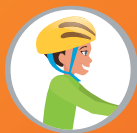


Fietsopvoeding

Leer je kind goed en veilig fietsen!



2,5 tot 4 jaar



4 tot 6 jaar



➤ *Bladzijde 4*

➤ *Bladzijde 6*

6 tot 8 jaar



8 tot 10 jaar



➤ *Bladzijde 8*

➤ *Bladzijde 10*

10 tot 12 jaar



12 tot 14 jaar



➤ *Bladzijde 11*

➤ *Bladzijde 12*

➤ Fietsopvoeding

Leer je kind goed en veilig fietsen

Nederland is een fietsland. De fiets brengt je niet alleen ver, het brengt ook veel! Zo zijn bijvoorbeeld mensen die op de fiets naar hun werk gaan, gelukkiger dan mensen die met de auto gaan. Fietsen is voor de meeste Nederlanders heel vanzelfsprekend, iets dat we doorgeven van generatie op generatie en waar ook het onderwijs aandacht aan besteedt. Maar hoe zorg je als ouder voor een goede ‘fietsopvoeding’? Wat kun je doen om je kind te helpen goed en veilig te leren fietsen? En wat doe je op welke leeftijd? In deze brochure worden concrete tips beschreven waarmee je samen met je kind aan de slag kunt. Veel fietsplezier!



2,5 - 4 jaar

► Fiets: loopfiets

Ontwikkeling

Je kind is 2,5 tot 4 jaar en bevindt zich in de peuterfase. In deze fase gaat de motorische ontwikkeling van je kind met sprongen vooruit. Het evenwicht neemt toe en peuters kunnen een grotere omgeving gaan verkennen. Een goed moment dus om te gaan oefenen met de eerste stappen van het (leren) fietsen. Neem hiervoor de tijd en zorg er vooral voor dat je kind ontdekt hoe leuk fietsen kan zijn!



Beheersing

Je zult ongetwijfeld veel peuters zien fietsen op een driewieler. Op een driewieler oefent de peuter met het opstappen, trappen en sturen, maar een belangrijk aspect blijft achterwege: het balanceren. Wij adviseren dan ook om je kind te leren fietsen op een loopfiets. Wanneer een kind uit de voeten kan op een loopfiets en dus zijn evenwicht kan bewaren, is de stap naar een echte fiets met trappers een stuk kleiner.

Om je kind te leren fietsen op een loopfiets, kun je samen verschillende oefeningen doen:

- ▶ Oefen spelenderwijs het op en afstappen op de loopfiets. Denk hierbij aan een stoelendans waarbij je met je fiets rond de stoelen fietst en als de muziek stopt je moet afstappen en naar de stoel toe moet lopen.
- ▶ Oefen het remmen door plots als ouder over te steken over een uitgezet parcours.
- ▶ Het belangrijkste in deze fase is het oefenen met het balanceren. 'Voetjes van de vloer' is hiervoor een goede oefening. Laat je kind een aanloop nemen tot pion A, vanaf hier gaan de voetjes in de lucht en moet je kind proberen al balancerend uit te rollen tot pion B.

Deelname

- ▶ Oefen zoveel mogelijk in en om je huis. Heeft je kind voldoende zelfvertrouwen en heeft hij de loopfiets goed onder controle, neem hem dan mee op pad (boodschappen doen, wandelen in het park, etc.). Het voordeel van de loopfiets is namelijk dat je kind op de stoep mag fietsen.
- ▶ Maak de eerste afspraken met je kind in het verkeer. Zo kun je afspreken altijd bij de stoep te wachten of aan je kind te vragen wat hij moet doen bij een rood of groen verkeerslicht.
- ▶ Leren fietsen gaat met vallen en opstaan. Bij tweezijdige ongelukken zal een helm zelden de gewenste bescherming bieden, maar omdat je kind op deze leeftijd vooral eenzijdige ongelukjes zal beleven adviseren wij bij deze leeftijdsgroep een helm te gebruiken.



