



## Op pad met fiets en kids

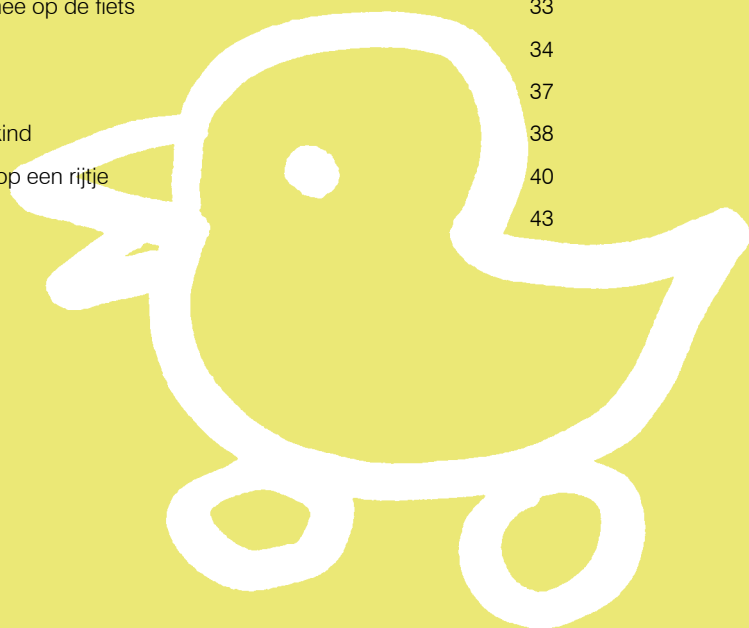
Een brochure vol informatie over veilig op pad met de fiets en je kids

van | **0 tot 6** | JAAR



# Inhoud

Op pad met fiets en kids	3
Algemene tips	4
Fietsen met een baby. Kan dat?	6
Een kinderstoeltje op de fiets	8
Het autozitje op de bagagedrager	14
De fietskar	18
De bakfiets	24
De aanhangfiets	30
Extra bagage of buggy mee op de fiets	33
Samen uit met de fiets	34
Fietshelm	37
De ontwikkeling van het kind	38
Bronnen en nuttige links op een rijtje	40
Colofon	43





# Op pad met fiets en kids

## Beste jonge ouder

*Maak je graag een uitstap met de fiets? Weet je niet of dat lukt met kleine kinderen? Wil je je spruiten dagelijks met de fiets naar de kribbe of de school brengen? Zoek je de geschikte oplossing? Lees dan snel verder!*

*Voor je ligt een brochure vol informatie over hoe je veilig fietst met je kind(eren) van 0 tot 6 jaar.*

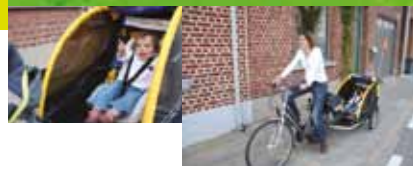
*Kinderen kunnen als passagier veel plezier beleven aan een fietstocht. Aarzel dus niet om met je kinderen te gaan fietsen.*

*Verken al de mogelijkheden, van kinderstoeltje tot kinderfiets, van fietskar tot bakfiets... Leer waarop je moet letten bij de aankoop en absorbeer de tips om je veilig te verplaatsen in het verkeer. Slecht weer? Ook daar biedt de brochure een antwoord op.*

*Laat deze brochure een gids zijn voor een geslaagde fietservaring met je kleine koter(s).*

---





# Algemene tips

**Vooraleer we de systemen uitgebreid bespreken, vind je hieronder enkele algemene tips en opmerkingen die op alle systemen van toepassing zijn.**

## Veiligheidstips

- Draag altijd een **fietshelm**, zowel jij als je kindje(s). Dat zorgt voor extra veiligheid. Meer informatie over fietshelmen vind je in het hoofdstuk Fietshelmen.
- Zorg voor een goede **zichtbaarheid**. Die zichtbaarheid kun je vergroten door een fietsvlaggetje te gebruiken, fluo-hesjes te dragen, het systeem te voorzien van fluorescerende stickers en het te kopen in felle kleuren.
- **Pas je rijstijl aan**. Het extra gewicht heeft invloed op het sturen, remmen, starten en de snelheid. Misschien is je fiets nu langer dan je gewoon bent. Hou hiermee rekening wanneer je een (drukke) weg moet oversteken. Hou rekening met je passagiers: vermijd putten en te hobbelige wegen, pas je snelheid aan, neem je bochten niet te ruw en probeer plots remmen te vermijden.
- Voorzie je fiets van een **dubbele standaard**, een statief langs weerszijden van de fiets. Die dubbele standaard zorgt ervoor dat je fiets stabiel blijft staan, wanneer je de kinderen in het systeem plaatst of ze eruit haalt.
- Zorg ervoor dat je **eigen fiets**, waaraan of waarop het systeem bevestigd wordt, **veilig en volledig in orde is**. Zet je zadel niet te hoog zodat je gemakkelijk met je voeten aan de grond kunt. Zorg voor goede remmen en fiets met beperkte snelheid.
- **Controleer** regelmatig of de bevestigingspunten nog goed vastzitten.



Fietshelm



## Aankooptip

Doe je aankoop bij de **fietsenhandelaar**. Je kunt er rekenen op een persoonlijk onthaal, fietsen van betere kwaliteit en een uitgebreide dienst na verkoop. Kopen bij een fietsenhandelaar is duurder dan een onlineaankoop, maar het systeem is dan ook helemaal gemonteerd door iemand die over de juiste kennis beschikt. Bij een onlinebestelling moet je het montagewerk nog voor je eigen rekening nemen. Daarnaast ben je bij een fietsenhandelaar ook verzekerd van een goede dienst na verkoop. Ga er op regelmatige basis langs voor een controle van je fiets. Ook goede tweedehandssystemen koop je best bij de fietsenhandelaar. Zo ben je zeker dat het systeem geen onzichtbare schade heeft opgelopen.

## Over merkenamen

De **merknamen** die in de brochure vernoemd worden, zijn de merken waarmee wij ervaring hebben. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.

## Wetgeving

De verkeerswet zegt dat als je een passagier op de fiets wil vervoeren, je fiets uitgerust moet zijn met een speciaal daarvoor **ingerichte zitplaats**. Zo niet, is het vervoeren van een passagier verboden.

---



Fiets met dubbele standaard



# Fietsen met een baby. Kan dat?

**Het tijdperk van wachten met fietsen tot je kleintje 1 jaar oud is, is voorbij. Tegenwoordig bestaan er systemen die het mogelijk maken om je baby al veel vroeger mee te nemen op de fiets. Er doen hier echter heel wat vooroordelen de ronde: het zou niet veilig zijn om te fietsen met een baby. Een fiets schokt veel en zou daarom een risico vormen voor het shakenbabysyndroom (SBS). Wij gingen op zoek naar antwoorden en werden gerustgesteld. Er zijn oplossingen.**

## Wat is het shakenbabysyndroom?

Het shakenbabysyndroom is een term die gebruikt wordt wanneer het hevig schudden van een baby ernstige hersenletsels, bloedende ogen, ruggenmerg- of nekletsels en soms

de dood tot gevolg heeft. Dit komt vooral voor bij gevallen van **kindermishandeling**, waar de baby **met geweld door elkaar wordt geschud** om hem te laten stoppen met wenen. Licht, paniekerig schudden om te controleren of je baby nog wakker wordt, leidt niet tot SBS.

