

Tips om veilig te fietsen



.CYCLIS
BIKE LEASE

RIJGEDRAG

WEES DEFENSIEF

Ga er altijd van uit dat andere weggebruikers je niet zien. Anticipeer dus op eventuele gevaren en hou voldoende ruimte tussen jou en andere voertuigen. Wees alert op plotselinge manoeuvres van automobilisten en heb ook altijd aandacht voor de verkeersborden en -signalen.

OMGEVING

Hou je aandacht altijd op de weg, maar let ook goed op de andere weggebruikers. Vooral bij kruispunten, rotondes en oversteekplaatsen moet je extra aandachtig zijn. Hou ook zeker bij het inhalen van geparkeerde auto's je aandacht erbij. Er kan immers altijd plotseling een portier geopend worden.



VERKEERSREGELS

Fiets altijd aan de rechterkant van de weg, in de richting van het verkeer. Of zoals de verkeerssituatie voor fietsers is ingericht. Stop voor rode verkeerslichten en geef voorrang aan andere weggebruikers wanneer dat nodig is. Gebruik duidelijke handgebaren om je intenties aan te geven, zoals het uitsteken van je arm om te laten weten dat je gaat afslaan.

OOGCONTACT

Maak oogcontact met automobilisten, vooral bij kruispunten of wanneer je wisselt van rijstrook. Door oogcontact te maken, kan je er zeker van zijn dat automobilisten je hebben opgemerkt voordat ze zelf manoeuvreren.

DODE HOEKEN

Wees je bewust van de dode hoeken van grote voertuigen en positioneer je altijd buiten deze gebieden indien mogelijk. Maak ook hier oogcontact met de bestuurders om er zeker van te zijn dat ze je gezien hebben.

UITRUSTING

FIETSHELM

Zet bij elke fietstocht een goed passende helm op. Deze zou je volledige hoofd moeten bedekken zodat je bij een eventuele val of botsing beschermt bent tegen een ernstig hoofdletsel.

ZICHTBAARHEID

Zorg dat je opvalt in het verkeer en kies daarom liefst voor felgekleurde kledij zoals een fluorescerend vest of een opvallend fietsshirt. Je kan altijd (extra) reflecterende strips op je kleding, helm en fiets bevestigen. Vergeet je verlichting (voor- en achteraan) niet. Op deze manier ben je altijd goed zichtbaar voor andere weggebruikers, zeker in het donker.

ETEN & DRINKEN

Neem altijd voldoende water mee tijdens je fietstochten, zeker op warme dagen. Hou je energieniveau op peil tijdens langere ritten en voorzie dan ook een gezonde snack, zoals een energiereep of een stuk fruit.

FIETSSLOT

Controleer voor je vertrekt zeker ook de staat van je sloten zodat je niet voor verrassingen staat. Beveilig je fiets met een stevig slot wanneer je deze parkeert.

VERMIJD AFLEIDING

Afleiding is een grote boosdoener in het verkeer. Laat daarom je smartphone in je tas of broekzak tijdens het fietsen en gebruik geen oortjes of hoofdtelefoon om naar muziek te luisteren. Dit kan allemaal je aandacht van het verkeer afleiden. Hou je aandacht volledig op de weg en je omgeving.



NAZICHT

BANDENSPANNING

Zorg ervoor dat je banden voldoende opgepompt zijn volgens de aanbevolen druk die op de zijkant van de band vermeld staat. Dit zorgt niet alleen voor een goede grip, maar ook voor meer rijcomfort.

REMMEN

Test zowel je voor- als achterremmen om er zeker van te zijn dat ze goed werken. Je remmen zouden snel en efficiënt moeten reageren wanneer je ze indrukt.

VERLICHTING

Je verlichting moet goed functioneren. Controleer daarom ook altijd de batterijen of de oplaadstatus van de verlichting.

KETTING

Belangrijk dat je de kettingspanning nakijkt en indien nodig ook de ketting smeert. Kijk ook zeker de staat van je tandwielen na. Zo ben je er zeker van dat ze niet versleten zijn.

ZADELHOOGTE

Pas de hoogte van je zadel aan zodat je comfortabel kan fietsen en een goede controle over je fiets hebt. En zorg ervoor dat het zadel zeker goed vast zit.

Wij staan voor jou klaar!



+32 11 73 01 15



info@cyclis.be



facebook.com/cyclisbikelease



www.cyclis.be