4 - 6 jaar (groep 1/2)

► Fiets: 16 tot 18 inch (zonder zijwieltjes)

Ontwikkeling

Je kind is 4 tot 6 jaar en bevindt zich middenin de kleuterfase. In deze fase ontwikkelt je kind zich van een vrij spelend kind dat veel toezicht en aandacht nodig heeft, tot een kind dat naar school gaat, vriendjes maakt en steeds beter zelf kan spelen.

Doordat de spieren van een kleuter steeds sterker worden en de grove motoriek zich verder ontwikkelt, kan hij - door veel te oefenen - steeds ingewikkelder bewegingspatronen leren. Zo kunnen kleuters bijvoorbeeld leren fietsen! Maar leren fietsen is lastig en vraagt om veel oefening. Als ouder kun je je kind hier natuurlijk bij helpen en ervoor zorgen dat je kind plezier in het fietsen krijgt.

Fietsbeheersing

- Leer je kind fietsen op een rustige plek. Bijvoorbeeld op een pleintje zonder auto's, fietsen of paaltjes. Je kunt daarbij een lange sjaal om het middel van je kind binden. Houd de uiteinden van de sjaal vast. Op deze manier voelt je kind zich veilig en help je hem zijn evenwicht te houden.
- Koop geen fiets op de groei; op een te grote fiets kan je kind zich onzeker voelen. Het is belangrijk dat je kind al zittend op het zadel, met beide voeten bij de grond kan. Zorg dus voor een goede, passende fiets met de juiste afstelling.
- Oefen met het op- en afstappen, vooruit kijken, rechtdoor fietsen, slalommen en plotseling remmen.
- Als je kind al goed uit de voeten kan op de loopfiets, is het niet nodig een fiets met zijwieltjes aan te schaffen. Je kind heeft immers al geleerd zijn evenwicht te bewaren. De overstap van een loopfiets naar een fiets met trappers is voor veel kinderen gemakkelijker dan van een fiets met zijwieltjes naar een fiets zonder zijwieltjes.

Verkeersdeelname

Hoewel kleuters motorisch in staat zijn om te leren fietsen, zijn ze door hun jonge leeftijd nog erg kwetsbaar in het verkeer.

- Kleuters hebben weinig besef van gevaar en kunnen daardoor plotseling gevaarlijke dingen doen, zoals de weg oversteken.
- Jonge kinderen kunnen nog niet goed inschatten uit welke richting een geluid komt. Daardoor reageren ze soms (te) laat op verkeer.
- Van harde geluiden en plotseling gevaar kunnen jonge kinderen erg schrikken en primair reageren; bijvoorbeeld door acuut stil te blijven staan. Midden op de weg kan dat voor gevaarlijke situaties zorgen.
- Je kind ziet minder dan jij, doordat zijn gezichtsveld nog beperkt is en hij door zijn geringe lengte het verkeer minder goed kan overzien. Bovendien zijn kinderen daardoor ook zelf vaak slecht zichtbaar in het verkeer.

Zodra je kind het fietsen goed onder de knie heeft, niet meer slingert en voldoende zelfvertrouwen heeft, kun je hem rustig laten wennen aan verkeerssituaties in de wijk. Fiets samen, met je kind aan je rechterkant, door de wijk. Maak duidelijke regels en herhaal deze regelmatig. Oefen samen met verkeerslichten, zebrapaden en met uitkijken en oversteken: laat je kind zelf kijken en aangeven wanneer het volgens hem veilig is om over te steken. En vooral: laat je kind ervaren hoe leuk het is om met de fiets op pad te gaan!





