

OP UITSTAP MET DE FIETS

Doelgroep

3e graad

Materiaal

- 15 kegels
- fluitje
- fietsen

Lesdoelen

De leerlingen

- kennen de verkeersregels voor fietsers
- kunnen compact rijden
- kunnen zich vaardig met de fiets in groepjes verplaatsen
- communiceren in groep



Les

Beginsituatie

Gaat je school vaak op uitstap met de fiets? Super, want een verplaatsing met de fiets is gezond, beter voor het milieu én het is goedkoper.

Op heel wat scholen gebeuren uitstappen tmet de bus terwijl dat toch een serieuze hap uit het budget is. Nochtans zijn verplaatsingen vaak haalbaar met de fiets. En bovendien toon je als school dat je inzet op verkeersveiligheid en duurzame mobiliteit.

Plan je binnenkort een uitstap met de fiets? Dan vind je in deze lesfiche enkele slimme tips.

Klasgesprek

Laat de leerlingen antwoorden op de volgende vragen:

- Wie komt met de fiets naar school?
- Fiets je dan alleen of in groep?
- Wat zijn de ervaringen en moeilijkheden?

Kern

Wegcode voor fietsers in groep

Lees de stellingen voor en laat de leerlingen individueel of in kleine groepjes antwoorden.

Waar of niet waar

1. Een groep fietsers moet nergens voorrang verlenen.
Chauffeurs mogen immers niet door een groep fietsers breken.
Antwoord: niet waar
In alle situaties waar je als individuele fietser voorrang moet geven aan andere weggebruikers moet je dat ook als groep doen.
2. Binnen de bebouwde kom mogen we altijd en overal met 2 naast mekaar fietsen.
Antwoord: niet waar
Je mag overal met 2 naast elkaar rijden maar als het te smal is om een tegenligger te laten kruisen moet je achter elkaar gaan fietsen en desnoods stoppen.
3. Buiten de bebouwde kom mogen we altijd en overal met 2 naast elkaar fietsen.
Antwoord: niet waar
Je mag er wel met 2 naast elkaar rijden maar als er een voertuig langs achter nadert moet je achter elkaar gaan fietsen.
4. Vanaf 15 fietsers mag je kiezen tussen het fietspad of de rijbaan.
Antwoord: waar
Je moet altijd het berijdbare fietspad gebruiken tenzij je met een peleton van 15 fietsers bent.
5. Op een fietspad mogen fietsers met meer dan 2 naast elkaar fietsen.
Antwoord: waar
Dat mag zolang je andere weggebruikers niet in gevaar brengt.

Train de vaardigheden in groep

Tijdens 3 oefeningen leren de fietsers de nodige vaardigheden om in groep veilig in het verkeer te fietsen. De oefeningen bouwen voort op elkaar, het is dus van belang om ze in deze volgorde af te werken.

Organisatie:

- Spreek een signaal af wanneer de groep moet stoppen.
- Terrein: een open rechthoekige ruimte van ongeveer 20 op 15 meter.

Oefening 1: compact rijden

De fietsers rijden dicht bij elkaar zonder elkaar te hinderen.

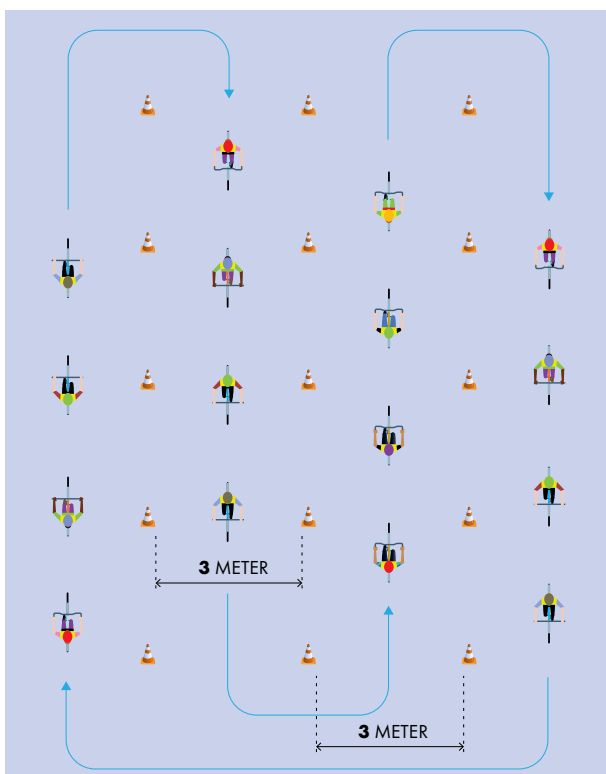
Opdracht:

- Maak groepjes van telkens 4 leerlingen. Elke groep van 4 rijdt achter elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer een fietslengte.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rijd tussen de kegels en bewaar de onderlinge afstanden.

