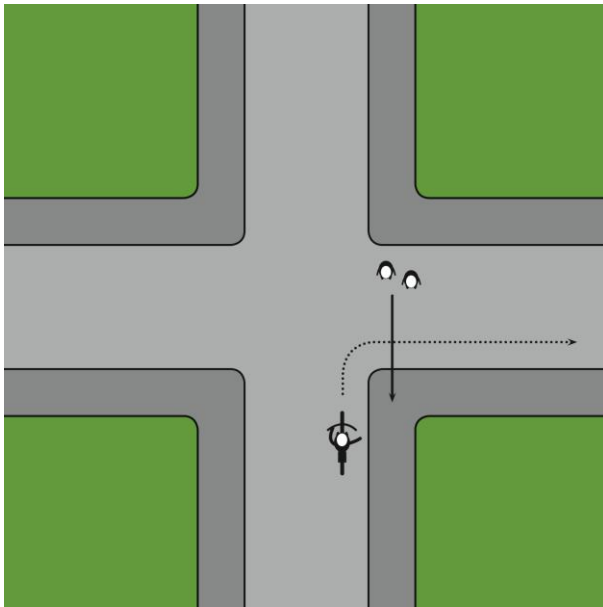
**Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!**

De auto wil rechts, jij wilt rechtdoor,  
je hebt voorrang.



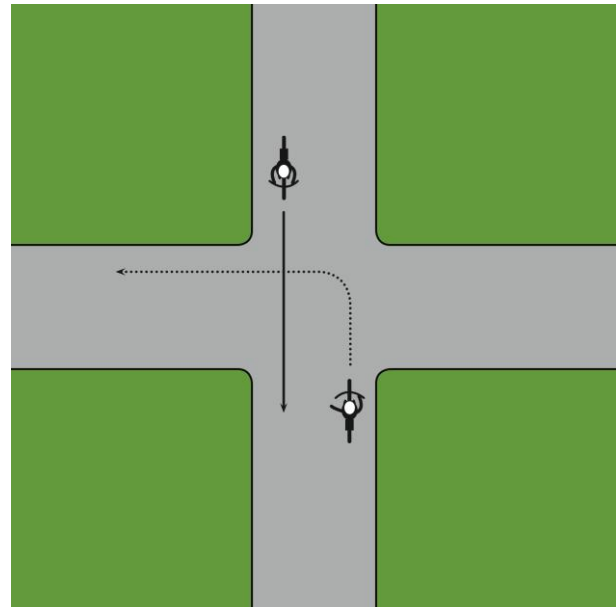
**Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!**

De fietser wil links, jij wilt rechtdoor,  
je hebt voorrang.



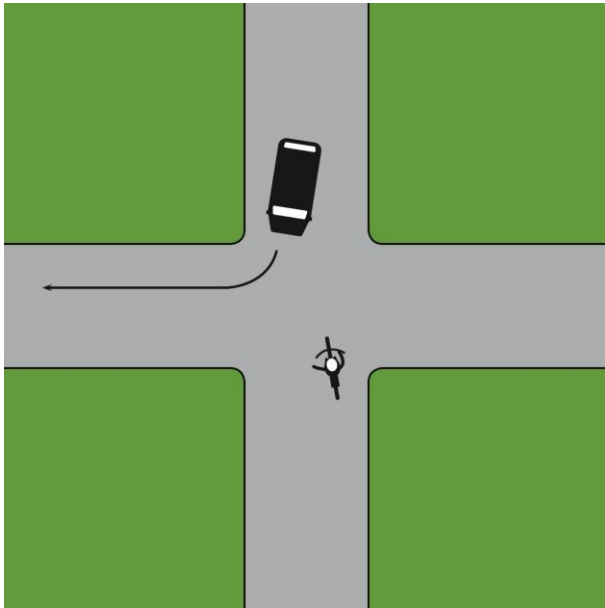
**Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!**

De voetgangers willen rechtdoor,  
jij wilt rechtsaf, de voetgangers gaan voor.



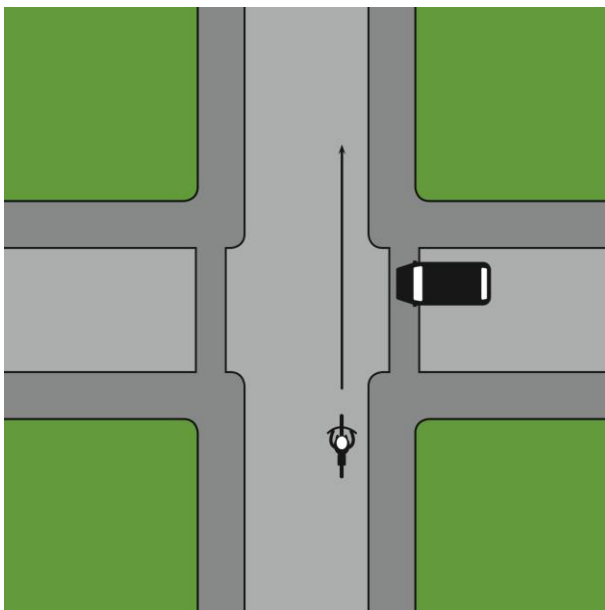
**Rechtdoor op dezelfde weg gaat voor!**

De fietser wil rechtdoor, jij wilt linksaf,  
de fietser gaat voor.