## Wat veroorzaakt het?

Baby's hebben zwakke nekspieren en een groot, zwaar hoofd in verhouding tot de rest van hun lichaampje. Ook is er ruimte tussen hersenen en schedel om de groeikansen van de hersenen te verzekeren. Wanneer je een baby hevig schudt, ontstaat er een soort **whiplashbeweging** van hoofd en hals door het fors naar voor en achter bewegen van het hoofd en de hersenen bewegen binnenin de schedel. Dat fenomeen heeft bovenstaande letsels tot gevolg.



Hangmat voor een baby in een fietskar



Voorbeeld van vering aan een fietskar



## Bij welke leeftijd?

Tot 3 maanden zal schudden gemakkelijker op het hoofd en de hersenen overgedragen worden. Vanaf ongeveer 3 maanden is een baby enigszins in staat om zijn nekspieren te gebruiken, waardoor de vatbaarheid iets vermindert. Vanaf ongeveer 1 jaar is de kans op SBS veel lager omwille van de veranderingen in de lichaamsverhoudingen van de baby: volume van het hoofd en de romp, de kracht van de hals.

## SBS en het vervoeren van een baby met de fiets

In een autostoeltje of babyhangmat of -schaal gaan de trillingen en relatief beperkte schokken voornamelijk in hoofd-voetwaartse richting en slechts beperkt in voor-achterwaartse richting. Door een **goede vering** in het vervoerssysteem worden de trillingen grotendeels afgezwakt. Er wordt dus geen whiplash-beweging veroorzaakt.

### • Voor 3 maanden

Baby's jonger dan 3 maanden hebben geen enkele controle over hun nekspieren. Door dat gebrek zal een trilling in hoofd-voetwaartse richting telkens gepaard gaan met een trilling in voor-achterwaartse richting. Wanneer je baby op de fiets echter meegaat in een autostoeltje, een babyhangmat of babyschaal, zal hij weinig schokken onderkennen. Toch wordt afgeraden om langer dan een half uur met je baby te fietsen. Let op, dit geldt evengoed voor het vervoeren van baby's in de auto of de wandelwagen.

Met jonge baby's ga je dus **extra voorzichtig** om, zorg voor een goede vering, en een aangepaste rijstijl.

### • Na 3 maanden

Zoals hierboven gezegd werd, kan een baby vanaf ongeveer 3 maanden zijn nekspieren al enigszins opspannen. Hierdoor werken er geen trillingen van voor-achterwaartse richting in op de baby, waardoor het risico op SBS zo goed als onbestaande is.

Het blijft aangewezen om de voornoemde aanpassingen in acht te nemen: een goede vering, een autostoeltje, een babyhangmat of babyschaal, een aangepaste rijstijl en korte ritten.

[http://www.medicinenet.com/shaken\\_baby\\_syndrome/article.htm](http://www.medicinenet.com/shaken_baby_syndrome/article.htm)

Medische (forensische) wetenschappelijke artikelen, waaronder ondermeer:

Shaken baby syndrome. Blumenthal I. Postgrad Med J 2002 Dec; 78(926): 732-735.

Shaken infant syndrome: developmental neuropathology, progressive cortical dysplasia and epilepsy. Marin-Padilla M., Parisi JE., Armstrong DL., Sargent SK., Kaplan JA. Acta neuropathol 2002 Apr ; 103(4): 321-332.

Neuropathology of inflicted head injury in children, I. Patterns of brain damage. Geddes JF., Hackshaw AK., Vowles GH., Nickols CD., Whitwell HL. Brain (2001), 124; 1290-1298.

Neuropathology of inflicted head injury in children, II. Microscopic brain injury in infants. Geddes JF., Vowles GH., Hackshaw AK., Nickols CD., Scott IS., Whitwell HL. Brain (2001), 124; 1299-1306. Traumatic axonal injury: practical issues for diagnosis in medicolegal cases. Geddes JF., Whitwell HL., Graham DI. Neuropathology and applied neurobiology (2000), 26; 105-116.

Position paper on fatal abusive head injuries in infants and young children. Case EM, Graham MA, Handy TC, Jentzen JM, Monteleone JA and the National Association of medical Examiners ad hoc committee on shaken baby syndrome. Am J Forensic med Pathol 2001; 22: 112-122.

The whiplash shaken infant syndrome: Has Caffey's syndrome changed or have we changed his syndrome? Lazoritz S., Baldwin S., Kini N. Child Abuse Negl 1997 Oct; 21(10): 1009-1014.

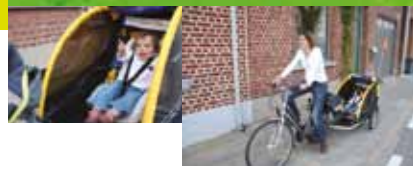
Anatomy of the shaken baby syndrome. Lancon JA., Haines DE., Parent AD. Anat Rec 1998 Feb ; 253(1) : 13-18.

Retinal hemorrhages and child abuse Levin AV. Recent advances in paediatrics (David TJ, ed) vol 18. London, England: Churchill Livingstone; 2000: 151-219.

Position statement on identifying the infant with nonaccidental central nervous system injury (the whiplash-shake syndrome). Luerksen TG, Bruce DA, Humphreys RP the American society of pediatric neurosurgeons. Pediatr Neurosurg 1993; 19: 170.

The spectrum of traumatic axonal injury TA. Gennarelli Neuropathology and applied neurobiology 1996, 22, 509-513

The shaken baby syndrome. A clinical, pathological, and biomechanical study. Duhaime AC., Gennarelli TA., Thibault LE., Bruce DA., Margulies SS., Wiser R. J Neurosurg 1987 Mar ; 66(3) : 409-415.



# Een kinderstoeltje op de fiets

**Het kinderstoeltje is de langst gekende manier om je kind mee te nemen op de fiets. Je vindt het in verschillende maten en kleuren, het kan op de bagagedrager of aan het stuur. Maar welke stoel is nu geschikt voor jouw kind(eren)?**

## Wat zijn de mogelijkheden?

- **Kinderstoel achter op de fiets.** Vanaf 1 jaar. Tot 15 kg (A15 of C15) of tot 22 kg (A22).
- **Kinderstoel vooraan**, bevestigd aan het stuur en aan de fiets. Van 1 tot 3 jaar. Tot 15 kg.
- **Kinderstoel vooraan**, bevestigd tussen stuur en fietser. Van 1 tot 3 jaar. Tot 15 kg.

- **Steco Ukkie-Mee\***. Vervang je stuur door een speciaal ontworpen stuur met zijte voor meer beenruimte. Vanaf 1 jaar. Tot 15 kg.
- **Steco Pin-Up\***. De zadelliging verschuift naar achter en creëert op die manier meer ruimte tussen het stuurstoeltje en het zadel.
- **De moederfiets.** De moederfiets garandeert een comfortabele rit met twee kinderstoeltjes. De fiets verschilt van een gewone stadsfiets door een grotere ruimte tussen stuurzijte en zadel, dubbele standaard, een lagere instap, een sterk frame en goed bespaakte wielen. Die verschillen zorgen ervoor dat je gemakkelijker op en af kunt stappen en dat de stabiliteit groter is als je de kinderen op de fiets zet.

