

10

TIPS

voor
een
veilige
fiets

Fietsersbond

ONDER
REDACTIE
VAN

TEST
KEES





Wie is TestKees?



Het afgelopen jaar heeft TestKees van de Fietsersbond, samen met 55 plussers een groot aantal producten getest die het fietsen veiliger en comfortabeler kan maken. De resultaten zijn verwerkt in de tips in deze brochure. Vooral met een goede koplamp, goede pedalen en een goede spiegel wordt het fietsen op een eenvoudige manier veiliger. De testen zijn uitgevoerd in het kader van Blijf Veilig Mobiel. Een project om de verkeersveiligheid onder senioren te verhogen. Voor meer informatie zie www.blijfveiligmobiel.nl

TestKees (Kees Bakker), auteur van deze brochure, is de onafhankelijke

deskundige van de Fietsersbond. Hij test alles: van vouwfietsen en banden tot omafietsen en elektrische fietsen. Lees meer op: www.fietsersbond.nl/testkees

Altijd op de hoogte blijven van TestKees?

Word dan lid van de Fietsersbond en ontvang zes keer per jaar de Vrijvrijer. Met in elk nummer productbesprekingen en nog veel meer over alles wat met dagelijks fietsen te maken heeft.

Dit is een uitgave van de Fietsersbond
De Fietsersbond is dé belangenbehartiger voor en van alle 13,5 miljoen fietsers in Nederland. Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door Profile 'de Fietsspecialist'.
Illustratie omslag: Judy Ballast



Voorkom valpartijen

Fietsen is leuk, veilig en gezond. Maar helaas vallen fietsers ook wel eens, of raken ze gewond doordat ze ergens tegenaan rijden. Als er geen andere weggebruikers bij betrokken zijn, spreken we van een eenzijdig ongeval.

Eenzijdige ongevallen gebeuren op allerlei manieren. Fietsers vallen bij het op- en afstappen, glijden uit in een gladde bocht, zien een obstakel niet in het donker, schrikken van een inhalende scooter, rijden tegen een stoeprandje, glijden met de voet van het pedaal, zien niks in een donker tunneltje of verliezen het evenwicht als ze in de berm belanden.

Vooral ouderen lopen meer risico op een eenzijdig ongeval. Niet zo verwonderlijk. Op hogere leeftijd worden de ogen en oren vaak slechter en zijn de spieren strammer. Bovendien loopt het reactievermogen terug. Vervelend, maar geen redenen om de fiets te laten staan.

In dit boekje geeft TestKees tips hoe de fiets veiliger én comfortabeler kan en wat je kunt doen om valpartijen te voorkomen.

Kees Bakker



Verskil gewone koplamp en krachtige koplamp

Krachtige koplamp

Een koplamp waarmee je écht goed in het donker kunt zien is niet alleen fijn voor hard fietsende forenzen, maar voor iedereen die regelmatig in het donker fietst. Zeker als je ogen zich niet zo snel meer aanpassen aan het donker.

Dankzij de ontwikkeling van de led-verlichting zijn er tegenwoordig fietslampen die net zoveel licht geven als een autokoplamp. Goed om alle obstakels ruim op tijd te zien en te ontwijken, ook met een snelle elektrische fiets. Het fietst zekerder, dus prettiger, met een ruime lichtbundel op

het voorwiel zodat je niet hoeft te turen. Er zijn zowel krachtige koplampen die door een dynamo worden aangedreven als krachtige koplampen met oplaadbare batterijen. Bijvoorbeeld de Philips Saferide, Busch & Müller Lumotec IQ en Ixon IQ, AXA Nano en de Trelock LS 950 en LS 875.

Belangrijk is dat de grote bundel van de lamp goed gericht wordt. Als de lamp te hoog staat worden de tegenliggers verblind. Bij te laag richten heb je een te felle, kleine lichtvlek vlak voor het wiel. Profiel 'de Fietsspecialist' kan de lamp voor je afstellen.



Gewone koplamp



Goed zicht met een krachtige koplamp

Brede banden

Op de meeste gewone fietsen zitten banden van 37 millimeter breed. Die moeten opgepompt worden tot ongeveer 4 bar. De laatste jaren worden brede ballonbanden steeds populairder. Deze banden hoeven maar een bandenspanning van 2 bar te hebben. Met deze lage bandenspanning rollen ze nog vrij licht en hebben ze vier grote voordelen ten opzichte van hard opgepompte smalle banden:

- Ballonbanden hebben meer grip doordat het deel van de band dat de weg raakt breder is. Het komt ruwweg op het volgende neer: hoe lager de bandenspanning, hoe meer grip.
- Ballonbanden zijn comfortabeler dan smallere banden omdat ze meer kunnen meeveren door de lage bandenspanning.



Een brede, zachte band rolt makkelijker over richels.