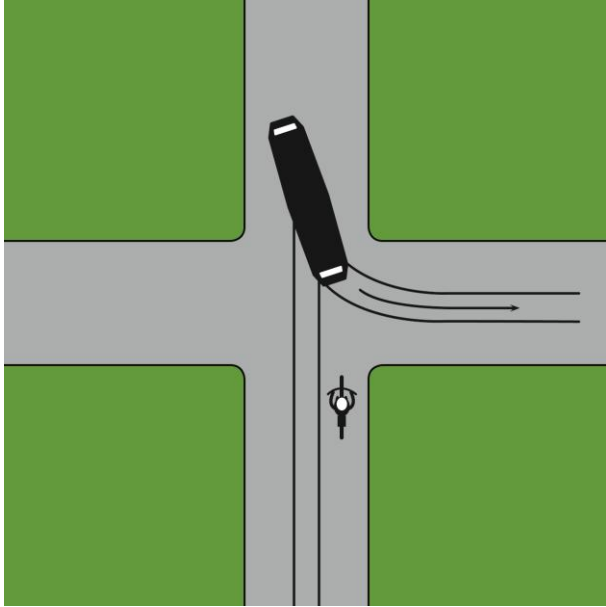
**Kleine bocht gaat voor!**

Jij wilt linksaf  
De auto wil rechtsaf  
Jij moet stoppen  
De auto mag eerst

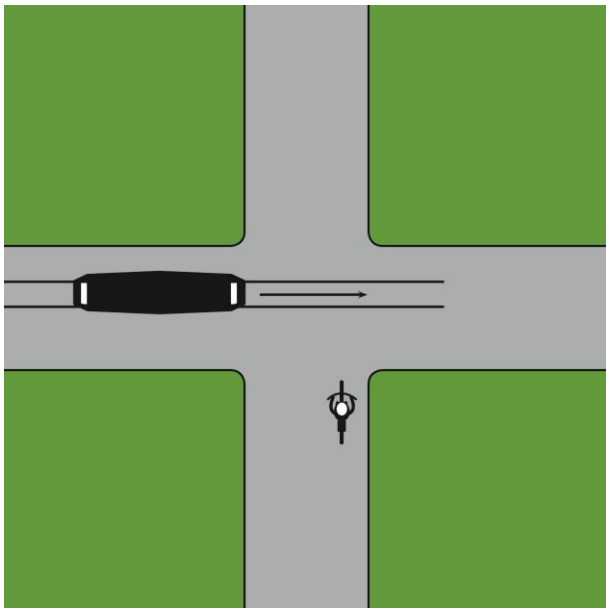


**Uitrit moet wachten.**

De auto komt uit een uitrit  
Jij fietst op straat  
De auto moet stoppen  
Jij mag door rijden



Een tram heeft altijd voorrang!



Een tram heeft altijd voorrang!

## 2.4 Verkeersborden voor de fietser

### Soorten borden

Er zijn verschillende soorten borden. Let goed op de **vorm** en de **kleur**, die geven direct het soort bord al aan. Het teken op het bord vertelt de rest.



#### 1. 'Je mag hier niet...' borden

Deze borden zijn rond met een rode rand.  
Wat je niet mag, zie je aan het teken in het bord.



#### 2. 'Je moet hier...' borden

Deze borden zijn rond en blauw.  
Wat je hier moet, zie je aan het teken in het bord.



#### 3. 'Pas op...' borden

Deze borden zijn driehoekig met de punt naar boven en met een rode rand.  
Waarvoor je moet oppassen, zie je aan het teken in het bord.



#### 4. 'Kijk, hier is...' borden

Deze borden zijn vierkant of rechthoekig en blauw.  
Wat hier is, zie je aan het teken in het bord.

### Je mag hier niet ..... borden



Je mag hier niet inrijden/je mag hier niet verder fietsen.



Je mag de straat niet van deze kant inrijden.



Je mag hier niet fietsen.



Je mag hier niet fietsen en bromfietsen.



Je mag hier niet fietsen (brommers en tractoren mogen er ook niet rijden).



Je mag hier niet verder fietsen als er iemand tegemoet komt rijden.

## Je moet hier ..... borden



je moet hier fietsen.



je moet hier fietsen; bromfietsers mogen er ook rijden.



je moet hier lopen (voetpad).



je moet hier de richting van de pijlen volgen als je fietst.



je moet hier rechtdoor rijden.



je moet hier rechts afslaan als je fietst.



je moet hier rechtdoor of rechtsaf als je fietst.



je moet hier linksaf of rechtsaf als je fietst.





einde fietspad.



einde brom-/fietspad.



einde voetpad.

## Pas op ..... borden



Pas op, overstekende fietsers.



Pas op, een gevaarlijk kruispunt.



Pas op, er wordt aan de weg gewerkt.



Pas op, overstekende kinderen.

## Kijk hier is ..... borden



Kijk, hier is een eenrichtingsstraat.



Kijk, hier moet je rechtsaf als je fietst.



Kijk, hier kan verkeer tegemoet komen rijden.



Kijk, hier is een doorgang waar jij eerst mag als er iemand tegemoet komt rijden.



Kijk, hier is een autoweg (je mag er niet fietsen).

**fietspad**

Kijk, hier is een niet verplicht fietspad.



Kijk, hier is een woonerf, hier mogen kinderen spelen (15km per uur).



Kijk, hier is een voetgangersoversteek.

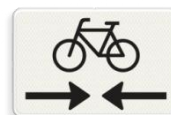
**Helmond**

Kijk hier is de bebouwde kom.

~~Helmond~~

Kijk hier is het einde van de bebouwde kom.

## Belangrijke onderborden



- Een onderbord hoort altijd bij het verkeersbord dat er direct boven hangt.
- Een onderbord kan nooit zonder het bijbehorende verkeersbord voorkomen.
- Een onderbord vertelt je iets extra's. Het kan ook een uitzondering aangeven.

## VOORRANGSBORDEN



Vorrangsweg

Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.



De vorrangsweg houdt op.



Je kruist een vorrangsweg

Als je fietst moet je voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.



Als je fietst moet je altijd stoppen, ook als er niets aan komt rijden. Je moet voorrang geven aan iedereen die van links of rechts komt rijden.



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.



Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.