\*Steco is het enige ons bekende merk met deze soorten kinderstoeltjes. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.



Fietsstoeltje  
achteraan op de fiets

Fietsstoeltjes voor- en achteraan





## Wanneer kan je kind mee in een fietsstoeltje?

Standaard wordt gezegd dat een kindje meekan in een fietsstoeltje **vanaf 1 jaar**. Een kind moet een **stevige zitbalans** hebben om op een comfortabele manier in een fietsstoeltje vervoerd te worden, ook bij verstoring van het evenwicht. De zitbalans is goed op het moment dat een kind vanuit kruiphouding zelfstandig terug kan gaan zitten. (Bron: Kind en Gezin)

Gemiddeld rond de 9de à 10de maand gaat een kind de romp draaien en kan het vanuit de zithouding via een zijwaartse beweging in kruiphouding komen. Pas op het moment dat een kind ook weer vanuit kruiphouding zelfstandig kan gaan zitten, is het aan te raden om een kind mee te nemen op de fiets. Een kind moet hiervoor namelijk een goede, stevige zitbalans hebben, ook bij verstoring van het evenwicht. Het ene kind kan vanuit kruiphouding gaan zitten als het 9 maanden is, maar een ander kind kan dit pas op 12 maanden.

## Waarop moet je letten bij de aankoop van een fietsstoeltje?

Om te beginnen, is het zeer belangrijk om na te kijken of het stoeltje voldoet aan de **Europese norm**. Dat is zo wanneer de markering EN 14344 op het stoeltje vermeld staat. Daarnaast is het belangrijk dat je ziet van welk **type en gewichtsklasse** (A15, A22, C15) het stoeltje is.

Controleer of het stoeltje uitgerust is met verstelbare **drie- of vierpuntsgordeltjes** (minstens 2 cm breed), in hoogte verstelbare voetsteunen met verstelbare riempjes (minstens 1,5 cm breed) en een hoge **rugsteun** met voldoende steun zijwaarts. Controleer ook of het stoeltje **geschikt is voor jouw fiets**. Probeer het stoeltje uit vóór de aankoop, laat je kind er al eens in zitten.

Geef bij het uitzoeken van een fietsstoeltje **de voorkeur aan eentje achter op de fiets**. Dat stoeltje **hindert niet** bij het sturen of bij het op- en afstappen van je fiets. Ook heeft je kind minder last van weer en wind wanneer hij of zij achter je zit. Een stoeltje aan het stuur heeft een lagere rugsteun, waardoor er geen steun geboden wordt aan het hoofdje. **Bij een val** loopt het kind meer gevaar in een stoeltje aan het stuur dan een stoeltje achter op de fiets.

Wanneer je kinderen vervoert op de fiets, zet dan je zadel niet te hoog, zodat je makkelijk met je voeten aan de grond kunt. Zorg voor goede remmen en fiets met beperkte snelheid.



Qua **bevestiging** van het stoeltje, is het comfortabeler wanneer dat bevestigd wordt aan het frame van de fiets in plaats van aan de bagagedrager. Op die manier ervaart je kind minder schokken. Stoeltjes bevestigd op de bagagedrager of aan het stuur, hebben nog een extra bevestigingspunt. Zorg ervoor dat een achterzitje op de juiste plek gemonteerd zit. Zit het te ver naar voren, dan heeft een kind geen ruimte; te ver naar achteren geeft kantelgevaar.

## Wetgeving

- Iemand meenemen op de fiets is alleen toegelaten als je fiets beschikt over een **ingerichte zitplaats**. Het is verboden om iemand te vervoeren op de bagagedrager.
- In amazonezit meerijden op de bagagedrager (met twee benen langs één kant) is dus ook verboden.

## Enkele veiligheidstips

- Zie **Veiligheidstips** op blz. 4.
- Het stoeltje heeft geen **openingen** van 0,5 à 1,2 cm, waarin vingers kunnen blijven vaststeken.
- **Kleine onderdelen** kunnen niet losgemaakt worden door vingers of tanden.
- Alle **scherpe kanten** zijn afgerond of bedekt.
- Een **zadelveerbescermer** voorkomt geknelde vingertjes en een **spakafscherming** voorkomt geknelde voetjes. Zorg ook dat je kind je ringslot niet kan dichttrappen.
- Bevestigen en afkoppelen kunnen enkel met behulp van **gereedschap**.



Kinderstoel vooraan op de fiets



- Je kind zit goed vastgeklikt in het stoeltje en kan de **gordels** niet openen. De gordels lopen ofwel over schouders en kruis, ofwel over schouders en middel (ter hoogte van het kruis) ofwel over schouders, middel en kruis.
- Controleer na de montage of alle **fiets-functies** nog werken en of je fiets veilig is.
- Respecteer de capaciteit van de bagagedrager. Die is **maximum 25 kg**.
- Gebruik het fietsstoeltje niet als het niet **in orde** of niet **veilig** is.
- Bevestig **geen extra baggage** aan het fietsstoeltje.
- Voor je kind is het ideaal als de kinderstoel uitgerust is met een **helmuitsparing** (bovenaan het zitje is het plastic wat naar achter gebogen).
- Koop een stoeltje in **lichte, felle kleuren**. Een stoeltje in een lichte kleur warmt minder op in de zon dan een donker.

## Door weer en wind?

Het is zeer belangrijk om je kind te **kleden naar de weersomstandigheden**. In een stoeltje op de fiets is je kind namelijk niet afgeschermd van wind en regen. Voor een stuurstoeltje kun je een windscherm monteren om je kind af te schermen van tegenwind. Er bestaan ook regenhoezen voor stuurstoeltjes, om je kind te beschermen tegen de regen.

Een kind in een stoeltje achterop is een beetje afgeschermd van tegenwind, omdat jij ervoor zit. Bij regenweer kun je je kind kleden met een kinderponcho. Let hierbij wel op dat die poncho niet in de spaken kan blijven hangen.

---

BIW Brochure Kinderen op de fiets (Wetgeving en veiligheidstips): <http://www.bivv.be/> onder rubriek 'publicaties en materiaal'.

Fietsersbond Nederland: <http://www.fietsersbond.nl/urlsearch/results.asp?itemnumber=1>

Kind en Gezin: <http://www.kindengezin.be/Themas/Veiligheid/Vervoer/Fietsstoel.jsp>

Steco: <http://www.steco.nl/pages/consumer/index.php?page=Prодукten&taal=nl&cid=12>

# Een moederfiets



Katrien met Ruben op weg naar ...

