



Neos op de fiets

veilig de weg op -
individueel of in groep



Inhoud

- 3 Gezonde, mentale en sociale voordelen
- 4 Fietsen: veilig op weg
- 5 Fietsen in groep: reglementering
- 6 Fietsen in groep: teamwork
- 9 Fietsen in groep: praktische organisatie
- 10 Samen veilig en ontspannen fietsen in groep



Inleiding

Fietsen is niet alleen gezond, duurzaam en leuk, het is ook een fantastische manier om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en te genieten van de buitenlucht. Fietsen geeft je bovendien een gevoel van vrijheid en vitaliteit. Maar of je nu recreatief rijdt, ritten maakt met vrienden of deelneemt aan georganiseerde tochten: veiligheid staat altijd voorop.

Een goede voorbereiding, correcte verkeerskennis en respect voor elkaar maken elke rit veiliger én aangenamer.

In deze brochure bundelen we daarom de belangrijkste informatie om met vertrouwen en plezier op pad te gaan. We leggen je uit hoe je veilig fietst, zowel individueel als in groep, welke afspraken en regelgeving daarbij horen, en hoe teamwork op de fiets het verschil maakt. Tot slot krijg je ook praktische tips voor de organisatie van ritten, materiaalkeuze en voorbereiding.

Samen zorgen we ervoor dat elke fietstocht een positieve ervaring wordt, met oog voor welzijn, veiligheid en vooral veel fietsplezier.

Sportievak vzw
clubs@sportievak.be
056 26 44 20
www.sportievak.be

V.U.: Suzy Vanwollegthem

© Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Illustraties van Sportievak, Freepik & Canva.

Fietsen is gezond

Een specifieke, wetenschappelijk vastgelegde fietsnorm bestaat niet. Daarom sluiten we aan bij de officiële beweegaanbevelingen voor volwassenen en ouderen.

Ouderen bewegen best het grootste deel van hun dag aan lichte intensiteit. Maar dat is niet genoeg. Een extra inspanning is nodig, en je hebt drie keuzes. Voor volwassenen geldt dat je best 150 tot 300 minuten per week beweegt aan matige intensiteit of 75 tot 150 minuten per week aan hoge intensiteit. Een combinatie van beide is ook mogelijk: wie matige en hoge intensiteit afwisselt, mikt best op minimaal 150 minuten per week, waarbij elke minuut beweging aan hoge intensiteit voor twee telt.

Fietsen past perfect binnen deze richtlijnen. Recreatief fietsen wordt beschouwd als een activiteit aan matige intensiteit, terwijl sportief fietsen, fietsen in heuvelachtig gebied of fietsen tegen stevige tegenwind eerder onder hoge intensiteit valt.

Ook elektrisch fietsen is een waardevolle vorm van beweging: hoewel de inspanning iets lager ligt, brengt het mensen wel degelijk in beweging, verhoogt het de hartslag en stimuleert het vaak langere afstanden. Enkel wanneer iemand bijna niet meer hoeft mee te trappen door een zeer hoge ondersteuning, wordt dit beschouwd als lichte intensiteit.

Mentale en sociale voordelen van fietsen

Fietsen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het hoofd. Het ritme van trappen, de buitenlucht en het contact met de omgeving zorgen voor rust en helderheid, wat stress merkbaar kan verminderen. Samen fietsen versterkt bovendien de sociale verbondenheid: je leert nieuwe mensen kennen, deelt fijne momenten en bouwt een gevoel van samenhang op.

Voor begeleiders heeft fietsen nog een extra dimensie. Het is betekenisvol vrijwilligerswerk waarbij je anderen mee op weg helpt, hen vertrouwen geeft en een positieve ervaring bezorgt. Zo draagt elke rit bij aan zowel mentaal welzijn als warme, sociale verbinding.



Fietsen: veilig op weg

Heb ik een veilige fiets?

Verplicht

Een veilige fietstocht begint bij een veilige fiets. Controleer daarom altijd of je fiets voldoet aan de **wettelijke vereisten**. Elke fiets moet uitgerust zijn met een **bel**, goede **remmen** voor- en achteraan, voldoende **reflectoren** (voor, achter en op de pedalen) en reflecterende elementen op banden of spaken.

