

— VEILIG-FIETSEN-BELEID

Samen veilig **uit**, samen veilig **thuis**

De 47 regels waarmee we bij FietsFriezen zorgen voor leuke, uitdagende, duidelijke en bovenal veilige ritten.



Veilig fietsen doen we samen

FietsFriezen heeft (ook) als doel om samen beter te leren fietsen. Als we in clubverband met elkaar fietsen, hanteren we een aantal regels. Deze regels zijn er voor leuke, uitdagende, duidelijke en bovenal veilige ritten. Ze zijn er niet alleen voor jou, maar ook voor de veiligheid van je medefietsers en andere weggebruikers.

47

regels

6

thema's

12

fietzers max. per
groep

1

wegkapitein per
groep

1

Respecteer het weer

Regel 1 t/m 5

2

Wees een heer (of dame) in het verkeer

Regel 6 t/m 15

3

Materiaal

Regel 16 t/m 25

4

Groepsrijden

Regel 26 t/m 37

5

Niveau

Regel 38 t/m 46

6

Respect & sociale veiligheid

Regel 47

Online altijd de actuele versie: fietsfriezen.nl/veilig-fietsen



THEMA 1 · REGEL 1-5

Respecteer het weer

Goed voorbereid op pad, wat de lucht ook doet.

#1

Check de voorspellingen

Een clubrit kan afgelast worden in verband met het weer. FietsFriezen volgt hierbij een weerprotocol, en dat is simpel: bij een door het KNMI afgegeven **weeralarm (code geel, oranje of rood) fietsen we niet in clubverband**.

We gebruiken de **weerwaarschuwingen van het KNMI voor Friesland**. Houd Cyql in de gaten wanneer slecht weer dreigt; een clubrit kan nog vlak van tevoren worden afgelast.

#2

Bevroren kan je niet fietsen

Pas je kleding altijd aan de weersomstandigheden aan.

- **Regen:** trek je regenjasje aan of heb het in ieder geval bij je. Denk ook aan waterdichte (over)schoenen.
- **Harde of koude wind:** zorg voor een extra windstopper. Bekijk de **Fietsfriezen-kleding** en ga lekker shoppen!
- **Kou:** voldoende laagjes, arm- en beenstukken, lange broek, handschoenen, buff en overschoenen. Een laagje te veel kun je uittrekken; met te weinig laagjes eindig je onderkoeld thuis.

#3

Drink nooit met mate

Tijdens het fietsen verbrand je veel energie. Zorg daarom altijd voor voldoende eten en drinken, bij warm én bij koud weer. Te weinig bij je en dreigt de hongerklop? Vraag je groepsgenoten om een reepje of gelletje. Bij een hongerklop is niemand uit de groep gebaat.

Hongerklop is een wielervergissing voor een plotseling glycogeen tekort: je komt 'de man met de hamer' tegen en kunt niet meer (maximaal) presteren.

#4

Klaar voor het seizoen: pas ook je fiets aan

Wordt het 's avonds vroeg donker? Neem dan fietslampjes mee naar de clubritten op dinsdagavond.

Met stevigere banden in de winter rijd je minder snel lek en hoef je niet met koude handen een band te vervangen terwijl de groep kleumend wacht. Pomp bij nat weer je banden wat minder hard op, en spoel je fiets af met koud water als je door pekels of zout bent gereden.

#5

Nat = glad

Pas je rijstijl aan bij nat of glad wegdek: voorzichtig in de bochten, eerder en niet abrupt remmen en geen abrupte stuurbewegingen. Pomp je banden minder hard op dan bij droog wegdek.

Ook blaadjes, witte lijnen, rails, veeroosters, losse kiezels, zand en modder kunnen glad zijn. Stuur bochten dan voorzichtig in!



— THEMA 2 · REGEL 6-15

Wees een heer (of dame) in het verkeer

We zijn te gast op de weg. Zo gedragen we ons ook.