11 juni 2009

Mijn zoontje Ruben is 5 maand, maar leuker is dat ik die dag 28 jaar word! Mijn man heeft doorheen de jaren geleerd dat ik fan ben van verrassingen, dus neemt hij me mee op sleeptocht naar Maastricht. Op zich natuurlijk al leuk, maar nog fijner is dat ik een nieuwe fiets krijg! Nu ja, mijn oude fiets stamde nog uit de jaren '80, dus als ik Ruben op de fiets wou meenemen, kon ik mijn fiets best vervangen door een hedendaags stalen ros. In Nederland, fietsland, heb je keuze genoeg en dus werd het wikken en wegen. Toen mijn oog viel op de mamafiets, was ik helemaal verkocht. In de winkel hadden ze twee exemplaren. Aangezien er een groot prijsverschil was tussen beide fietsen met een klein verschil in mogelijkheden (de ene had een stuurslot waardoor het stuur niet kantelt), was de keuze snel gemaakt: een blauw-groen fleurig exemplaar met 7 versnellingen werd aangeschaft!

De mamafiets heeft een typisch breed gebogen stuur, waardoor er heel gemakkelijk een stoeltje aan bevestigd kan worden. Er is een lage instap, een stevige bagagedrager en spaken, en een dubbele staander. De fiets die ik kocht, heeft geen stuurslot, maar wel een veer tussen stuur en kader, zodat je stuur niet ver kan doordraaien. De combinatie van die veer en dubbele staander zorgt ervoor dat je fiets heel stabiel blijft staan als je je kindje in het stoeltje wil plaatsen of er net wil uithalen.

Een mamafiets zonder fietsstoeltje is zoals een café zonder bier en dus mocht ik ook nog eens, zoals een kind in een snoepwinkel, langs de rekken met fietsstoeltjes wandelen. Het stond al lang vast dat ik een stoeltje voor aan het stuur wilde, zo kan ik tijdens de fietstochtes met Ruben praten en hem vertellen over de dieren in de wei, de stoere vrachtwagens op de baan en de passerende trein. Mijn oog viel op een voorzitje, uiteraard met bijbehorend windscherm en slaaprol om op het stuurtje van de stoel te plaatsen. Het grote voordeel van het stoeltje vooraan is het contact met je kind, de bagagedrager die vrij blijft en je fietstassen die je rustig kan laten hangen (hoewel daar ook oplossingen voor bestaan als je een achterzitje wil). Nadeel is dat ik mijn stuur niet meer volledig kan draaien, doordat de voetsteunen tegen het stuur aan knellen. Nu ja, oefening baart kunst en ook daar wen je weer aan.

Helaas waren we nog niet volledig klaar om op stap te gaan: het fietshelmpje voor Ruben ontbrak nog. Doordat hij toen nog redelijk jong was, was het niet zo simpel om een exemplaar te vinden dat klein genoeg was voor hem. Gelukkig hebben we ook dat obstakel overwonnen en heeft Ruben een hip helmpje om veilig mee op de fiets te kunnen.

Met een broertje of zusje op komst, zal er ook een achterzitje bijkomen, zodat we binnenkort met z'n drietjes op de mamafiets kunnen. En als ik Ruben aan de opvang afzet, krijgt mijn mamafiets vele bewonderende blikken van andere moeders die misschien toch wel stiekem een beetje jaloers zijn.

Katrien



# Het autozitje op de bagagedrager

**Het is een gek gegeven: een autozitje op de fiets. Maar zoals je hier zal merken, ook dat gaat. Met een speciale drager kun je een autozitje voor baby's achterop de fiets bevestigen. Op dit moment zijn er 2 goed gekende dragers. Iets voor jou?**

## Wat zijn de mogelijkheden?

- **Steco Baby-Mee Bike\***

De Steco Baby-Mee Bike is geschikt voor een baby van 3 tot 9 maanden met een maximaal gewicht van 10 kg. De Baby-Mee Bike is een geveerde beugel die je bevestigt op je bagagedrager. Die is geschikt voor bijna alle momenteel verkrijgbare autozitjes, zoals bijvoorbeeld een Maxi-Cosi. In de Baby-Mee zit je baby in de rijrichting. Met speciale bevestigingsplaatjes kun je die ook gebruiken in de bakfiets.

- **Babybike\***

De Babybike heeft een geveerd onderstel met een klink-klak-klaar-systeem. Voor een peuterstoel bestaat er nog een ander onderstel (op wieltjes). Het systeem is ontworpen voor Peg Perego\*-autozitjes (Primo Viaggio\*). Je kunt het autozitje zowel in als tegen de rijrichting plaatsen. Het autozitje kan ook vastgeklikt worden in een wandelwagen (Peg Perego Pliko III\*).

## Waarop moet je letten bij de aankoop?

Ten eerste verschilt de **manier van aankopen** bij beide systemen.

Babybike heeft uitsluitend een webwinkel. Je plaatst een bestelling en de Babybike wordt bij je thuis geleverd. Steco is een toeleverancier. De Steco Baby-Mee Bike kun je in de fietsenspeciaalzaak aanschaffen.

Ten tweede kijk je of het systeem past op je **bagagedrager?**

Informeer voor de aankoop of jouw bagagedrager wel of niet geschikt is voor het dragen van het systeem. De Steco Baby-Mee Bike is geschikt voor dragers met DIN/ISO 25 kg.

### Steco Baby-Mee



\*Dit zijn de enige ons bekende merken met dit soort systemen. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.



Maak dan een **testrit**.

Vraag in de fietsenspeciaalzaak of je de Steco Baby-Mee Bike mag uitproberen. Klik je autozitje vast en leg er bijvoorbeeld een zak aardappelen in. Op die manier weet je **of jouw autozitje in de beugel past** en hoe **stabiel** je met het systeem kan fietsen.

Hoewel Babybike een webwinkel is, kun je telefonisch een afspraak maken om eens langs te gaan en het systeem te bekijken.

Tot slot is een **prijsvergelijking** ook niet onbelangrijk. De Steco Baby-Mee Bike kost circa 90 euro. Als je niet beschikt over een autozitje, zal je ook dat nog moeten aanschaffen. De Babybike kost circa 345 euro. Voor het onderstel betaal je 149 euro en voor het zitje 194 euro (+ verzendingskosten).

## Enkele veiligheidstips

- Zie **Veiligheidstips** op blz. 4.
- Respecteer het maximale gewicht: **25 kg**.
- Zet de **draagbeugel** omhoog voor bescherming bij een eventuele val.
- Gesp je baby **goed vast**.
- Monteer een **zadelveerbescermer**.

## Door weer en wind?

Babybike heeft een **tentje** dat je baby beschermt tegen zon, wind en regen. Dat tentje kan volledig gesloten worden, maar ook half-open gebruikt worden. Bij de Steco Baby-Mee Bike kun je de regenhoezen voor autozitjes gebruiken.

---

Babybike: <http://www.babybike.nl/>

BIVV Brochure Kinderen op de fiets (Veiligheidstips): [http://www.bivv.be/onder\\_rubriek\\_publicaties\\_en\\_materiaal/](http://www.bivv.be/onder_rubriek_publicaties_en_materiaal/).

Fietsersbond Nederland: [http://www.fietsersbond.nl/urlsearch\\_results.asp?temnumber=1](http://www.fietsersbond.nl/urlsearch_results.asp?temnumber=1)

Fietskarinfo: <http://www.fietskarinfo.be>

Steco: <http://www.steco.nl/pages/consumer/index.php?taal=nl&page=Producten&cid=12&pid=20>  
(Hier vind je ook een bevestigingshandleiding en een gebruikershandleiding.)