Daarnaast zijn **fietslichten** verplicht: wit of geel vooraan en rood achteraan. Voor racefietsen en mountainbikes zonder spatborden geldt een uitzondering: zij hoeven geen reflectoren te hebben, op voorwaarde dat de fietser bij normaal gebruik vanop minstens 200 meter zichtbaar is.

Fiets ik veilig?

Volgens de wetgeving

Maar veilig fietsen gaat verder dan materiaal alleen. Ook je **gedrag op de weg** speelt een grote rol. Volgens de verkeerswetgeving houd je altijd **beide handen** aan het stuur en **beide voeten** op de pedalen. Je laat je **niet voorttrekken** en neemt **geen dieren** mee aan de leiband. Bovendien volg je steeds de verkeersregels en respecteer je de verkeerscode.



Defensief rijden

Defensief rijden helpt je om risico's te vermijden: **maak oogcontact** met andere weggebruikers, **signaleer je manoeuvres** duidelijk, draag opvallende en veilige **kledij** en wees extra alert voor de **dode hoek** bij vrachtwagens en bussen.

Fiets ik correct?

Fietskennis

Een correcte fietser kent ook zijn materiaal en weet hoe hij ermee omgaat. Fietskennis is essentieel: rem bij voorkeur met de achterrem of met beide remmen tegelijk, gebruik je versnellingsapparaat op de juiste manier (schakel vooruitziend en preventief) en wees je bewust van hoe je veilig elektrisch fietst.

Afstelling van de fiets

Ook de afstelling van de fiets verdient aandacht. Controleer regelmatig de bandenspanning (aangepast aan ondergrond en gewicht) en zorg dat het zadel en stuur correct zijn afgesteld voor optimaal comfort en controle.

Fietsen in groep: reglementering

Fietsen in groep vraagt extra aandacht voor veiligheid en samenwerking. De regels verschillen naargelang de grootte van de groep en bepalen waar en hoe je op de openbare weg mag fietsen.

1 - 14 fietsers

In kleine groepen moeten fietsers het **fietspad** gebruiken **wanneer dat aanwezig is**. Als er **geen fietspad** is, mag men **op de openbare weg** fietsen, met **maximaal twee naast elkaar** en zonder het verkeer te hinderen. Kruisend verkeer moet steeds voldoende ruimte krijgen, en buiten de bebouwde kom moeten fietsers **achter elkaar rijden wanneer een voertuig nadert** vanop de rijbaan achter hen.

Het strikt **naleven van verkeerslichten en de wegcode** blijft vanzelfsprekend, zoals voorrang geven aan voetgangers op een zebepad en respecteren van voorrang van rechts.

15 - 50 fietsers

Groepen vanaf vijftien fietsers zijn **niet verplicht het fietspad** te gebruiken, al blijft dit wel sterk **aanbevolen**. Zij **mogen op de rijbaan** fietsen, eveneens met **maximaal twee naast elkaar** en binnen de helft van de rijwegbreedte. De groep moet **goed gegroepeerd** blijven en verkeerslichten moeten correct gerespecteerd worden.

Begeleiding door wegkapiteins of een volgauto is **niet verplicht**, maar wordt wel **aangeraden** op voorwaarde dat de begeleiders zich aan de geldende regels houden.

51 - 150 fietsers

Grotere groepen van 51 tot 150 fietsers moeten **verplicht begeleid** worden door **twee auto's**: één vooraan en één achteraan. Voor het gebruik van **jaagpaden** is bovendien een **vergunning** vereist. Daarnaast moet de groep ondersteund worden door **minstens twee wegkapiteins**.

Groepen met **meer dan 150 deelnemers** zijn **niet toegelaten** en moeten opgesplitst worden in kleinere, reglementaire groepen.

Wegkapitein

Een wegkapitein moet **minstens 21 jaar** oud zijn en draagt een **driekleurige armband** die hem herkenbaar maakt. Daarnaast beschikt hij over een **C3-schijf van vijftien cm** diameter.

