

Op uitstap met de fiets

Gaat je school vaak op uitstap met de fiets? Super, want dat heeft heel wat voordelen. Een verplaatsing met de fiets is gezond, beter voor het milieu én het is goedkoper.

Op heel wat scholen gebeuren uitstappen tijdens de schooluren met de bus terwijl dat toch een serieuze hap uit het budget is. Nochtans zijn verplaatsingen vaak haalbaar met de fiets. En bovendien toon je als school dat je inzet op verkeersveiligheid en duurzame mobiliteit. Door regelmatig op uitstap te gaan met de fiets, bevorder je de fietsvaardigheid van je leerlingen en kweek je de reflex om na te denken over hoe je je op een efficiënte en duurzame manier kan verplaatsen.

Plan je binnenkort een uitstap met de fiets? Dan vind je hieronder enkele slimme tips:

Kondig je uitstap aan

Communiceer over de bedoeling van je fietsuitstap aan alle betrokkenen:

- Directie:** Vertel waarom en wanneer je op uitstap gaat met de fiets.
- Secretariaat:** Zorg dat je op de dag van de uitstap een contactpersoon hebt die je kan bereiken als er iets fout gaat, bv. als een leerling niet meer verder kan fietsen omdat zijn ketting stuk is. Maak ook een afspraak over wie dan ter plaatse komt.
- Collega's:** Spreek eventueel enkele collega's aan voor extra begeleiding.
- Ouders:** Bezorg een overzicht van de voornaamste afspraken aan ouders en leerlingen, bv. om de fiets op voorhand te controleren.

Verken je route

Plan en verken de route van de fietstocht op voorhand. Op die manier voorkom je onaangename verrassingen.

- Route voor regelmatig gebruik (bv. zwembad): Kies voor een veilige route, dit is niet noodzakelijk de kortste route. Neem de tijd om de route samen met de leerlingen te verkennen. Gebruik eventueel foto's van knelpunten onderweg en plaats ze op de website van de school.
- Route voor eenmalig gebruik (bv. excursie): Verken zelf de route in mate van het mogelijke op voorhand. Je kan ook gebruik maken van een routeplanner.

Houd rekening met de beginsituatie

- De leerlingen beschikken al over voldoende individuele verkeersvaardigheid. Ze kunnen in het verkeer:
 - correct links en rechts afslaan;
 - veilig rond een hindernis fietsen.
- Ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers.
- De fietsen van alle leerlingen zijn technisch en wettelijk in orde. Wil je een fietscontrole organiseren, dan kan je het actiepakket Fietscontrole gebruiken van de VSV.

Train de vaardigheden in groep

Tijdens drie oefeningen leren de fietsers de nodige vaardigheden om zich in groep veilig in het verkeer te begeven. De oefeningen bouwen voort op elkaar, het is dus van belang om de oefeningen in deze volgorde af te werken.

Organisatie:

- Spreek een signaal af wanneer de groep moet stoppen.
- Terrein: een open rechthoekige ruimte van ongeveer 20 op 15 meter.
- Materialen: 15 kegels, fluitje.



OP UITSTAP MET
DE FIETS

Oefening 1: compact rijden

De fietsers rijden dicht bij elkaar zonder elkaar te hinderen.

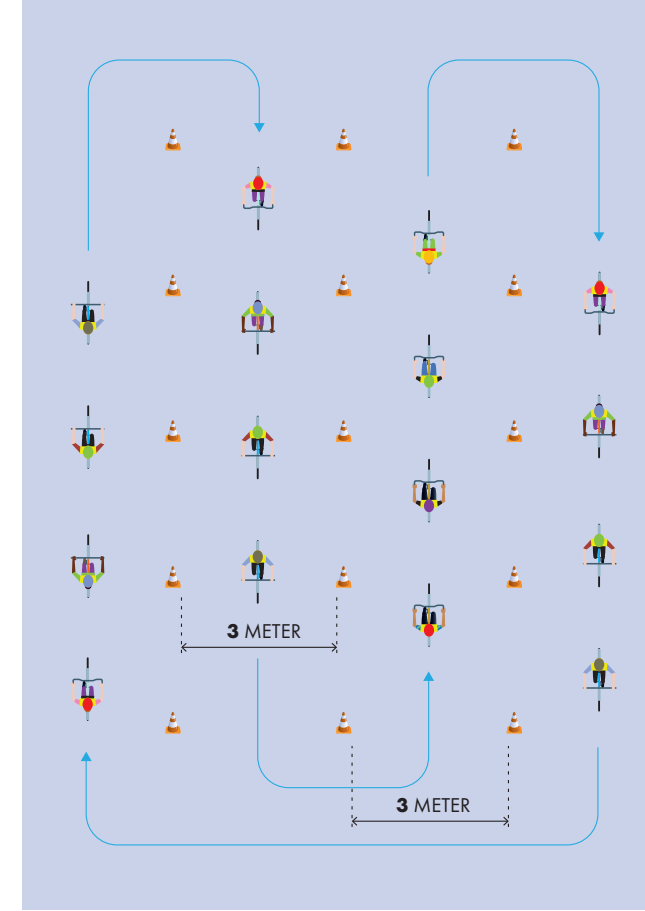
Opdracht:

