

Goed voorbereid naar de brugklas. Dat doe je zo!



Tips
voor jou en
je ouders

TeamAlert

jongeren met **impact**

VEILIGVERKEER

Voor jou

Yes, bijna zomervakantie! Daarna begin je op je nieuwe school, superleuk maar ook spannend. Een nieuwe klas, nieuwe route naar school en veel docenten. Met deze tips begin je relaxed aan je eerste schooldag. De tips zijn voor jou en je ouders, want zij vinden het ook spannend. Lees je ze samen door?

Veilig fietsen in een groep

Denk een beetje aan elkaar...

- Blijf altijd zelf opletten. Ook als je vrienden aan het klieren zijn. Wat jij zelf gevaarlijk vindt op de fiets, doe je ook niet bij anderen.
- Stunten op de fiets? Doe dat op een veilige plek zoals een skatepark of een rustig parkeerterrein. Dus niet op een fietspad of op de rijbaan.
- Fiets je vaker met dezelfde groep naar school? Maak een paar afspraken waarmee het voor iedereen gezellig en veilig blijft. Bepaal bijvoorbeeld een vaste plek en tijd om te verzamelen voordat je samen naar school fietst.

...maar houd soms je vrienden op afstand

- Fiets met zijn tweeën naast elkaar, niet met meer.
- Ga achter elkaar fietsen bij drukke of smalle wegen, bij obstakels of als iemand jullie wil inhalen.



TIPS

"Ik laat zoveel mogelijk boeken in mijn kluisje op school en neem elke dag alleen mijn huiswerkboeken mee naar huis. Scheelt een hoop gesjouw!"

"Bij vrachtauto's en tractoren let ik extra goed op. Die regel heb ik wel in mijn hoofd gestampt. Als je altijd rechts en ruim erachter blijft en 3 meter afstand houdt, blijf je uit de dode hoek."

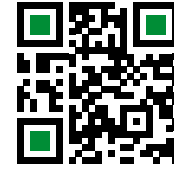


Een veilige fiets

Met een veilige fiets voorkom je ongelukken!

Check daarom bij je eigen fiets de aandachtspunten op de illustratie.

Doe de fietscheck op vvn.nl/fietscheck of scan de QR-code.



Met een fietsbel waarschuw je anderen voor je aanwezigheid, vooral in drukke verkeerssituaties. Hierdoor verklein je de kans op ongelukken. Zorg daarom voor een goed werkende fietsbel op jouw fiets.

Een stevig stuur houdt de controle! Zorg dat je stuur goed vast zit en voorkom een boete van € 50,-.

Met goede verlichting zie jij mensen en zij jou! Voorkom een boete van € 30,- door regelmatig te checken of je verlichting het nog doet.



Reflectie op je trappers, wielen en achterop je fiets vergroten je zichtbaarheid! Daarmee zien anderen waar jij bent. Zorg daarom dat jouw reflectie in orde is.

Met goede remmen kun je sneller stoppen. Houd je remmen daarom in topconditie. Zo hoef je ook geen € 30,- boete te betalen!

Fiets MONO

We weten dat je telefoon superbelangrijk voor je is. Je deelt de hele dag door leuke momenten met je vrienden: selfies, snapjes en appjes. Het is leuk en makkelijk! Maar er is één moment waarop je je telefoon beter kunt wegleggen: als je aan het fietsen bent.

Waarom? Omdat je telefoon je afleidt van wat er om je heen gebeurt. Het is net alsof je je ogen een paar seconden dicht doet in het verkeer. Dat doe je toch ook niet zomaar? In het verkeer is het juist belangrijk dat je je aandacht erbij houdt.

Wist je dat het zelfs verboden is om je telefoon te gebruiken tijdens het fietsen? De boete hiervoor is best hoog: 79,- euro. En als je ouder bent dan 16, is het zelfs 149,- euro. Dat is zonde van je zakgeld, toch?