6 - 8 jaar (groep 3/4)

► Fiets: 18 tot 20 inch

Ontwikkeling

Je kind is 6 tot 8 jaar. In deze fase ontwikkelt je kind zich van een kleuter tot een echt schoolkind en wordt het steeds onafhankelijker. De wereld van je kind wordt steeds groter. Hij zal speelafspraken gaan maken met vriendjes en vriendinnetjes en misschien naar een sportclub of muzieklus gaan. Goede gelegenheden om samen op de fiets naartoe te gaan. Op deze manier doet hij ervaring op in het verkeer, traint hij de spieren om gemakkelijk te kunnen fietsen en ervaart hij het gemak en plezier van het fietsen.

Fietsbeheersing

In deze leeftijdsfase krijgt je kind steeds meer controle over zijn lichaam. Daardoor hebben de meeste kinderen op deze leeftijd het fietsen goed onder de knie. Toch vergt veilig deelnemen aan het verkeer nog veel hulp en oefening. Plotseling remmen, scherpe bochten en snel op- en afstappen kan nog moeilijk zijn. Blijf daarom samen oefenen en laat je kind zoveel mogelijk ervaring opdoen in de praktijk.



Veilig aan het verkeer leren deelnemen vereist oefening. Ga daarom zo veel mogelijk samen met je kind op de fiets naar school of afspraken toe. Oefen verschillende routes, zodat je kind kennis kan maken met verschillende verkeerssituaties. Laat je kind rechts naast je fietsen en vertel tijdens het fietsen wat de regels zijn. Bijvoorbeeld dat hij zijn hand moet uitsteken als hij wil afslaan. Als je kind iets ouder is, kun je je kind rechts voor je laten fietsen. Zo kun je goed zien wat je kind doet en als het nodig is, snel ingrijpen. Laat je kind vertellen wat hij in verschillende situaties moet doen. In deze leeftijdscategorie kun je je kind ook alert maken op de aanwezigheid van verkeersborden en spelenderwijs oefenen met de betekenis van een aantal borden.

- ◆ Als je kind zes is, begint hij meer belangstelling te tonen voor regels. Toch zijn veel verkeersregels, zoals bijvoorbeeld voorrangsregels, vaak nog te moeilijk. Je kunt onderweg wel veiligheidsafspraken maken. Bijvoorbeeld: rechts houden, afstappen bij een kruispunt, veilig oversteken, je hand uitsteken, nooit midden op de weg stil gaan staan en altijd oogcontact zoeken met andere verkeersdeelnemers.
- ◆ Pas rond zijn negende jaar is het zicht van je kind volledig ontwikkeld. Houd er dus rekening mee dat voor die tijd zijn gezichtsveld nog beperkt is en hij verkeerssituaties soms nog niet goed kan overzien.
- ◆ In deze leeftijdsfase neemt het concentratievermogen toe en kan je kind gebeurtenissen beter onthouden. Toch kan hij iets wat hij in een bepaalde situatie heeft geleerd, nog niet automatisch toepassen in een andere situatie. Het is daarom belangrijk om geduld te hebben, je kind zoveel mogelijk ervaringen op te laten doen en veel te herhalen.
- ◆ Een kind van zeven wil graag zelf beslissingen nemen. Toch kan dat in het verkeer nog best moeilijk zijn. Een kind heeft meer tijd nodig om een beslissing te nemen, terwijl veel situaties in het verkeer om een snelle beslissing vragen. Overschat je kind dus niet.
- ◆ Als je kind zeven is, weet hij het verschil tussen links en rechts. Jullie kunnen hier nu dus ook mee gaan oefenen in het verkeer!



8 - 10 jaar (groep 5/6)

► Fiets: 20 tot 24 inch

Ontwikkeling

Je kind is 8 tot 10 jaar oud. In deze leeftijdsfase beheerst je kind een goede grove motoriek. Zo is bijvoorbeeld de oog-hand-voet coördinatie nu goed ontwikkeld. Kinderen gaan vaker zelfstandig buiten spelen en fietsen.