- Maak groepjes van telkens 4 leerlingen. Elke groep van 4 rijdt achter elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer een fietslengte.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rijd tussen de kegels en bewaar de onderlinge afstanden.

Let op: de leerlingen houden minstens 1 vinger aan beide remgrepen om snel te kunnen reageren.

Extra oefening:

- Op jouw signaal stoppen en vertrekken de leerlingen een aantal keren.



Oefening 2: links en rechts afslaan

De fietsers oefenen het afslaan in groep.

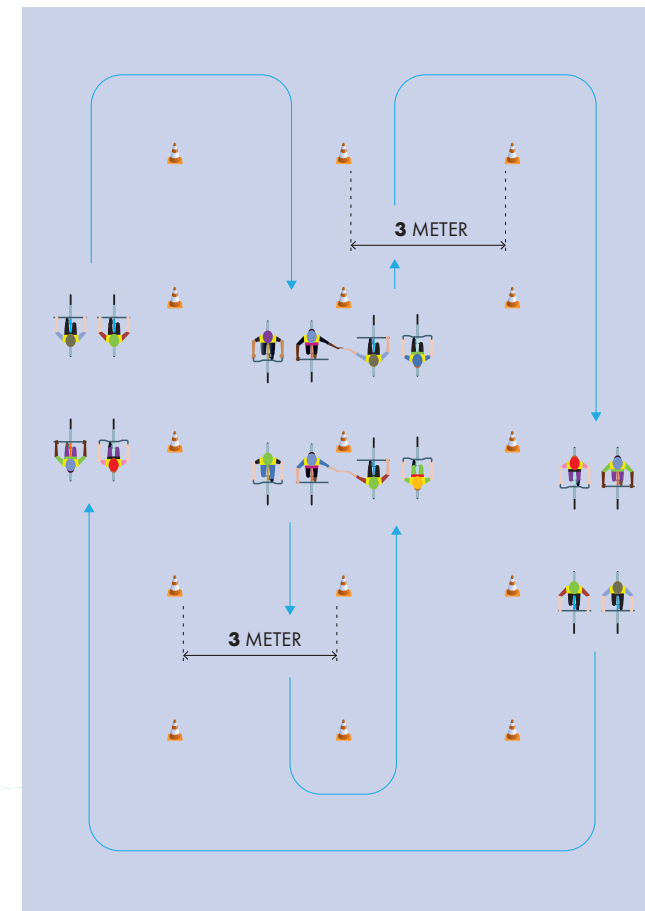
Opdracht:

- Maak groepjes van telkens 4 leerlingen. Elke groep van 4 rijdt twee per twee achter elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer een fietslengte en een zijdelingse afstand van ongeveer 1 meter.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rij gedurende enkele ronden tussen de kegels en behoud de tussenafstanden.
- Laat de leerlingen stoppen en geef ze de volgende instructie:
 - Telkens je links afslaat, kijk je over je linkerschouder. De leerlingen die aan de linkerkant fietsen steken hun linkerarm uit.
 - Telkens je rechts afslaat, kijk je ook over de linkerschouder. De leerlingen die aan de rechterkant fietsen steken hun rechterarm uit.

Let op: Bij het afslaan heeft iedereen zijn beide handen terug aan het stuur.

Extra oefening:

- Wanneer groepjes elkaar kruisen geven de twee leerlingen die het dichtst bij elkaar fietsen elkaar een high-five.



Oefening 3: ritsen en communiceren

De fietsers oefenen de overgang van fietsen in twee rijen naar één rij (ritsen). Dit is nodig wanneer er een tegenligger of hindernis opduikt.

