

groep

# Veilig op- en afstappen



# Perfect in balans

Zo, die zit. Heb je wel eens moeite om in balans te blijven met op- en afstappen?



Wat doe je om in balans te blijven bij het op- en afstappen? Schrijf drie dingen op die kunnen helpen.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Welke tip ga jij de volgende keer uitproberen?  
Kruis dat antwoord aan.

**Blijf in balans en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Afgeleid zijn in het verkeer



# Optimale concentratie

Ben je wel eens afgeleid in het verkeer?



Hoe blijf je geconcentreerd en rustig in het verkeer?

Noteer hier drie maatregelen die je zou kunnen nemen:

- .....
- .....
- .....

Omcirkel de maatregel die jij de volgende keer gaat uitproberen. Kruis dat antwoord aan.

**Hou je focus en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Fiets of e-bike onder controle



# De baas over je fiets

Heb je wel eens het gevoel dat je de controle over je fiets verliest?



Wat kan je doen om te zorgen dat je de controle houdt?  
Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....

Waar ga jij de volgende keer extra goed op letten?  
Kruis dat antwoord aan.

**Hou je fiets in bedwang en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Zichtbaar zijn



## Je mag er wezen

In het donker, bij slecht weer of in de dode hoek van een vrachtwagen. Word je wel eens over het hoofd gezien?



Hoe kun je ervoor zorgen dat je altijd zichtbaar bent?  
Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....

Op welke maatregel ga jij de volgende keer extra letten?  
Kruis dat antwoord aan.

**Blijf in beeld en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**



groep

# Samen op de fiets



# Samen uit, samen thuis

Lekker op pad, samen een stuk fietsen.

Maar is samen ook wel eens lastig?



Waar kun je extra op letten om op een veilige manier samen te fietsen? Schrijf drie tips op die jij zou geven:

○ .....

.....

○ .....

.....

○ .....

.....

Welke van die tips ga jij de volgende keer uitproberen?  
Kruis dat antwoord aan.

**Ook met de hele club: blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Omkijken en afslaan



# Soepel blijven kijken

Als je alleen maar rechtdoor fietst, kom je niet meer thuis. Maar vind je omkijken en afslaan wel eens lastig?



Hoe zorg je ervoor dat je alles in de gaten houdt als je afslaat? Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Wat ga jij de volgende keer uitproberen?  
Kruis dat antwoord aan.

**Hou alles in de gaten en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Druk verkeer: overzicht en schrikken



# Laat je niet gek maken

Auto's, brommers, scholieren, het drukke verkeer is geen pretje. Word je er wel eens gek van?



Hoe zou je je hoofd koel kunnen houden in het drukke verkeer? Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Welke maatregel ga je de volgende keer extra op letten? Kruis dat antwoord aan.

**Hou je hoofd koel en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

groep

# Fietsen met medicijnen



# Fietsen met medicijnen

Gebruik je medicijnen? Zo ja, heb je wel eens het gevoel dat je hierdoor minder goed kunt fietsen?



Wat kan je doen om veilig te fietsen, rekening houdend met je medicijngebruik?

○ .....

.....

○ .....

.....

○ .....

.....

Welke optie heeft jouw voorkeur. Waarom?  
Hoe ga je dit controleren? Kruis dat antwoord aan.

**Check je medicijnen en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**



individueel

# Veilig op- en afstappen



# Perfect in balans

Zo, die zit. Heb je wel eens moeite om in balans te blijven met op- en afstappen?



Wat doe je om in balans te blijven bij het op- en afstappen? Schrijf drie dingen op die kunnen helpen.

○ .....

.....

○ .....

.....

○ .....

.....

Welke tip ga jij de volgende keer uitproberen?  
Kruis dat antwoord aan.

**Blijf in balans en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Afgeleid zijn in het verkeer



# Optimale concentratie

Ben je wel eens afgeleid in het verkeer?



Hoe blijf je geconcentreerd en rustig in het verkeer?

Noteer hier drie maatregelen die je zou kunnen nemen:

- .....
- .....
- .....