#6

Houd je aan de verkeersregels

Tijdens het fietsen met FietsFriezen houden wij ons aan de normale verkeersregels. **Hierop worden géén uitzonderingen gemaakt.**

Wij rijden niet door rood licht. Springt het licht op oranje als de groep aankomt, dan stopt de hele groep. Waar een fietspad is, gebruiken we dat ook.

#7

Tijdens het fietsen heeft de wegkapitein altijd gelijk, zo niet, dan toch

Punt uit!

#8

We gaan géén discussie aan met andere weggebruikers

Wij gedragen ons sociaal in het verkeer en gaan géén discussies aan met andere weggebruikers. Ook als zij de discussie zoeken, zijn wij verstandig en vervolgen we onze weg. Als het moet, doet de wegkapitein het woord namens de groep.

#9

Racen doe je op een racebaan

Tijdens clubritten hoef je alleen van jezelf te winnen; de openbare weg is geen racebaan. Wil je wedstrijden rijden, vraag de wegkapitein dan waar en hoe dat kan. De wegkapitein houdt in de route rekening met een geschikte plek voor trainingsoefeningen, ook als er gekoerst wordt.

#10

Dankjewel is gratis

Geeft iemand ons voorrang of gaat iemand voor ons opzij? Een dankjewel of opgestoken hand is zo gedaan. Doe dat dan ook.

#11

Te veel ritsen bestaat niet

We ritsen wanneer het veiliger is om op één lijn te fietsen, zodat tegemoetkomend of achteropkomend verkeer makkelijk kan passeren. De fietser links (buitenkant) voegt in achter de fietser rechts (binnenkant). De eerste renners zetten aan, zodat er voor iedereen ruimte ontstaat.

Ritsen: wijsvinger verticaal in de lucht. **Opheffen:** wijs- en middelvinger in de lucht.

#12

Rustig in- en uitfietsen

We vertrekken rustig vanaf de startlocatie (meestal het dorpsplein in Goutum) en komen ook rustig de stad weer in. Binnen een dorpskern of stadscentrum fietsen we **niet harder dan 30 km/u**.

#13

Zorg dat niemand 'm ziet, maar vergeet je fietsbel niet

Niet mooi, wel functioneel en veilig. Dus zet die fietsbel ook op je racefiets.

#14

In Nederland rijden we rechts

Houd altijd je eigen weghelft. Onze plek is rechts op de weg; we fietsen niet in een hele waaier. Als het verkeersbeeld het toelaat, is een halve waaier toegestaan: de groep blijft rechts van het midden en houdt te allen tijde rekening met ander verkeer door tijdig te anticiperen.

#15

We laten geen afval achter

We respecteren de omgeving waarin we fietsen. Wat je meeneemt, neem je ook weer mee terug, ook langzaam verterend fruitafval zoals bananenschillen. Band gewisseld? Dan gaan de oude binnenband en een leeg patroon mee naar huis (of naar de dichtstbijzijnde afvalbak).

REGEL #7

Tijdens het fietsen heeft de wegkapitein altijd gelijk. Zo niet, dan toch.



— THEMA 3 · REGEL 16-25

Materiaal

Een veilige rit begint thuis, bij een fiets en uitrusting die op orde zijn.

03

#16

Fietsen bij FietsFriezen doe je op een racefiets

Geén mountainbikes, stadsfietsen, e-bikes of tijdritsturen bij FietsFriezen: wij fietsen op een racefiets (wielrenfiets). Uitzondering: bij gravelritten is een MTB ook toegestaan.

#17

The bike comes first

We houden van onze fiets alsof het onze baby is, of eigenlijk nog meer. Slecht onderhoud levert gevaarlijke situaties op voor jezelf en anderen. Zorg voor banden met voldoende profiel en goed afgestelde remmen, en vervang tijdig je remblokjes, ketting, cassette, voorbladen en lagers. Dat voorkomt ongelukken!

#18

Helmpje op

We gaan niet op pad zonder helm. Punt.

#19

Zien en gezien worden

Bij clubritten en evenementen waaraan FietsFriezen als vereniging deelneemt, dragen leden het meest recente officiële clubtenue. Hetzelfde tenue vergroot de zichtbaarheid, herkenbaarheid en uitstraling van de club en draagt bij aan de veiligheid van de groep.