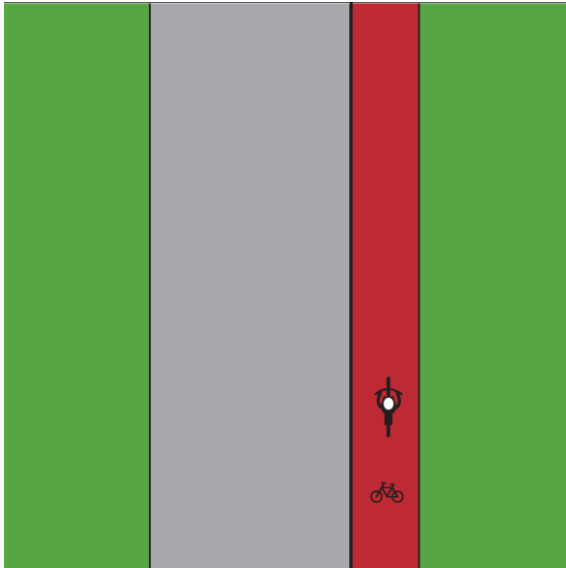


Als je fietst moet je voorrang krijgen van iedereen die van links of rechts komt rijden.

## 2.5 Verkeerstekens voor de fietser

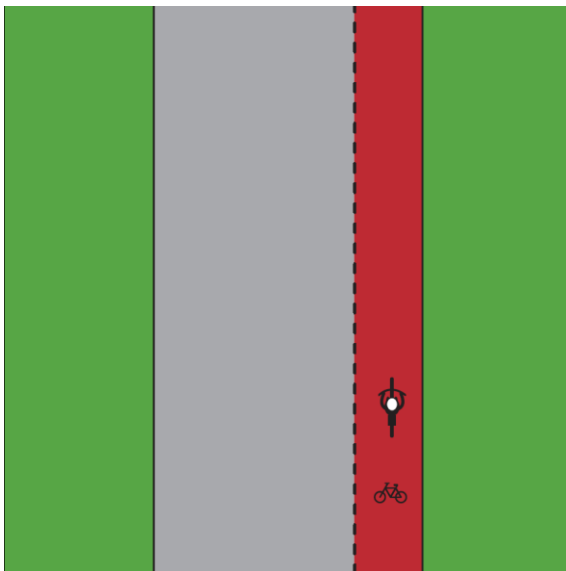
Op de weg staan vaak veel verkeerstekens. Een aantal verkeerstekens worden al geoefend met de verkeersregels, zoals de haaiantanden. Wat niet geoefend kan worden op de borden op de tafel, moet zoveel mogelijk tijdens het fietsen worden behandeld. Maar dit kan pas als er in de wijk gefietst kan worden en de cursist het fietsen redelijk onder controle heeft.





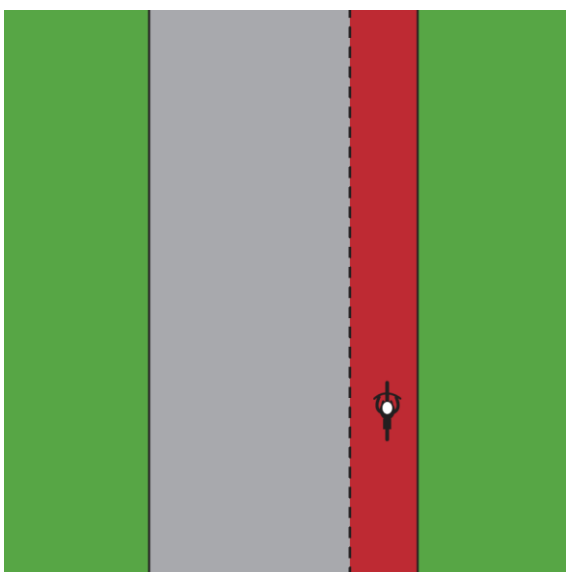
**Fietsstrook met doorgetrokken streep en fietssymbool.**

Automobilisten mogen hier niet komen, niet parkeren en niet stoppen.



**Fietsstrook met onderbroken streep en fietssymbool.**

Auto's mogen hier niet komen, niet parkeren, niet stoppen. Een onderbroken streep mag wel worden overschreden om een parkeerruimte te bereiken.



**Fietsuggestiestrook zonder fietssymbool.**

Fietsers niet verplicht hierop te rijden. Auto parkeren mag. Fietser heeft geen bescherming.

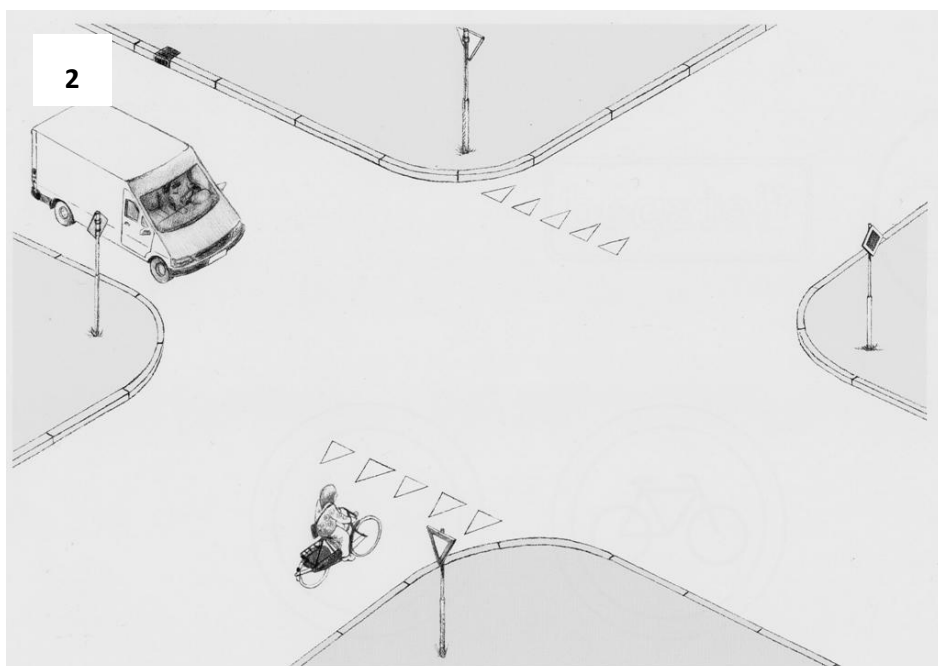
## 2.6 Oefenen verkeerssituaties

Onderstaande verkeerssituaties kunnen geoefend worden via het bordspel en de miniaturen op de tafel. Via deze illustraties komen alle verkeerssituaties voor de fietser aan de orde.



