



## Leo Meewisse - *Veiligheid en fietstraining*

Om het fietsen in een groep overzichtelijk en veilig te houden zijn er een aantal regels opgesteld.

Als iedereen zich hieraan houdt wordt de kans op ongelukken een stuk kleiner. Voor de duidelijkheid: deze pagina gaat niet over het rijden in een groep tijdens wedstrijden, maar tijdens toertochten en trainingsritten.

### **Tempo**

Probeer in een gelijkmatig tempo te fietsen, zodat er geen onrust in de groep ontstaat. Ook is het voor degenen die achteraan fietsen duidelijker wat ze kunnen verwachten. Houdt in de gaten of de mindere fietsers het tempo nog aankunnen, pas eventueel de snelheid aan en houd ze uit de wind. Zie hieronder. Matig het tempo extra binnen de bebouwde kom en met verkeersdrukke.

### **Plaats in de groep, rouleren en waaier rijden.**

#### ***Dit onderdeel is vooral bedoeld voor fiets trainingen met eventueel ook geplande intervallen.***

Ideaal is om met maximaal twee fietsers naast elkaar rijden. De kans op ongelukken is zo een stuk kleiner, bovendien is het wettelijk niet toegestaan met drie of meer personen naast elkaar te fietsen. Komt de wind recht van voren dan vorm je een lang lint van renners twee aan twee naast elkaar. Je haalt dan links in en laat je weer rechts afzakken. Komt de wind schuin van voren, dan kan het aantrekkelijk zijn om in waaiers te rijden als de situatie het toe laat. Wees in dat geval extra alert en let op tegenliggers en inhalende auto's! Rijden in een waaier is een vorm van achter elkaar aan rijden waarbij de beschikbare breedte van de weg het aantal per waaier bepaalt. Wees zeer alert als je met je voorwiel naast je voorligger rijdt. Veiliger is het om er net achter te zitten, zodat je niet onderuit gehaald wordt met een onverwachte slinger. Bovendien kan je dan gemakkelijker naar de kant van de weg als de situatie het vereist.

Na het kopwerk in de waaier laat je je, via de windzijde van de groep afzakken tot iemand je er tussen laat of je sluit achter aan. Als de groep groter is en er is zijwind tegen, kunnen er meerdere waaiers worden opgezet, afhankelijk ook van de breedte van de weg. Als je er sterk genoeg voor bent doe je actief mee met het rouleren aan de kop van de waaier, of je doet het alleen, dat komt ook voor. Ben je conditioneel wat minder dan kies je er voor om mee te rouleren en weer snel van kop af te gaan, of je blijft geheel in de luwte rijden. Als de renner die van kop af komt zich af laat zakken en je wilt niet mee rouleren, dan ga je onmiddellijk in zijn wiel zitten zodra hij/zij in de buurt komt. Er komt dan vanzelf ruimte vrij zodat deze gemakkelijk weer in het wiel van jouw voorligger kan kruipen. Het moeilijkste moment is vaak, als je met verzuurde benen van kop af komt en je moet weer "in het wiel komen". Het is wenselijk dat je collega's je die gelegenheid geven anders lig je er mogelijk af.

### **Het aangeven van gevaarlijke situaties**

- Een voorfietser of "**wegkapitein**" moet duidelijk zijn in zijn aanwijzingen en eventueel een roep ondersteunen met een armgebaar. In de loop van de jaren zijn er in de fietswereld codes ontstaan om gevaar aan te geven. Hieronder een overzicht. Met een grote groep is het goed als de roep wordt herhaald door anderen.
- **Stoppen:** Roepen en eventueel arm omhoog. Er wordt gestopt als het verkeer dat vereist of voor een instructie van de begeleider. Als je even stopt weet je zeker dat de boodschap overkomt.
- Paaltjes: **paal!!** Staan meer paaltjes, dan roep je **palen!**
- Gevaar rechts op de weg: met arm schuin naar beneden en naar achteren. Dit signaal wordt veel gebruikt maar is slechts aanvullend omdat niet iedere deelnemer het zal zien.
- Tegenligger: **tegen!** Met een tegenligger wordt bedoeld een obstakel links op de weg. Kan ook in de rijrichting wandelen. **Voor!** is dus een obstakel rechts.
- Inhaler: **achter! of auto achter!**
- Bochten: **linksaf! of rechtsaf!**
- Gat of grind of zand in/op de weg: **gat! of grind! of zand! los!**
- Voor niet nader omschreven gevaar bijvoorbeeld met oversteken. **Let op!**

***Veel veilig fietsplezier!***