



*FIETS JIJ MEE NAAR HET WERK?*

---

# FIETSEN VOOR DUMMIES





## Welkom in deze gids

POV: je wilt graag deelnemen aan de jaarlijkse campagne **#ikfietsnaarhetwerk** op **27 april 2023**, maar je hebt totaal geen ervaring op zo'n tweewielig vervoersmiddel. Dankzij deze gids voor fietsdummies zal je je in een mum van tijd als een vis in het water voelen op onze Belgische fietswegen. Meedoen komt je enkel ten goede. Je werkt namelijk aan je gezondheid én draagt een steentje bij aan het milieu. Bovendien zullen ook 'Habbekrats vzw' en 'Natuurhulpcentrum' in Oudsbergen je ongelofelijk dankbaar zijn, want alle donaties die worden ingezameld gaan integraal naar deze twee goede doelen. En zeiden we al dat je dit jaar een fietsendrager van Bosal kan winnen om aan je auto te bevestigen? **Inschrijven kan uiteraard op [www.ikfietsnaarhetwerk.be](http://www.ikfietsnaarhetwerk.be).**

We beginnen positief: fietsen is kinderspel! Eens je het kan, verleer je het niet. Toch hou je best rekening met een aantal aandachtspunten. Deze gids lijkt misschien enkel bedoeld voor dummies, maar ook de doorwinterde fietser kan nooit over genoeg informatie beschikken. Onze checklist is bijvoorbeeld onmisbaar om bij de hand te hebben voor je op pad vertrekt. Verder geven we je tips over hoe je je kan wapenen tegen verschillende weersomstandigheden en hoe je zo onbezorgd mogelijk kan fietsen.

## Inhoudsopave

1. Getting started: tips voor dummies
2. Onze ultieme checklist
3. How-to: een langere rit
4. Ken je vijanden: regen en wind
5. Onbezorgd fietsen: onze tips
6. De voordelen van een fiets leasen

## 1 | Getting started: tips voor dummies

Je bent nieuw in de wereld van het fietsen. Onderstaande richtlijnen helpen je alvast op weg om stressvrij aan je kersverse bezigheid te beginnen. Hou deze in het achterhoofd en je zal honderd procent van je fietstochten genieten.

**Plan vooruit.** Van plan om bijvoorbeeld naar het werk te fietsen? Zorg er dan voor dat je weet welke route de beste optie is. Als je extra op je gemak wilt zijn, kan je op voorhand alvast een oefenrit doen. Niets zo vervelend als onverwachte obstakels die ervoor zorgen dat je te laat arriveert op je bestemming.

**Neem je tijd.** Als dummy tegen de klok racen om ergens op tijd te zijn is gevaarlijk en doet je misschien onnodige risico's nemen. Vertrek iets vroeger en ga voor een veilige en ontspannen rit.

**Geniet met volle teugen.** De buitenlucht, de natuurpracht, het landschap. Word je bewust van al het moois rondom je. Zo geniet je maximaal van elke verplaatsing en worden zelfs de ietwat pittigere beklimmingen een unieke ervaring.

**Maak het zo aangenaam mogelijk.** Een rustige route met weinig verkeershinder, geen drukke kruispunten of talloze oversteekmomenten zorgt bij velen voor minder stress. Wie het net gewoon is om een actieve stad te trotseren zal zich in een drukke omgeving wel helemaal prima voelen. Plan je route zo dat ie voor jou zo aangenaam mogelijk is.

**Communiceer indien nodig.** Ook voor fietsers gelden er verkeersregels. Respecteer ze en wees correct naar medefietsers en autobestuurders toe. Als dummy heb je nog niet zoveel ervaring, wees dus extra voorzichtig. Gebruik duidelijke gebaren en signalen om je richting aan te geven aan andere weggebruikers.

**Blijf gemotiveerd.** Fietsen als nieuwe hobby of als goed voornemen, je motivatie zit alleszins nog op een piek. Een extra stimulans nodig? Ga eens fietsen met vrienden of plan je ritten tijdens zonnige momenten.

## 2 | Onze ultieme checklist

Je bent zo enorm enthousiast om te starten met fietsen dat je misschien heel wat vergeet. Een checklist komt dus als geroepen.