Een wegkapitein heeft de **bevoegdheid om het verkeer stil te leggen** op kruispunten zonder verkeerslichten, zodat de groep veilig kan oversteken. Ze hoeven geen fluohesje te dragen maar het is uiteraard wel aanbevolen.

Volgauto

De volgauto rijdt op ongeveer **dertig meter achter de groep** en is uitgerust met een **A51-bord**, waardoor andere weggebruikers tijdig worden gewaarschuwd voor de fietsers.



Fietsen in groep: teamwork

Wie doet wat?

Goed teamwork bij grote groepen is essentieel om een groepsrit veilig en vlot te laten verlopen. Elke begeleider heeft een specifieke taak en duidelijke verantwoordelijkheden. Het **aanspreekpunt neemt de uiteindelijke beslissingen**, terwijl minstens **twee personen de route kennen en vooraan fietsen** om het tempo te bepalen.

Daarnaast rijden minstens **twee begeleiders achteraan**, herkenbaar aan een ander kleur fluo-hesje. Verder zijn er minstens **twee wegkapiteins** nodig die het verkeer kunnen beveiligen en communiceren over snelheid en veiligheid.

Eén begeleider staat in voor **fietsherstellingen** en beschikt over het nodige materiaal, terwijl een **andere begeleider** verantwoordelijk is voor **EHBO**. Bij pech, een val of een ongeval weet elke begeleider exact welke taak hij moet opnemen.



Vorbereiding

De rit

Een groepsrit begint met een degelijke voorbereiding. De route kan uitgewerkt worden via **knooppunten**, **GPS** of een **uitgepijlde route**. Daarbij moet rekening gehouden worden met de **grootte, leeftijd en conditie** van de groep. Het is belangrijk om **veilige wegen** te kiezen en gevaarlijke oversteekplaatsen te vermijden. Daarom wordt de rit idealiter vooraf gefietst om eventuele omleidingen of obstakels tijdig te ontdekken en/of te vermijden.

Startlocatie en tussenstops

Zowel de startlocatie als de geplande tussenstops moeten **veilig, voldoende ruim en goed bereikbaar** zijn. Er moet voldoende plaats zijn voor de groep en bij voorkeur ook parkeermogelijkheid, zodat de deelnemers veilig kunnen verzamelen en vertrekken.



Weersomstandigheden en risico-inschatting

Weersomstandigheden hebben een grote invloed op veiligheid en comfort tijdens het fietsen. Een goede inschatting van hitte, koude, regen of wind helpt om risico's te vermijden en de rit aangenaam te houden.

Bij **warm weer** is voldoende drinken essentieel. Plan regelmatige **drinkpauzes** en vermijd overdreven inspanningen tijdens de heetste uren van de dag. Bescherm daarnaast huid en hoofd tegen de zon. Bij **koud weer** kan de gevoelstemperatuur sterk verlagen door wind en regen: **kleed je in lagen, draag handschoenen en zorg dat je warm blijft**, vooral aan het begin van de rit.

Regen vraagt extra voorzichtigheid. De remkracht vermindert en bochten worden gladder.

Rij trager, rem vroeger en vergroot de afstand tussen de fietsen. Slecht zicht door regen of duisternis maakt opvallende kledij en goede verlichting extra belangrijk.

Bij storm of zware windstoten is het soms verstandiger om niet te vertrekken. Zijwind kan je uit balans brengen en takken of vuil op de weg kunnen gevaar opleveren. Veiligheid gaat altijd voor.

Mee te nemen materiaal

Voor iedere wegkapitein

Voor iedere wegkapitein zijn een **C3-bordje**, een **driekleurige armband** en **fluitjes** onmisbare hulpmiddelen. Ook een **routebeschrijving**, **fluohesje** en een **gsm** zijn sterk aan te raden.

Voor de groep

Voor de hele groep moeten de begeleiders beschikken over een **deelnemerslijst met ICE-nummers**, documenten als een **ongevalsaangifte en aanrijdingsformulier**, een **EHBO-set** en een basis aan **fietsherstmateriaal**. Hiermee is de groep voorbereid op zowel kleine incidenten als onverwachte situaties onderweg.