Fietsen we in het donker? **Lampjes mee, voor- en achterlicht!**

#20

Stuurdoppen zijn verplicht

Een gat in het uiteinde van je stuur is lelijk én gevaarlijk. Bij een valpartij zorgen de doppen ervoor dat je stuur geen moordwapen wordt. Eén kwijt? Vraag even rond, er is altijd wel iemand met een reserve (of loop langs bij de fietsenwinkel).

#21

Pootjes van de bril horen over de helm

Esthetiek en veiligheid gaan hier samen. Als je valt, wil je liever dat je bril afvliegt dan dat hij in je hoofd wordt gedrukt. En als je fietst, wil je er mooi uitzien. Twee overduidelijke redenen om de pootjes over de bandjes van je helm te dragen.

#22

Check je buitenband en zorg dat je je band kunt verwisselen

Buitenbanden hebben niet het eeuwige leven: check ze regelmatig (vaak zit er een slijtagemarkering op) en vervang ze tijdig. Zorg dat jij niet degene bent voor wie de groep vier keer moet stoppen.

Heb altijd **2 binnenbanden** (met voldoende ventiellengte), een **pompje of CO2-patroon** en het juiste materiaal om je wiel eruit te halen bij je. Dat scheelt wachttijd en bevroren vingers in de winter!

#23

Zet je ICE-gegevens in je telefoon

Mocht er onverhoopt iets met je gebeuren, dan willen we contact kunnen leggen met een van je dierbaren. Het begint met een noodnummer in je profiel in Cyql. Dringend advies: zet ook ICE-gegevens in je telefoon. Die zijn te bekijken zonder je telefoon te ontgrendelen.

#24

Schoenplaatjes en pedalen moeten op orde zijn

Rarara, het kraakt en het is irritant? Juist: versleten schoenplaatjes. Vervang ze tijdig en zorg dat je pedalen in orde zijn. Niks pijnlijker (letterlijk en figuurlijk) dan misklikken bij het weggrijden of losschieten uit je pedaal in een volle sprint.

#25

Remmen moeten goed zijn

Remmen is angst, maar soms is het nodig als je stil wilt staan. Goede remblokken helpen, zeker bij nat weer. Is de markering op je remblokken niet meer zichtbaar? Vervangen! Bij schijfremmen kan een scherp piepend of schurend geluid ook een teken zijn. Een nieuw gebit is duurder dan een paar remblokjes.



THEMA 4 · REGEL 26-37

Groepsrijden

Samen rijden is samen opletten. Zo blijft de groep compact, rustig en veilig.

04

#26

12 is genoeg en 2 breed zat

We fietsen in groepen van **maximaal 12 personen** en nooit meer dan **twee naast elkaar**. Ook bij 12 of minder mag een wegkapitein besluiten de groep te splitsen; dan wordt een tweede wegkapitein aangewezen. De ideale groeps grootte vinden wij 6.

#27

Doordraaien

Bij FietsFriezen draaien we door via 'speed daten'. Een renner op de eerste rij geeft het teken (een draaiende beweging met opgestoken hand). De renner links op kop gaat naar rechts, terwijl de rechterrenner 1 à 2 slagen laat lopen ('stilvalt'). De linkerrenner van de tweede rij komt tegelijk op kop en de rest sluit aan. Achteraan gaat de renner rechts naar de linkerrij.

#28

Als we vallen, dan niet met z'n allen

Concentratie en focus zijn belangrijk. Probeer elke situatie sturend op te lossen! Knijp je vol in de remmen, dan moet de fietser achter je nog harder remmen, en die daarachter **nóg** harder. Vroeg of laat kan iemand niet meer op tijd reageren.

Val je onverhoopt toch? Houd je stuur goed vast; dat geeft minder kans op breuken.