Fietsbeheersing

Gemiddeld genomen fietsen kinderen op 9-jarige leeftijd zelfstandig naar school. Rond die leeftijd kunnen de meeste kinderen afstanden en snelheden goed inschatten. Maak desalniettemin als ouder een gedegen afweging of je kind hier klaar voor is en of de verkeerssituatie het toelaat. Blijf regelmatig gezamenlijk naar school fietsen. Stel je kind vragen als: wat moet je doen als we zometeen linksaf slaan? Of: mag die auto (die van rechts komt) eerst of hebben wij voorrang? Voor de ontwikkeling van je kind is het van belang om hem, waar mogelijk, zelfstandig te laten fietsen. Begin hiermee door hem bekende fietsroutes naar bijvoorbeeld zijn vriendjes of sportvereniging alleen te laten fietsen. Door hem dit vertrouwen te geven sterk je de zelfverzekerdheid van je kind.

Verkeersdeelname

Het oefenen in de wijk is voorbij, het is nu tijd om je kind zoveel mogelijk in het verkeer mee te nemen en ook steeds vaker zelfstandig te laten fietsen. Vanaf deze leeftijdsgroep zal hij steeds meer in groepen gaan fietsen, bijvoorbeeld vanuit school naar de gymzaal. Benadruk dat ze in tweetallen naast elkaar moeten blijven fietsen. Geef je kind ook mee dat, ondanks dat hij zelf goed kan fietsen, sommige verkeersgebruikers wellicht minder opletten en het dus belangrijk is altijd rekening te houden met andere weggebruikers.

Wist je dat....

kinderen die vaker zelf op de fiets naar school gaan, beter zijn voorbereid op verkeersdeelname en minder kans hebben op ongelukken?



10 - 12 jaar (groep 7/8)

► Fiets: 24 tot 28 inch

Ontwikkeling

Je kind is 10 tot 12 jaar oud en bevindt zich in de prepuberteit; een fase met een hoop emotionele onrust. Je kind vindt zichzelf oud genoeg om beslissingen te nemen en zal zich regelmatig tegen je verzetten. Toch heeft hij ook in deze fase behoefte aan grenzen en afspraken en kun dus je als ouder nog wel degelijk invloed uitoefenen. Zorg voor een open houding en geef je kind het gevoel dat hij bij je terecht kan. En geef zelf het goede voorbeeld. Dat betekent bijvoorbeeld: niet in het bijzijn van je kind door rood fietsen en niet bellen op de fiets (en zeker niet in de auto!).

Fietsbeheersing

Laat je kind zelfstandig naar school, vriendjes en sportvereniging fietsen. Laat hem ook veel samen fietsen met vriendjes zodat hij leert hoe het is om in (grote) groepen te fietsen. Oefen samen met je kind een keer de route van het praktisch verkeersexamen: de routes kun je bekijken op <https://defietsmeesters.nl/praktisch-verkeersexamen>. Daarnaast kun je de kennis van je kind toetsen met de VVN Praktisch Verkeersexamen app.

Verkeersdeelname

- Als je kind in groep 8 zit, is het belangrijk om de route naar zijn toekomstige middelbare school te oefenen. Je kunt dit bijvoorbeeld samen met klasgenoten (en de ouders daarvan) doen die naar dezelfde school gaan. Sta bewust stil bij nieuwe verkeerssituaties. Oefen de route een keer voor of tijdens de zomervakantie en nog eens vlak voor het nieuwe schooljaar begint.
- Als je kind een smartphone heeft, is de kans aanwezig dat hij hier veel mee bezig is. Maak daarom afspraken over het gebruik van de smartphone op de fiets. Vertel dat het gebruik van de telefoon op de fiets niet alleen een gevaar voor jezelf kan zijn, maar ook voor andere mensen in het verkeer. Geef hierin zelf het goede voorbeeld en gebruik je telefoon niet op de fiets.