Een baby...





## ... achterop de fiets

De kribbe van onze dochter Liv ligt op mijn route van thuis naar het station. Ik ben pendelaar en de fietsroute naar het station is korter én aangenamer dan het traject met de wagen. Dus gingen we op zoek naar de beste manier om Liv met de fiets naar de kribbe te vervoeren. Onderzoek wees uit dat een fietskar erg veilig is. Maar dat was voor ons praktisch moeilijk haalbaar omdat we de kar liever niet aan het station lieten staan.

Op een Nederlandse site vonden we informatie over de Baby-Mee van Steco: een geveerd onderstel voor een autozitje (of gelijkaardig kinderzitje) om achterop de bagagedrager vast te maken. Je hangt het autostoeltje in het metalen onderstel en maakt het vast met de elastieken die er bij horen. In België vonden we de Baby-Mee toen enkel in erg gespecialiseerde fietshandels waar ze er flink wat geld voor vroegen. Wij kochten hem tweedehands via een Nederlandse site.

## Een paar aandachtspunten

Net als in de auto moet je erop letten dat het handvat van je autostoeltje altijd omhoog staat, want dat doet dienst als rolbeugel wanneer je zou vallen. Als kleine baby stopten we Liv in twee dekentjes en later in een skipakje om haar te beschermen tegen de koude. De regenhoes van het autozitje gebruikten we dagelijks omdat die ook beschutting geeft tegen de wind.

In het begin vroeg het fietsen met mijn dochter achterop wel wat oefening. Net als bij een gewoon fietsstoeltje moet je op zoek naar een nieuw evenwicht. Ook het vastmaken en losmaken van het stoeltje (gevuuld met de baby) was niet altijd evident: je moet je fiets altijd met een hand vasthouden. Met zo'n groot gewicht achterop dreigt die anders om te kantelen. Daarom liet ik een dubbele standaard op mijn fiets installeren. Ik kleefde het autozitje ook vol fluostickers om zichtbaar te zijn in de ochtenddrukte.

Liv had het prima naar haar zin achterop de fiets. Vaak viel ze in slaap. Bijna een jaar lang was de Baby-Mee een prima vervoermiddel voor Liv. Toen ze iets meer dan 9 kg woog, werd het me wat te wankel. Maar gelukkig mocht ze toen net in een gewoon fietsstoeltje.

# Riet



# De fietskar

**Fietsen met een fietskar is een nieuw, maar niet ongekend gegeven. Er bestaan fietskarren voor je bagage, voor je huisdier, maar ook om je kind(eren) mee te vervoeren. Ook die karren bestaan ondertussen in alle maten en kleuren, maar waarop moet je letten? En welke fietskar voldoet aan jouw noden?**

**Het voordeel van de fietskar is dat bij een val de fietskar blijft staan, terwijl bij een fietszitje of bakfiets de kinderen mee omvallen. Uit onderzoek blijkt dat de fietskar een veiligere vervoerswijze is dan het fietszitje. De kooiconstructie van de fietskar beschermt de kinderen en zorgt ervoor dat bij botsingen met een auto de fietskar wegschuift in plaats van omvalt.**



Hangmatje voor een baby in een fietskar

## Wat zijn de mogelijkheden?

Kinderen kunnen met de fietskar mee zodra ze kunnen zitten. Een kind kan zelfstandig zitten vanaf 6 tot 12 maanden. Maar met een bijkomend babyzitje kunnen ook jongere baby's mee.

- Opties geschikt voor een **baby**:
  - Babyschaal. Van 3 tot 9 maanden
  - Babyhangmat. Van 3 tot 9 maanden
  - Autozitje
  - Extra hoofdsteen
- Opties geschikt voor een **peuter**:
  - Peuterstoel
  - Extra hoofdsteen
- Geschikt voor een **kleuter** zonder extra accessoires.
- Om te fietsen, als buggy, om te joggen, voor lange stevige wandelingen en soms ook met ski's
- De **maximumleeftijd** is ongeveer 5 jaar, maar eigenlijk gebruik je de fietskar gewoon totdat je kind er niet meer in past. De massalimiet mag niet overschreden worden.

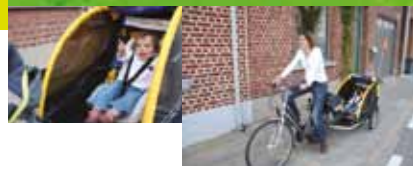
Bovenstaande opties worden aangeboden door verscheidene merken van fietskarren. Je vindt hierover heel wat informatie en beeldmateriaal terug op de websites van de producenten. Een overzicht van deze webpagina's vind je achteraan in deze brochure.



## Welke fietskar? Waarop moet je letten?

Een fietskar koop je best niet impulsief. Er bestaan heel wat verschillpunten tussen de verschillende fietskarren. Niet elke fietskar is geschikt voor jouw specifieke situatie. Om je op weg te helpen, vind je hieronder een checklist waarover je best eens nadenkt voor je naar een fietsenhandelaar stapt.

- Waarvoor ga je de fietskar **gebruiken**? Gebruik je de kar af en toe of dagelijks? Is het voor lange of korte afstanden? Is het voor een fietsvakantie of voor vervoer naar crèche of kleuterschool?
- Waar zal je de fietskar **opbergen**? Gaat de fietskar door de deuropening? Is hij niet te breed om in de gang te staan? Waar moet de fietskar door kunnen? Laat je de fietskar achter bij de crèche? Welke ruimte heb je daar ter beschikking?
- Gaat de fietskar, wanneer nodig, in de **auto-koffer**? Wat zijn de afmetingen van jouw kofferbak? Wat zijn de afmetingen van de opgevouwen fietskar?
- Passen je **kinderen/baby'tjes** in de fietskar? Hoe groot moet de **binnenruimte** van de fietskar zijn? Wat is de leeftijd van je kinderen? Hoe groot zijn ze? Hoeveel plaats hebben ze nodig om te zitten? Wil je een fietskar voor 1 kind of voor 2 kinderen? Hoe groot wordt je gezin?
- Ben je van plan om je baby jonger dan 1 jaar te vervoeren met de fietskar? Let dan zeker goed op dat je fietskar een **goede vering** heeft om de schokken op te vangen. Denk ook aan een **babyschaaltje** of een **hangmatje**. Een extra **hoofdsteuntje** is een aanrader.
- Wil je nog **extra bagage** kunnen vervoeren met de fietskar? Moet die bagage in de fietskar zelf of kan die in een tas aan de fietskar? Hoe groot moet de bagageruimte zijn? Wat moet er allemaal in kunnen?
- Hoe vaak zal je de fietskar **opvouwen**? Hoeveel tijd heb je ervoor? Hoe vlot en gemakkelijk moet dat gaan?
- Welke **bodem** moet jouw fietskar hebben: synthetisch of in polyester? Een bodem in polyester is een harde bodem, zeer gemakkelijk schoon te maken en zeer goed bestand tegen regenspatten en zo meer. Voor veelvuldig gebruik is dat zeker een aanrader. Een synthetische bodem laat in principe geen water door, maar is moeilijker schoon te maken. Voor occasioneel gebruik is een synthetische bodem meer dan voldoende.
- Ben je van plan de kar niet alleen als fietskar maar ook als **buggy** te gebruiken? Hoe vaak denk je dat je de fietskar zal omtoveren tot buggy? Waar maak je gebruik van de buggy-functie? Op welke ondergrond? Hier hangt de kwaliteit van het buggywielje vanaf.
- Hoe **comfortabel** is een fietskar voor jouw kind(eren)? Is er voldoende beenruimte? Hoeveel zitruimte hebben je kinderen nodig? Hoe lang duren de ritten? Baby's mogen maar zolang in de babyschaal of -hangmat als in een autozitje. Dat is maximaal 30 minuten aan een stuk.