#29

Signaleer als een heer (of als dame)

Binnen FietsFriezen gebruiken wij de volgende signalen:

‘Voor’

Rechterhand wapperen
boven je hoofd

Verkeer of obstakel aan
de rechterkant van de
weg

‘Tegen’

Linkerhand wapperen
boven je hoofd

Verkeer of obstakel aan
de linkerkant van de weg

‘Paal / Midden’

Naar het midden van de
weg wijzen (langs je zij)

Obstakel op het midden
van de weg

‘Achter’

Achterste rij roept naar
voren

Achteropkomend verkeer;
bij veel lawaai doorgeven

‘Ritsen’

Eén vinger omhoog boven
je hoofd

Op één lijn (rechts gaat
voor). Twee vingers: weer
2 aan 2

‘Ho’

Vuist in de lucht

Stoppen

‘Draaien’

Wijsvinger omhoog,
draaiende beweging

De groep draait door via
speed daten (Regel #27)

#30

No half wheeling, please

Fiets achter je voorganger en laat je wiel niet
overlappen met dat van je voorganger. Wijk die
plotseling uit, dan voorkom je zo vervelende
valpartijen.

#31

Handel geleidelijk

Rem nooit abrupt en wijk nooit abrupt uit. Mis je een
afslag? Dan rem je niet plotseling, maar rijd je door
en keer je later om.

#32

Lijn houden

Niet slingeren maar rechthoekig rijden. Ook in de bocht
houd je je eigen lijn en wijk je niet naar buiten of
binnen af.

#33

Rijd compact

Rijd dicht op het wiel van je voorganger en laat geen
gaten vallen. Zo rijden we het efficiëntst en profiteer
je het meest van je voorganger. Laat maximaal één
stuurbreedte tussen jou en je buurman of
buurvrouw.

#34

You never bike alone

FietsFriezen is een sociale toervereniging: na een leuke band of valpartij wachten we op elkaar. Rijd je voorop, kijk dan regelmatig om of de groep compleet is. Na bochten houden we even in (hergroeperen). Het tempo wordt bepaald door de zwakste van de groep. We laten niemand alleen en je fietst zelf ook niet alleen naar huis (Goutum/Leeuwarden). **Samen uit, samen thuis.**

#35

Statistieken zijn voor thuis

Thuis heb je tijd genoeg voor je snelheid, hartslag en Strava-segmenten. Tijdens de clubrit concentreer je je op het fietsen.

#36

Twee handen aan het stuur, tenzij je signaleert

Hobbels, drempels en putdeksels: houd altijd twee handen aan het stuur. Signaleren en eten of drinken moet kunnen, maar blijf ook dan goed op de weg letten. Durf je je stuur niet los te laten? Roep dan (hard genoeg) in plaats van jezelf in gevaar te brengen.

#37

Van achteruit roepen zorgt voor onrust

De eerste rij is de ogen van de groep: zij zien als eersten tegemoetkomend verkeer en potentiële gevaren, waarschuwen tijdig en bepalen hoe er gereageerd wordt (temporiseren geeft meer tijd!). Gaat iemand verderop met minder zicht ook signalen roepen, dan ontstaat onrust. Vertrouw je voorganger en anticipeer.

Komt het gevaar van achteren, dan waarschuwt de laatste rij. Bij veel wind of lawaai geven de middenfietsers het signaal door naar voren.

REGEL #34

You never bike alone. Samen uit, samen thuis.



THEMA 5 · REGEL 38-46

Niveau

Rijden op je eigen niveau is veiliger én leuker, voor jou en voor de groep.

05

#38

Een groepje lager is ook cool

Uit analyse blijkt dat een deel van de valpartijen te maken heeft met niet goed opletten of vermoeidheid. Fiets je in een groep die te snel is voor jouw niveau, dan rijd je op je tenen en vergroot je de kans op ongelukken. Bovendien stoort het de anderen in de groep.

Denk dus vóór de clubrit na over je vorm en kies de groep die past. Net ziek of geblesseerd geweest? Ga een groepje lager.