- Ballonbanden rijden minder schokkerig. Als je de berm inrijdt of door een kuil kunnen ballonbanden dat dankzij de lagere bandenspanning en betere schokdemping beter opvangen.
- Met ballonbanden kun je goed onverhard fietsen, zeker over het zachte zand in Nederland. De Veluwe bijvoorbeeld is prachtig om via onverharde paden met een elektrische fiets met ballonbanden te verkennen.

Vervangen van smalle banden door brede banden op bestaande fietsen is lastig. De ruimte bij spatborden en frame is meestal te klein voor ballonbanden.

Vriendelijke elektrische ondersteuning

Verrassend veel ongevallen gebeuren bij het wegrijden. Op een elektrische fiets is de kans daarop kleiner als de elektrische ondersteuning bij het wegrijden direct, maar wel rustig, start als je begint te trappen. En als die ondersteuning ook weer onmiddellijk stopt als je de pedalen stilhoudt. Bij de fietsen met de iontechnologie gaat dat prima. In deze fietsen zit een krachtensor die registreert of je druk op de pedalen zet. En dankzij de intelligente software trekt de fiets heel natuurlijk op. Bij fietsen die alleen een bewegingssensor hebben, duurt het een paar omwentelingen voordat de ondersteuning start. Dat maakt wegrijden lastiger. Iets om op te letten als je een elektrische fiets koopt.



Makkelijker op- en afstappen

Naarmate je ouder wordt en het lichaam strammer, krijg je meer moeite met op- en afstappen. Er zijn een paar oplossingen om het makkelijker te maken:

- Een laag instapframe (damesframe) is voor stramme heren veel makkelijker dan met een beenzwaai op een fiets met diamantframe (herenframe) te moeten stappen.
- Lage-instapframes verschillen behoorlijk in hoogte. Een goed lage-instapframe is niet hoger dan de kettingkast.
- Een kort zadel maakt het op- en afstappen makkelijker dan een lang zadel.
- Let ook op de hoogte van de trapas. 30 centimeter van de grond is tegenwoordig gebruikelijk, maar er zijn ook fietsen

waarbij de trapas een paar centimeter dichter bij de grond zit. Dat scheelt weer twee à drie centimeter in de hoogte van het zadel.

- Een verende zadelpen veert zo'n drie centimeter in als je erop gaat zitten. Een gewone zadelpen heeft als voordeel bij het opstappen dat hij drie centimeter lager staat.

Als je het zadel lager zet, kun je makkelijker met je voeten bij de grond, maar het nadeel is dat fietsen er een stuk onprettiger van wordt. Het is wel aan te raden het zadel lager te zetten met sneeuw of ijzel om bij wegglijden snel de voeten op de grond te kunnen zetten.



Grip op pedalen

De oorzaak van opvallend veel ongelukken is dat fietsers van hun pedaal afglijden.

Een standaard antislippedaal met rubber geeft matige grip bij regen. Beter is het nieuwe PC2-pedaal van Ergon (59,95 euro). Het geheim van dit pedaal is het gebruik van 3M Safety-Walk, een antislipma-

teriaal dat bij regen meer grip geeft dan rubber. Daarnaast heeft het pedaal een groter oppervlak, is het enigszins hol en heeft het aan de binnenkant een handig opstaand randje om je voet tegenaan te kunnen zetten.

Een schoen met rubber zool heeft ook meer grip dan een leren zool.

Een sportbril. Niet alleen nuttig voor wielrenners!

Goede bril



Racefietsers dragen een sportbril voor de bescherming van de ogen. Maar niet alleen op de racefiets, ook bij twintig kilometer per uur heeft een fietser al continu windkracht 4 in zijn ogen. Een (zonne)bril beschermt dan ook tegen kou, vuil, uv-licht, insecten, felle schittering en wind.

Bij de keuze van een (zonne)bril zijn er een paar zaken waar je op kunt letten:

- Een groot, goed aansluitend

montuur helpt het beste. Een echte fietsbril sluit de ogen goed af voor de rijwind.

- Het nadeel van meekleurende zonnebrillen is dat ze te lang donker blijven in een tunnel of op donkere bospaadjes. Daarnaast kleuren ze ook donker bij mist en nevel.
- Kies een zonnebril die schittering vermindert en het contrast verhoogt. Een lichte, gele of oranje bril

werkt het beste. Met een donkere zonnebril op zie je in de schaduw veel minder. Een petje of zonneklep is beter om direct zonlicht uit de ogen te houden dan een donkere zonnebril.

- De bril moet goed blijven zitten als je met je hoofd schudt.
- Fietsbrillen zijn ook te koop met geslepen glazen op scherpste.

