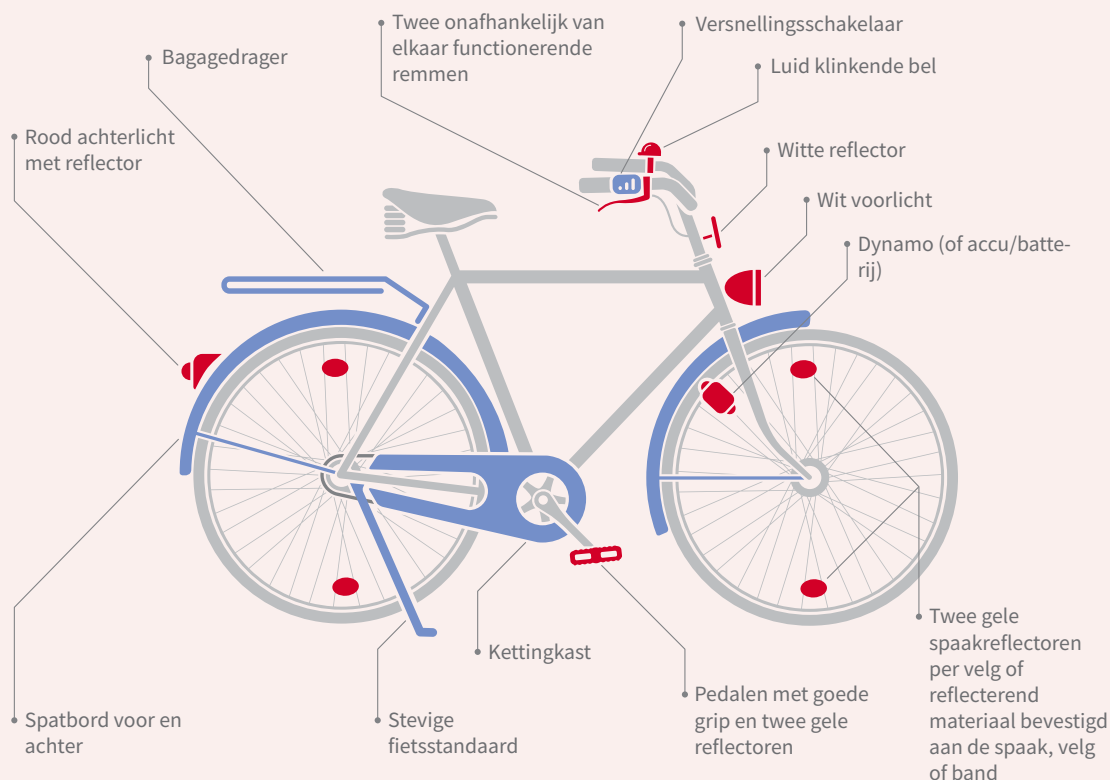


Veilig fietsen voor kinderen

Wij laten je zien hoe je jouw kind met een passende veiligheidsuitrusting voor mogelijke gevaren kunt beschermen en het optimaal op het fietsen in het verkeer voor kunt bereiden.

Voorgeschreven veiligheidsuitrusting voor kinderfietsen

Fietsen die in het verkeer gebruikt mogen worden moeten zowel voor kinderen als voor volwassenen aan bepaalde eisen voldoen, die in dit geval hetzelfde zijn.



- 1. Voorgeschreven
- 2. Optioneel, maar aanbevolen

Veilige kinderfietsen – hierop moet je letten

De fiets zelf moet felgekleurd en opvallend zijn, zodat het in het verkeer gemakkelijk wordt herkend. De grootte van de fiets moet op de lichaamsgrootte van het kind zijn aangepast, om een rechtop zittende positie te bevorderen en te garanderen, zodat het kind zonder problemen met de fiets om kan gaan:

Lichaamsgrootte	Grootte van de fiets
86 – 98 cm	12” inch
98 – 104 cm	14” inch
104 – 110 cm	16” inch
110 – 116 cm	18” inch
116 – 122 cm	20” inch
122 – 128 cm	22” inch
128 – 140 cm	24” inch
140 – 152 cm	26” inch
Vanaf 158 cm	28” inch

Naast de voorgeschreven onderdelen moeten kinderfietsen ook nog extra kenmerken hebben die de veiligheid en zichtbaarheid vergroten.

- ✓ Het stuur van de kinderfiets moet over handvatten beschikken, zodat het verwondingsgevaar bij vallen verkleind wordt.
- ✓ Dankzij een spatbord om de ketting zorg je ervoor dat de kinderen niet met hun kleding of benen in de ketting vast komen te zitten. Daardoor wordt het gevaar op ongelukken een stuk kleiner.
- ✓ Door een bonte of reflecterende vlag die je aan een dun stangetje op de achterkant van het bagagerek kunt bevestigen, vergroot je de zichtbaarheid van de fiets in het verkeer.
- ✓ Naast de voorgeschreven verlichting kun je ook nog extra reflectoren aan de fiets van jouw kind aanbrengen. Bovendien is het handig wanneer de fiets zelf een felle kleur heeft. Daardoor valt die beter op in het verkeer.

Belangrijk: Fietshelmen kunnen hoofdverwondingen bij vallen verminderen en verkleinen. Wanneer jouw kind een helm draagt let er dan op dat deze goed zit.

Fietstraining voor meer veiligheid

Je kind moet goed kunnen fietsen om veilig te bewegen in het verkeer. Wanneer je het fietsen samen met jouw kind oefent, moet je geduld en tijd hebben en aandacht geven aan de individuele ontwikkelingsstand van jouw kind.

- ✓ Train het evenwicht van de kinderen met bijvoorbeeld loopfietsen.
- ✓ Oefen de bewegingen die je bij het fietsen nodig hebt.
- ✓ Gebruik zijwieltjes zodat jouw kind zich zekerder voelt.
- ✓ Oefen eerst op een rustige plek met weinig verkeer.
- ✓ Laat je kind zelf de pedalen gebruiken en duw hem niet constant aan.
- ✓ Loop achteruit voor de fiets uit, zodat jouw kind je kan zien en bij het achterom kijken waar je blijft niet valt.
- ✓ Bij fietstraining kun je vaak niet voorkomen dat jouw kind gaat vallen. Zet je kind daarom een helm op en doe beschermers om, zodat het zich niet snel zeer doet.

Verdere informatie kun je in ons artikel [Kinderen in het verkeer – veiligheid op de fiets](#) vinden.