



OEFENINGEN

WOORDZOEKER

FIETS

R	V	C	Y	N	N	B	Q	U	M	P	Q	A	B	E	L
E	R	K	U	E	E	L	E	U	R	E	N	H	G	N	Q
M	H	S	N	H	I	A	A	R	V	P	V	L	S	V	G
M	S	H	E	D	W	E	U	C	K	U	E	B	L	E	U
E	E	A	N	L	H	B	U	S	T	U	U	R	J	B	Q
N	Q	N	L	Z	H	Z	R	F	Y	I	M	B	P	A	X
J	B	D	O	L	W	I	E	L	T	M	E	W	Y	N	S
F	P	V	Y	T	J	I	H	T	L	Z	R	W	O	D	T
C	A	A	N	D	R	I	J	V	I	N	G	X	H	E	T
U	O	T	J	I	E	V	N	T	C	N	I	B	I	N	X
J	R	T	Z	F	T	G	I	P	H	X	G	N	T	I	I
Q	E	E	I	U	W	D	G	F	T	W	E	K	B	V	T
R	M	N	N	V	K	M	F	Z	M	G	U	H	B	L	G
O	M	V	L	E	J	I	H	Q	P	I	R	A	U	W	O
R	E	F	L	E	C	T	O	R	E	N	A	W	E	Q	K
J	N	I	M	F	J	A	R	C	X	O	E	X	S	U	J

REMMEN
STUUR
HANDVATTEN

BEL
LICHT
REFLECTOREN

BANDEN
WIEL
AANDRIJVING

RINGRING BIKE SQUAD

LESPAKKET



Een veilige fiets:

Lespakket derde en vierde leerjaar

Wat is een veilige fiets?

1. Inleiding
2. Jij en je fiets in het verkeer
3. 7 checks voor een veilige fiets
4. Toepassing; denken als een fietschecker!
5. Fietshangers
6. Oefening - denk en beslis



Inleiding:

Leerlingen uit de tweede graad fietsen vaak al zelfstandig. Ze kennen de basis, maar staan nog niet altijd stil bij één cruciale vraag: *Is mijn fiets eigenlijk wel veilig?*

In deze les leren leerlingen niet alleen herkennen wat een veilige fiets is, maar vooral begrijpen waarom dat belangrijk is en leren denken als echte fietscheckers.

Duur: ± 20 minuten

Werkvorm: klassikaal, interactief

Jij en je fiets in het verkeer

“Wist je dat in België meer dan 1 op 3 leerlingen met de fiets naar school komt?”

“Dat zijn dus héél veel fietsen... elke dag opnieuw.”

“Maar elk jaar gebeuren er ook duizenden ongevallen met fietsers.”

“En opvallend, veel ongevallen gebeuren ook omdat er iets mis is met de fiets zelf”

 **Vraag:** “Wat vinden jullie het gevaarlijkst...druk verkeer of een fiets die niet in orde is?”

De kern:

Je kan perfect de regels volgen... maar als je fiets niet werkt, ben je nog altijd in gevaar. Daarom begint veilig fietsen... bij je fiets.



7 checks voor een veilige fiets

“Vandaag gaan jullie denken als echte fietscheckers.”

We overlopen de 7 belangrijkste onderdelen. Niet om ze gewoon te kennen, maar om ze écht te begrijpen.



Check 1: De remmen - kan je op tijd stoppen?

Vraag: “Stel: er steekt plots iemand over. Wat moet je kunnen doen?”

→ *stoppen*

Een veilige fiets heeft twee remmen: één vooraan en één achteraan. Die remmen moeten:

- snel reageren
- krachtig werken

Concreet: Als je de remhendel helemaal tot tegen het stuur kan trekken, dan werken je remmen niet goed.

Dat kan betekenen:

- dat de remblokjes versleten zijn
- of dat de rem moet bijgesteld worden

Inzicht voor leerlingen: Een rem die niet goed werkt, merk je pas... wanneer het te laat is.



Check 2: Het stuur en handvatten - heb je controle?

Je stuur bepaalt waar je naartoe rijdt én helpt je je evenwicht te houden. Daarom moet het:

- stevig vastzitten
- recht staan ten opzichte van het wiel
- vlot kunnen draaien

Wat kan er misgaan?

- een stuur dat los zit
- een stuur dat stroef draait

De handvatten zijn even belangrijk:

- ze moeten goed vastzitten
- ze mogen niet draaien of schuiven

Inzicht: Als je geen controle hebt over je stuur, heb je geen controle over je fiets.



Check 3: De bel - kan je anderen waarschuwen?

Een bel is verplicht op elke fiets.

Ze moet:

- luid en duidelijk hoorbaar zijn (tot op afstand)
- makkelijk bereikbaar zijn met je duim

Waarom belangrijk? Je gebruikt je bel om anderen te waarschuwen:

- voetgangers
- andere fietsers

Inzicht: Niet gezien worden is gevaarlijk... maar niet gehoord worden ook.





