

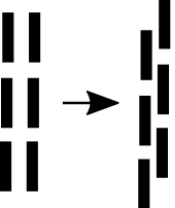

Fietsregels en veiligheid

Nu het fietsseizoen weer begonnen is een stukje over de veiligheid en regels/tekens bij het fietsen.

- Houd je aan de verkeersregels
- Zorg voor goede verlichting op de fiets, zowel voor als achter!
- Draag goede kleding (handschoenen & helm)
- Wees er bewust van dat je als fietser altijd verantwoordelijk bent voor je eigen rijgedrag/stijl je bent en blijft weggebruiker, net als ieder ander.
- Rij op deugdelijk materiaal
- Zorg voor goede verlichting als de kans bestaat dat je in het schemer/donker komt te rijden.
- Gebruik een fietsbel.
- Kijk zelf goed uit en vertrouw niet blindelings op je voorganger(s)
- Overzie situaties van te voren (net als bij het motorrijden)
- Rij niet te dicht op je voorganger
- Rij niet te dicht op de kant
- Rij niet voortdurend op kalkstrepen (zeker niet in bochten)
- Neem je snelheid in acht.
- Blijf beleefd tegen andere weggebruikers.
- Rem met beleid (gelijkmatig met beide remmen)
- Bij inhalen op smalle paden, laat je horen, geef informatie over de groepsomvang, minder snelheid en geef "LAATSTE" aan!
- Gooi afval in de afvalbak.

Binnen Trios hanteren we de NTFU tekens. Het is belangrijk dat iedereen in de groep op de hoogte is van deze tekens. Hieronder volgt een opsomming van veel voorkomende tekens:

Stoppen	Linker arm omhoog	Rustig afremmen en stoppen
Vrij	Linker arm omhoog naar voren wuivend	Oversteken van een weg
Rechtdoor	T.b.v. duidelijkheid waar twijfel is	Arm omhoog naar voren wuivend
Rechts	Arm uitsteken naar rechts	Rechts afslaan
Links	Arm uitsteken naar links	Links afslaan
Voor	Obstakel rechts van de weg	Rechterarm naar achteren en wuivend
Tegen	Obstakel links van de weg	Linkerarm naar achteren en wuivend
Paal, gat, etc.	Obstakel in of op de weg	Arm naar beneden wijzend
Lek	Lekke band of technisch probleem	Wordt in de groep geroepen Men remt rustig af en gaat zoveel mogelijk rechts van de weg staan.
Achter	Ingehaald worden door een auto, fietser, etc. geroepen	Wordt van achteruit de groep naar voren geroepen

Smal	De situatie wordt te smal om naast elkaar te blijven fietsen.	De linker fietser zakt af ter hoogte van de achterwiel van rechter fietser. 
Ritsen	De situatie wordt zo smal dat men achter elkaar moet fietsen.	De linker fietser zakt af en gaat achter de rechter fietser fietsen. 

Geef al deze boodschappen door van voor naar achter of achter naar voor! Het is niet vanzelfsprekend dat als je iets hoort een ander dit ook gehoord heeft. Liever te vaak doorgeven dan één keer te weinig.

Met het in acht nemen van deze afspraken en tekens hopen we ook dit jaar het wegseizoen te draaien zonder ongelukken en met veel fietsplezier. Mochten er vragen zijn, stel ze aan je fietstrainer!