Let op: de leerlingen houden minstens 1 vinger aan beide remgrepen om snel te kunnen reageren.

Extra oefening:

- Op jouw signaal stoppen en vertrekken de leerlingen een aantal keer.



Oefening 2: links en rechts afslaan

De fietsers rijden dicht bij elkaar zonder elkaar te hinderen.

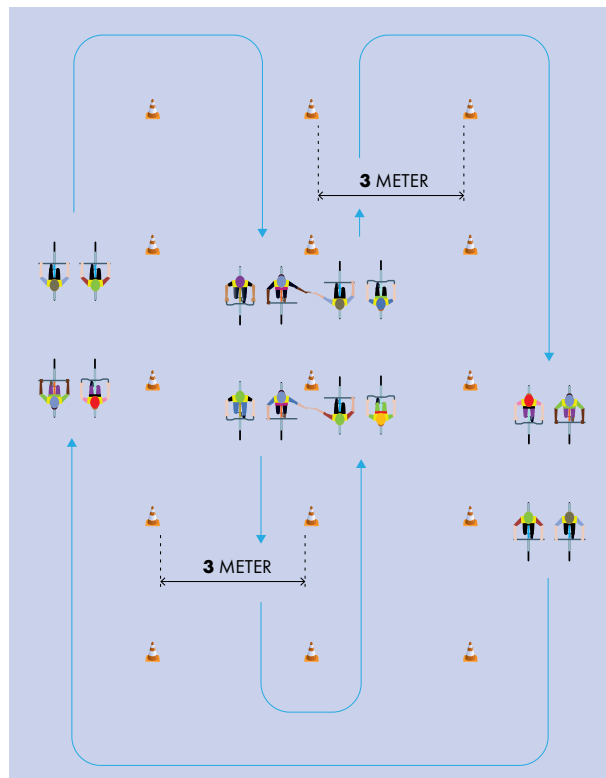
Opdracht:

- Maak groepjes van 4 leerlingen. Elke groep van 4 rijdt twee per 2 achter elkaar met een onderlinge afstand van ongeveer een fietslengte en een zijdelingse afstand van ongeveer 1 meter.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rij gedurende enkele ronden tussen de kegels en behoud de tussenafstanden.
- Laat de leerlingen stoppen en geef ze de volgende instructie:
 - Telkens je links afslaat, kijk je over je linkerschouder.
 - De leerlingen die aan de linkerkant fietsen steken hun linkerarm uit.
 - Telkens je rechts afslaat, kijk je ook over de linkerschouder. De leerlingen die aan de rechterkant fietsen steken hun rechterarm uit.

Let op: bij het afslaan heeft iedereen zijn beide handen terug aan het stuur.

Extra oefening:

- Wanneer groepjes elkaar kruisen geven de 2 leerlingen die het dichtst bij elkaar fietsen elkaar een high-five.



Oefening 3: ritsen en communiceren

De fietsers oefenen de overgang van fietsen in 2 rijen naar 1 rij (ritsen). Dat is nodig bij een tegenligger of hindernis.

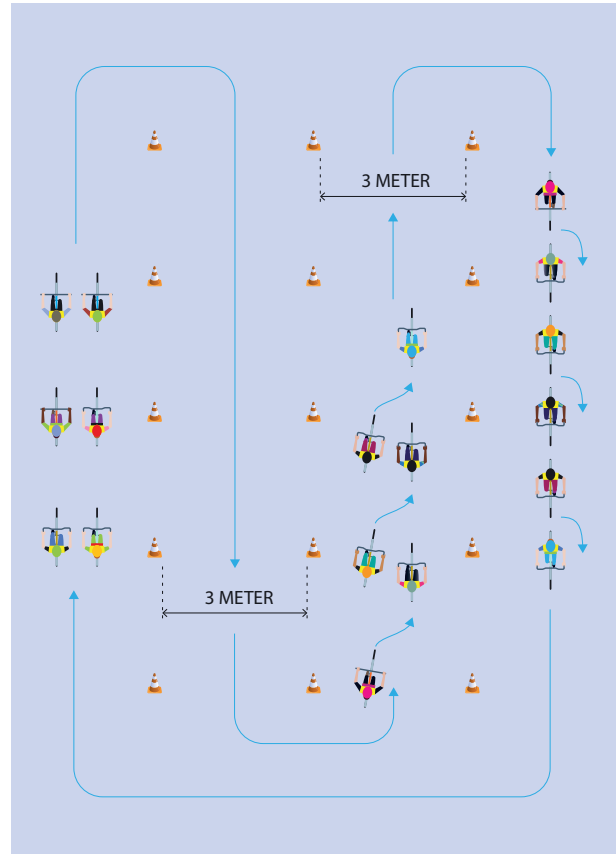
Opdracht:

- Maak groepjes van 6 leerlingen. Elke groep rijdt 2 per 2 achter elkaar en respecteert de onderlinge afstanden.
- Alle groepen starten gelijktijdig, stel ze dus verspreid op over het parcours.
- Rij enkele ronden tussen de kegels en behoud de tussenafstanden.
- Laat de leerlingen stoppen en geef ze de volgende instructie:
 - Bij het begin van een lengte ritsen de leerlingen achter elkaar. Bij de volgende lengte mogen ze weer naast elkaar fietsen. Herhaal dit enkele keren.
 - Spreek een signaal af waarop de leerlingen ritsen. Spreek ook af dat ze dit signaal aan elkaar doorgeven.
 - Spreek een manier af om te ritsen.

Hoe rits je?

- Je ritst van links naar rechts: de fietser links vooraan geeft een signaal en alle fietsers aan de linkerkant (verkeerskant) vertragen en schuiven achter de fietsers aan de rechterkant.
- Je ritst van rechts naar links: de fietser rechts vooraan geeft een signaal en alle fietsers aan de rechterzijde vertragen en schuiven achter de fietsers aan de linkerkant.

Let op: wanneer een achterligger de groep wil inhalen dan geeft de achterste leerling het signaal.



Extra oefening:

- Oefen het ritsen met een onverwacht obstakel aan de linkerkant (bv. een fietser als tegenligger) of aan de rechterkant (bv. plaats een hindernis).



Kondig je uitstap aan

Communiceer over de bedoeling van je fietsuitstap:

- **Directie**
Vertel waarom en wanneer je op uitstap gaat met de fiets.
- **Secretariaat**
Zorg dat je op de dag van de uitstap een contactpersoon hebt die je kan bereiken als er iets fout gaat, bv. als een leerling niet meer verder kan fietsen omdat zijn ketting stuk is. Maak ook een afspraak over wie dan ter plaatse komt.
- **Collega's**
Spreek eventueel enkele collega's aan voor extra begeleiding.
- **Ouders**
Bezorg een overzicht van de voornaamste afspraken aan ouders en leerlingen, bv. om de fiets op voorhand te controleren.

Verken je route

Plan en verken de route van de fietstocht op voorhand. Op die manier voorkom je onaangename verrassingen.

- **Route voor regelmatig gebruik (bv. zwembad):**
Kies voor een veilige route, dit is niet noodzakelijk de kortste route. Neem de tijd om de route samen met de leerlingen te verkennen. Gebruik eventueel foto's van knelpunten onderweg en zet ze op de website van de school.
- **Route voor eenmalig gebruik (bv. excursie):**
Verken zelf de route zo mogelijk op voorhand. Je kan ook gebruik maken van een routeplanner.

Hou rekening met de beginsituatie

- De leerlingen beschikken over voldoende individuele verkeersvaardigheid.
Ze kunnen in het verkeer:
 - correct links en rechts afslaan;
 - veilig rond een hindernis fietsen.
 Ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers.
- De fietsen van alle leerlingen zijn technisch en wettelijk in orde. Wil je een fietscontrole organiseren, dan kan je de lesfiche Fietscontrole op verkeersschool.be gebruiken.

Organiseer de groep in het verkeer

Welke afspraken maak je met de leerlingen?

- De leerlingen hebben een vaste plaats en halen elkaar niet in.
- Ze behouden de tussenafstanden en reageren op het stopsignaal door rustig te vertragen.

Welke afspraken maak je met de begeleiders?

Neem altijd 2 begeleiders mee, ongeacht de grootte van je groep. Voor elke 10 leerlingen neem je nog een extra begeleider mee, bv. voor een groep van 20 leerlingen voorzie je 3 begeleiders.

