

## Veiligheid op de fiets

Dat fietsen naast een schitterende sport ook een sport is die risico's met zich mee brengt is de meeste wielrenners inmiddels wel bekend. Om deze risico's zo goed mogelijk te beperken worden een aantal gedragsregels besproken waar zowel de beginnende als de ervaren fietser zijn/haar voordeel mee kan doen:

- Een valhelm is ten allen tijde verplicht bij trainingen van T.S.W.V. De Meet! Zonder valhelm mag er niet meegetraind worden!
- De snelheid wordt aangepast aan de omstandigheden. Minder snelheid bij gevaarlijke kruisingen of passages.
- Wanneer er een alternatieve route wordt er vooraf afgesproken wie de route bepaald zodat daar tijdens de tocht geen verwarring over kan ontstaan.
- Diegenen die voorop rijden geven duidelijk en tijdig gevaar door naar "achteren".
- Bij vermoeidheid niet te lang op kop blijven rijden.
- Houd rekening met de langzaamste deelnemer! Op bepaalde stukken mag er best even doorgereden worden maar wacht daarna netjes en pas de snelheid vervolgens weer aan.
- Bij een lekker band een veilige plaats in de berm opzoeken en zorgen dat de medefietsers niet op de openbare weg staan.

Om elkaar tijdig te waarschuwen is een duidelijke signalering essentieel. De volgende termen zullen gebruikt worden om elkaar voor naderend gevaar te waarschuwen:

- "Voor": betekent rechtsvoor oppassen. Bijvoorbeeld bij een fietser die ingehaald wordt of een langs de kant geparkeerde auto.
- "Tegen": er komt een tegenligger aan.
- "Achter": de groep wordt ingehaald door een voertuig.
- Bij gevaarlijke punten het gevaar benoemen. Dus niet roepen: "pas op" maar bijvoorbeeld "paaltjes".
- "Vrij": wanneer een kruispunt vrij is om over te steken.
- "Stop": wanneer en gestopt moet worden voor bijvoorbeeld een kruispunt.

Naast de verbale communicatie is ook de non-verbale communicatie erg belangrijk. Deze gebaren moeten doorgegeven worden naar de achterkant van de groep zodat iedereen op de hoogte is van de situatie.

- Met de linkerhand naar achteren zwaaien op konthoogte voor tegemoetkomend verkeer en objecten aan de linkerkant. Ook te gebruiken bij gevaarlijke putjes of gaten in de weg.
- Met de rechterhand naar achteren zwaaien op konthoogte voor verkeer dat ingehaald wordt en objecten aan de rechterkant.
- Hand uitsteken bij links- of rechtsafslaan.