12 - 14 jaar *(1ste en 2de klas voortgezet onderwijs)*

► Fiets: 26 tot 28 inch

Ontwikkeling

Je kind is 12 tot 14 jaar, zit in de onderbouw van de middelbare school en ontwikkelt zich tot een echte puber. In de puberteit vinden allerlei veranderingen plaats; lichamelijk, emotioneel en sociaal. In deze fase gaan veel jongeren zich afzetten tegen hun ouders en wordt de invloed van vrienden groter. Toch kun je ook in deze fase als ouder invloed uitoefenen op je kind en blijft het belangrijk om grenzen te stellen. Zolang je dat maar in goed overleg met je kind doet. Maak daarom samen afspraken en regels over gedrag in het verkeer.

Fietsbeheersing

Op deze leeftijd heeft je kind zijn fiets volledig onder controle. Maar omdat de hormonen door z'n lichaam gieren geldt dit niet altijd voor zijn gedrag. Ook in het verkeer zal hij stoer doen of mee willen doen met de groep. Maak afspraken met je kind en houd hem hier ook aan. Denk hierbij aan het gebruik van de mobiele telefoon, muziek luisteren op de fiets en het fietsen in groepen. Onthoud, geef het goede voorbeeld!



Verkeersdeelname

- ▶ Op deze leeftijd zijn jongeren voortdurend met elkaar in contact via hun mobiele telefoon. Ook op de fiets. Het gebruik van een smartphone op de fiets zorgt voor veel afleiding en vergroot de kans op verkeersongevallen. Bespreek deze risico's met je kind en geef duidelijk aan waarom je vindt dat hij zijn mobiel niet moet gebruiken op de fiets.
- ▶ Een andere afleiding in het verkeer is muziek. Bespreek met je kind dat het veiliger is om op de fiets geen muziek op te hebben. Mocht je kind het daar helemaal niet mee eens zijn, spreek dan af dat hij maar één oordopje in doet (en dan het liefst alleen de rechter).
- ▶ In de puberteit neemt de invloed van vrienden toe en wordt het steeds belangrijker om bij een groep te horen. In gezelschap van leeftijdsgenoten zijn jongeren daardoor eerder geneigd om zich risicovol te gedragen dan wanneer ze alleen zijn. Bijvoorbeeld met meer dan twee naast elkaar fietsen en door rood rijden. Wijs je kind op zijn eigen verantwoordelijkheid en op de gevaren van zijn gedrag. Als je merkt dat je kind erg gevoelig is voor de mening van zijn vrienden, is het belangrijk dat hij leert voor zijn eigen mening op te komen en dat hij weerbaarder wordt.





Fietsonderhoud

Een goed passende en functionerende fiets verhoogt de veiligheid en het fietsplezier. Naarmate je kind ouder wordt en de fietssnelheid toeneemt, wordt het nog belangrijker dat een fiets regelmatig gecontroleerd wordt. De basale controle voer je makkelijk zelf uit: controleer regelmatig de bandenspanning, remmen en verlichting. Vanaf een jaar of 10 kan een kind daar goed zelf bij helpen.

Tip! Wijs je kind op het belang van goede fietsverlichting. Zonder fietsverlichting is je kind pas op 10 meter afstand zichtbaar voor automobilisten en andere verkeersgebruikers, terwijl mét verlichting je kind al op 50 meter afstand zichtbaar is.



Colofon

Deze brochure is een product van De Fietsmeesters, zie ook:
<https://defietsmeesters.nl/fietsopvoeding>.

De brochure kwam tot stand met financiële steun van de Gemeente Utrecht.

Tekst

De Fietsmeesters

Met dank aan

Marco te Brömmelstroet, De Fietsprofessor, Universiteit van Amsterdam
Gerard Tertoolen, De Verkeerspsycholoog

Vormgeving en illustraties
Aldana Design

Bronvermelding

Zie voor een overzicht van de geraadpleegde bronnen:
<https://defietsmeesters.nl/fietsopvoeding>.



*defietsmeesters.nl/
fietsopvoeding*

Harten 
voor Sport

Utrecht  fietst!


Goedopweg