

Workshop ‘fietsen in groep’: inhoud praktijksessie

1. voorbereiding

A. fietscontrole

- werking remmen
- versnellingen
- bandenspanning
- zadelhoogte: vuistregel: “Als men in het zadel zit en de hiel rust op het pedaal dat zich in de onderste stand bevindt, dan moet het been gestrekt zijn”.

Deze controle gebeurt individueel al rijdend binnen een afgebakende beschermde omgeving. Deelnemers fietsen met een fietslengte tussenafstand tegen de wijzers in. Dit simuleert beter de rechterrاند van de rijbaan.

B. materiaalcontrole

- fietshelm, hesje of ander zichtbaar materiaal
- uitrusting wegkapitein (bord C3 + driekleur aan linker arm), fluitje
- reparatiegerief (o.a. binnenband)
- EHBO, gsm

2. afspraken maken en vaardigheden oefenen (en observeren) in een beschermde omgeving

A. signalen afspreken en leren doorgeven in de groep

1) stoptekens:

- een enkel fluitsignaal = alle deelnemers stoppen ter plaatse
- arm opsteken en “stop” roepen = vertragen, aansluiten en eventueel stoppen

2) gevaren en obstakels:

worden mondeling aangekondigd en kunnen non-verbaal ondersteund worden.

vb. “tegenligger”, “auto achter”, “1 rij”, “paaltjes”, “putten”, “steentjes” verdienen de voorkeur boven “pas op!”

B. functionele vaardigheden oefenen...

1) stoppen en starten:

na non verbaal en verbaal teken

met steun op li of re voet

opstellen voor een uitleg of bij een probleem (naast elkaar, voorwiel naar rijbaan)

2) afslaan:

li en re arm uitsteken en omkijken

3) vertragen en versnellen:

met behoud van tussenafstand

overgaan van 2 rijen naar enkele rij en omgekeerd

De oefenomgeving wordt progressief aangepast:
fietsen rond afgebakende terrein
in slangvorm
in geschrante opstelling
in duovorm (naast elkaar)

en observeren...

volgende zaken kunnen wijzen op minder fietservaring:

- met de hiel op de trappers trappen
- bij trage oefeningen toch een grote versnelling trappen (minder omwentelingen = minder evenwicht)
- in peloton met de handen aan de handgrepen i.p.v. aan de remgrepen
- al rijdend niet durven uit het zadel komen (pedalen horizontaal)

STUNTGEDRAG dadelijk en kordaat aanpakken!!!

C. de groep organiseren

Dit doe je best met de groep in stand!!

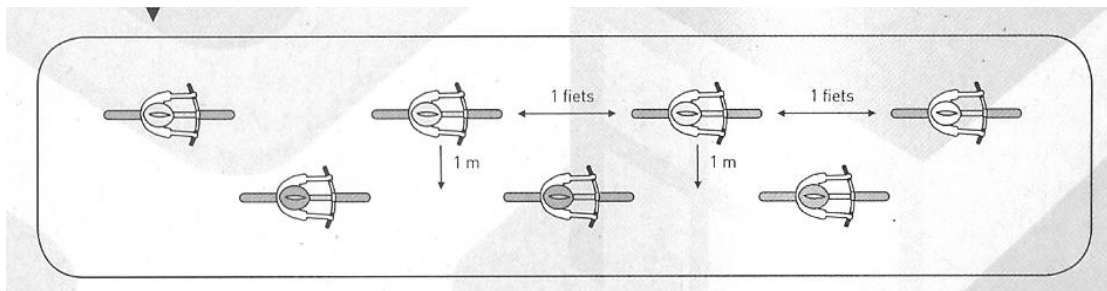
1. basisprincipes:

- De volwassenen verdelen zich aan de verkeerskant over de groep, en bepalen richting en tempo.
- Leerlingen krijgen een vaste plaats, niemand haalt in.
- De traagste leerlingen fietsen vooraan, de minst ervaren aan de rechterkant indien er in twee rijen wordt gefietst (afgeschermd, minder tempowissels bij ritsbewegingen van rijen)

2. opstellingsvormen:

De keuze wordt in functie van de wegcode en de lokale situatie gemaakt door de groepsleiders.

- op één lijn
- twee rijen geschrant



- twee rijen naast elkaar

3. verplaatsing met een groep op de openbare weg

Een groep van min. 15 fietsers kiest om zich 'als groep' te gedragen en maakt gebruik van een aantal wegkapiteins.

1. inzet van wegkapiteins

De wegkapiteins worden ingezet overeenkomstig de bevoegdheden en de voorschriften bepaald in de wegcode.

2. organisatie van de wegkapiteins

- De wegkapiteins werken in een rotatiesysteem

	<p>Aankomende wagens worden tegengehouden door A en C. Dit is volkomen wettelijk. Intussen kan de groep veilig passeren.</p> <p>LET WEL: Prioritaire voertuigen (politie, brandweer, ambulance, ...) MOET JE NOG STEEDS DOORLATEN. In zo'n geval moet je de groep zo snel mogelijk onderbreken. Als de groep onderbroken is, kan het prioritaire voertuig veilig tussen A en C door slalommen.</p>
	<p>Als de volledige groep voorbij is, wat A en C kunnen merken aan het voorbijrijden van D en E, proberen A en C zo snel mogelijk hun positie aan de kop van de groep te hervatten.</p> <p>A verlaat zijn post en zodra hij voorbij C is verlaat ook die zijn post. Samen rijden ze dan voorbij de hele groep.</p> <p>Als zij er niet in slagen hun positie terug in te nemen vooraleer het volgende kruispunt wordt bereikt, houdt B de groep tegen tot zij er zijn.</p>

- opstelling van de wegkapiteins ten opzichte van het verkeer: Eenzelfde werkwijze zoals in de tabel wordt best gebruikt bij het linksaf slaan. Wanneer de groep rechtsaf slaat is het voldoende om alleen het verkeer dat van links komt tegen te houden.

- Het tempo van de groep is aangepast aan de frequentie van de interventies van de wegkapiteins.
- Wanneer de fietsgroep voorrang moet verlenen (stopbord, omgekeerde driehoek) wordt er steeds gestopt zodat de wegkapiteins op een rustige en veilige manier hun positie kunnen innemen. Pas op teken van de wegkapitein start men opnieuw.

4.Geraadpleegde werken

'Veilig op stap' (brochure BIVV)
'Fietzers en de wegcode' (brochure BIVV)
'Een fietsuitstap met de klas' (brochure Provelo)
'Stappen en fietsen in groep' (Via Secura nr.63)
'Fietsen doe je niet alleen (SVS, Fietzersbond)
'Fietsiefiets' (VSV)
'Meester op de fiets' (SVS, Mobiel 21, BIVV)

nuttige links:

www.Bivv.be
www.fietzersbond.be
www.provelo.be
www.verkeerskunde.be
www.wegcode.be