- Controleer je fiets.** Om niet verrast te worden tijdens je fietstocht controleer je je fiets best een dag op voorhand.
  - Controleer de bandenspanning: voelen je banden niet te zacht aan? Draaien ze nog mooi recht?
  - Controleer de remmen: werken ze? Moeten ze aangespannen worden? Knijp je rem volledig dicht en duw je fiets even vooruit. Zo test je het beste of ze in orde zijn.
  - Controleer je verlichting: fietsverlichting is verplicht. Maak je reflectoren schoon en zorg ervoor dat je verlichting vanvoor én vanachter werkt.
- Draag geschikte kledij.** Je kleding moet comfortabel en waterdicht zijn, maar moet ook zichtbaar zijn in het verkeer.
  - Ga voor kledingstukken met reflecterende details. Je kan deze eventueel over je dagdagelijkse kledij dragen.
  - Bij regenweer of hevige wind is het natuurlijk aangewezen om een waterdichte, maar ademende jas (en zelfs broek) te dragen.
  - Heb je een rugzak bij? Bedek deze dan ook met een hoes. Niemand houdt van doordrenkte spullen.
  - Frisjes buiten? Handschoenen en muts/oorwarmers: check?
- Extra materiaal.** We gaan uit van een vlotte tocht, maar het kan geen kwaad om een handfietspomp op zak te hebben. Deze zijn compact en eenvoudig weg te bergen, en bieden een snelle oplossing in een vervelende situatie.
- Gsm-toestel.** In geval van nood – of wanneer je iemand anders hulp moet bieden – is je gsm-toestel op zak hebben natuurlijk essentieel. Niet vergeten dus.
- Extra kledij.** Ga je naar het werk? Wanneer je aankomt zal je je door de inspanning niet meer zo fris voelen. Naast zeep en een handdoek neem je best ook extra kledij mee. Een droge T-shirt en broek, en je voelt je meteen een ander mens. Tover je ook nog een haarborstel uit je rugzak om je look te finaliseren? Dan ga je pas écht een topdag tegemoet.

- Je las het hierboven al, je hebt best wat benodigdheden op zak. Zorg daarom voor een **fietsmand, fietszak of rugzak**. Vertrek op tijd. Kies de juiste tijd om te fietsen, afhankelijk van de verkeersdrukke op de weg. Vermijd bijvoorbeeld de spitsuren als je door drukke straten moet fietsen.
- Zet je fietshelm op.** Hierbij is er geen verdere uitleg nodig. Safety first. Een fietshelm kan je leven redden\*.
- Let op het verkeer.** We vallen in herhaling, maar het is dan ook van het grootste belang. Blijf alert en zorg voor een veilige aankomst. Gebruik signalen en gebaren om aan te geven welke richting je uitgaat.

*\* Vier op de tien fietsers die bij een verkeersongeval ernstig gewond raken lopen een hersenletsel op. Indien alle fietsers een helm zouden dragen, dan zouden er volgens de cijfers van Touring een kleine 450 zwaargewonden per jaar minder zijn.*



### 3 | How-to: een langere rit

Wie zich voor de eerste keer aan een langere rit in het zadel waagt zal snel merken dat een goede voorbereiding essentieel is. Hieronder vind je negen tips om je naar het volgende level te helpen.

**Neem water mee.** Je zal veel zweten, dus hydratatie is de sleutel tot een succesvolle inspanning. Om hongerdips te vermijden neem je best ook wat gedroogd fruit, druivensuiker of een reep mee.

**Check je fiets.** Zoals eerder in de gids besproken controleer je best je bandenspanning, je remmen en je voor- en achterlicht voor je vertrekt.

**Ga rustig van start.** Wil je het lang volhouden, dan begin je best met een relatief lichte versnelling. Als je te zwaar gaat trappen, gaan je benen snel uitgeput zijn.

**Plan je route van tevoren.** Er zijn talloze apps voorhanden om je route uit te stippelen. Google Maps, RoutYou, Strava, Komoot,... Zo kan niets jouw reis iets in de weg leggen.

**Maak gebruik van de fietsknooppunten.** Geen zin om een app te gebruiken? Maak dan gewoon gebruik van de fietsknooppunten en noteer ze op een papier. Eenvoudig én je rijdt sowieso langs de mooiste bezienswaardigheden.

**Rust voldoende.** Zorg voor voldoende rust voordat je op de fiets stapt en maak - indien nodig - gebruik van pauzes tijdens je tocht. Negeer vermoeidheid niet, je zal sneller vervolgritten maken als je niet volledig afgemat terug thuiskomt.

**Gebruik de juiste fiets.** Je fiets moet geschikt zijn voor jouw lengte en voor het terrein waar je op fietst. Als je bijvoorbeeld over heuvels of bergen fietst, kies dan voor een fiets met een licht frame en goede versnellingen.

**Zoek een leuke stopplaats uit.** Fietsen kan je ook beschouwen als een manier om nieuwe hotspots te ontdekken. Hou halt bij mooie bezienswaardigheden of bij een gezellig fietscafé waar je voordien als fietsleek nog nooit bent geweest. Wie weet wordt het je vaste stek?

