

FIETSEN IN DE VAKANTIE

Samuel, papa van Alexander (8) en Lily (7):



"Steeds vaker fiets ik met Alexander naar school en we merken dat we het allebei heel leuk vinden. Als binnenkort de vakantie begint, hoeven we natuurlijk niet meer naar school te fietsen. Hoe kunnen we toch samen blijven fietsen in de vakantie?"

Wat zegt de vsv?

We moedigen dit aan en we hopen dat jullie de fiets niet alleen gebruiken voor een fietstocht, maar ook voor korte verplaatsingen zoals naar de bakker of supermarkt gaan, oma of opa bezoeken, ... Wie regelmatig fietst, voelt zich fitter, energiejker en is beter gezind. Je kan je hoofd leegmaken en je hebt geen file- of parkeerstress. Kortom, niets dan voordelen!

Praktijk: hoe pakken andere ouders het aan?

Bart, papa van Elize en Liam:

"Wij ontdekken in de vakantie altijd nieuwe fietsroutes. Zo stellen we er verschillende voor waaruit de kinderen dan kunnen kiezen. Ze vinden het ook heerlijk wanneer we een picknick meenemen die we onderweg op een leuke stopplaats kunnen opeten. Vorig jaar maakten we een lijst met fietschallenges, één voor elke week van de grote vakantie. Dit jaar gaan we deze opnieuw gebruiken."

De fietschallenges van Bart:

Probeer er elke week één te doen en vink ze af!

- Pimp je fiets en/of helm
- Maak een fietstocht met een vriendje of vriendinnetje naar een speeltuintje waar je nog niet geweest bent
- Ontdek een nieuwe route naar school
- Fiets eens met iemand waar je nog nooit mee gefietst hebt
- Hou een slakkenrace met je mama of papa (zo traag mogelijk over een afstand van 20m rijden zonder met je voeten de grond te raken)
- Slalom tussen paaltjes die je onderweg tegenkomt
- Was je fiets
- Maak een fietstocht van minstens 10 km
- Fiets eens naar de bakker

FIETSEN IN DE VAKANTIE

Samuel, papa van Alexander (8) en Lily (7):



"Steeds vaker fiets ik met Alexander naar school en we merken dat we het allebei heel leuk vinden. Als binnenkort de vakantie begint, hoeven we natuurlijk niet meer naar school te fietsen. Hoe kunnen we toch samen blijven fietsen in de vakantie?"

Wat zegt de vsv?

We moedigen dit aan en we hopen dat jullie de fiets niet alleen gebruiken voor een fietstocht, maar ook voor korte verplaatsingen zoals naar de bakker of supermarkt gaan, oma of opa bezoeken, ... Wie regelmatig fietst, voelt zich fitter, energiejker en is beter gezind. Je kan je hoofd leegmaken en je hebt geen file- of parkeerstress. Kortom, niets dan voordelen!

Praktijk: hoe pakken andere ouders het aan?

Bart, papa van Elize en Liam:

"Wij ontdekken in de vakantie altijd nieuwe fietsroutes. Zo stellen we er verschillende voor waaruit de kinderen dan kunnen kiezen. Ze vinden het ook heerlijk wanneer we een picknick meenemen die we onderweg op een leuke stopplaats kunnen opeten. Vorig jaar maakten we een lijst met fietschallenges, één voor elke week van de grote vakantie. Dit jaar gaan we deze opnieuw gebruiken."

De fietschallenges van Bart:

Probeer er elke week één te doen en vink ze af!

- Pimp je fiets en/of helm
- Maak een fietstocht met een vriendje of vriendinnetje naar een speeltuintje waar je nog niet geweest bent
- Ontdek een nieuwe route naar school
- Fiets eens met iemand waar je nog nooit mee gefietst hebt
- Hou een slakkenrace met je mama of papa (zo traag mogelijk over een afstand van 20m rijden zonder met je voeten de grond te raken)
- Slalom tussen paaltjes die je onderweg tegenkomt
- Was je fiets
- Maak een fietstocht van minstens 10 km
- Fiets eens naar de bakker