

nick jr.



VEILIG VERKEER

Veilig stappen en trappen met Chase

Kijk elke dag naar Nick Jr! www.nickjrtv



Naar school

De vakantie is voorbij, iedereen gaat weer aan het werk en naar school. Hoe breng jij je kind naar het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of naar school? Het is bekend dat lopen of fietsen een betere keus is dan in de auto stappen. Niet alleen komen jij en je kind zo mooi aan jullie portie beweging, het zorgt er ook nog eens voor dat je kind iedere dag oefent in het verkeer. Bovendien zorgen minder auto's voor een veiligere schoolomgeving. Moet je toch je kind met de auto brengen? Parkeer de auto dan een eindje van de school af en loop het laatste stukje.

Kies de voordelen van lopen of fietsen!

- ✿ Je kind oefent samen met jou in het verkeer.
- ✿ Jullie bewegen lekker.
- ✿ Er is meer overzicht en rust bij het schoolplein.
- ✿ Het zorgt voor een veiligere schoolomgeving.
- ✿ Er is minder ergernis over de drukte bij school.
- ✿ Je hebt meer aandacht voor elkaar (vooral bij lopen).
- ✿ Het is beter voor het milieu en goedkoper.



Vraag van Chase

Hoe ga jij naar school? Zet kruisjes.
School is natuurlijk ook het kinderdagverblijf of de peuterspeelzaal!

Week:				Anders, teken dan hieronder hoe je naar school gaat!
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				



Leren fietsen



Leren fietsen gaat in fases en begint al als je kind op een loopfiets zit, balans houden en sturen is ook hier belangrijk. Juist daarom is het aan te raden je kind op de loopfiets te laten oefenen in plaats van op een driewieler of een fiets met zijwielen. Van loopfiets naar een gewone fiets is de meest natuurlijke overgang.

Is je kind rond de vier jaar? Dan kun je proberen of hij toe is aan leren fietsen. Het begin is vaak lastig, je kind valt regelmatig om. Dat komt omdat hij nog niet genoeg snelheid maakt. Als je kind eenmaal sneller gaat, lukt het rechttop fietsen wel. Zeker als hij eenmaal door heeft dat hij door het stuur steeds iets naar links of naar rechts te bewegen, kan corrigeren. Ook het verder weg kijken in plaats van vlak voor je, geeft meer balans.

Fietst je kind zelf? Besteed dan ook aandacht aan opstappen en remmen. Hoe begin je met trappen? En hoe zorg je ervoor dat je op tijd remt?

Laat je kind eerst op rustige, veilige plekken het fietsen oefenen voordat jullie samen het verkeer in gaan. Pas als je kind echt goed kan fietsen, is hij daar aan toe. Let er op dat je als ouder aan de buitenkant fietst en je kind aan de binnenkant. Is de weg smal en moeten jullie achter elkaar? Dan gaat je kind voorop. Zo kun je zien wat hij doet en tips geven. Dit doe je het beste op een positieve manier, bijvoorbeeld: Je fietst al heel goed, je mag tot de volgende zijstraat fietsen en dan stoppen.

TIP

Het dragen van een fietshelm is niet verplicht. Toch is het verstandig jonge kinderen tussen de 4 en 8 jaar een helm te laten dragen. Een fietshelm voorkomt ernstig hoofdletsel bij een valpartij. Let er wel op dat een fietshelm alleen beschermt als hij goed past en op de juiste manier is vastgemaakt.







nick Jr.

verkeersouders.nl

Help mee om Nederland
verkeersveiliger te maken.
Draag bij, ga naar
vvn.nl/doneer



Een veilige fiets

Een fiets is veilig als de fiets heel is en alle benodigde onderdelen bevat. Welke dat zijn? Kijk op de handige checklist van Veilig Verkeer Nederland. Hiermee controleer je gemakkelijk de fiets van je kind én je eigen fiets. Mocht er een onderdeel ontbreken of kapot zijn, maak dit meteen in orde. Ongelukken worden helaas nog te vaak veroorzaakt door een onveilige fiets. Bijvoorbeeld door kapotte verlichting, versleten remmen of een scheurend frame.

TIP

Een zadel staat op de goede hoogte als je voeten net bij de grond kunnen, maar voor jonge kinderen is het fijner en veiliger als ze helemaal hun voeten op de grond kunnen zetten.

Check de handleiding via www.bit.ly/2tj0sxX. Ook op Youtube zijn via 'Fietscheck' leuke en interessante filmpjes te vinden.

Laat je zien!

Hier alvast de belangrijkste punten op een rij.

In het najaar worden de dagen korter, het is eerder donker. Ook heb je te maken met regen waarin je als fietser minder zichtbaar bent.

Zorg er daarom altijd voor dat je het fietslicht aandoet bij schemer, donker, regen en mist. Een handige tip hierbij is: Straatlantaarns aan? Doe dan ook je fietslicht aan!

Ook het dragen van felgekleurde en reflecterende kleding zorgt er voor dat jij en je kind beter zichtbaar zijn.

TIP

De start van de herfst is een goed moment om de verlichting en reflectoren van alle fietsen van je gezin te controleren!

Vraag van Chase

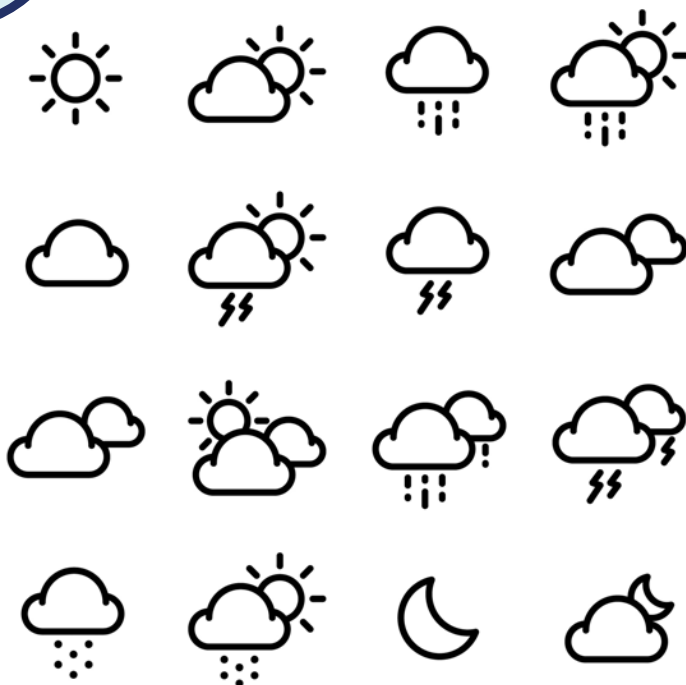
Kijk naar de plaatjes.

Ze gaan over het weer en over dag en nacht.

Wanneer is het donker of een beetje donker?

Kleur die plaatjes.

Bij de gekleurde plaatjes moet je fietslicht aan!



nickjr®



nickjr®

Kijk elke dag naar Nick Jr! www.nickjr.tv