Maar maak je geen zorgen, er is ook goed nieuws! Je mag wel naar muziek luisteren, maar gebruik gewoon één oortje. Zo kun je nog steeds genieten van je favoriete nummers en tegelijkertijd veilig fietsen.

Hoe fiets je eigenlijk MONO? Zet je telefoon op stil voordat je op de fiets stapt en haal hem pas weer tevoorschijn als je veilig bent aangekomen.



Voor ouders

Ook al fietst je kind al elke dag, een nieuwe route is altijd spannend. Dit komt o.a. door de onbekendheid van de route en het feit dat kinderen nog niet altijd in staat zijn om hun fietsgedrag aan te passen bij ingewikkelde verkeerssituaties. Door samen vooraf te oefenen zorg je ervoor dat je kind straks zelfstandig met een veiliger gevoel naar de nieuwe school fietst. Voor jou ook veel prettiger! Hoe doe je dit?

- Laat zelf het goede voorbeeld zien als je samen fietst.
- Fiets MONO, focus op de weg zonder afleiding van je telefoon.
- Zoek samen uit wat de veiligste route is - de snelste is niet altijd de veiligste!
- Fiets de route samen. Focus op wat goed gaat en bespreek waar je kind nog extra op moet letten.
- Zie je zelf lastige situaties onderweg? Wijs je kind hierop en bespreek hoe je hier het beste mee om kan gaan.
- Bespreek de fietstijd (hoe laat sta je dan op?), de rugzak (een stuk zwaarder dan op de basisschool en hoe neem je die mee?) en in een groep fietsen.



Uit de hoek

Zowel kinderen als volwassenen weten niet goed hoe je je veilig gedraagt op de fiets bij een vrachtauto, bus, tractor of shovel. De vuistregels die iedereen moet weten:

1. Blijf altijd rechts en ruim achter een groot voertuig.
2. Houd altijd minimaal 3 meter afstand rondom een groot voertuig.

Download de gratis VVN app Uit de Hoek via de [App Store](#) of [Play Store](#).



Voorbereid op weg

- **Bagage:** zorg voor een stevige bagagedrager met snelbinders achterop de fiets voor de schooltas.
- **Zichtbaarheid:** let erop dat je kind goed te zien is! Vuistregel: straatlantaarns aan, regen of mist = fietslicht aan. Check in het najaar/winter af en toe of de fietsverlichting werkt.
- **Kleding:** denk ook aan een felgekleurde reflecterende jas of (losse) reflectie op fiets, kleding en rugzak.
- **Veilige fiets:** zorg ervoor dat de fiets aan de veiligheidseisen voldoet. Check dit met je kind op vvn.nl/fietscheck. Veel kinderen krijgen een nieuwe fiets voor ze naar de middelbare school gaan. Zorg er dan voor dat je kind met de voeten bij de grond kan.
- **E-bike:** fietst je kind op een e-bike? Zorg voor een passende fietshelm en oefen! Houd rekening met een hogere snelheid en langere remweg.
- **Met het OV:** gaat je kind straks met het openbaar vervoer naar school? Oefen dan samen met je kind het gebruik van het openbaar vervoer, inclusief de route, inchecken en uitstappen. Oefen ook met de OV-app 9292.nl.

Help mijn kind gaat naar de brugklas!

De belangrijkste 6 tips op een rij:

1. Oefen de route samen.
2. Fiets MONO. Maak afspraken over telefoongebruik op de fiets en geef zelf het goede voorbeeld.
3. Met je schooltas achterop de fiets of op je rug heb je meer balans.
4. Zorg voor een veilige fiets.
5. Zorg dat je kind zichtbaar is in het donker en bij slecht weer.
6. Dode hoek vuistregels: blijf altijd rechts en ruim achter een groot voertuig en houd minimaal 3 meter afstand.

Veilig Verkeer Nederland

Stationsstraat 79A, 3811 MH Amersfoort

T 088 - 524 88 00

E info@vvn.nl

W vvn.nl

Veilig Verkeer Nederland werkt samen met TeamAlert om de verkeersveiligheid van kinderen en jongeren te vergroten.