Check 4: De lichten - zie je alles goed en word je gezien?

Fietsverlichting is verplicht:

- in het donker
- bij slecht zicht (regen, mist...)

Concreet:

- vooraan: wit of geel licht
- achteraan: rood licht

De lichten mogen knipperen, maar moeten vooral goed zichtbaar zijn.

Belangrijk om uit te leggen:

- jij moet kunnen zien waar je rijdt
- anderen moeten jou op tijd zien

Let op:

- een jas of boekentas mag het achterlicht niet bedekken
- het licht moet naar voren gericht zijn, niet in de ogen van anderen

Inzicht: Zonder licht ben je in het donker bijna onzichtbaar.



Check 5: De reflectoren - ben je zichtbaar langs alle kanten?

Reflectoren geven zelf geen licht. Ze weerkaatsen licht van bijvoorbeeld auto's. Daarom zijn ze essentieel om zichtbaar te zijn.

Waar moeten reflectoren zitten?

- vooraan: wit
- achteraan: rood
- pedalen: oranje
- wielen (zijkant): oranje reflectoren of reflecterende band

Belangrijk inzicht: Je moet niet alleen zichtbaar zijn van voor en achter... maar ook van opzij.
Dat is waarom reflectoren in de wielen zo belangrijk zijn.



Concreet voorbeeld: Een auto die van opzij komt, ziet jou vooral dankzij die reflectoren.



Check 6: De banden - heb je grip op de weg?

Je banden zorgen voor grip en controle.

Twee belangrijke dingen:

1. Bandendruk

- banden moeten hard genoeg opgepompt zijn
- zachte banden maken fietsen moeilijker
- je stuurt en remt minder goed

2. Profiel van de band

- een goede band heeft groefjes
- die zorgen voor grip, vooral bij regen

Wat als het profiel weg is?

- de band wordt glad
- je glijdt sneller

Inzicht: Goede banden = meer controle, vooral in bochten en bij nat weer.





Check 7: De wielen en ketting - draait alles soepel?

Wielen:

- moeten recht draaien
- mogen niet wiebelen

Een wiel dat wiebelt:

- is minder stabiel
- maakt remmen moeilijker

Ketting:

- moet proper zijn
- moet gesmeerd zijn (met olie)

Wat als dat niet zo is?

- de fiets maakt lawaai (kraken, piepen)
- het fietsen wordt zwaarder

Inzicht: Een fiets die niet soepel draait, is niet betrouwbaar.

Ring Ring! Samenvatting

Een veilige fiets;

-  stopt goed
-  stuurt goed
-  laat je horen
-  laat je zien
-  heeft grip
-  rijdt vlot

Oefening - denk en beslis:

Je ziet een fiets met:

- goede remmen
- goede banden
- lichten
- maar geen bel
- en geen reflectoren

Vraag; “Zou jij hiermee vertrekken?”

Laat leerlingen kiezen én uitleggen waarom.

Doel: prioriteiten leren inschatten

In de downloadmap vinden jullie ook nog een oefening terug die de leerlingen in de klas kunnen uitvoeren of mee naar huis kunnen nemen.

Toepassing; denken als een fietschecker!

Ring Ring Bike Squad heeft gecontroleerd!

Leerlingen bekijken fietsen met een hanger.

Vraag:

- Waarom heeft deze fiets een blauwe of gele hanger?
- Wat zie je dat goed is?
- Wat zou beter kunnen?

Doel: leren kijken en begrijpen

Fietshangers

“Na de fietscheck krijgt jouw fiets een hanger.”

Blauw betekent: “Jouw fiets is in orde. Goed gedaan!”

Geel betekent: “Jouw fiets heeft wat zorg nodig.”

Een gele hanger is geen fout, maar een signaal.



Wat doe je?