**De fietser gaat linksaf.  
Scooter gaat rechtdoor.  
Wie heeft er voorrang?**

**Antwoord:**  
De fietser mag eerst,  
die komt van rechts.



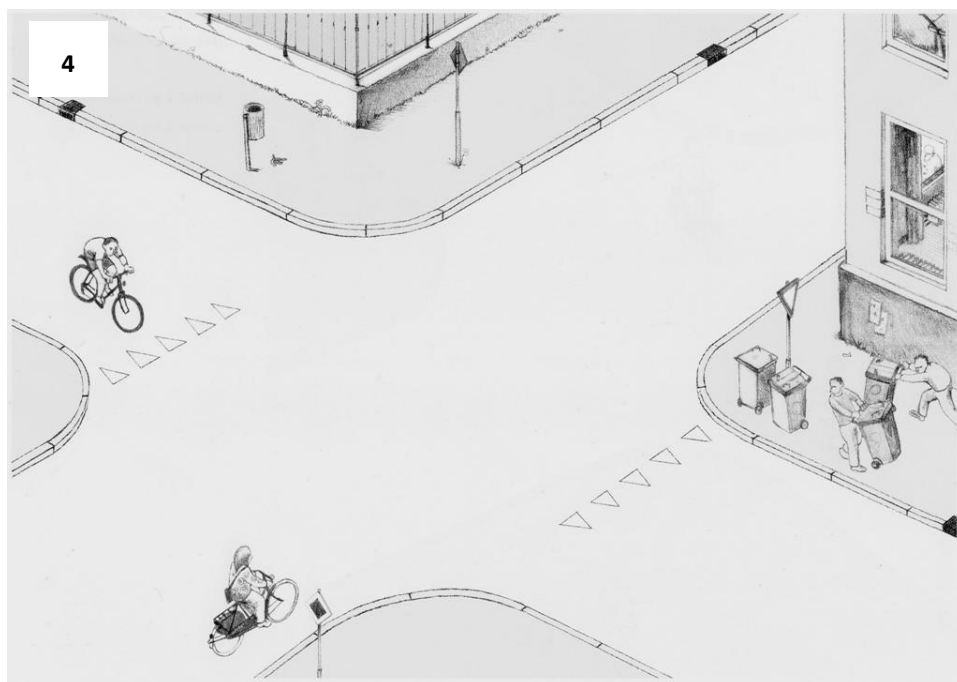
**De fietser gaat rechtdoor.  
De vrachtauto wil rechtdoor.  
Wie mag er eerst?**

**Antwoord:**  
De fietser staat voor de haaiantanden, de vrachtauto rijdt op een voorrangsweg. Auto mag eerst.



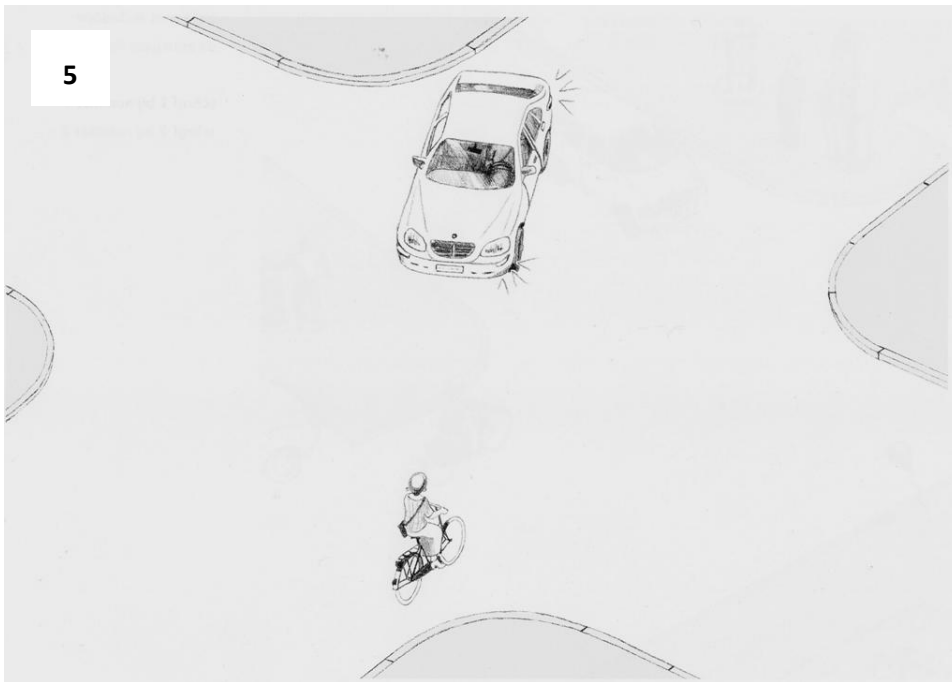
**De fietser gaat  
rechtdoor.  
De auto gaat  
rechtsaf.  
Wie mag er eerst?**

