



doortrappen

Fit en veilig blijven doortrappen in Drenthe?

8
tips

1. Zichtbaarheid:

Zichtbaarheid in het verkeer is belangrijk. Daardoor heb je zelf goed zicht in het verkeer en zien medegebruikers jou ook goed. Je bent goed zichtbaar door te zorgen voor goed werkende verlichting, het vrij houden van de reflectoren op je fiets en het dragen van een felgekleurde of reflecterende jas.

2. Zonnebril:

Het dragen van een zonnebril op de fiets is vaak prettig, bijvoorbeeld als de zon laag staat. Bovendien voorkom je zo dat je tijdens het fietsen insecten in je oog krijgt. Een zonneklep of pet kan ook helpen tegen de felle zon.

3. Fietshelm:

Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, maar is wel veilig. Zeker op een elektrische fiets waar je soms flinke vaart mee maakt. Overweeg je een fietshelm aan te schaffen? Laat je dan goed adviseren door een rijwielhandelaar.

4. Jaarlijkse check:

Niet alleen auto's hebben een apk nodig. Fietsen ook. Het is verstandig om je fiets jaarlijks na te (laten) kijken. Check de remmen, banden(spanning), verlichting enzovoort. Een rijwielhandelaar kan hier ook altijd bij helpen.

www.doortrappendrenthe.nl



5. Veilig blijven fietsen-test:

Hoe staat het met jouw verkeerskennis? Test het met de Veilig blijven fietsen-test. In de test krijg je vragen over bijvoorbeeld oversteken, voorrangregels en verschillende verkeerssituaties. Na afloop krijg je allereerste tips en adviezen. Op maat voor jou, dankzij jouw antwoorden op de vragen in de test. De test staat op www.veiligblijvenfietsen.nl.

6. Zadel:

Staat jouw zadel op de juiste hoogte? Soms is het fijn om het zadel wat lager te (laten) zetten, zodat je gemakkelijker op en af kunt stappen. Weet je niet zeker of jouw zadel op de juiste hoogte staat? Vraag de rijwielhandelaar in de buurt dan eens om met je mee te kijken.

7. Fietsspiegels:

Fietsspiegels zijn ontzettend handig. Een fietsspiegel monteert je aan het stuur van je fiets. Zo zie je goed wat er achter je gebeurt, zonder dat je per se over je schouder moet kijken.

8. Nieuwe fiets:

Overweeg je een nieuwe fiets te kopen? Oriënteer je dan goed. Er zijn namelijk veel soorten fietsen. Bij de meeste fietswinkels kun je proefritten maken. Bovendien kan een rijwielhandelaar je goed adviseren over welke fiets het beste bij jou past.

Doortrappen in Drenthe helpt, motiveert en inspireert je om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Er zijn verschillende leuke fietsactiviteiten bij jou in de buurt waar je aan mee kunt doen. Kijk voor meer informatie of om je op te geven op www.doortrappendrenthe.nl.