

RINGRING BIKE SQUAD

LESPAKKET



Een veilige fiets:

Lespakket vijfde en zesde leerjaar

Wat is een veilige fiets?

1. Inleiding
2. Fietsen in België
3. 7 checks voor een veilige fiets
4. Toepassing; analyse
5. Praktijlink; Ring Ring Bike Squad
6. Fietshangers



Inleiding:

Dit lespakket is ontwikkeld voor leerlingen van de derde graad (10–12 jaar).

Op deze leeftijd zijn leerlingen steeds vaker zelfstandige weggebruikers. Ze fietsen alleen, leggen langere afstanden af en nemen meer beslissingen in het verkeer.

Daarom verschuift de focus:

van weten → naar begrijpen → naar verantwoordelijkheid nemen

Deze les vertrekt vanuit realiteit en cijfers in België en helpt leerlingen denken als echte fietscheckers.

Duur: ± 20 minuten

Werkvorm: klassikaal, interactief

Fietsen in België

Start met concrete cijfers:

- “In België raken elk jaar meer dan 8.000 fietsers gewond in het verkeer.”
- “Fietsers maken ook ongeveer 1 op 5 van de verkeersslachtoffers uit.”

“En nog iets opvallends: een deel van de fietsongevallen gebeurt zonder auto.”



Vraag: “Hoe kan dat volgens jullie?”

Laat leerlingen reageren.

Stuur richting:

- slippen
- controle verliezen
- technisch probleem

Voeg toe: Onderzoek toont dat een belangrijk deel van die ongevallen te maken heeft met:

- slechte remmen
- onvoldoende opgepompte banden
- slechte zichtbaarheid (geen licht of reflectoren)

Nog een cijfer om het persoonlijk te maken:

“In België gaat gemiddeld ongeveer 1 op 3 kinderen met de fiets naar school.”



Vraag:

“Dat betekent... hoeveel fietsen zijn er elke ochtend op de weg?”

→ *laat hen inschatten*

→ *in Vlaanderen gemiddeld 73.700 fietsers per dag (2025) - inclusief volwassenen*

De kern:

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

“Een fiets die niet in orde is, kan gevaarlijk zijn, zelfs op een rustige straat.”



7 checks voor een veilige fiets

“Vandaag kijken we niet als kinderen... maar als echte fietsexperts.” We overlopen de 7 belangrijkste onderdelen. Niet om ze gewoon te kennen, maar om ze écht te begrijpen.



Check 1: De remmen - controle over snelheid

Een fiets moet snel en krachtig kunnen stoppen.

Wat controleren?

- twee remmen (voor en achter)
- directe reactie

Signaal van probleem:

- remhendel raakt bijna het stuur

Gevolg:

- langere remweg
- gevaar bij plots stoppen

Inzicht: Snel kunnen stoppen = controle over je veiligheid.



Check 2: Het stuur en handvatten - controle over richting

Vraag: “Wie heeft al eens zonder handen gefietst? ... Wat als je stuur dan los zit?”

Je stuur bepaalt je richting en stabiliteit.

Controle:

- staat het recht?
- zit het vast?
- draait het vlot?

Handvatten:

- moeten stevig zitten
- mogen niet draaien

Risico:

- verlies van controle → val



Check 3: De bel - communicatie in het verkeer

Vraag: “Je ziet iemand met oortjes in... heeft je bel dan nog zin?”

Een bel is verplicht en essentieel voor communicatie in het verkeer.

Controle:

- hoorbaar op afstand
- bereikbaar zonder hand te verplaatsen

Inzicht: Verkeer is ook communiceren. Je moet je aanwezigheid duidelijk maken.





Check 4: De lichten - zichtbaarheid en anticipatie

Verlichting is verplicht in België:

- in het donker
- bij slecht zicht

Correct gebruik:

- voor: wit/geel
- achter: rood

Belangrijk:

- voldoende sterk licht
- correct gericht
- niet afgedekt

Inzicht: Zien én gezien worden bepaalt of anderen kunnen reageren.



