

# Veilig bij regenweer

# Veilig met fietsbagage

Alle  
leer-  
lingen

Lesfiche 3

## OPSTELLING

### Materiaal:

- paraplu's, petten en mutsen
- jassen met kappen of regenponcho
- kegeltjes, markeringshoedjes of -stroken
- zebepad (met krijt getekend, vinylstroken, zebepadbache...)
- weegschaal
- versleten en goede snelbinders
- fietsen
- boekentas en rugzak



## VERLOOP VAN DE LES

Tijdens regenweer zetten leerlingen een kap op om zich te beschermen tegen het slechte weer. Hierdoor vermindert het zicht in het verkeer. De leerlingen kunnen zelf een aantal maatregelen nemen waardoor ze tijdens verplaatsingen te voet of met de fiets hun eigen veiligheid verhogen.

### OVERSTEKEN EN FIETSEN TIJDENS SLECHT WEER

Bij het oversteken van de straat of het afslaan tijdens het fietsen beperkt een kap of paraplu het zicht. Hun gezichtsveld wordt kleiner. Aan de hand van onderstaande oefeningen, leren de kinderen hoe belangrijk zien en gezien worden is in het verkeer.

#### Oversteken op de speelplaats

Bouw op de speelplaats een straat met oversteekplaats. De leerlingen steken per twee over op het zebepad. In elke kijkrichting staat een leerling met verschillende afbeeldingen. Bij het oversteken kijken de leerlingen naar de leerling die een afbeelding toont. Ze verwoorden wat ze zien. De leerlingen voeren de opdracht uit met verschillende kledingstukken: een regenjas met kap, een paraplu, een muts en een pet.

### Bespreek:

- Wat gebeurt er als je kijkt met een paraplu, een kap, een muts of een pet op?
  - » *Je kap staat te ver over je hoofd en belemmert het gericht zijwaarts kijken naar de weggebruikers.*
  - » *Een pet houdt je haren droog en beschermt ook je gezicht tegen regendruppels. Let op! Als de klep van de pet te laag staat, belemmert dit ook je zicht.*
  - » *Een muts mag niet over je ogen zakken. Dit verkleint je gezichtsveld.*
  - » *Met een paraplu belemmer je ook gedeeltelijk je zicht als die te ver naar voor hangt.*
- Welke factoren zijn nog belangrijk bij slecht weer
  - » *De zichtbaarheid van de leerlingen aan de stoeprand. Je draagt best een fluohesje.*
  - » *De remafstand van de auto bij slecht weer is langer dan bij droog weer. Je kunt een hand opsteken om duidelijk aan te geven dat je wilt oversteken. LET OP! Steek pas over als de auto's of andere voertuigen in beide richtingen je gezien hebben en stil staan.*

45 min.



### Veilig afdraaien met de fiets

Maak op de speelplaats een T-kruispunt. Laat enkele leerlingen die een kap dragen naar links afdraaien. Deze leerlingen voeren volgende vaardigheden uit:

- achterom kijken - arm uitsteken - vertragen - links en rechts kijken - links afdraaien

### Bespreek met de leerlingen wat ze ervaren:

- achterom kijken: zicht is beperkt, omdat je in je kap kijkt
- arm uitsteken: bij deze handeling zijn er weinig problemen.
- vertragen: door de regen zal je remafstand langer worden.
- links en rechts kijken: dit is moeilijker met een kap op.
- links afdraaien: door het dragen van een kap zie je rechts geen verkeer meer aankomen.
- Tijdens het fietsen krijg je regen in je gezicht. Hierdoor heb je de neiging om naar beneden te kijken.

## UITBREIDING

### BAGAGE VASTMAKEN OP DE FIETS

Het gewicht van de boekentas bedraagt best niet meer dan 10% het lichaamsgewicht. Dit is eenvoudig te controleren.

#### Oefening 1: welke boekentas is te zwaar

Laat de leerling eerst met en daarna zonder boekentas op een weegschaal staan. Het verschil geeft het gewicht van de boekentas. Een meergewicht van 10% van het lichaamsgewicht is een goede richtlijn. Helaas is de praktijk vaak anders... Wanneer je als voetganger een te zware boekentas draagt, kun je voor de volgende aankoop beter kiezen voor een trolleyboekentas. Fietsers maken best hun boekentas vast op het bagagerek.

#### Oefening 2: boekentas vastbinden met snelbinder

Maak je boekentas eerst vast met een versleten snelbinder en fiets het parcours. Daarna gebruik je een goede snelbinder (stevig en sterk elastische om je boekentas vast te maken).

### Bespreek de ervaringen tijdens het fietsen:

- Boekentas vastgemaakt met slechte snelbinder verschuift tijdens het fietsen met de kans om van je bagagedrager af te vallen.
- Boekentas die goed is vastgemaakt, verschuift niet en blijft veel beter zitten.

## FIETSEN MET BAGAGE

Bagage op een fiets heeft invloed op de stuurvastheid tijdens het fietsen. Door verschillende oefeningen ontdekken leerlingen wat voor hen de beste manier is om een boekentas, rugzak, sportzak, muziekinstrument, hockeystick... mee te vervoeren op de fiets.

De leerlingen fietsen een behendigheidsparcours met verschillende vaardigheden: met één hand fietsen (rechts en links) - achterom kijken - bochten nemen... Ze fietsen 4x het parcours met de bagage ofwel aan het stuur, over één schouder of op de rug, op de bagagedrager.

### Bespreek met de leerlingen wat ze ervaren:

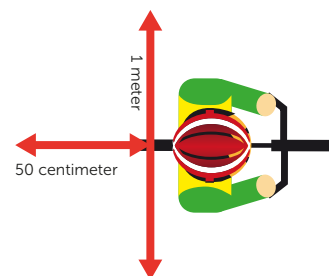
- Bagage aan het stuur bemoeilijkt het achterom kijken, arm uitsteken, afdraaien naar een richting... De zak of boekentas aan het stuur kan ook je voorwiel blokkeren met een valpartij als gevolg.
- Wanneer een tas over één schouder hangt, verschuift het gewicht tijdens het achterom kijken of bochten nemen. Als gevolg vermindert je stuurcontrole.
- Als oudere kinderen hun tas stevig op de rug binden, heeft dit een minimaal effect op de stuurvastheid. Bij jongere kinderen daarentegen - die nog niet zo behendig zijn - kan dit wel invloed hebben. Deze leerlingen binden de boekentas beter op de bagagedrager of maken gebruik van fietstassen.

## INFO VOOR OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Wanneer je een kind vervoert op de fiets moet die voorzien zijn van een 'ingerichte zitplaats'.

Hiermee bedoelen we een zitje en twee voetsteunen. Zonder zitje mag een passagier nooit meerijden op de fiets.

Fietsen met een lading of een aanhangwagen mag maximum 1 meter breed zijn en de lading mag niet meer dan 0,5 m buiten de fiets of aanhangwagen uitsteken.



**Tip 1:** Bind de boekentas bij voorkeur stevig vast op de bagagedrager. Zonder zware last op de rug kan je kind het verkeer beter in het oog houden. Vermijd in alle geval tassen die aan het stuur hangen: deze kunnen tussen de spaken terecht komen.

**Tip 2:** Hang over de boekentas een fluohoes of -hesje. Zo val je 's avonds maar ook bij slecht weer beter op.