**Antwoord:  
Fietser fietst op  
voorrangsweg en  
gaat voor.**



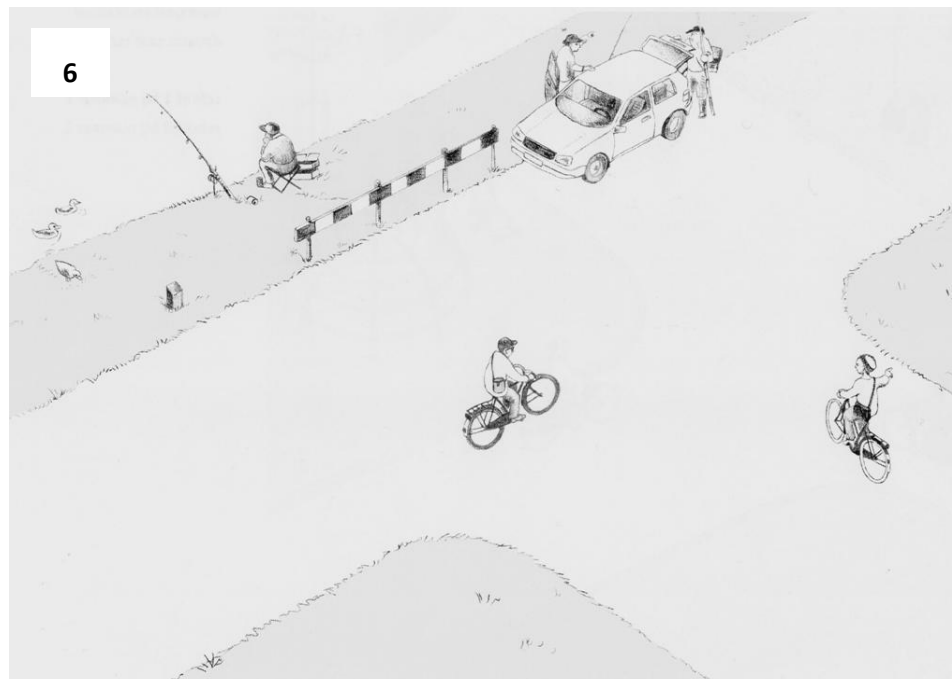
**Beide fietsers  
gaan rechtdoor.  
Wie mag er eerst?**

**Antwoord:  
De fietser voor de  
haaiantanden  
moet stoppen.**



**De fietser gaat  
rechtdoor.  
De auto gaat  
linksaf.  
Wie mag er eerst?**

Antwoord:  
Rechtdoor op de  
zelfde weg gaat  
voor.  
De fietser mag  
eerst.



**Eén fietser gaat  
rechtdoor.  
En de andere  
fietser gaat  
rechtsaf.  
Wie mag er eerst?**

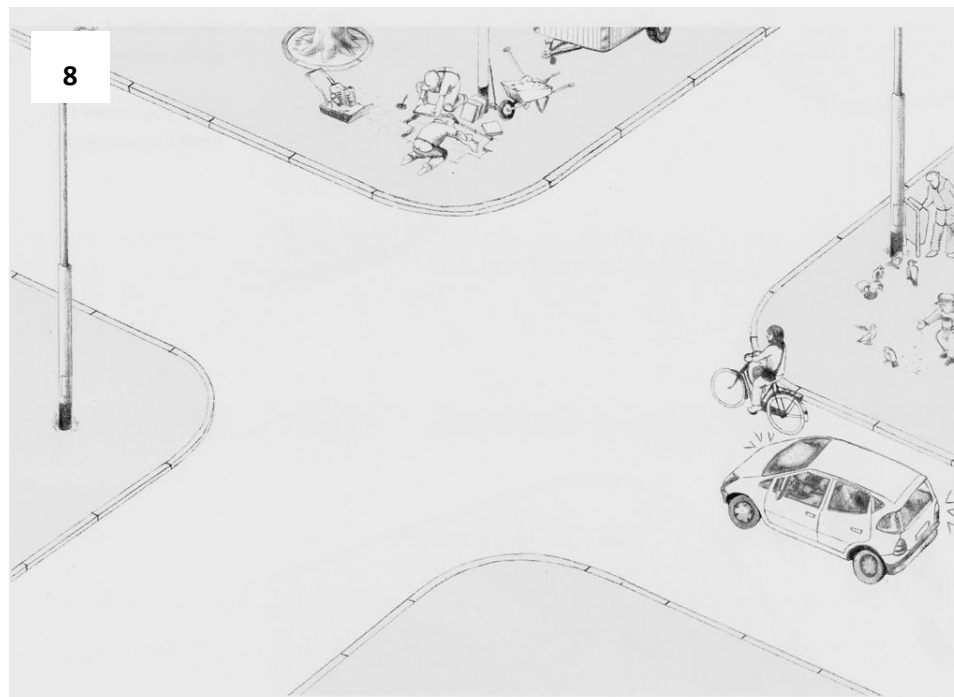
Antwoord:  
De fietser van  
rechts gaat voor.