Spiegel

Op scooters en scootmobielen is een spiegel heel gewoon. Op fietsen zie je ze nauwelijks. Vreemd, want een goede spiegel is ook handig voor fietsers. Over je schouder kijken is lastig, zeker naarmate je ouder wordt. Met een goede spiegel zie je in één oogopslag wat er achter je gebeurt. Handig als je wilt slaan of inhalen. Ook hoeft je minder te schrikken van inhalend snelverkeer zoals auto's, scooters en racefietsers.

Belangrijk is dat de spiegel goed is afgesteld. Je moet precies langs je arm de weg achter je zien.

In de tweewielerspecialzaak zijn meestal de volgende modellen spiegels te koop:

- Veel gebruikt is een elegant rond spiegeltje (bijvoorbeeld de Busch & Müller Cyclestar of Cordo Spiegelset). Maar het spiegeltje verkleint het beeld erg, trilt nogal, staat na een duwtje snel verkeerd en is dan lastig weer goed te zetten.

- Beter is een robuuste scooter Spiegel. Daar zie je meer mee. Het beeld verkleint minder en de spiegel trilt minder. Een goed voorbeeld van zo'n spiegel is de Busch & Müller E-bike Rückspiegel.





Boodschappen
mee in robuuste
achtertassen of,
ook erg handig,
in een buggy!

Bagage meenemen

Als bagage niet goed vastzit op de fiets, loop je meer risico op ongelukken.

Hang nooit een losse tas aan het stuur. Sturen wordt zwaarder en de tas kan makkelijk van het stuur glijden of tussen het voorwiel komen. Ook een losse schoudertas of fietsen met een tas in de hand is sterk af te raden. Onder een snelbinder kan een tas makkelijk van de bagagedrager schuiven en een jas makkelijk tussen de spaken komen.

Een goed passende rugzak is praktisch voor kleine hoeveelheden bagage. Je hebt je handen vrij en de rugzak zit niet in de weg. Er zijn speciale rugzakken die ook tijdens het fietsen comfortabel zitten.

Een voorkratje of mandje aan het stuur is praktisch om snel een tas of boodschappen in te gooien. Ideaal voor lichte spullen. Maar bij veel gewicht wordt het sturen wel zwaarder. Goed bevestigde robuuste achtertassen zijn ideaal. Met fietsen merk je er nauwelijks iets van. Let wel

op dat links en rechts het gewicht gelijk verdeeld is, zodat de fiets niet scheef hangt. Afneembare fietstassen, de zogenaamde 'afpaktassen', neem je snel mee de winkel in en eenmaal thuis simpel de keuken in. Let erop dat ze makkelijk en robuust vast te klikken zijn.

Een paar jaar geleden heeft de AH samen met Gazelle een proef gedaan met de Ishop. Een boodschappenbuggy die je achter de fiets koppelt. De proef was een groot succes, maar de Ishop van Gazelle is helaas nog niet te koop. De Burley Travoy wel. Dat is een goed werkende buggy die je moeiteloos achter de fiets koppelt en zowel beladen als onbeladen prima rolt. Erg praktisch voor de boodschappen, omdat je die zo de keuken in rolt.



Een fiets die technisch tiptop in orde is, is veiliger dan een slecht onderhouden fiets.

Controleer daarom de fiets zelf regelmatig op de volgende punten:

- Controleer de verlichting. Vervang batterijen op tijd. Zorg dat oplaadbare batterijen goed opgeladen zijn. Zorg dat de koplamp goed is afgesteld – niet te hoog en niet te laag.
- Controleer de banden op beschadigingen, steentjes in het loopvlak en slijtage. Controleer regelmatig de bandenspanning en zorg dat die nooit onder de minimaal aanbevolen spanning komt (staat op de band).
- Controleer of het balhoofdlager van het stuur nog soepel draait. Een fiets met zwaar draaiend balhoofdlager of een lager met putjes stuurt veel zwaarder en is niet goed in balans te houden.
- Rem regelmatig hard op een rustig stuk weg om te controleren of de remmen het nog goed doen.
- Controleer of de handvatten goed vastzitten.

- Controleer de kettingspanning. Door slijtage wordt de ketting langer en kan als de spanning te laag wordt er tijdens het fietsen aflopen.
- Controleer of er geen losse onderdelen zoals riempjes van tassen of kledingstukken tussen de spaken kunnen komen.
- Controleer de spaakspanning. Losse spaken kunnen breken of voor een slag in het wiel zorgen.
- Controleer of alle bouten nog vastzitten. Remkabels kunnen in de winter vastvriezen door water in de kabel. Controleer daarom als het gevroren heeft en de fiets buiten staat de remmen voordat je wegrijdt. Als de fiets uit een warme stalling komt, kan het water ook nog binnen een paar kilometer in de kabel bevriezen. Controleer op een rustig, ongevaarlijk stuk weg of de remmen nog werken. IJs op de velg kan zorgen dat remblokjes over de velg glijden. Kortom, wees alert op de werking van de remmen, zeker in de winter.