- Niet elke fietskar heeft eenzelfde **prijskaartje**. Hoeveel geld heb jij over voor een fietskar?
- Hoe groot is het **fietscomfort**? Hoe zwaar weegt de fietskar? Hoe wendbaar is de fietskar?
- Wat gebeurt er **als je valt**? Heeft de fietskar een goed koppelsysteem waardoor je fietskar met beide wielen op de grond blijft staan als je fiets omvalt?
- Hoe vaak moet je de kar **aan- en afkoppelen**? Als dat vaak moet, bijvoorbeeld aan de crèche, zoek je best een vlot systeem. Schaf desnoods een **tweede koppelsstuk** aan zodat 2 gezinsleden de fietskar kunnen trekken. Dat kan bijvoorbeeld handig zijn wanneer mama de kinderen naar de kribbe brengt en papa ze 's avonds met een andere fiets gaat halen.

## Wetgeving

- De fietskar die je gebruikt, moet speciaal ontworpen zijn voor het vervoer van passagiers en elke zitplaats in de fietskar moet bescherming bieden aan handen, voeten en rug.
- Je mag maximaal 2 kinderen vervoeren in de fietskar.
- Een fietskar mag niet breder zijn dan 1 m.
- Een aangehechte fietskar mag niet langer zijn dan 2,5 m, de lengte van de fiets niet inbegrepen.
- De totale massa van de fietskar mag niet hoger zijn dan 80 kg, tenzij die uitgerust is met een remsysteem dat in werking treedt wanneer de fietser remt.
- Een fietskar moet twee rode reflectoren op de achterzijde hebben.
- 's Nachts of wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 m, moet er ook een rood achterlicht worden aangebracht indien de fietskar het fietslicht verbergt.
- Het is verplicht om achter elkaar te fietsen wanneer je met een fietskar rijdt.



Met 2 kindjes in de fietskar



## Enkele veiligheidstips

- Zie **Veiligheidstips** op blz. 4.
- Zorg altijd dat de **gordels** goed vastzitten.
- Vervoer je **2 kinderen**, leer dan je peuter dat hij niet mag prutsen aan babybroer of -zus.
- Sluit altijd het **musketennet**, dat houdt niet enkel insecten tegen, maar beschermt je kinderen ook voor opspattende steentjes. In een afgesloten fietskar kunnen handjes en voetjes niet tussen de spaken terechtkomen.
- Controleer of alle **onderdelen** (hangmat, schaal...) goed zijn bevestigd en niet meer los kunnen komen. Controleer ook of je peuter deze kan losprutsen. In dat geval scherm je best de sluitingen af.
- Voor je baby is een **extra hoofdsteuntje** een aanrader, om de kans op schudden extra klein te maken.

## Door weer en wind?

Een fietskar kun je helemaal afsluiten. Als je bij **kouder weer** de fietskar volledig afsluit en de kinderen warm aankleedt, zullen je kinderen geen kou lijden. Bij erg koud weer wikkel je je kind in een extra dekentje. Voor je baby tot 9 maanden bestaat er een fleecedeken met gaten om de riempjes door te trekken, zodat je baby helemaal is ingeduffeld en toch nog goed is vastgegespt. Zo'n fleecedeken kun je ook gebruiken in het autozitje.

De meeste fietskarren geven een goede bescherming tegen de **regen**. De stof die gebruikt wordt voor de fietskar is aan de binnenkant geplastificeerd, zodat geen druppeltje water aan de kinderen kan.

---

BIW Brochure Kinderen op de fiets (Wetgeving en veiligheidstips): <http://www.bivw.be/> onder rubriek Publicaties en materiaal.

Fietsersbond Nederland: <http://www.fietsersbond.nl/url-searchresults.asp?itemnumber=2717&viewtype=popup>

Kind en Gezin: <http://www.kindengezin.be>

Chariot fietskarren: <http://www.chariotcarriers.com>

Croozier fietskarren: <http://www.croozierdesigns.com/>

Fietskarinfo, Michel Obourdin: <http://www.fietskarinfo.be/>

Kidcar fietskarren: <http://www.kidcar.com/>

Winther Dolphin fietskarren: <http://www.winther-bikes.com/>



Peuterstoel in een fietskar

# Met 1 kindje in de kar



We hebben een fietskar voor 2 kindjes. Momenteel hebben we 1 kindje, maar het is op gezinsuitbreiding gekocht. Omdat ik op fietsafstand van mijn werk en crèche woon, vonden we het absurd om een tweede wagen te moeten aanschaffen voor het transport van ons dochtertje tot aan de crèche. Een kindje kan echter pas vanaf ongeveer 10 maanden in een fietsstoel en daarom moesten we een andere oplossing vinden. We kozen voor een fietskar, en niet voor een bakfiets, omwille van de prijs.

Daarnaast heeft de fietskar als voordeel dat je de kar gemakkelijk aan de crèche kan laten staan, zodat je niet met een lege zware bakfiets verder moet fietsen. Voor het transport van een kleine baby heb je in de fietskar wel een schaalte nodig. Dat hebben we ons dan ook aangeschaft. Met het autozitje zou het ook gaan, maar dat is iets minder gebruiksvriendelijk.

Wij gebruiken de kar 3 à 4 dagen in een werkweek voor het transport van en naar de crèche en in het weekend voor uitstapjes over kortere afstand. Daarnaast gebruiken we de kar ook om te gaan winkelen. Onze dochter is intussen oud genoeg voor een stoeltje, maar we gebruiken nog steeds de kar. Die beschermt in de winter veel meer tegen koude, wind en regen. Onze dochter heeft het nooit koud in haar kar. Een tweede groot voordeel van de kar ten opzichte van een fietsstoel is dat je veel meer ruimte hebt om zaken te vervoeren (luiers voor de crèche, boodschappen...). Het derde voordeel is dat je gemakkelijk 2 kinderen kan vervoeren, ook om te wandelen als je een extra wielkje bijkoopt.

Het nadeel ten opzichte van een stoeltje is het gewicht en het feit dat je iets minder flexibel bent (bv. op drukke straten). Als je de kar ook wilt gebruiken als wandelwagen, is die te breed om in winkels binnen te kunnen. Met 1 kindje gebruiken we de kar nog niet als wandelwagen.

Onze dochter zit supergraag in de kar, ze zit er zo goed dat ze tijdens onze fietstochtjes regelmatig in slaap valt. Wij zijn dus wel heel tevreden met onze aankoop. We zijn blij voor het milieu en onze portemonnee dat we geen tweede wagen hebben moeten kopen.

