# Regels voor veilig fietsen
(tekst 29-09-2025)

We hebben een aantal afspraken om samen gezellig en veilig te fietsen. Hieronder vind je de belangrijkste. Zorg voor een goede voorbereiding en maak je de signalen voor het veilig in een groep fietsen snel eigen. De wegkapiteins kunnen je daarbij helpen. Kijk ook op de website van de NTFU voor meer info over een goede voorbereiding en veilig rijden op de fiets.

## Algemeen

- Draag een helm!
- Ieder is zelf verantwoordelijk voor eigen veiligheid en gedrag
- Spreek elkaar aan op gevaarlijke situaties
- Houdt je aan verkeersregels en gedraag je netjes tegenover andere weggebruikers
- Heb plezier in het fietsen!

Inhoudsopgave/linkjes


- Voorbereiding voor de rit
- Begeleiding tijdens de rit door de wegkapitein
- Tijdens de rit
- Wat te doen bij een calamiteit


## Voorbereiding voor de rit

- Een helm op en een bel op je fiets zijn verplicht!
- Check altijd je fiets voor een rit (banden op spanning? Ketting gesmeerd? Werken de remmen goed?)
- Neem reserve-onderdelen mee voor onderweg, zoals een binnenband
- Gebruik lampjes bij schemer en donker
- Een ligstuur is bij reguliere KEK-ritten niet toegestaan
- Zorgen voor drinken (minimaal één bidon) en wat te eten (reep of banaan)
- Zorg altijd dat je een ID-bewijs en verzekeringspas bij je hebt
- Zorg dat je ICE (in case of emergency) gegevens up to date zijn. Je kan dit doorgeven aan het bestuur en zelf bijwerken op de site van de NTFU.

## Begeleiding tijdens de rit door de wegkapitein

Iedere rit wordt begeleid door een wegkapitein. De wegkapitein is een KEK-lid en heeft de 'introductie wegkapiteins' gevolgd. De wegkapitein:

- Bedenkt de route en post deze tijdig in de WhatsApp groep (GPX-bestand). Op woensdagavonden worden kortere routes gereden, maximaal 60 km voor A, of 50 km voor B en C.
- Spreekt voor vertrek met de groep of er aandachtspunten zijn en hoe er gefietst wordt:
    - Wie is de wegkapitein (is aangewezen)
    - Is iedereen bekend met de signalen? De wegkapitein geeft voor elke rit een korte toelichting.
    - Welke route wordt er gereden?
    - Hoe wordt er gedraaid op kop?
- Zorgt voor rust in de groep, dat iedereen veilig in de groep fietst en zich aan gedragsregels houdt.
- Is aanspreekpunt bij calamiteiten

- Geeft tijdens en/of na afloop van de rit feedback.
- Zorgt bij langere ritten (vaak op zondag) voor een koffiestop.

## Tijdens de rit

Wees er bewust van dat je als fietser altijd verantwoordelijk bent voor je eigen rijgedrag en rijstijl. Je bent en blijft weggebruiker, net als ieder ander.

- **Maak je de signalen voor groepsrijden snel eigen. Je vindt de signalen onderaan de pagina.**
- Houd je aan de verkeersregels en houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- Gebruik een fietsbel, maar bel met beleid (1x bellen, evt. nog 1x herhalen; alleen voorste rij)
- Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- Passeer fietsers of wandelaars op gepaste snelheid
- Volg aanwijzingen op van politie en/of andere verkeersregelaars
- Gooi afval in een afvalbak (neem voor je bananenschil een plastic zakje mee)

Aandachtspunten voor het fietsen in een groep

1. Er wordt als groep gereden. Dus samen uit, samen thuis.
2. Wees alert en blijf geconcentreerd
3. De voorste fietsers waarschuwen andere fietsers tijdig met signalen
4. Kan iemand het tempo niet aan? De wegkapitein laat de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of het tempo wordt aangepast
5. Kies er bij twijfel over een naderende (verkeers-)situatie voor om op lijn te gaan fietsen. Dit is veiliger voor jezelf en vaak prettiger voor medeweggebruikers.
6. Er wordt altijd met de handen op of bij de remmen gereden
7. Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden
8. Als je in de berm rijdt, niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig remmen en stoppen en voorzichtig de weg weer op gaan
9. Er wordt rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep
10. Bij pech (bijv. lek) rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga, indien mogelijk, van de weg of fietspad af. Er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie
11. Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk)
12. Groepen zijn maximaal ~~10~~ 8 fietsers groot, splits ook op in kleinere groepen indien nodig (bijv. bij drukte)
13. Kijk zelf goed uit en vertrouw niet blindelings op je voorganger(s)
14. ~~14.~~ Kijk vooruit en probeer vooraf te anticiperen op aankomende (verkeers-) situaties
15. Rijd niet te dicht op je voorganger
16. Rijd niet te dicht op de kant
17. Rijd niet voortdurend op kalkstrepen, deze kunnen glad zijn. (zeker niet in bochten of bij regen).
18. Bij inhalen op smalle paden, laat je horen, geef informatie over de groepsomvang, minder snelheid en geef “laatste” aan.

| Welk teken geef je? | Wat roep je?* | Wat doe je? | Wanneer? |
|---|---|---|---|
| Linkerarm omhoog | Stoppen | Rustig afremmen en stoppen | Bijvoorbeeld als je een rood stoplicht nadert |
| Linkerarm omhoog naar voren wuivend | Vrij / rechtdoor | Oversteken van een weg | Ook wanneer er eventueel twijfel kan ontstaan |
| Arm uitsteken naar rechts | Rechts | Rechts afslaan | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Arm uitsteken naar links | Links | Links afslaan | |
| Rechterarm naar achteren en naar beneden wuivend | Voor | Obstakel rechts van de weg | Bijvoorbeeld een wandelaar of een dubbel geparkeerde auto |
| Linkerarm naar achteren en naar beneden wuivend | Tegen | Obstakel links van de weg | Bijvoorbeeld een tegemoet komende fietser of auto |
| Arm naar beneden wijzend | Paal, gat, etc. | Obstakel in of op de weg | Bijvoorbeeld een diepe put of kuil |
| Wordt vanachter uit de groep naar voren geroepen | Achter | Ingehaald worden door een auto of fietser | |
| Wordt vanachter uit de groep naar voren geroepen | Gaatje | Als er een gat valt in de groep, gevolgd door…. | |
| Wordt vanachter uit de groep naar voren geroepen | Compleet | Als de groep weer één geheel is (gaatje is opgelost) | |
| Wordt in de groep geroepen | Lek | Lekke band of ander technisch probleem | |
| Linkerarm recht omhoog met wijsvinger opgestoken en roepen | Lijn | De rechtsrijders schuiven naar voren de linksrijders ertussen | Er is niet genoeg ruimte om naast elkaar te blijven fietsen |
| Linkerarm wuift horizontaal achter | Rooster of drempel | Een veerooster of drempel in de weg | |

* *Probeer zo min mogelijk te roepen. Zo blijft het rustig in de groep. Roepen doe je alleen in panieksituaties.*