**De fietser gaat linksaf.  
De voetgangers gaan rechtdoor.  
Wie mag er eerst?**

**Antwoord:**  
Rechtdoor op de  
zelfde weg gaat  
voor.  
De voetgangers  
mogen eerst.



**De fietser gaat  
rechtdoor.  
De auto gaat  
rechtsaf.  
Wie mag er eerst?**

**Antwoord:**  
Rechtdoor op de  
zelfde weg gaat  
voor, de fietser  
mag eerst.



9

**De politieauto met sirene en zwaailicht wil naar links.  
De fietser wil recht door.  
Wie mag er eerst?**

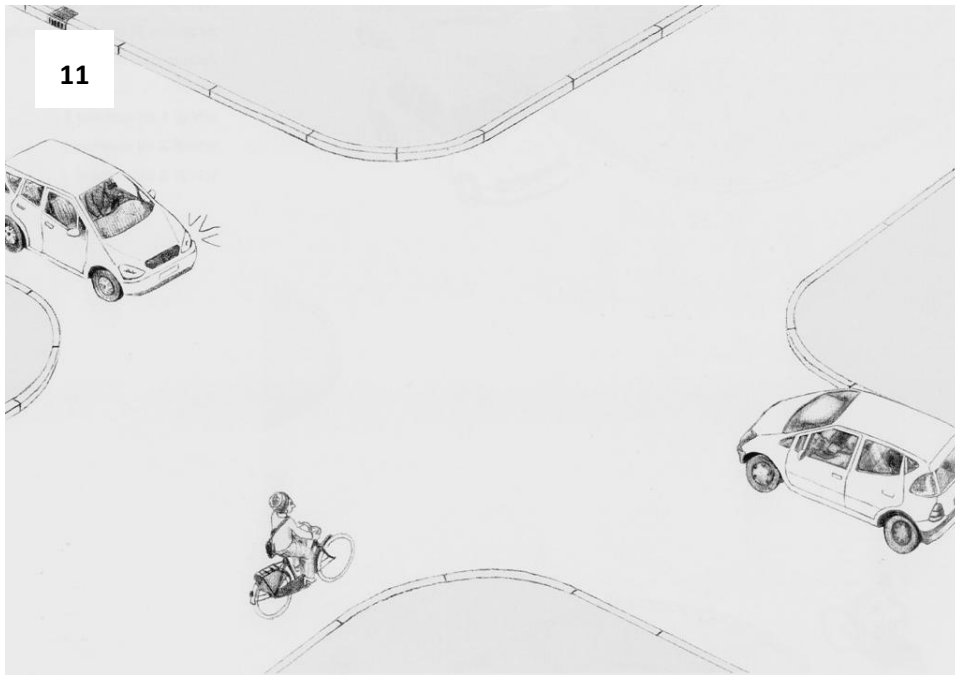
Antwoord:  
Bij nood (met sirene en zwaailicht) altijd de politie, brandweer en ambulance voor laten gaan.



10

**De fietser gaat rechtdoor.  
De auto gaat rechtdoor.  
Wie mag er eerst?**

Antwoord:  
De fietser komt van rechts en mag eerst.



**De fietser gaat rechtdoor.  
De auto rechts gaat rechtdoor.  
De auto links gaat linksaf.  
Wie mag er eerst?**

Antwoord:  
De auto rechts gaat eerst  
Dan mag de fietser  
En mag de auto linksaf.



**De ene fietser gaat linksaf de andere fietser gaat rechtdoor.  
De auto gaat rechtsaf.  
Wie mag er eerst?**

Antwoord: Er zijn geen verkeers-tekens en borden.  
De auto maakt korte bocht, mag eerst. Dan mag de fietser linksaf, want die komt voor de andere fietser van rechts. Tenslotte mag de andere fietser rechtdoor.

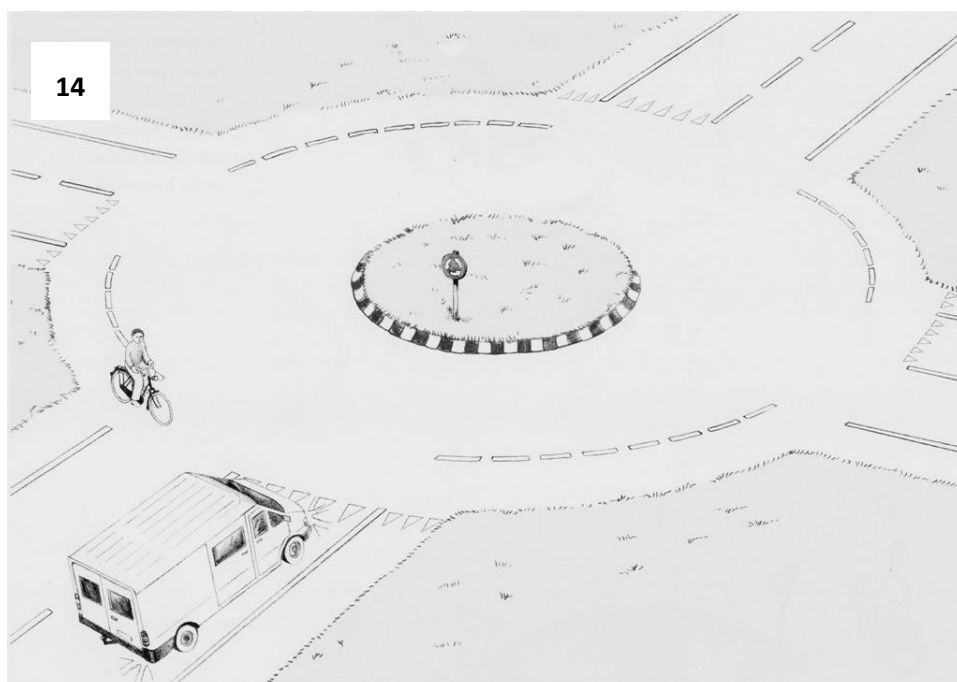


**De ene fietser gaat rechtdoor. De andere fietser gaat rechtdoor. De auto gaat linksaf.**

**Wie mag er eerst?**

Antwoord:

Er is een voorrangsweg (haaiantanden). Dus de fietser op de voorrangsweg mag eerst. Dan mag de andere fietser die rechtdoor gaat. Tenslotte mag de auto linksaf slaan.