## Leen

# Met 2 kindjes in de kar



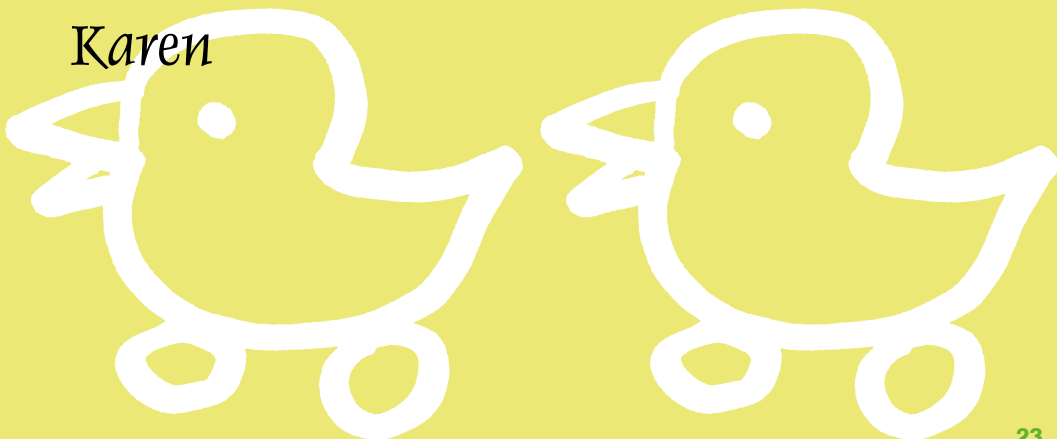
De fiets speelt in ons gezin een volwaardige rol als verplaatsingsmiddel voor woon-werkverkeer en voor het brengen en halen van onze 2 zoontjes Mon en Gus naar/van de crèche en de school. We hebben 'maar' 1 auto en dat willen we ook zo houden.

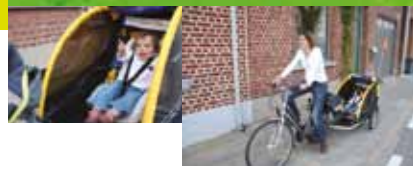
Bij de geboorte van ons jongste zoontje Gus, leek een fietskar me de beste optie om onze 2 kindjes op een veilige en comfortabele manier met de fiets te blijven vervoeren. Tot dan reed Mon steeds mee in een fietsstoeltje.

Voor mij is het grote voordeel niet alleen dat ik 2 kindjes kan meenemen, maar ook dat dat reeds mogelijk was vanaf een zeer jonge leeftijd. Toen ik na 4 maanden bevallingsrust weer aan het werk ging, kon Gus gelijk met zijn oudere broer mee in de fietskar, dankzij een speciaal hiervoor ontworpen babyzitje (met zacht schapenvachtje!). Daarin heeft hij gelegen tot hij zelfstandig kon zitten. Sindsdien zitten ze comfortabel, gezellig en met veel plezier naast elkaar in de kar, bovendien beschermt van weer en wind!

En mama maar trappen... Nee, dat valt eigenlijk ook goed mee: je voelt natuurlijk wel dat je extra gewicht trekt, maar toch minder dan je zou verwachten. Ondertussen is Gus bijna 2, Mon 3,5 en ik hoop de fietskar zeker nog enkele jaren te kunnen gebruiken!

**Karen**





# De bakfiets

De bakfiets is een oud gegeven, maar duikt pas sinds kort weer in het straatbeeld op. Een bakfiets is geschikt om je kinderen in mee te nemen maar ook je winkelboodschappen. Je kind(eren) zitten voor je, dus je kunt ze gedurende de hele trip in de gaten houden. Tweewieler, driewieler, vierwieler? Ze zijn beschikbaar, maar welke bak is groot genoeg voor jou?

Fietsen met een bakfiets is zwaarder dan fietsen met een fietskar. Je hebt ook meer last van onregelmatigheden in het wegdek, waardoor die minder geschikt is voor baby's. In tegenstelling tot een fietskar kan een bakfiets ook omvallen. Baby's kunnen er in mee als er een speciaal veringssysteem aanwezig is.

## Wat zijn de mogelijkheden?

- Tweewieler, driewieler of vierwieler
- Voor 2 tot 6 kinderen
- Babyschaal + bevestigingssysteem
- Peuterstoel + bevestigingssysteem
- Steco Baby-Mee\* en autozitje + bevestigingssysteem
- Autozitje
- Tot een leeftijd van 4 à 5 jaar, maar dat hangt af van het aantal kinderen dat je vervoert en het gewicht van je kinderen.

## Welke bakfiets? Waarop moet je letten?

Hieronder volgen enkele aandachtspunten waarmee je rekening kunt houden bij het aanschaffen van een bakfiets.

### Wil je een tweewieler, een driewieler of een vierwieler?

Je keuze zal afhangen van enkele factoren. Moet je veel **gewicht** verplaatsen met je bakfiets, dan ben je beter af met een driewieler. Een tweewieler moet je zelf in evenwicht houden, daarom kun je die beter niet te zwaar beladen. De **afmetingen** van de bak van een driewieler zijn over het algemeen groter en breder dan die van een tweewieler, een tweewieler is dus smaller. Omdat je een driewieler zwaarder kan beladen dan een tweewieler, is het vanzelfsprekend dat de tweewieler **lichter fietst** en hogere snelheden haalt dan de driewieler.

\*Dit is het enige ons bekende merk met dit soort systemen. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.



Met 3 kindjes in de 3-wieler bakfiets





Een tweewieler **leunt mee in de bocht**, de meeste driewielers niet. De **stabiliteit bij het inladen** van de bakfiets is bij een driewieler en vierwieler groter dan bij een tweewieler. Zorg bij een tweewieler voor een voldoende brede standaard.

### Waarvoor wil je de bakfiets gebruiken?

Beslis eerst waarvoor je de bakfiets wil gebruiken, dat is bepalend voor de grootte en het fietscomfort. Zal je de bakfiets dagelijks gebruiken? Is die vooral bestemd voor goederen of voor kinderen? Voor hoeveel kinderen moet er plaats zijn?

Als je kinderen wil meenemen, let er dan op dat de bakfiets **gordels** heeft.

De meeste bakfietsen zijn groot en log, maar dat is niet de regel. Er zijn ook bakfietsen ont-wikkeld die je kan omvormen tot een **buggy**.

### Hoe comfortabel moet de bakfiets fietsen?

Ten eerste hangt het fietscomfort ervan af of de bakfiets een **meesturende bak** heeft of niet. Een meesturende bak hangt vast aan de wielen en draait mee tijdens het sturen. Dat fietst zwaarder en onprettig. Het fietscomfort ligt dus hoger wanneer de bak niet meedraait en de wielen apart sturen. De meeste driewielers hebben een meesturende bak.

In de tweede plaats bepaalt het **aantal versnellingen** het fietscomfort van de bakfiets. De meeste bakfietsen beschikken niet over veel versnellingen, maar hebben wel de mogelijkheid om die te installeren. Hoe meer versnellingen, hoe meer fietscomfort.

Ten derde kan het behoorlijk lastig zijn om met een beladen bakfiets te vertrekken of bergop te fietsen. Daarom is het mogelijk om bij sommige bakfietsen een kleine **elektrische aandrijvingsmotor** te installeren.