Check 5: De reflectoren - passieve zichtbaarheid

Stel: je steekt een straat over in het donker en een auto komt van de zijkant... wat ziet die eerst? (*niet de lichten*)

Reflectoren werken zonder batterij. Ze weerkaatsen licht van andere voertuigen. Verplichte plaatsen:

- vooraan: wit
- achteraan: rood
- pedalen: oranje
- wielen: oranje of reflecterende banden

Cruciaal: Zichtbaarheid van opzij

Inzicht: Een auto ziet jou vaak eerst via reflectie, niet via je licht.



Check 6: De banden - grip en controle

Bandendruk:

- voldoende hard → betere controle
- te zacht → moeilijk sturen en remmen

Profiel:

- groeven nodig voor grip
- afgesleten = slipgevaar

Inzicht: Grip bepaalt hoe goed je kan reageren in bochten en bij regen.



Check 7: De wielen en ketting - stabiliteit en efficiëntie

Wielen:

- draaien recht
- geen slag of wiebel

Ketting:

- proper
- gesmeerd

Problemen:

- lawaai
- zwaarder fietsen

Inzicht: Een fiets die niet soepel draait, vermindert controle en veiligheid.

Ring Ring! Samenvatting

Een veilige fiets, geeft je;

-  controle
-  zichtbaarheid
-  stabiliteit
-  vertrouwen

Toepassing; analyse

“Je vriend/ vriendin (noem een naam van leerling) vertrekt met de fiets, maar die fiets heeft:

- geen goede remmen
- enkel een voorlicht
- geen reflectoren in de wielen
- geen duidelijk hoorbare bel

Is dat veilig? Als je maar twee ding mocht oplossen, wat kies je?

Laat leerlingen argumenteren.

Ze gaan vaak kiezen voor:

- *licht (“want dat is verplicht”)*
- *bel (“voor anderen te waarschuwen”)*

Maar jij wil dat ze beginnen nadenken in termen van risico en gevolgen.

Kerninzicht - Breng het helder samen:

Prioriteit 1: Remmen

- Zonder remmen = geen controle
- → direct gevaar voor jezelf en anderen

Prioriteit 2: Zichtbaarheid (licht + reflectie samen denken)

- Alleen een voorlicht = je ziet wel, maar je wordt niet goed gezien
- Reflectoren zorgen voor zichtbaarheid van opzij

Bel = belangrijk, maar minder cruciaal dan controle en zichtbaarheid

Sluit af met:

“Maar... eigenlijk is dit een beetje een strikvraag.”

Want: Een veilige fiets is niet kiezen wat belangrijk is...maar ervoor zorgen dat alles in orde is.

Praktijlink; Ring Ring Bike Squad

We gaan samen de fietsen controleren.

Vraag:

- begrijp je waarom jouw fiets een kleur kreeg?
- Wat zou jij vanaf nu als eerste checken voor je vertrekt met de fiets?
- Welke check ga jij zeker niet meer vergeten?

Fietshanger

Blauw: fiets is in orde

Geel: fiets vraagt actie

Een gele hanger is geen fout, maar een signaal.

Via de QR-code krijgen ze thuis concrete tips om problemen op te lossen.

Kernboodschap:

Een goede fietser volgt niet alleen de regels... maar zorgt ook dat zijn fiets in orde is