Omcirkel de maatregel die jij de volgende keer gaat uitproberen. Kruis dat antwoord aan.

**Hou je focus en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Fiets of e-bike onder controle



# De baas over je fiets

Heb je wel eens het gevoel dat je de controle over je fiets verliest?



Wat kan je doen om te zorgen dat je de controle houdt?  
Schrijf drie mogelijkheden op:

○ .....

.....

○ .....

.....

○ .....

.....

Waar ga jij de volgende keer extra goed op letten?  
Kruis dat antwoord aan.

**Hou je fiets in bedwang en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Zichtbaar zijn



## Je mag er wezen

In het donker, bij slecht weer of in de dode hoek van een vrachtwagen. Word je wel eens over het hoofd gezien?



Hoe kun je ervoor zorgen dat je altijd zichtbaar bent?  
Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....

Op welke maatregel ga jij de volgende keer extra letten?  
Kruis dat antwoord aan.

**Blijf in beeld en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**



individueel

# Samen op de fiets



# Samen uit, samen thuis

Lekker op pad, samen een stuk fietsen.

Maar is samen ook wel eens lastig?



Waar kun je extra op letten om op een veilige manier samen te fietsen? Schrijf drie tips op die jij zou geven:

○ .....

.....

○ .....

.....

○ .....

.....

Welke van die tips ga jij de volgende keer uitproberen?  
Kruis dat antwoord aan.

**Ook met de hele club: blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Omkijken en afslaan



# Soepel blijven kijken

Als je alleen maar rechtdoor fietst, kom je niet meer thuis. Maar vind je omkijken en afslaan wel eens lastig?



Hoe zorg je ervoor dat je alles in de gaten houdt als je afslaat? Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....

Wat ga jij de volgende keer uitproberen?

Kruis dat antwoord aan.

**Hou alles in de gaten en blijf doortrappen!**

**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Druk verkeer: overzicht en schrikken



# Laat je niet gek maken

Auto's, brommers, scholieren, het drukke verkeer is geen pretje. Word je er wel eens gek van?



Hoe zou je je hoofd koel kunnen houden in het drukke verkeer? Schrijf drie mogelijkheden op:

- .....
- .....
- .....

Welke maatregel ga je de volgende keer extra op letten? Kruis dat antwoord aan.

**Hou je hoofd koel en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**

individueel

# Fietsen met medicijnen



# Fietsen met medicijnen

Gebruik je medicijnen? Zo ja, heb je wel eens het gevoel dat je hierdoor minder goed kunt fietsen?



Wat kan je doen om veilig te fietsen, rekening houdend met je medicijngebruik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke optie heeft jouw voorkeur. Waarom?  
Hoe ga je dit controleren? Kruis dat antwoord aan.

**Check je medicijnen en blijf doortrappen!**  
**Bekijk [www.maakeenpuntvannul.nl](http://www.maakeenpuntvannul.nl) voor tips.**



**maakt een punt van nul.nl**



# Druk verkeer: overzicht en schrikken



# Drukke in het verkeer; overzicht en schrikken

Het verkeer wordt drukker. Daar kun je weinig aan veranderen. Wat doe je om hiermee om te gaan?

Wat zijn in je omgeving de drukke, onoverzichtelijke verkeerspunten? Noem samen zo veel mogelijk situaties.

Welke tips pas je al toe om om te gaan met die drukte?

Goede antwoorden:

Vraag 1:

Vraag 2: Drukke punten vermijden, zoals bepaalde kruispunten of scholen.

Drukke tijdstippen vermijden zoals de spits. Afstappen als het druk wordt.

Niet te dicht op de stoeprand fietsen. Goed uitgerust gaan fietsen.



maakt een punt van nul.nl

# Veilig op- en afstappen



# Veilig op- en afstappen

Oeps, je slingert.

Wat is de veiligste manier om op te stappen?