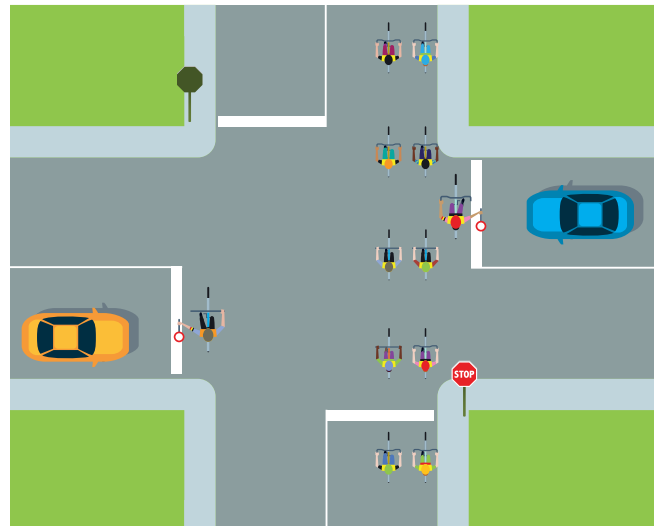
- De schoolpolis legt geen minimaal aantal begeleiders op. Bepaal dit in functie van de ervaring van de leerlingen en de aard van het parcours.
- Een groepsleider rijdt links vooraan en links achteraan. Als er meerdere begeleiders zijn, verdelen die zich over de linkerzijde van de groep.
- De begeleider draagt bij voorkeur een andere kleur van hesje dan dat van de leerlingen.

Voor welke opstelling kies je?

- De minder vaardige fietsers rijden rechts vooraan.
- Kies voor een opstelling in functie van hun fietsvaardigheid en de omstandigheden: achter elkaar, geschrinkt of met 2 naast elkaar.

Verzamel je materiaal

- Hesje en helm zijn niet verplicht in de wegcode, ze verkleinen wel de risico's op een incident en de gevolgen ervan.
- Met een fluitje waarschuw je voor gevaar en geef je signalen aan de groep.
- Gsm en een EHBO-kit komen van pas in een noodgeval.
- Verder kunnen een fietspomp en wat reparatiemateriaal (binnenband, sleutelsetje, wegwerphandschoenen, ...) de eerste ongemakken oplossen.



Schakel (eventueel) wegkapiteins in

Wie mag wegkapitein zijn?

- Een begeleider mag de rol van de wegkapitein opnemen onder bepaalde voorwaarden:
 - Minimaal 21 jaar oud zijn.
 - Beschikken over een uitrusting wegkapitein: verkeersbord C3, driekleurige armband aan de linkerarm met opschrift "wegkapitein".
 - Een opleiding is niet nodig.
- Groepen van 15 tot 50 deelnemers mogen begeleid worden door ten minste 2 wegkapiteins. Voor een groep van meer dan 50 fietsers is dit verplicht.

Wat is het voordeel van wegkapiteins?

Op kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door verkeerslichten, mag minstens 1 van de wegkapiteins het verkeer in de dwarswegen stilleggen (niet het verkeer regelen!). Zo geraakt je groep niet voortdurend opgesplitst.

Denk als begeleider aan je eigen veiligheid en geef dus eerst voorrang aan naderende voertuigen voor je je op het kruispunt begeeft.

Een voorbeeld: de groep fietsers mag het kruispunt oversteken zonder te stoppen.

Hou rekening met de vuistregels voor fietsers

- 2 evenwijdige witte onderbroken strepen of deze verkeersborden (D7, D9 en D10) wijzen erop dat je als fietser een fietspad of een ander deel van de openbare weg moet gebruiken. Vanaf 15 fietsers kan je kiezen tussen het fietspad of de rijbaan op voorwaarde dat de fietsers gegroepeerd blijven.



- Je bent verplicht om een arm uit te steken bij richtingsveranderingen.
- Dwing nooit voorrang af, ook niet op een kruispunt met een doorlopend fietspad waar andere bestuurders jou voorrang moeten geven. Maak oogcontact zodat je weet wat andere weggebruikers van plan zijn, zo voorkom je gevaarlijke situaties.
- Dit verkeersbord betekent dat je voorrang moet geven aan het verkeer dat van links en rechts komt en dat je moet stoppen als dat nodig is.



- Binnen de bebouwde kom mag je met 2 naast elkaar blijven fietsen als er een voertuig achter je rijdt. Buiten de bebouwde kom moet je in dat geval achter elkaar fietsen.
- Aan een fietsoversteekplaats heeft een fietser GEEN voorrang bij het oversteken.