Gedragscode

Als begeleider ben je aansprakelijk voor zowel het gedrag van de groep als je eigen fietsgedrag.

Het is belangrijk om **vooraf duidelijke afspraken** te maken en **nooit onnodige risico's** te nemen. Roekeloos gedrag hoort niet thuis in een groepsrit, en **ongepast, onveilig of ongecontroleerd gedrag** moet meteen worden bijgestuurd.

Een goede begeleider neemt steeds de nodige **voorzorgen**, bereidt zijn taak correct voor en **communiceert luid, duidelijk en correct**, bijvoorbeeld bij hindernissen op de weg.

Consequent handelen vormt daarbij een essentieel onderdeel van veilig begeleiden.

Vraag ook aan de groep om signalen (paaltje, putten,...) duidelijk aan elkaar door te geven. Het kan handig zijn om ook deze signalen op voorhand mee te geven aan de groep zodat ook nieuwe deelnemers weten wat deze betekenen.

Aandachtspunten

Voor de start van een rit is het belangrijk om te controleren of alle **fietsen technisch in orde** zijn en of de deelnemers **voldoende fietsvaardig** zijn.

Daarnaast is het nodig om in te schatten of de deelnemers zich **verantwoordelijk gedragen**.

De tocht moet bovendien **aangepast** zijn aan de **fysieke mogelijkheden en technische vaardigheden** van de groep, zowel wat betreft afstand als snelheid.

Zorg bij de organisatie van een fietstocht steeds dat de deelnemers met de correcte verwachting (afstand, snelheid, tussenstop, einduur,...) deelnemen. Zorg dat de groep steeds samen blijft (samen uit-samen thuis).

Heb je een gemengde groep (elektrische fiets en gewone stadsfiets), accentueer dit nog duidelijker voor de volledige groep, om discussies onderweg te vermijden.



Afspraken

Maak vooraf duidelijke afspraken met de groep om de veiligheid te waarborgen. Spreek **herkenbare signalen** af, zoals fluitsignalen voor tegenliggers, achteropkomend verkeer, pech of een ongeval, en voor hindernissen zoals putjes of paaltjes. Deelnemers houden best **voldoende afstand** van elkaar maar blijven **toch gegroepeerd** rijden. Daarnaast bewaart men minstens één meter afstand van geparkeerde wagens en worden **signalen of gevaren altijd doorgegeven** binnen de groep. **Respect voor de begeleiders** en het strikt **naleven van de verkeersregels** vormen hierbij de basis van een veilige groepsrit.

Fietsen in groep: praktische organisatie

Een goede organisatie tijdens een groepsrit is essentieel om adequaat te kunnen reageren wanneer er iets misloopt. Vooral bij een ongeval is het belangrijk dat elke begeleider weet welke stappen hij moet ondernemen om de veiligheid van de groep te garanderen en de situatie zo goed mogelijk te beheren.

Wat bij een ongeval?

Wanneer zich een ongeval voordoet, wordt de volledige groep eerst in veiligheid gebracht, weg van de openbare weg.

Ongeval met gewonden

Bij een ongeval met gewonden worden **onmiddellijk de hulpdiensten** en de politie verwittigd. Enkel indien het noodzakelijk is, mag het **slachtoffer voorzichtig verplaatst** worden. Betrokken **voertuigen blijven staan** zodat de politie een correcte vaststelling kan doen. Eén **begeleider blijft steeds bij het slachtoffer** tot de hulpdiensten ter plaatse zijn.

Ongeval zonder gewonden

Bij een ongeval zonder gewonden wordt de **rijweg zo snel mogelijk vrijgemaakt** en wordt het **aanrijdingsformulier** ter plaatse ingevuld. Het slachtoffer of de betrokkene krijgt altijd een **ongevalsaangifte** mee.

EHBO

Een goed uitgeruste EHBO-set is onmisbaar tijdens groepsritten. Voor de meest voorkomende letsels bevat die basisverzorgingsmateriaal zoals **pleisters, verbanden en ontsmettingsmiddelen**. Daarnaast zijn ook hulpmiddelen zoals een **schaar, pincet, handschoenen** en een **isolatiedeken** belangrijk. Tot slot zorgt een duidelijke EHBO-handleiding ervoor dat je **in noodsituaties snel en correct kan handelen**.