Omcirkel het goede antwoord:

- A Sla een been over de fiets, ga zitten, begin met fietsen
- B Ga stappen, sla een been over de fiets, ga zitten
- C Sla een been over de fiets, ga fietsen, ga zitten

Wat kan de fietsenmaker aanpassen aan je fiets zodat je makkelijker kunt op- of afstappen?

Goede antwoorden:

Vraag 1: A

Vraag 2: Laag zadel, kort zadel, anti-slip pedalen, laag frame



maakt een punt van nul.nl

# Samen op de fiets



# Fietsen in een groep

Samen uit, samen thuis. Waar moet je op letten als je in een groep een stuk gaat fietsen?

Bedenk samen zoveel mogelijk tips, die helpen om veilig in een groep te fietsen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggesties:  
De voorste geeft door als er een tegenligger of obstakel aankomt, let bij het plannen op het weer, tijd voor pauzes en misschien eten of drinken, houd genoeg afstand, fiets achter elkaar als naast elkaar niet kan door drukte of een smal fietspad, blijf zelf opletten als je achter iemand fietst.



maakt een punt van nul.nl

# Omkijken en afslaan



# Omkijken en afslaan

Als je niet meer zo soepel over je schouder kijkt, hoe kun je dan toch alles om je heen goed in de gaten houden?

Wat moet je niet doen als omkijken lastig wordt?

Omcirkel het goede antwoord,

- A** Probeer op een rustig punt af te stappen.
- B** Neem voorrang: straal uit dat anderen rekening moeten houden met jou.
- C** Schaf een spiegel aan.

Welke oefeningen doe je om jouw nek soepel te houden?

Goede antwoorden:  
Vraag 1: Antwoord A of C kunnen beide. B is niet goed.  
Vraag 2: Je kunt je nek roteren of strekken. Kies samen met de fysiotherapeut de beste oefeningen voor jou uit.



maakt een punt van nul.nl



# Fiets of e-bike onder controle



# Fiets of e-bike onder controle

Ben je al een pro, op je e-bike?

Hoe ga je om met ander verkeer, als je een e-bike hebt?

Omcirkel het goede antwoord.

- A Ken de voorrangregels en bel extra als je voorrang neemt.
- B Pas extra op of je wel voorrang krijgt, andere verkeersdeelnemers kunnen je snelheid misschien niet inschatten.
- C Maak gebruik van je snelheid: haal ander wegverkeer in.

Wanneer gebeuren de meeste ongelukken met e-bikes?

Omcirkel het goede antwoord.

- A Bij het opstappen
- B Bij het inhalen
- C Bij het afstappen

Goede antwoorden:  
Vraag 1: B  
Vraag 2: B



maakt een punt van nul.nl

# Zichtbaar zijn



# Zichtbaar zijn

Zit je vroeg of laat op de fiets? In een blinde hoek of een donkere straat is het altijd uitkijken.

Waar in de omgeving moet je extra opletten of je zichtbaar bent?

Hoeveel procent van de fietsers heeft een goed werkend voor- en achterlicht? Probeer het goede antwoord te schatten.

Waarom is goede verlichting zo belangrijk?  
Omcirkel het goede antwoord.

- A Voor jezelf: om de weg goed te zien
- B Voor anderen: om goed zichtbaar te zijn
- C Voor de wet: voorkom een boete van €55

Vraag 3: alle antwoorden.

Vraag 2: 60 procent.

Vraag 1:

Goede antwoorden:



**maakt een punt van nul.nl**

# Afgeleid zijn in het verkeer



# Optimale concentratie

Een mooi uitzicht, bekenden onderweg of het fietsgezelschap. Het is makkelijk om afgeleid te zijn.

Waar word je wel eens door afgeleid op de fiets?

.....

.....

.....

Wat kun je doen voor het opstappen of in de pauzes, om te voorkomen dat je wordt afgeleid?

.....

.....

.....

Of neem een extra pauze.

Vraag 2: bijvoorbeeld kaart kijken, foto's maken, eten/drinken.

Vraag 1:

Goede antwoorden



maakt een punt van nul.nl