



# safety fl@sh



## VEILIG FIETSEN IN HERFST EN WINTER

*Fietsen in nat en guur weer, in het donker en zeker bij echt winterse toestanden zoals sneeuw en ijsel, is een hachelijk avontuur; voor je het weet glijd je uit, word je niet gezien door een andere weggebruiker of zie je zelf iets over het hoofd, met vaak ernstige gevolgen.*

*Heb je geen keuze en zal je toch met de fiets op pad moeten, dan is het belangrijk de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen.*



### Aandachtspunten

**Banden:** controleer het profiel en vervang ze wanneer het profiel te weinig is.



**Bandenspanning:** bij sneeuw en ijsel mag de band iets zachter zijn dan normaal zodat de grip op het wegdek vergroot.



**Remmen:** remblokkjes goed schoonborstelen en vervangen indien ze te glad geworden zijn.

**Verlichting:** zorg ervoor dat je gezien wordt en vervang defecte lampjes.



**Fietstassen:** zorg dat ze goed vastzitten en niet tussen de spaken kunnen komen.

**Vervoer geen te grote of te zware lasten**, waardoor je geen volledige controle hebt over je fiets en niet op elk moment beide handen aan het stuur kan brengen.



**Vervoer geen personen**, ook geen kleine kinderen, op de fiets bij sneeuw of ijsel.

AXA meer dan een verzekeraar /  
uw partner in riskmanagement



## Aandachtspunten

**Verkeersdrukte:** probeer de minst gevaarlijke route te kiezen.

**Apart fietspad:** probeer een weg te kiezen met een apart fietspad, of waar er voldoende ruimte is tussen het autoverkeer en jezelf.

**Straatverlichting:** zien en gezien worden! Een weg die goed verlicht is, zal in regel veiliger zijn.

**Neem het zekere voor het onzekere:** stap af en neem de tijd als je even niet zeker bent van je zaak. Hou zoveel mogelijk afstand van het autoverkeer; als je fietst maar ook wanneer je stil staat.

**Voorrang:** wacht tot je voorrang krijgt.

**Fietshelm:** fietsers zijn kwetsbaar in het verkeer en dragen dan ook steeds meer een fietshelm. Naast bot- en beenbreuken is hersenletsel een veel voorkomend gevolg van fietsongelukken. Een helm verkleint die kans drastisch.

**Kies voor kleding die ademt:** fietsen is een inspannende bezigheid, waarbij je transpiratievocht kwijt moet raken. Als dat niet kan, zal je het snel koud krijgen met controleverlies als gevolg.

**Kleding met reflectorstrepen:** deze zorgen ervoor dat je goed opvalt in het donker.

**Lichte kleuren:** fietsers die opvallende kleuren dragen worden beter door medeweggebruikers gezien. Kies voor geel, oranje of wit.

**Overschoenen:** deze zijn zeer praktisch, houden je voeten droog, hebben vaak een antislipzool en bieden je bovendien het comfort van warme voeten.

Draag bijvoorkeur **een muts en geen kap:** een muts geeft meer bewegingsvrijheid en een kap belemmert het zicht naar beide zijden.

Draag je **een poncho**, let dan op dat deze niet over de koplamp hangt.