#39

Feedback is een kadootje

We wijzen elkaar netjes en met respect op misstanden, ongeregelheden of gebrekkig materiaal. Draag de regels samen uit en spreek elkaar erop aan. Veilig rijden is ieders verantwoordelijkheid en iedereen profiteert ervan. Sta open voor feedback en waardeer het.

#40

Niet lullen, maar fietsen

Te veel kletsen zorgt voor afleiding en kan tot ongelukken leiden. Bijkletsen is gezellig, maar blijf letten op de groep en het verkeer. Wordt er naar jouw zin te veel gepraat? Laat het weten.

#41

Niveau bestaat uit meer dan snelheid en kracht

Ook technische vaardigheden bepalen op welk niveau je kunt meerijden. Kun je conditioneel de gevorderden volgen maar durf je (nog) niet goed in een groep te fietsen? Dan ben je misschien nog niet toe aan een groep hoger.

#42

Wees flexibel in de groepskeuze, ook (juist!) als je onder je niveau rijdt

Kies je bewust voor een groepje lager, pas je dan ook aan dat niveau aan. Ga niet laten zien hoe goed je bent en uit geen frustratie richting medefietsers omdat het te langzaam gaat; dan hoor je in een groepje hoger. Frustraties en grote niveauverschillen kunnen we niet gebruiken als we veilig willen rijden.

Rustig rijden is ook een kunst. Je hoeft niet altijd volle bak te rijden om beter te worden, juist niet!

#43

De wegkapitein kan advies geven over de groepskeuze

En ook dan treedt **Regel #7** in werking.

#44

Deel (bijna-)incidenten met de wegkapitein

Waren er bijna-ongelukken of valpartijen tijdens een clubrit? Deel de details na de rit met de wegkapitein en bespreek het met de groep; elke rit eindigt met een evaluatiemoment. De wegkapitein kan het vastleggen in het incidentenlogboek van de club, zodat alle wegkapiteins ervan kunnen leren.

#45

Toch minder fit dan gedacht? Draai sneller door als je op kop rijdt

Voel je dat je minder fit bent dan je dacht? Overschat jezelf niet: doe een korte beurt op kop of blijf in het wiel. Hoe fitter iedereen bij de finish komt, hoe kleiner de kans op ongelukken. Ga slim om met je krachten.

#46

Iedereen heeft weleens een off-day

Volg dan het niveau van de groep en laat je meesleuren. Laat je niet te snel kisten: van doorbijten word je beter. We willen de groepen bij elkaar houden; wie te snel opgeeft, zorgt voor discussie en een dilemma voor de wegkapitein. Kun je echt niet harder, dan past de groep het tempo aan. Maar tot die tijd: niet lullen maar trappen.

Respect & sociale veiligheid

Veilig fietsen gaat ook over hoe we met elkaar omgaan.

06

#47

Vertrouwenspersoon

FietsFriezen vindt een veilige, respectvolle en plezierige verenigingscultuur belangrijk. Daarom heeft de vereniging een onafhankelijke vertrouwenspersoon. Je kunt daar terecht voor een vertrouwelijk gesprek over ongewenst gedrag, pesten, intimidatie, discriminatie, agressie, grensoverschrijdend gedrag, integriteitskwesties of andere persoonlijke zorgen die met de vereniging te maken hebben.

Ook als je iets niet of moeilijk met een bestuurslid kunt of wilt bespreken, is de vertrouwenspersoon een laagdrempelig aanspreekpunt: een luisterend oor, die meedenkt over vervolgstappen en gesprekken vertrouwelijk behandelt.

Wie de vertrouwenspersoon is en hoe je hem of haar bereikt, lees je op fietsfriezen.nl/over-de-vereniging/vertrouwenspersoon.

Vragen over deze regels?

Spreek je wegkapitein aan tijdens of na de rit, of neem contact op met het bestuur via fietsfriezen.nl/contact.

Feedback is een kadootje (regel #39)! Samen zorgen we voor veilige, leuke ritten.



FietsFriezen · Wielervereniging in Friesland met Goutum als uitvalsbasis
Veilig-fietsen-beleid, vastgesteld door het bestuur · versie 1