**Een fietscomputer** kan je helpen je snelheid, afstand en verbrande calorieën bij te houden. Zo track je je fietsprestaties en kan je deze in de toekomst, wanneer je meer ervaren bent, verbeteren.

## 4 | Ken je vijanden: regen en wind

In tegenstelling tot wat we vaak denken over ons Belgenland kom je als fietser relatief weinig regen tegen. Frank Deboosere, fietsforens bij uitstek, registreerde zelf tussen 2008 en 2018 gemiddeld 7% natte dagen op 1900 fietsdagen.

### **Regen is vervelend, maar de echte vijand van een fietser is wind.**



Wanneer je de wind in de rug hebt, duwt hij je vooruit. Maar andersom kan hij flink afmattend zijn. De luchtweerstand is bij windstilte met bijna 80% van de totale weerstand veruit de grootste onzichtbare rem op je getrap. Met andere woorden: fietsen is ALTIJD lucht splitsen of vooruit duwen. Probeer maar eens bij windkracht 3 (12 tot 19 km per uur) tegen de wind in te fietsen. In februari 2023 waren er een vijftal dagen waarin de windsnelheid boven de 20 km per uur ging.

- Controleer het weerbericht of check [buienradar.be](https://buienradar.be). Wees voorbereid op alle weersomstandigheden. Draag kleding die geschikt is en neem eventueel extra kleding mee, dan kan je altijd een extra laagje aandoen. Een regenjas, regenbroek en overschoenen kunnen je comfortabel houden op de fiets.
- Check de windrichting en windsnelheid om je inspanning aan te passen. Een handige app (iOS en Android) is [Windfinder](#). De dominante windrichting in ons land is zuidwestenwind.

## 5 | Onbezorgd fietsen: onze tips

Voorkomen is beter dan genezen. Naast noodgevallen zoals een onverwachte platte band, moet je ook weten dat er jaarlijks heel wat fietsen gestolen worden. Hiervoor zijn er natuurlijk beschermmiddelen. We sommen ze hieronder op.

- Je geliefde tweewieler is zijn geld waard en daarom een kostbaar bezit. Dek je in met een goede **fietsverzekering**. Hiermee kun je jezelf beschermen tegen verlies of diefstal van je fiets, maar ook tegen eventuele schade of reparatiekosten.
  - Wist je dat je bij de meeste verzekeringen tevens een vervangfiets krijgt?
  - Ook pechbijstand zit inbegrepen in de meeste verzekeringen, zowel onderweg als bij je thuis (een bakfiets gooi je niet zo gemakkelijk in de autokoffer natuurlijk).
- Zorg dat je enkele essentiële fietsonderdelen en **gereedschap** bij hebt, zoals een fietspomp, reservebinnenbanden, bandenlichters en een multitool. Zo kun je kleine reparaties onderweg uitvoeren.
- Een stevig **fietslot** kan je fiets beschermen tegen diefstal. Kies een slot dat geschikt is voor het niveau van diefstalpreventie dat je nodig hebt in jouw omgeving. Je gaat best voor een erkend slot ART-keurmerk voor een duurdere fiets.



## 6| De voordelen van een fiets leasen

Dat waren een heleboel tips! Er is natuurlijk ook een eenvoudige all-in-one oplossing, namelijk een leasefiets. Wanneer je bedrijf je deze mogelijkheid biedt, dan kan je als werknemer op een fiscaal voordelige manier een fiets leasen, inclusief alle bijhorende diensten. Je besteedt een klein gedeelte van je brutoloon aan een zelf te kiezen bedrijfsfiets. Bij het leaseplan van Cyclis Bike Lease zijn een omniumverzekering, pechbijstand en flexibel onderhoudspakket inbegrepen.

- **Omniumverzekering:** Cyclis Bike Lease verzekert je leasefiets gedurende de hele leaseperiode tegen schade en diefstal in heel Europa.
- **Pechbijstand:** pech onderweg? VAB staat dag en nacht voor je klaar in heel de Benelux.
- **Flexibel onderhoudspakket:** je bepaalt als werknemer op voorhand welk onderhoudsbudget je wil. Het standaardbudget bedraagt €300 voor 3 jaar, maar je kan dit bedrag individueel verhogen. Met dit budget betaal je tijdens de leaseperiode het onderhoud en koop je extra accessoires aan. Cyclis regelt de betaling met de fietshandelaar.

Voor meer informatie over het leasen van fietsen kan je terecht op [www.cyclis.be](http://www.cyclis.be).