**De fietser rijdt op de rotonde, hij gaat rechtdoor.**

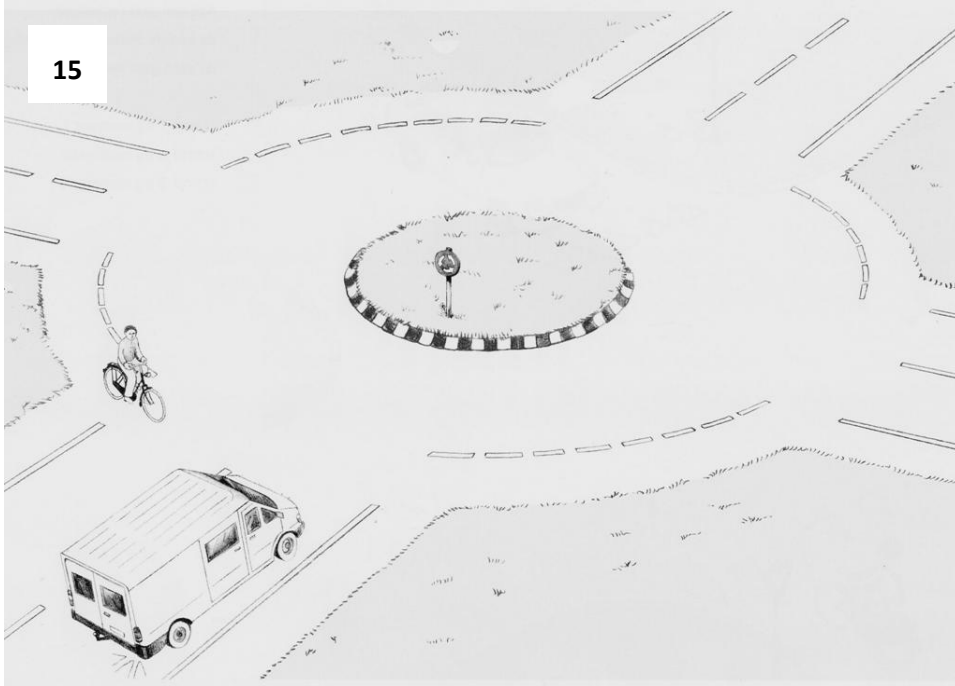
**De bus wil de rotonde oprijden en gaat rechtsaf.**

**Wie mag er eerst?**

Antwoord:

Er zijn haaiantanden, dus de bus moet voorrang verlenen aan de fietser.

15



**De fietser rijdt op de rotonde, hij gaat rechtdoor. De bus wilde rotonde oprijden en gaat rechtsaf. Wie mag er eerst?**

**Antwoord:**  
Er zijn geen haaiantanden, de bus komt van rechts en gaat voor.

## 2.7 Voorrangsregels op gelijkwaardige kruisingen

1. Op gelijkwaardige kruisingen gaat rechts voor. Dus ook de fietser voor de auto.
2. Rechtdoorgaand verkeer heeft voorrang. Dus ook de fietser op de auto, ook al rijdt de fietser op een fietspad.
3. Voetgangers die gaan oversteken op de zebra, of daar al mee bezig zijn, gaan voor alle andere verkeer.
4. Verkeer dat over een verhoogd trottoir komt, moet wachten op alle andere verkeer. Dit heet een uitritconstructie.
5. Verkeer uit een uitrit moet wachten op alle andere verkeer, ook voetgangers.
6. Een afslaande tram heeft voorrang.
7. Een bus bij een halte die wil wegrijden, heeft voorrang als hij zijn linker knipperlicht aan heeft; zonder dat knipperlicht mag je bus passeren.
8. Politie, brandweer, ambulance, tram hebben voorrang boven alle andere verkeer. Politie, brandweer en ambulance alleen als ze de sirene en zwaailichten gebruiken.
9. Uitvaartstoet en militaire colonne mogen niet worden doorsneden.
10. In een woonerf mogen voetgangers de volle breedte van trottoirs en rijweg benutten. Overige verkeer, dus ook fietsers moeten uitsluitend stapvoets rijden (15 km. per uur).
11. Recht afslaand verkeer heeft voorrang boven links afslaand verkeer.
12. Aanwijzingen van politie en verkeersregelaars gaan boven regels en borden.
13. Binnen de bebouwde kom heeft verkeer op de rotonde meestal voorrang. Dus ook fietsers op auto's. Maar er zijn grote verschillen tussen gemeentes. Let dus goed op de belijning en de borden!
14. Buiten de bebouwde kom hebben fietsers op de rotonde (bijna) nooit voorrang.
15. Verkeer op een verharde weg heeft voorrang op het verkeer op een onverharde weg.

## HFD 3 LESMATERIAAL VOOR THEORIELESSEN

### 3.1 Inhoud lespakket *Ik Leer fietsen!*

Het lespakket van de Fietsschool Ik Leer fietsen! bestaat uit een aantal onderdelen:

1. Praktijkboekje voor cursisten
2. Docentenhandleiding
3. Instructiefilm
4. Leskoffer
5. Certificaat voor cursisten

#### Inhoud leskoffer:

- set van 4 kaarten verkeersplattegronden
- Kartonnen verkeersborden
- miniatuur fietsers en andere verkeersdeelnemers
- naamkaartjes met elastiekjes
- doosje met groot krijt
- fluitje



## HFD 4 TIPS FIETSLESSEN AAN NIEUWE NEDERLANDERS

### 4.1 Praktische tips voor fietslessen aan Nieuwe Nederlanders

#### Uitgangspunten:

- rekening houden met andere cultuur, taal en verkeerskennis.
- we starten bij niveau 0 (cursisten weten niets).
- maar bij iets meer kennis, moet overgeschakeld kunnen worden naar hoger niveau.
- we geven verkeertheorie vanuit de verkeersdeelnemer als fietser (en voetganger).
- theorie moet aansluiten bij parcours voor fietsvaardigheden en praktijkrit.
- in principe geldt: geen fiets = geen fietsles en slechte fiets = niet fietsen.

#### Leerdoelen:

- bewustwordingsproces dat je aan het verkeer deelneemt in een ander land.
- de leerlingen moeten na afloop de verkeerregels voor fietsers weten.
- de leerlingen moeten na afloop de verkeersborden voor fietsers kennen.
- de leerlingen moeten deze regels en borden kunnen toepassen in de dagelijkse verkeerspraktijk.
- de leerlingen moeten veilig kunnen deelnemen aan het verkeer als fietser (en voetganger).