- thuis bespreken
- QR code scannen → samen oplossen



SLIDES

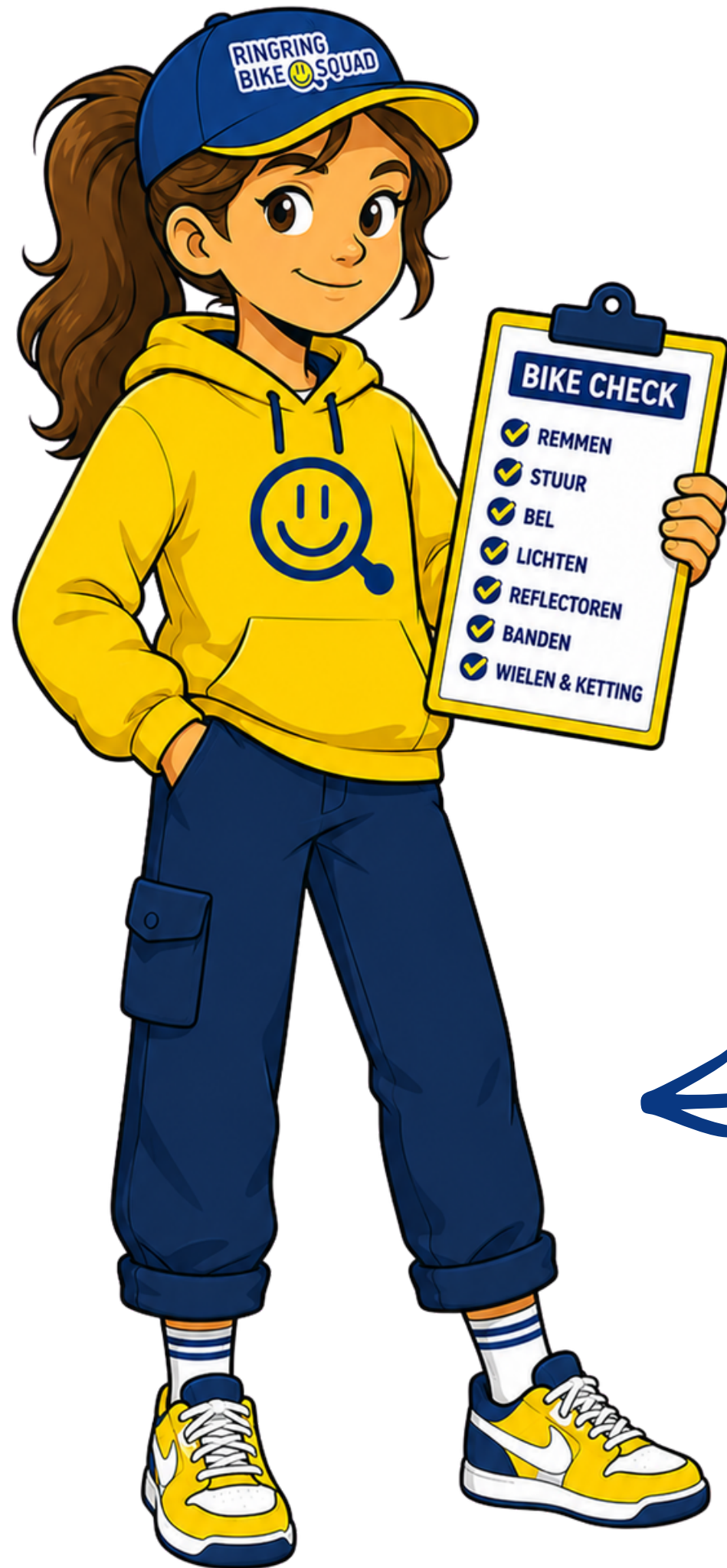
EEN VEILIGE FIETS



**Wat vinden
jullie het
gevaarlijkst....?**







Fietscheckers





7 Checks

RINGRING BIKE CHECK

☑ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

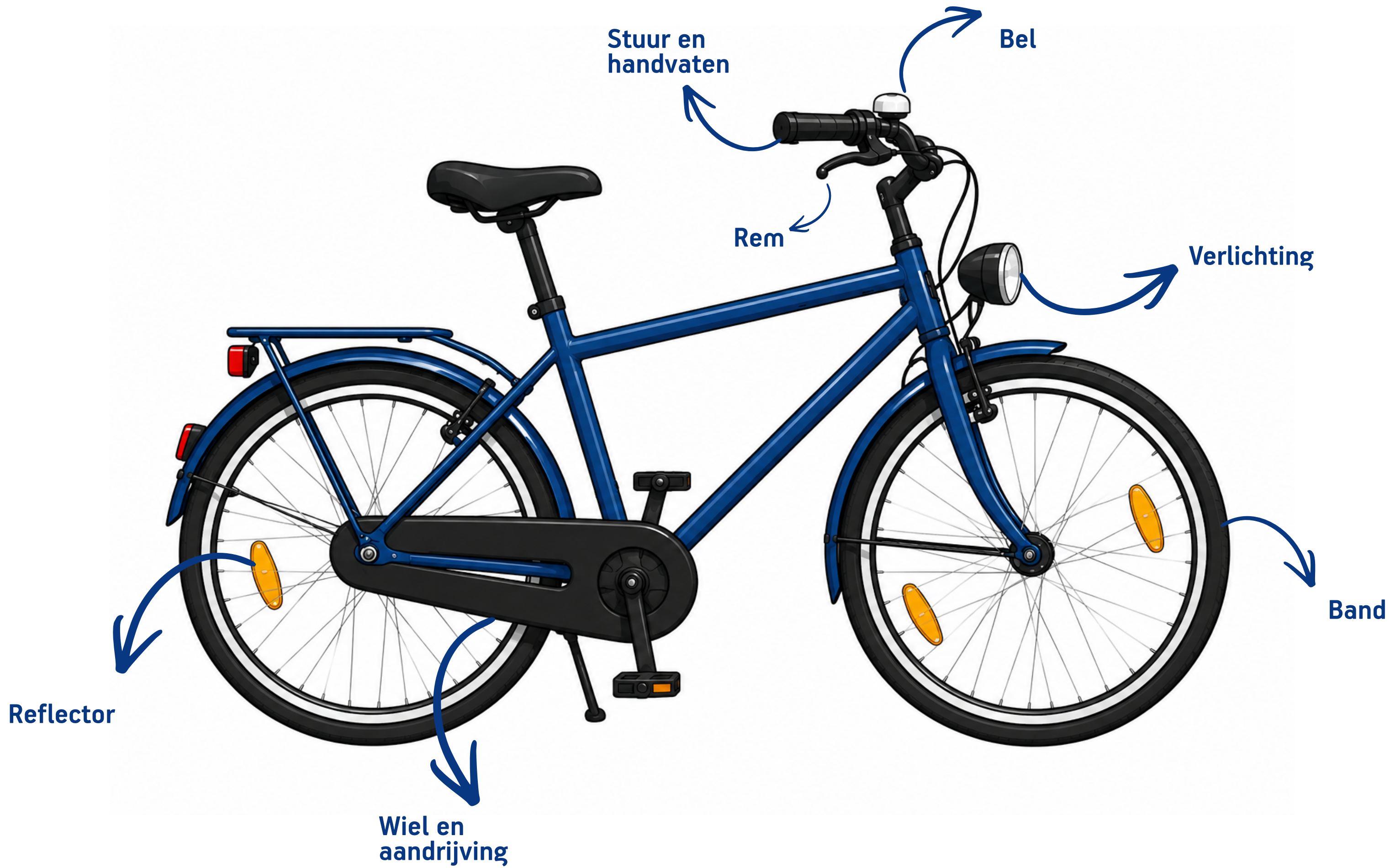
1. REMMEN
2. STUUR EN HANDVATTEN
3. BEL
4. VERLICHTING
5. REFLECTOREN
6. BANDEN
7. WIELEN EN AANDRIJVING

SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

RINGRING
BIKE
SQUAD

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL





Check 1

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

① REMMEN

STUUR EN HANDVATTEN

BEL

VERLICHTING

REFLECTOREN

BANDEN

WIELEN EN AANDRIJVING

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



1 vooraan 1 achteraan



Snel reageren



Krachtig stoppen



Tot aan het stuur trekken?

Check 2

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Stuur en
handvaten



Alles zit stevig vast



Staat recht tov het wiel



Draait vlot



Controle over de fiets

Check 3

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Luid & duidelijk hoorbaar



Makkelijk bereikbaar met duim



Anderen waarschuwen

Check 4

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Verlichting



Verplicht



Voor = wit



Achter = rood



Zie je waar je zelf rijdt?

Check 5

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Reflector



