

## WINTERTIPS: HOE BEREID IK MIJN KINDEREN VOOR OM IN DE WINTER NAAR SCHOOL TE FIETSEN?

**Annemarie, mama van Wout (12):**

"Ik fiets al sinds hij nog in de kleuterschool zat samen met Wout naar school. Hij zit nu in het zesde leerjaar en mag sinds september alleen naar school rijden. Meestal gebeurt dat samen met vrienden. Hij wil in de winterperiode met de fiets naar school blijven gaan. Hoe kan ik hem voorbereiden om in het donker en de kou naar school te fietsen?"



### Wat zegt de VSV?

Wij willen jullie aanmoedigen om tijdens de wintermaanden zeker te blijven fietsen of stappen naar school. Je kan je kleden tegen de kou en het donker en zo blijft je verplaatsing actief, terwijl je de rest van de dag misschien binnen zit.

**Praktijk: hoe pakken andere ouders het aan?**

**Peter, papa van Sofie (8) en Maarten (11):**

"Ik fietste met Maarten en Sofie ook al van jongs af aan naar school. Voor elke winterperiode kijken we samen na of hun fietsen nog wel helemaal in orde zijn. Ze dragen uit zichzelf hun fluohesje, want ze vinden het belangrijk om gezien te worden als fietser."

### Praktische tips:

- Vertrek op tijd. In de winter kan het wat trager gaan en zo zorg je ervoor dat je je niet moet haasten.
- Doe wat lucht uit je banden. Je hebt meer grip (bijvoorbeeld bij glad weer) als het bandenoppervlak op het wegdek groter is.
- Zet je zadel lager. Dan kan je makkelijker met je voeten aan de grond als je dreigt te vallen.
- Rem zachter. Bij abrupt remmen is de kans op slippen en vallen groter.
- Zet je fiets binnen als het kan en maak hem schoon als je door de sneeuw gefietst hebt. Strooizout kan er voor zorgen dat je ketting sneller gaat roesten.
- Zet je fietsverlichting aan en kijk na of je reflectoren in orde zijn (voor- en achteraan, in de wielen en op de pedalen).
- Zet een helm op. Je kan er eventueel een muts onder dragen voor extra warmte.
- Voor het comfort: handen en voeten zijn gevoelig voor kou, zeker op de fiets. Goede handschoenen zijn geen overbodige luxe. Last van koude lucht als je inademt? Draag dan een sjaaltje.
- Tegen de regen: neem een regenbroek en regenjas mee. Een beschermhoes voor je zadel kan ook handig zijn. Vermijd plassen: opspattend water is vuil en koud.

## WINTERTIPS: HOE BEREID IK MIJN KINDEREN VOOR OM IN DE WINTER NAAR SCHOOL TE FIETSEN?

**Annemarie, mama van Wout (12):**

"Ik fiets al sinds hij nog in de kleuterschool zat samen met Wout naar school. Hij zit nu in het zesde leerjaar en mag sinds september alleen naar school rijden. Meestal gebeurt dat samen met vrienden. Hij wil in de winterperiode met de fiets naar school blijven gaan. Hoe kan ik hem voorbereiden om in het donker en de kou naar school te fietsen?"



### Wat zegt de VSV?

Wij willen jullie aanmoedigen om tijdens de wintermaanden zeker te blijven fietsen of stappen naar school. Je kan je kleden tegen de kou en het donker en zo blijft je verplaatsing actief, terwijl je de rest van de dag misschien binnen zit.

**Praktijk: hoe pakken andere ouders het aan?**

**Peter, papa van Sofie (8) en Maarten (11):**

"Ik fietste met Maarten en Sofie ook al van jongs af aan naar school. Voor elke winterperiode kijken we samen na of hun fietsen nog wel helemaal in orde zijn. Ze dragen uit zichzelf hun fluohesje, want ze vinden het belangrijk om gezien te worden als fietser."

### Praktische tips:

- Vertrek op tijd. In de winter kan het wat trager gaan en zo zorg je ervoor dat je je niet moet haasten.
- Doe wat lucht uit je banden. Je hebt meer grip (bijvoorbeeld bij glad weer) als het bandenoppervlak op het wegdek groter is.
- Zet je zadel lager. Dan kan je makkelijker met je voeten aan de grond als je dreigt te vallen.
- Rem zachter. Bij abrupt remmen is de kans op slippen en vallen groter.
- Zet je fiets binnen als het kan en maak hem schoon als je door de sneeuw gefietst hebt. Strooizout kan er voor zorgen dat je ketting sneller gaat roesten.
- Zet je fietsverlichting aan en kijk na of je reflectoren in orde zijn (voor- en achteraan, in de wielen en op de pedalen).
- Zet een helm op. Je kan er eventueel een muts onder dragen voor extra warmte.
- Voor het comfort: handen en voeten zijn gevoelig voor kou, zeker op de fiets. Goede handschoenen zijn geen overbodige luxe. Last van koude lucht als je inademt? Draag dan een sjaaltje.
- Tegen de regen: neem een regenbroek en regenjas mee. Een beschermhoes voor je zadel kan ook handig zijn. Vermijd plassen: opspattend water is vuil en koud.