

## Uw fietsomgeving

Als u regelmatig fietst dan weet u welke gevaarlijke situaties er zijn in uw omgeving.

- Komt u gevaarlijke situaties tegen tijdens het fietsen, meldt dit dan bij uw gemeente. U kunt uw klacht ook doorgeven via [www.fietsersbond.nl/meldpunt](http://www.fietsersbond.nl/meldpunt).
- Een overzicht van fietsknelpunten staat in de checklist fietsknelpunten op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

## Meer informatie

Om meer te weten over veiligheid van senioren op de fiets kunt u terecht bij de volgende organisaties:

- Wilt u meer informatie of aankooptips over een (elektrische) fiets, kijk dan op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).
- Lokale afdelingen van de ouderenbonden organiseren regelmatig activiteiten voor oudere fietsers: [www.blijfveiligmobiel.nl](http://www.blijfveiligmobiel.nl).
- Lokale afdelingen van de fietsersbond kunnen u helpen bij knelpunten of fietsinformatie: [www.fietsersbond.nl](http://www.fietsersbond.nl).

blijf  
veilig  
mobiel

Blijf Veilig Mobiel (BVM) is een samenwerkingsverband van 10 landelijke belangenorganisaties met als doel een impuls te bieden aan de verkeersveilige mobiliteit van senioren.



Consument en Veiligheid staat voor het vergroten van de veiligheid van alle burgers, door het terugdringen van letsels door ongevallen.

Deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door financiële steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het Ministerie van Infrastructuur en Milieu.



## Fit en veilig op de fiets

Fietsen is gezond en zorgt ervoor dat u langer fit en mobiel blijft. Door te fietsen blijft u in goede conditie waardoor u veiliger en makkelijker mee kunt komen in het verkeer.

In deze folder leest u tips over hoe u uw eigen veiligheid en mobiliteit zelf kunt vergroten.

## Fiets

**Om veilig op pad te gaan is het belangrijk om een fiets te hebben die veilig is in het gebruik. Een fiets die het makkelijk maakt om te starten en remmen voorkomt ongevallen.**

- Zorg dat uw zadel zo is afgesteld dat u goed met uw voeten bij de grond kunt als u op het zadel zit.
- Een fiets met lage instap, zoals een damesfiets, zorgt ervoor dat u makkelijk op en af kunt stappen.
- Er zijn speciale fietsen, gericht op senioren, zoals een lage instapfiets, driewielers of een elektrische fiets.
- Kies voor remmen die u gewend bent (handrem of achteruittraprem), test de rem regelmatig.
- LED-koplampen geven veel meer licht dan traditionele, dat verbetert het zicht in het donker.
- Laat uw fiets jaarlijks door een fietsmaker controleren.
- Gebruik stevige fietstassen om boodschappen in te vervoeren, vermijd tassen aan het stuur.

## Vorbereiding

**Een goede voorbereiding helpt om veilig te fietsen.**

- Draag tijdens het fietsen goede schoenen, zodat u niet van de trappers afglijdt.
- Heeft u een nieuwe (elektrische) fiets? Maak eerst een proefrit op een rustige plek om vertrouwd te raken met de nieuwe eigenschappen van de fiets.

- Stap liever niet op de fiets bij slecht weer. Ook bij regen kunnen onverwachte gladde plekken op de weg ontstaan.
- Om veilig aan het verkeer deel te nemen is het belangrijk om uw ogen en oren regelmatig te laten controleren.
- Een vari-focusbril is niet altijd geschikt voor op de fiets. Uw opticien weet wat voor u de beste oplossing is.
- Als u moeite heeft met achterom kijken, is een fietsspiegel handig om bijv. snelle scooters op tijd te zien.

## In het verkeer

**U kunt zelf een rol spelen bij de fietsveiligheid op straat.**

- Voorkom haast en stress; er gebeuren meer ongevallen bij mensen die haastig of gestrest zijn.
- Neem bij langere fietstochten regelmatig pauze, het liefst bij een zitplaats, eet en drink dan voldoende.
- Houd ruim afstand van berm of stoeprand (min. 50 cm), dat voorkomt valpartijen.
- Zorg bij het naast elkaar fietsen dat u vlot en veilig achter elkaar kunt fietsen. Houd in een groep voldoende afstand.
- Vermijd drukke momenten in het verkeer, bijv. wanneer de scholen uitgaan of tijdens de spits.
- Denk om de dode hoek van vrachtauto's; haal niet rechts in en stop niet naast, maar liever achter een vrachtwagen.

