



VEILIG FIETSEN NAAR HET WERK



Of je nu met een klassieke fiets, een elektrische fiets of een speed pedelec rijdt: een goede voorbereiding is de sleutel tot een veilige rit.



Comfortabel en gezond

Fietsen naar het werk is gezond, milieuvriendelijk en vaak sneller dan je denkt.

Maar om elke dag veilig en comfortabel op je bestemming aan te komen, is het belangrijk om aandacht te besteden aan **ergonomie**, **uitrusting** en **verkeersregels**.

Een **goed afgestelde fiets**, een **correcte houding** en de **juiste bescherming** maken een wereld van verschil – zowel **voor je lichaam** als voor je veiligheid in het verkeer.

Welk type fiets is het meest ergonomisch?

Een fiets met **lage instap** (zonder bovenbuis) is ideaal, zeker voor mensen die niet dagelijks fietsen. Dit vergemakkelijkt het op- en afstappen en voorkomt onnodige belasting.

Juiste houding tijdens het fietsen:

- 1 Fiets met een rechte rug en ontspannen schouders
- 2 Rem zonder je polsen te buigen
- 3 Strek je benen niet volledig tijdens het trappen
- 4 Je knieën mogen niet boven je heupen uitkomen
- 5 Houd je ellebogen licht gebogen en ontspannen tijdens het sturen
- 6 Schakel voldoende klein om vlot te kunnen trappen
- 7 Hou je bekken licht gekanteld naar achteren, zodat je met een natuurlijke houding zit

Let op waar je je fiets parkeert.

Kies een plek waar je je fiets gemakkelijk in en uit het rek kan halen, zonder te moeten wringen of tillen. Dit **voorkomt overbelasting** van rug, schouders en polsen, en maakt het vertrek of aankomen aangenamer.

Hoe je fiets goed instellen?

Zadelhoogte

Ga op je fiets zitten. Als je met één hiel op het pedaal staat en met de andere voet net de grond raakt met je tenen, dan staat het zadel op de juiste hoogte.

Stuurhoogte

Bij een stadsfiets staat het stuur hoger dan het zadel, zodat je met een rechte rug en ontspannen schouders kan fietsen.



Voor racefietsen is het aan te raden om advies te vragen aan een gespecialiseerde verkoper.





Wettelijke vereisten voor de fiets

Om veilig en wettelijk in orde de weg op te gaan, moet je fiets aan een aantal minimale uitrustingsvereisten voldoen. Deze regels zijn er om je zichtbaarheid te vergroten en je rijgedrag veiliger te maken - zowel overdag als 's nachts.

Elke fiets moet uitgerust zijn met:



Zorg voor regelmatig onderhoud van je fiets.



Veiligheid

Naast een goed uitgeruste fiets is ook je persoonlijke veiligheid van groot belang. Hoewel er in België weinig wettelijke verplichtingen zijn rond de uitrusting van de fietser zelf, kunnen enkele eenvoudige maatregelen het risico op ongevallen aanzienlijk verkleinen. Denk aan:



Reflecterende kledij



Fietshelm



Gesloten, stevig schoeisel



Gebruik een bagagedrager. Hang geen losse voorwerpen aan het stuur



Wetgeving en aanbevelingen per type fiets

Klassieke en elektrische fiets

- Geen rijbewijs vereist
- Verkeersreglement is van toepassing
- Meer info: www.wegcode.be

- Gebruik geen gsm tijdens het fietsen
- Passagiers achterop zijn enkel toegestaan met zitje en voetsteunen

Speed pedelec (sneller dan 25 km/u)

- Rijbewijs AM of hoger vereist (behalve G)
- Verkeersreglement van toepassing
- Inschrijving bij DIV, nummerplaat en BA-verzekering verplicht
- Verplichte fietshelm conform EN 11078

- Houd rekening met je hogere snelheid
- Pas je snelheid aan bij druk verkeer of nat wegdek
- Zet de ondersteuning lager of uit in moeilijke omstandigheden voor betere controle

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllebert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N209 veilig fietsen - 08/07/25

Externe Dienst voor Preventie en Bescherming

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