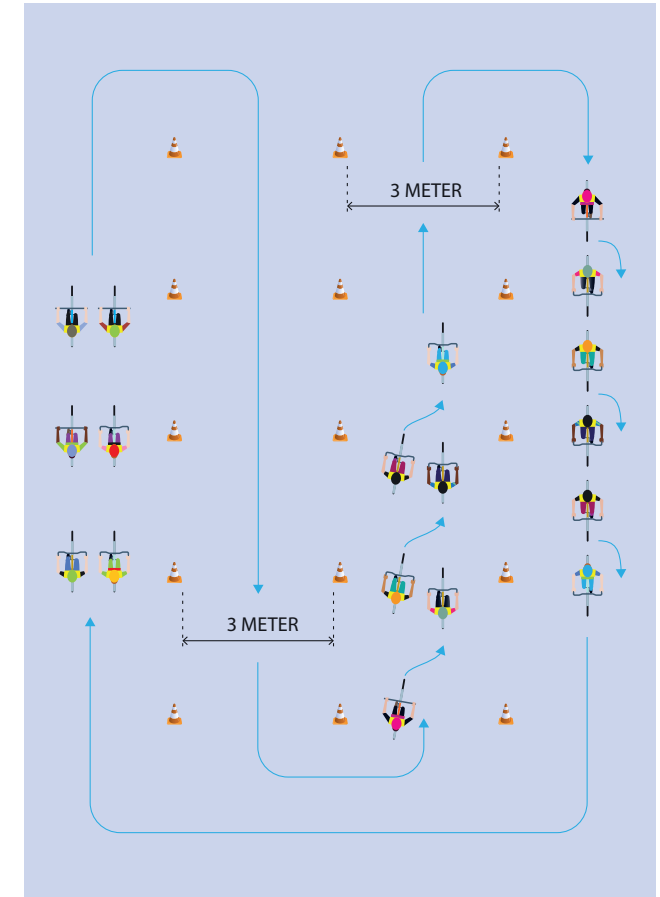
Opdracht:

- Maak groepjes van telkens 6 leerlingen. Elke groep van 6 rijdt twee per twee achter elkaar en respecteert de onderlinge afstanden.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rij gedurende enkele ronden tussen de kegels en behoud de tussenafstanden.
- Laat de leerlingen stoppen en geef ze de volgende instructie:
 - Bij het begin van een lengte ritsen de leerlingen achter elkaar. Bij de volgende lengte mogen ze terug naast elkaar fietsen. Herhaal dit enkele keren.
 - Spreek een signaal af waarop de leerlingen gaan ritsen. Spreek ook af dat dit signaal aan elkaar doorgeven.
 - Spreek een manier af om te ritsen.

Hoe kan je ritsen?

- Je ritst van links naar rechts: de fietser links vooraan geeft een signaal en alle fietsers aan de linkerkant (verkeerskant) vertragen en schuiven achter de fietsers aan de rechterkant.
- Je ritst van rechts naar links: de fietser rechts vooraan geeft een signaal en alle fietsers aan de rechterzijde vertragen en schuiven achter de fietsers aan de linkerkant.

Let op: wanneer een achterligger de groep wil inhalen dan geeft de achterste leerling het signaal.



Extra oefening:

- Oefen het ritsen met een onverwacht obstakel aan de linkerkant (bv. een fietser als tegenligger) of aan de rechterkant (bv. plaats een hindernis).



Organiseer de groep in het verkeer

Welke afspraken maak je met de leerlingen?

- De leerlingen hebben een vaste plaats en halen elkaar niet in.
- Ze behouden de tussenaafstanden en reageren op het stopsignaal door rustig te vertragen.

Welke afspraken maak je met de begeleiders?

Neem steeds twee begeleiders mee, ongeacht de grootte van je groep. Voor elke 10 leerlingen neem je nog een extra begeleider mee, bv. voor een groep van 20 leerlingen voorzie je drie begeleiders.

- De schoolpolis legt geen minimaal aantal begeleiders op. Bepaal dit in functie van de ervaring van de leerlingen en de aard van het parcours.
- Een enkele groepsleider rijdt links vooraan of links achteraan. Als er meerdere begeleiders zijn, verdelen die zich over de linkerzijde van de groep.
- De begeleider draagt bij voorkeur een andere kleur van hesje dan dat van de leerlingen.