Voor, achter, pedalen, wielen



Zichtbaar langs alle kanten

Check 6

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
☒ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Bandendruk → opgepompt



Profiel van de band → heeft groefjes



Controle in bochten



Controle bij regen

Check 7

RINGRING BIKE CHECK

☉ IN ORDE
⊗ NIET IN ORDE

 REMMEN _____

 STUUR EN HANDVATTEN _____

 BEL _____

 VERLICHTING _____

 REFLECTOREN _____

 BANDEN _____

 WIELEN EN AANDRIJVING _____

 SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL



Wiel en
aandrijving



Wielen draaien recht



Ketting is proper & gesmeerd



Draait alles soepel?

Een veilige fiets



Stopt goed



Laat je zien



Stuurt goed



Heeft grip



Laat je horen



Rijdt vlot

Zou jij met
deze fiets
vertrekken







Nu zijn
jullie echte
fietscheckers!



JOUW
FIETS
IS IN
ORDE





**JOUW
FIETS
VRAAGT
ZORG**



RING RING BIKE CHECK

✓ IN ORDE

✗ NIET IN ORDE



REMMEN



STUUR EN HANDVATTEN



BEL



VERLICHTING



REFLECTOREN



BANDEN



WIELEN EN AANDRIJVING



SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL

RINGRING
BIKE SQUAD

RING RING BIKE CHECK

JOUW FIETS IS
VOLLEDIG IN ORDE



REMMEN



STUUR EN HANDVATTEN



BEL



VERLICHTING



REFLECTOREN



BANDEN



WIELEN EN AANDRIJVING



SCAN
VOOR MEER
INFORMATIE

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL

RINGRING
BIKE SQUAD

EEN VEILIGE FIETS

