

Veilig onderweg met de e-bike

Wat kunt u doen om een valpartij te voorkomen?

Pas uw snelheid aan

Een elektrische fiets is sneller en comfortabeler dan een gewone fiets. Hij gaat echter sneller dan u denkt en is zwaarder dan een gewone fiets. Als u valt, is de kans op schade groter. E-bikers blijken bij ongevallen vaker schedelletsel op te lopen dan gewone fietsers. Ook hadden zij twee keer zo veel meervoudige verwondingen en lagen ze twee keer zo lang in het ziekenhuis. Als u zich maar bewust bent van de risico's, is de e-bike een handig vervoermiddel.

Stel uw fiets goed in

Een e-bike kán 25 km per uur rijden, maar dat is op drukke fietspaden of onoverzichtelijke wegen niet veilig. Pas uw snelheid daarom aan. Doe dat ook bij regen, bij vuil op de weg en bij winters weer. De e-bike heeft meerdere niveaus van trapondersteuning. Start altijd rustig op en gebruik de turbostand pas als u zich zeker voelt en de ruimte hebt. Koop een fiets met de juiste framemaat en stel het stuur en het zadel goed in. Op een e-bike die goed is afgesteld, en die vooral niet te groot is, zit u stabiel. Om makkelijk op- en af te stappen kunt u als man kiezen voor een damesframe. Er zijn ook e-bikes te koop met een extra lage instap.

Een helm

Artsen die letsel bij e-bikers onderzochten, pleiten voor een helmplicht. De overheid wil daar niet aan omdat onderzoek heeft uitgewezen dat veel Nederlanders de fiets laten staan als ze een helm op moeten.

Natuurlijk kunt u ervoor kiezen vrijwillig een helm te dragen, zeker als u wat ouder bent. Onderzoek laat zien dat het dragen van een helm ernstig letsel kan voorkomen. De politie adviseert mensen op een e-bike een helm te dragen.

Fietstrainingen

Verkeersvoorlichting, behendigheidsoefeningen, fysieke tests en veel tips. Een training is geschikt voor fietsers op e-bikes, maar ook zinvol als u een gewone fiets gebruikt.

Maar liefst 40 procent van de verkeersregels zijn de afgelopen vijftien jaar veranderd. Hoog tijd voor een overzicht van de nieuwste regels.

Nieuwe regels voor fietsers

- In steeds meer gemeenten is een fietsstraat. Ze hebben een rode bestrating. Fietsers kunnen op een brede baan fietsen en auto's rijden er rustig achteraan. Let op, want niet alle automobilisten zijn bekend met het fenomeen van de fietsstraat.
- Ook nieuw: fietsverkeerslichten met het onderbord 'Tegelijk groen'. Fietsers uit alle richtingen krijgen tegelijk groen licht. U mag zelfs diagonaal oversteken. Goed opletten dus!
- Sommige snelle e-bikes worden als snorfiets (maximaal 25 kilometer per uur) of bromfiets (maximaal 45 kilometer per uur) beschouwd. Wilt u met zo'n e-bike rijden, moet u het rijbewijs AM hebben. Op een 45 km-fiets moet u bovendien verplicht een helm op.
- Voor gewone elektrische fietsen gelden (nog) geen aparte regels. Maar ook op zo'n e-bike is het zaak extra alert te zijn. Want wie harder rijdt, heeft minder tijd om te reageren en staat minder snel stil.

Nieuwe regels voor bromfietsers en snorfietzers

- De maximumsnelheid voor bromfietsers en gemotoriseerde gehandicaptenvoertuigen is tegenwoordig 45 kilometer per uur. Op de rijbaan.
- Op het fietspad is de maximumsnelheid voor deze weggebruikers 30 kilometer per uur binnen de bebouwde kom en 40 kilometer per uur buiten de bebouwde kom.
- De politie kan het kentekenbewijs invorderen als een brommer of scooter is opgevoerd. Hoeveel de brommer of scooter is opgevoerd doet er niet meer toe.
- Ook bestuurders van een snorfiets mogen geen mobiele telefoon meer vasthouden. Voor bestuurders van andere gemotoriseerde voertuigen was dit al verboden.

Tips om veilig te blijven fietsen

Fietsen is in de eerste plaats gezond en zorgt ervoor dat u langer mobiel blijft. Blijf het dus vooral doen zolang u kunt, maar doe het veilig.

Zorg voor een veilige fiets:

- Uw fiets moet goed op maat zijn, en vooral niet te hoog. Zorg dat u met uw voeten bij de grond kunt als u op het zadel zit en overweeg de aanschaf van een fiets met een lage instap.
- Het is belangrijk dat alles aan uw fiets goed werkt. Laat uw fiets door een fietsenmaker controleren, zorg voor goede remmen en goede verlichting.
- Monteer stevige fietstassen als u boodschappen doet op de fiets.

Zorg voor een goede voorbereiding:

- Draag schoenen die goede grip geven op de trappers.
- Zorg dat u goed hoort en ziet. Laat ogen en oren regelmatig controleren. Overweeg een fietsspiegel.
- Wees vertrouwd met uw fiets. Wen op een rustige plek aan een nieuwe (elektrische) fiets of doe mee aan een fietscursus.
- Houd het weer in de gaten. Waait het hard, kan het glad zijn? Ook regen kan voor minder grip op de weg zorgen.

Beweeg u veilig in het verkeer:

- Doe het rustig aan. Voorkom haast, stress en vermoeidheid. Neem bij langere fietstochten regelmatig pauze, het liefst bij een zitplaats, eet en drink dan voldoende.
- Houd ruim afstand van andere weggebruikers en van de berm of stoeprand (min. 50 cm), dat voorkomt valpartijen.
- Zorg bij het naast elkaar fietsen dat u vlot en veilig achter elkaar kunt fietsen. Houd in een groep voldoende afstand.
- Vermijd drukke momenten in het verkeer, bijv. wanneer de scholen uitgaan of tijdens de spits.
- Denk om de dode hoek bij vrachtauto's; haal niet rechts in en stop niet naast, maar liever achter een vrachtwagen.

VERWACHT HET ONVERWACHTE !!!