Een veilige fiets is een fiets die onderhouden wordt. Ga dan ook regelmatig naar uw Profile 'de Fietsspecialist' voor een servicebeurt.



Vuil op de weg kan verradelijk glad zijn

Veiliger fietsen

Het is niet alleen belangrijk om een veilige fiets te hebben. Minstens even belangrijk is het om goed op de fiets te kunnen rijden doordat je de fiets goed kent. Vooral als je een nieuwe fiets hebt gekocht is het handig om goed aan het rijgedrag van de fiets te wennen. Een paar tips om veiliger te fietsen:

- Wen aan de remmen van je nieuwe fiets. Zeker als die veel beter zijn dan op je oude fiets, of als je overstapt van terugtraprem naar handremmen. Met hydrau-

lisch bediende remmen kun je zeer krachtig en goed gedoseerd remmen. Maar daar moet je wel even aan wennen.

- Met een nieuwe elektrische fiets ben je wellicht sneller dan je gewend bent. Begin rustig en leer wennen aan de snelheid. Ga niet te hard door de stad. Hou in bij onoverzichtelijke bochten en punten.
- Rij niet te dicht langs een stoeprand, berm, geparkeerde auto's of waterkant. Hou minimaal een meter afstand. Zo kun je nog naar

rechts uitwijken. Bijkomend voordeel is dat auto's niet zo gauw inhalen als de weg er eigenlijk te smal voor is. En als ze toch te dicht langs je rijden, kun je uitwijken naar rechts.

- Wegrijden in een lichte versnelling gaat makkelijker dan in een zware versnelling.
- Stel je fiets zo af of laat je fiets zo afstellen dat je ontspannen op de fiets zit.
- Rem vóór een bocht en niet in een bocht. Bij hard remmen in een bocht kunnen de wielen wegslijpen.



- Wees alert op het wegdek. Over losliggend grind, nat wegdek en bladeren kun je makkelijk uitglijden. Over een klein randje (bv. het richeltje van een betonplaat, of hoogteverschil tussen berm en fietspad) in de

fietsrichting kun je makkelijk vallen. Houten balken, putdeksels, verfstrepen en stalen platen kunnen bij regen verraderlijk glad zijn. Probeer daar omheen te rijden of passeer ze voorzichtig.

Fietslessen

Als je niet meer zo goed durft te fietsen of behoefte hebt aan goede tips, kun je ook naar een fietsinformatiedag voor senioren die door de Fietsersbond wordt georganiseerd.

Op zo'n dag leer je veiliger fietsen. Je gaat er met je eigen fiets naartoe en krijgt tips over de afstelling en hoe de fiets nog veiliger kan. Verder is er een parcours om vaardigheden zoals op- en afstappen, omkijken, links afslaan en remmen te oefenen. De theoretische kennis wordt getest in een verkeersquiz, ogen en oren worden getest, je krijgt fietsgym om je spieren soepeler te maken en ten slotte fiets je een route in de buurt om lastige verkeerssituaties te oefenen zoals oversteken op een druk kruispunt. Voor het oefenen met de elektrische fiets zijn weer speciale e-bikedagen. Meer info op www.fietsersbond.nl/fietschool.

PROFIL
DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je *méér* van verwachten!

Volg ons ook op:



Je ervaart het meteen als je binnen stapt bij Profile 'de Fietsspecialist': hier wordt met liefde voor het vak gewerkt. De liefde voor het vak vertaalt zich niet alleen in een gevarieerd aanbod aan fietsen, onderdelen en accessoires, maar ook in de expertise van onze specialisten. We garanderen je het beste advies, uitgebreide service en staan altijd voor je klaar. Vóór, tijdens en zeker ook na je aankoop.

Onze webshop is nu geopend!

Het gemak van online shoppen met de service van de Fietsspecialist. Laat je inspireren door ons ruime assortiment aan fietsen, onderdelen en accessoires.

www.profiledefietspecialist.nl

Altijd op de hoogte blijven van TestKees?

Word dan lid van de Fietsersbond voor slechts € 2,17 per maand en ontvang elke 2 maanden het tijdschrift Vogelvrije Fietser. Met natuurlijk in elk nummer onafhankelijke testen van fietsproducten en ander interessant fietsnieuws.

Met uw steun kan de Fietsersbond zich extra inzetten voor veilig en plezierig fietsen.

Meld u aan via www.fietsersbond.nl/lid.



Als nieuw lid ontvangt u **gratis** het complete netwerk van Landelijke Fietsroutes op kaart (winkelwaarde € 24,95). Tevens genieten leden van extra voordelen, zoals gratis fietsrouteplanner, kortingen in fietswinkels en korting op fietsvakanties, kaarten en gidsen.



voor veilig, snel en plezierig fietsen