Voor welke opstelling kies je?

- De minder vaardige fietsers rijden rechts vooraan.
- Kies voor een opstelling in functie van hun fietsvaardigheid en de omstandigheden: achter elkaar, geschrinkt of met twee naast elkaar.

Verzamel je materiaal

- **Hesje** en **helm** mogen dan wel niet verplicht zijn in de wegcode, ze verkleinen de risico's op een incident en de gevolgen ervan.
- Met een **fluitje** waarschuw je voor gevaar en geef je signalen aan de groep.
- **GSM** en een **EHBO-kit** kunnen van pas komen in een noodgeval.
- Verder kunnen een **fietspomp** en wat **reparatiemateriaal** (binnenband, sleutelsetje, wegwerphandschoenen, ...) de eerste ongemakken oplossen.

Schakel (eventueel) wegkapiteins in

Wie mag wegkapitein zijn?

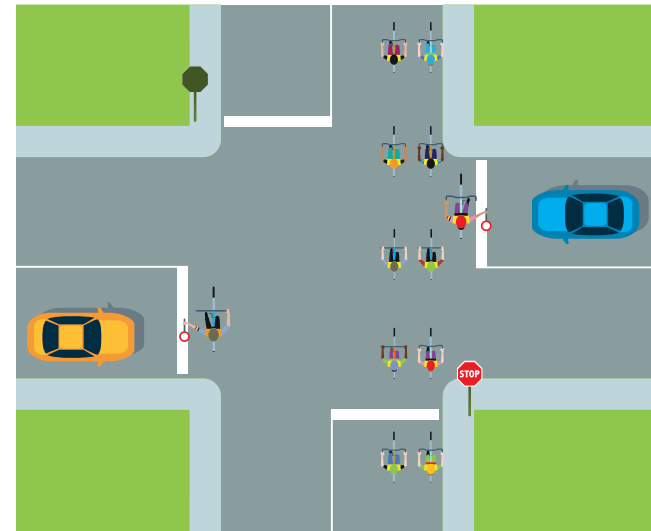
- Een begeleider mag de rol van de wegkapitein opnemen onder bepaalde voorwaarden:
 - Minimaal 21 jaar oud zijn.
 - Beschikken over een uitrusting wegkapitein: verkeersbord C3, driekleurige armband aan de linkerarm met opschrift "wegkapitein".
 - Een opleiding is niet nodig.
- Groepen van 15 tot 50 deelnemers mogen begeleid worden door **ten minste twee** wegkapiteins. Voor een groep van meer dan 50 fietsers is dit verplicht.

Wat is het voordeel van wegkapiteins?

Op kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door verkeerslichten, mag ten minste één van de wegkapiteins het verkeer in de dwarswegen stilleggen (niet het verkeer regelen!). Zo geraakt je groep niet voortdurend opgesplitst.

Denk als begeleider aan je eigen veiligheid en verleen dus eerst voorrang aan naderende voertuigen alvorens je op het kruispunt te begeben.

Een voorbeeld: de groep fietsers mag het kruispunt oversteken zonder te stoppen.



Houd rekening met de vuistregels voor fietsers

- Twee evenwijdige witte onderbroken strepen of deze verkeersborden (D7, D9 en D10) wijzen erop dat je als fietser een fietspad of een ander deel van de openbare weg moet gebruiken. Vanaf 15 fietsers is er keuze tussen het volgen van het fietspad of het rijden op de rijbaan op voorwaarde dat de fietsers gegroepeerd blijven.



- Je bent verplicht om een arm uit te steken bij richtingsveranderingen.
- Dwing nooit voorrang af, ook niet op een kruispunt met een doorlopend fietspad waar andere bestuurders jou voorrang moeten verlenen. Maak oogcontact zodat je weet wat andere weggebruikers van plan zijn, zo voorkom je gevaarlijke situaties.

- Dit verkeersbord betekent dat je voorrang moet verlenen aan het verkeer dat van links en rechts komt en dat je indien nodig moet stoppen.



- Binnen de bebouwde kom mag je met twee naast elkaar blijven fietsen als er een voertuig achter je rijdt. Buiten de bebouwde kom moet je in dat geval achter elkaar fietsen.
- Aan een fietsoversteekplaats heeft een fietser **GEEN** voorrang bij het oversteken.



OP UITSTAP MET DE FIETS

OP UITSTAP MET DE FIETS