Tips & Tricks

Een veilige groepsrit vraagt een aangepast tempo en voldoende afstand, **afgestemd op de traagste deelnemer**. Zorg dat begeleiders en deelnemers hun juiste plaats in de groep innemen en werk met één duidelijk aanspreekpunt. Kijk steeds vooruit: veel situaties zijn voorspelbaar, onverwachte omstandigheden vragen een snelle en doordachte inschatting.

Omgaan met niveauverschillen

Verschillen in leeftijd, conditie en fietsvaardigheid zijn normaal. Een goed gekozen tempo is cruciaal: de groep past zich aan aan de traagste fietser. Wanneer de snelheidsverschillen te groot zijn, kan het (indien haalbaar naar begeleiding) zinvol zijn de **groep op te splitsen in een A- en B-groep**. Positioneer tragere fietsers vooraan en maak afspraken over inhalen.

Stimuleer en ondersteun minder sterke fietsers en zorg voor een positieve sfeer. Elkaar duwen is om veiligheidsredenen niet toegestaan. Met aandacht voor tempo, groepsindeling en onderlinge steun blijft fietsen voor iedereen aangenaam en veilig.



Voor velen is samen fietsen een vast en geliefd moment: actief bezig zijn, genieten van de omgeving en onderweg bijpraten. Fietsen in groep vraagt echter om een goede afstemming en duidelijke afspraken. Hoe rijd je veilig samen op de weg? Wie rijdt waar? Wie neemt welke rol op? Hoe ga je om met verschillen in tempo en conditie?

Laat je ondersteunen

Sportievak ondersteunt clubs en organisaties die regelmatig in groep fietsen met gerichte sessies op maat van hun fietsgroep.

Kies je voor een **theoretische sessie**, dan blijven we ter plaatse en gaan we dieper in op de wetgeving rond fietsen in groep. Daarnaast geven we praktische tips aan begeleiders voor de voorbereiding en begeleiding van fietstochten en maken we samen duidelijke afspraken (gedragscodes,...) afgesteld op jouw fietsgroep. Na deze sessie kunnen jullie geïnformeerd en veilig aan de fietstochten beginnen.

Gaan jullie liever samen de weg op, dan komen we langs voor een **praktijksessie**. We starten met een kort behendigheidsparcours, waarna onze begeleider meefietst tijdens een tocht uitgestippeld door je groep. We overlopen de praktische afspraken voor een veilige rit en onderweg krijgen zowel deelnemers als begeleiders praktische tips over hun positie op de weg, hoe de wegkapiteins veilig een kruispunt kunnen afzetten,....

Kortom twee sessies om veiliger en zelfverzekerder in groep te fietsen.

Zo groeit niet alleen het fietsplezier, maar ook het vertrouwen van elke deelnemer. Kleine inzichten maken vaak een groot verschil en zorgen dat het fietsseizoen veilig en ontspannen start – samen met vertrouwen op de pedalen.



Meer info vind je op

www.sportievak.be/fietsenvoordracht/ én www.sportievak.be/fietsenpraktijk/

Extra zekerheid onderweg: VAB-fietspechbijstand

Geniet van de groepskorting via Sportievak

Samen fietsen is leuker wanneer je weet dat je ook bij pech niet in de kou blijft staan. **Via de groepspolis van Sportievak** kan je een fietspechbijstand van VAB afsluiten aan een **zeer voordelig tarief**.

Deze bijstand zorgt ervoor dat je bij een lekke band, mechanisch defect of andere fietspech snel geholpen wordt, waar je ook bent. Kan de fiets niet ter plaatse hersteld worden, dan voorziet VAB vervoer van de fiets en de fietser. Zo blijft een pechmoment beperkt in tijd en impact, en kan de groep met een gerust gevoel blijven fietsen. Uiteraard ook interessant als je alleen onderweg bent.



Meer info over de voorwaarden en het supervoordelige tarief:

www.sportievak.be/fietspech/