Taal	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hou er rekening mee dat de cursisten niet altijd goed de Nederlandse taal verstaan en spreken.</li><li>- Spreek daarom zelf langzaam en duidelijk, in korte zinnen.</li><li>- Maar blijf wel consequent Nederlands spreken en gebruik het lesboekje voor de Nederlandse termen.</li><li>- Maak steeds gebruik van de <b>standaard</b> woorden omtrent fietsen uit het lesboekje.</li><li>- Maak zo nodig/mogelijk gebruik van 'vertaalcapaciteit' bij andere cursisten.</li></ul>
Kleding	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vraag of de cursist platte schoenen of sportschoenen willen aantrekken en leg uit waarom.</li><li>- Vraag of de cursist bij voorkeur sportieve kleding aantrekt en bij kou of regen een jas aandoet.</li></ul>
Omgang	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ga met respect voor hun cultuur met de cursisten/vrouwen om.</li><li>- Niet alle vrouwen willen aangeraakt worden, vraag vooraf eerst wat mogelijk is.</li><li>- In sommige culturen is fotograferen/filmen taboe, vraag dus altijd toestemming ingeval er foto's/filmpjes gemaakt worden.</li><li>- Hou bij het kennismakingsrondje rekening met (noodzakelijke) privacy: niet alle cursisten willen met achternaam in de groep bekend zijn.</li><li>- Idem privacy mbt telefoonnummers – als docent moet je er over beschikken, maar dat geldt niet voor andere cursisten.</li></ul>
Fiets	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg dat de cursist een degelijke fiets heeft. Ook de grootte van het frame is een aandachtspunt.</li><li>- Zet het zadel bij de eerste lessen laag, zodat de cursist met de voeten op de grond kan staan (flappen).</li><li>- Wanneer de cursist de fietsbeweging voluit kan maken en voldoende</li></ul>



	<p>evenwicht kan bewaren, is het beter om zadel hoger te zetten zodat de cursist meer beenkracht kan gebruiken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neem gereedschap mee, zodat je de fiets ter plekke kan aanpassen.</li> <li>- Een fietspomp onder handbereik kan van pas komen.</li> </ul>
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorg voor onderlinge verbinding in de groep; daardoor ontstaat een sfeer van elkaar helpen en motiveren.</li> <li>- Zorg voor gezelligheid: voor een aantal vrouwen is de fietsles óók een belangrijk (of het enige) sociaal evenement.</li> <li>- De meeste vrouwen hebben géén goede conditie (fiets bij de eerste lessen niet te lang, en ook hier geldt: laat de vrouwen die in hetzelfde schuitje zitten elkaar helpen en bemoedigen).</li> <li>- De meeste allochtonen hebben weinig beenkracht. Ga niet gelijk een heuvel op of een brug over.</li> <li>- Conditioneel is 2x per week les het meest ideaal.</li> <li>- Wees er op bedacht dat vrouwen die besneden zijn een extra conditieprobleem kunnen hebben waarover zij zich niet makkelijk uiten.</li> </ul>

## 4.2 Tips voor samenwerking met AZC en COA

### Vorbereiding en afspraken:

- Maak een duidelijke taakverdeling: organisatie wordt uitgevoerd door de aangevraagde partij zoals een Asiel Zoekers Centrum (AZC), Centraal Orgaan Opvang Asielzoekers (COA) of een Internationale Schakelschool (ISK).
- De uitvoering van de fietslessen worden uitgevoerd door de fietsdocent.
- Maak afspraken over een financiële (onkosten) vergoeding of vraag de Fietsschool je hierbij te assisteren.
- Begeleiding vanuit de organisaties AZC/COA/ISK moet continue aanwezig.
- Geschikte locatie: bekijk van te voren of er voldoende ruimte is voor je parcours of het leren fietsen.
- Aanwezigheid voldoende veilige fietsen (AZC, COA, ISK of deelnemers), bijv. weesfietsen via gemeente. Zonder voldoende fietsen hebben fietslessen geen zin.
- Verplichte aanwezigheid deelnemers bij reeks fietslessen, deze zijn niet vrijblijvend. Motiveer deelnemers onder andere door diploma of certificaat. De organisatie kan je helpen bij om de deelnemers te stimuleren en op tijd aanwezig te zijn.
- Voor iets meer garantie aanwezigheid schoolgaande deelnemers: plan de lessen tijdens schooltijd, bijvoorbeeld tijdens de gymlessen.
- Maak vooraf afspraken over minimum en maximum aantal deelnemers per les (fietsdocent).
- Aantal fietsdocenten afhankelijk van basisniveau deelnemers: richtlijn 2 tot 4 docenten op 10 deelnemers, evt. 1 docent voor fietsparcours, definitieve invulling hiervan na 1<sup>e</sup> les.
- Informatie over (on)geschikte tijden (bijv. niet tijdens Ramadan).

**Aanpak:**

- Inventarisatie basisniveau + aanleren basisvaardigheden (bijv. hand uitsteken) door oefenen op fietsparcours.
- Richtlijn: 2 fietslessen per week per deelnemer(s), tegen 'wegzakken' vaardigheden.
- Richtlijn per les: half uur theorie, 1 uur fietsen, afwisselen.
- 10 tot 12 fietslessen is minimaal nodig voor behalen van basisniveau. (Volwassenen hebben meer tijd nodig voor 'techniek van het fietsen'.) Kan de deelnemers dan verstandig deelnemen aan het verkeer? Zo niet: afspraken vervolgllessen, inzetten van 'maatjes' uit woonplaats.
- Extra investeren in 1<sup>e</sup> groep deelnemers, deze vervolgens inzetten als coach voor andere deelnemers!
- Gebruik maken van pictogrammen (compact formaat om mee te nemen tijdens fietsen).
- De belangrijkste fietsroutes oefenen.

**Overig:**

- Verzekering vrijwillige fietsdocenten via vrijwilligersovereenkomst.
- WA vanuit eigen verzekering deelnemers of vanuit AZC/COA.
- Financiën: informeer bij de Fietsschool of er al contacten zijn of afspraken zijn gemaakt. Zo niet, informeer dan bij de organisatie zelf of bij de gemeente.