RINGRING BIKE SQUAD

SLIDES

EEN VEILIGE FIETS



**+8.000
gewonde
fietsers per
jaar in België**



Een deel van de
ongevallen
gebeurt
zonder







Fietsexperts





7 Checks

RING RING BIKE CHECK

✓ IN ORDE

⊗ NIET IN ORDE

1

REMMEN

2

STUUR EN HANDVATTEN

3

BEL

4

VERLICHTING

5

REFLECTOREN

6

BANDEN

7

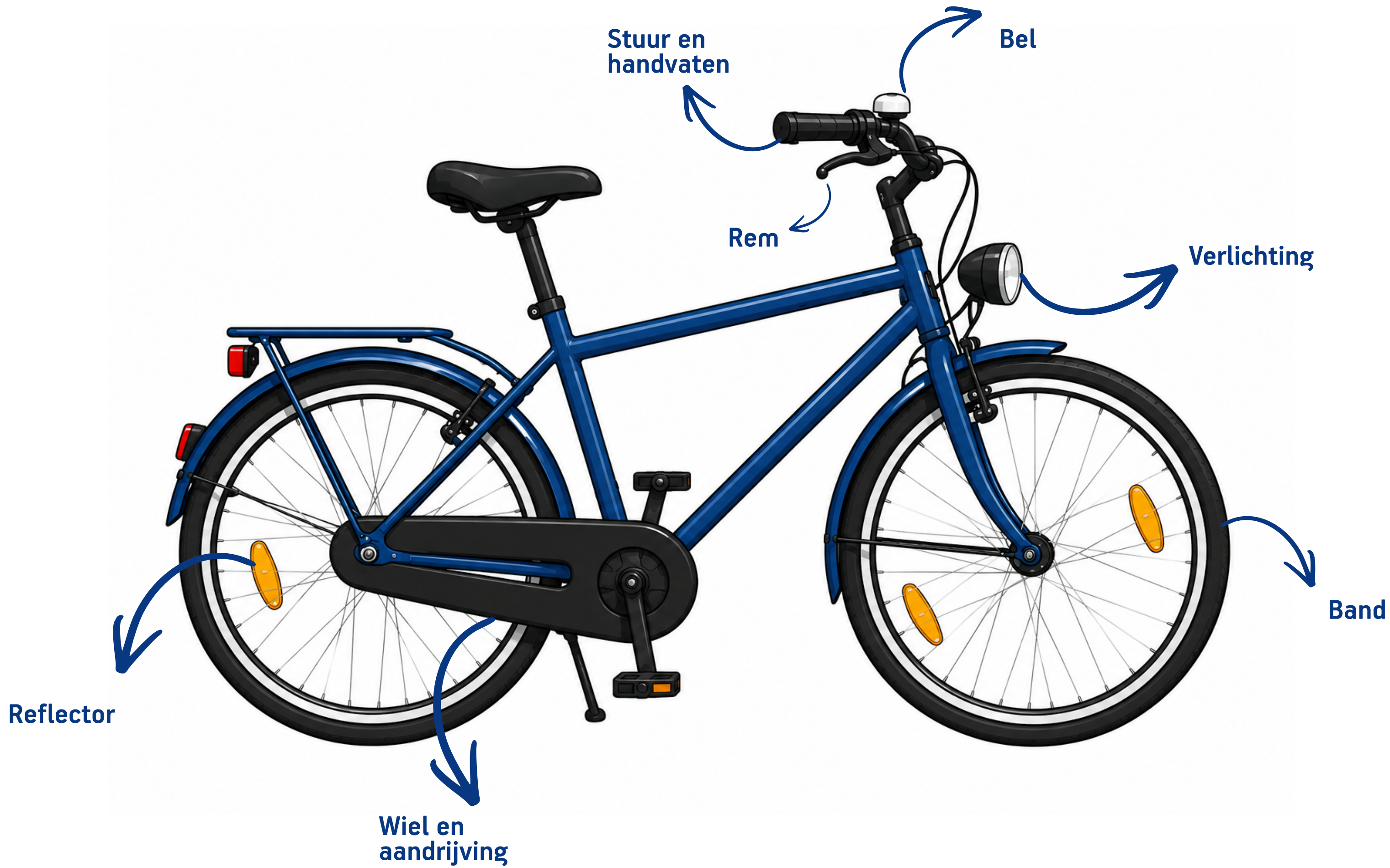
WIELEN EN AANDRIJVING



SCAN EN MAAK
JE FIETS WEER
100% VEILIG

WWW.TOURING.BE/NL/RINGRING/HERSTEL

**RINGRING
BIKE
SQUAD**



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



Remhendel raakt bijna het stuur

Check 2

RINGRING BIKE CHECK

☐ IN ORDE
☐ NIET IN ORDE

☐ REMMEN

☒ 2 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



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



Hoorbaar op afstand



Makkelijk bereikbaar met duim



Communicatie

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



**Voldoende sterk & correct
gericht**

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



Profiel van de band



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, geeft je;



Controle



Stabiliteit



Zichtbaarheid



Vertrouwen





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

