

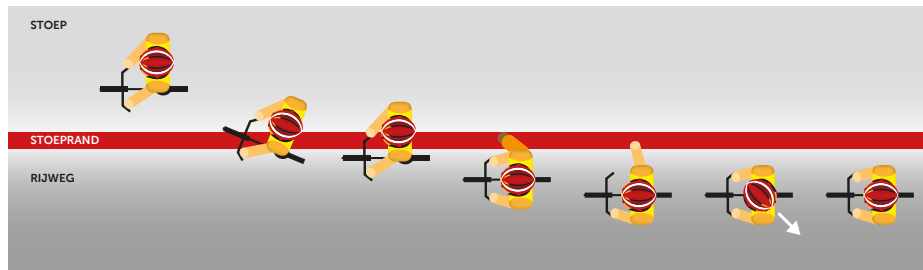
Fietsen op straat

4de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal:

- fietsen
- fluohesjes en helmen
- fluitje
- 1 begeleider



Oefening 3: Veilig stoppen op de openbare weg

VERLOOP VAN DE LES

De leerlingen van het vierde leerjaar oefenden in een beschermde omgeving een aantal specifieke fietsvaardigheden zoals:

- evenwicht bewaren
- afstand inschatten
- achterom kijken
- arm uitsteken

(zie 4de leerjaar – lesfiche 2)

Deze vaardigheden kunnen de leerlingen toepassen bij eenvoudige fietsoefeningen in een autoluwe of rustige omgeving.

FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Voor je op straat fietst, herhaal je de fietscontrole die beschreven staat op lesfiche 2.

MET DE KLAS DE STRAAT OP

Organiseer je goed als je met de klas op straat fietst:

- Heb je minder dan 20 leerlingen dan is de klasleerkracht en één begeleider voldoende.
- Is de groep groter dan 20 leerlingen, splits de klas dan in twee groepen en fiets telkens met de helft van de klas.
- De leerlingen en hun begeleiders dragen altijd een fluohesje en een fietshelm.
- Ze oefenen de vaardigheden over een korte afstand in.

FIETSEN OP DE OPENBARE WEG

Jonge kinderen hebben de neiging om een vertrouwde omgeving te verlaten zonder eerst te kijken. Als je tijdens het verlaten van de school de fietsers observeert, merk je dat de leerlingen dat hier ook doen. Ze denken al aan hun ontspanning en vergeten de gevaren rondom hen. Ze moeten echter voorrang verlenen aan voetgangers op de stoep en rekening houden met het autoverkeer op de rijbaan.

De eerder aangeleerde vaardigheden komen hier van pas: links en rechts kijken, evenwicht bewaren, afstanden en snelheden inschatten en veilig afdraaien.

Oefening 1: Veilig starten met de fiets

- Rechts naast de fiets stappen naar de stoeprand.
- Rechts opstappen en de linkerpedaal omhoog plaatsen. De rechervoet blijft op de grond staan.
- Naar links en rechts kijken of er verkeer aankomt.
- Wanneer het veilig is, duw op de linkerpedaal en vertrek.
- Neem je plaats rechts op de rijbaan in.
- Fiets een 100-tal meter rechtdoor.

Lesfiche 4



60 min.

Oefening 2: Rechts fietsen op straat

Jonge kinderen zijn nog niet helemaal stuurvast en wijken van hun lijn af door verstrooidheid of door afleidende factoren (een blaffende hond, een auto uit de andere richting, mensen op de stoep ...). Door te oefenen in een echte situatie verbetert hun vertrouwen en verkeersinzicht. Geef aan de leerlingen volgende tips mee:

- Rijd niet te snel en houd de twee handen op het stuur.
- Fiets op straat voor de veiligheid op één meter van de rand.
- Kijk goed voor je uit en wijk niet af van de route.
- Wanneer er achteropkomend verkeer is, wijk niet uit naar de rand van de straat.
- Wanneer er verkeer nadert en de straat is niet zo breed, vertraag en maak oogcontact met de bestuurder. Is er niet voldoende plaats om elkaar te kruisen, stop dan aan de kant van de straat.

Oefening 3: Veilig stoppen op de openbare weg (zie afbeelding)

De leerlingen moeten niet alleen veilig vertrekken maar ook veilig stoppen. Geef aan de leerlingen volgende tips mee:

- Kijk achterom zonder van de route af te wijken.
- Steek de arm naar rechts uit en vertraag.

- Stop aan de rand van de weg en plaats je rechervoet op de stoep.
- Stap rechts af.
- Draai het voorwiel schuin naar de stoep en duw de fiets op de stoep.
- Stap, met de fiets links van je, verder over de stoep.

Oefening 4: Naar rechts afdraaien op een T-kruispunt

Bij deze oefening is het belangrijk om op het juiste moment achterom te kijken, de arm uit te steken en beide handen terug naar het stuur brengen.

Handelingen:

- Kijk ongeveer 15 meter vóór de bocht links achterom en ook naar rechts.
- Steek de rechterarm uit om achteropkomend verkeer te verwittigen wat je gaat doen.
- Breng de beide armen aan het stuur.
- Vertraag aan het kruispunt en kijk naar links en naar rechts.
- Als het veilig is, fiets een kleine bocht naar rechts.

Aandachtspunten voor de leerkracht:

Het is belangrijk om elke oefening correct voor te fietsen. De leerlingen leren veel door te kijken en het voorbeeld te kopiëren.

UITBREIDING

Om veilig met de fiets aan de hand over te steken moet de leerling bovenvermelde vaardigheden zonder problemen kunnen uitvoeren.

Oefening 5: Veilig oversteken met de fiets aan de hand

- Rijd tot aan het zebrapad.
- Stap rechts af op de stoep (zoals bij oefening 3).
- Draai de fiets op de stoep met het voorwiel richting zebrapad.
- Gebruik hier de zeven oversteektechnieken.
- Steek over en plaats je met de fiets op de stoep.
- Herhaal nu de handelingen van oefening 1 'Veilig starten met de fiets'.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Je kind krijgt op school geregeld fietsvaardigheidslessen. Ze leren er belangrijke basisvaardigheden om als fietser aan het verkeer deel te nemen. Om een eenvoudige 'rechts afdraaiende beweging' uit te voeren leerde je kind acht basisvaardigheden:

- | | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| 1. veilig vertrekken | 3. remmen en stoppen | 5. achterom kijken | 7. oogcontact maken |
| 2. vertragen | 4. richting houden | 6. bochten maken | 8. anticiperen |

Je kind leert ook om met de fiets aan de hand over te steken op een zebrapad. Hij is dan een voetganger en geniet zo van de voorrangsregel op het zebrapad tegenover andere weggebruikers. Als fietser verlies je hier jouw voorrang.



Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Meester op de fiets', Stichting Vlaamse Schoolsport
- Handleiding 'Fietsbrevet Zilver', Vlaamse Stichting Verkeerskunde