Ten vierde kan een beladen bakfiets in het bergaf rijden behoorlijk wat snelheid maken. Een **goed remsysteem** is daarom een must, gewone fietsremmen volstaan niet. Let erop dat je bakfiets uitgerust is met rollerbrakes of schijfremmen. Ze zijn allebei uitstekend voor bakfietsen. De schijfremmen zijn iets krachtiger, maar vragen veel meer onderhoud dan de rollerbrakes.

Als vijfde punt is bij **drie- of vierwielers** ook een **stuurdemper** erg bepalend voor het fietscomfort. Die zorgt er namelijk voor dat de bak niet gaat zwenken en je de controle over de fiets bewaart. Zonder stuurdemper slaat je bak sneller dan verwacht de bocht in en is hij moeilijker te besturen.

Zorg ten slotte voor de juiste banden. Met onnodige weerstand fietst de bakfiets zwaarder.

### Waar ga je de bakfiets parkeren?

**Zowel binnen als buiten** heb je **voldoende ruimte** nodig om je bakfiets te parkeren. Kan je bakfiets niet binnen, dan mag je die gerust buiten laten staan. De materialen die gebruikt zijn voor de bakfiets, zijn bestand tegen weer en wind. Het is wel aan te raden om de fiets af te dekken met een zeil.



## Is het uitzicht van de bakfiets voor jou belangrijk?

Tegenwoordig bestaan er heel wat soorten bakfietsen. Er zijn fietsen met een bak in hout, in aluminium en met een bak die lijkt op een fietskar. De modellen gaan van zeer stijlvol tot sober en simpel. Kortom: **voor elk wat wils**.

## Hoeveel mag een bakfiets voor jou kosten?

Bakfietsen zijn zeer **prijzig**. Dat is zo omdat fabrikanten voorrang geven aan de kwaliteit. Je betaalt gemakkelijk 1.500 euro voor een goede bakfiets.

Er zijn ook bakfietsen in zelfbouwpakket, die je kan kopen voor zo'n 500 euro. Vaak worden in zo'n zelfbouwpakketten echter goedkopere onderdelen gebruikt en dat merk je aan de minder goede kwaliteit en de vele herstellingskosten.

## Probeer de bakfiets uit!

Een kleine rit voor de deur van de fietsenmaker is onvoldoende. Vraag of je een **proefrit** kan maken, of **leen** de bakfiets die je leuk vindt eerst voor een tijdje vooraleer je hem definitief aankoopt.

## Wetgeving

De wetgeving rond het gebruik van bakfietsen met **2 wielen** is dezelfde als voor gewone fietsen.

De wetgeving rond het gebruik van bakfietsen met **3 of 4 wielen**:

- Het is niet toegelaten om tegen de rijrichting van het gemotoriseerde vervoer te rijden in een eenrichtingsstraat.
- Je mag alleen op het fietspad rijden wanneer de gehele breedte van de bakfiets kleiner is dan of gelijk is aan 1 m.
- Je bent verplicht om achter elkaar te fietsen.
- Het aantal passagiers in de bak is gelijk aan het aantal beveiligde zitplaatsen.



Een 2-wieler bakfiets



Een 3-wieler bakfiets



- Tussen het vallen van de avond en het aanbreken van de dag, en in alle omstandigheden wanneer het niet mogelijk is duidelijk te zien tot op een afstand van ongeveer 200 m, dient de berijder van de bakfiets vooraan 1 wit of geel, en achteraan 1 rood niet-verblindend vast licht of knipperlicht te gebruiken.
- De driewielers met 1 voorwiel moeten vooraan 1 witte reflector en achteraan 2 rode reflectoren voeren.
- De driewielers met 2 voorwielen moeten vooraan 2 witte reflectoren en achteraan 1 rode reflector bezitten.
- De vierwielers moeten vooraan uitgerust zijn met 2 witte reflectoren en achteraan met 2 rode reflectoren.
- De pedalen van de drie- en vierwielers moeten altijd gele of oranje reflectoren hebben.

## Enkele veiligheidstips

- Zie **Veiligheidstips** op blz. 5.
- Controleer of alle **gordels** goed vastzitten.
- Let erop dat je kinderen tijdens het fietsen **niet uit de bak leunen** en leer ze hun handen binnen de bak te houden.
- Controleer bij gebruik van een **autozitje of ander kinderzitje, babyschaal of peuterschaal** of alles goed zit vastgesnoerd.
- Plaats het autozitje of ander kinderzitje het liefst **tegen de rijrichting** in.
- Voor je baby is een **extra hoofdsteuntje** een aanrader.

## Door weer en wind?

Kleed je kinderen volgens de weersomstandigheden. Sommige bakfietsen hebben standaard een **overdekte bak**. De meeste bakfietsen bieden een plastic overdekking aan als extra accessoire, evenals afdekzeilen. Onder die plastic overdekking hebben de kinderen geen last van regen of wind.

Bij erg **koud weer** wikkel je je kind in een extra **dekentje**. Voor je baby tot 9 maanden bestaat er een fleece deken met gaten om de riempjes door te trekken, zodat je baby helemaal is ingeduffeld en toch nog goed is vastgegespt. Zo'n fleece deken kun je ook gebruiken in het autozitje.

---

BIW Brochure Kinderen op de fiets (Wetgeving en veiligheidstips): <http://www.bivv.be/> onder rubriek 'publicaties en materiaal'.

Fietsersbond Nederland: <http://www.fietsersbond.nl/urlsearch/results.asp?itemnumber=1>

Babboe bakfietsen: <http://www.babboe.be>

Bakfietsinfo: <http://www.bakfietsinfo.be/>

Bakfiets.nl bakfietsen: <http://bakfiets.nl/>

Feetz bakfietsen: <http://www.feetz.nl/>

Taga bakfietsen: <http://www.taga.nl/>

Winther Kangaroo bakfietsen: <http://www.kangaroobike.com/>

# Een fietsoplossing voor ons gezin



Een fietsoplossing voor ons gezin. Niet simpel. Vorig jaar stapten we een fietszaak binnen om wat informatie in te winnen over fietskarren. We waren ons marktonderzoek maar net gestart... We zijn die winkel buitengekomen, helemaal in de ban, niet van een fietskar, maar van een bakfiets! Dat kenden we voordien eigenlijk niet echt en hadden we nog niet eerder als oplossing overwogen. Maar het leek ons op slag zoveel leuker dan een kar, je hebt namelijk rechtstreeks contact met je kinderen, je kan ze zien lachen en genieten, je kan met die fiets ook gemakkelijk boodschappen doen... Om eerlijk te zijn, vonden we zo'n bakfiets veel cooler staan dan een fietskar.

Maar dan kwam de eerste domper op de feestvreugde. Zo'n bakfiets kost veel. Dus dat beslis je niet op een-twee-drie. We waren ook net verhuisd, hadden wat verbouwd, wilden investeren in een eigen zaak... Maar we lieten ons niet meteen afschrikken.

De goedkoopste bakfiets die we op de markt vonden, kostte 750 euro, maar die had te weinig versnellingen, niet realistisch dus. De volgende prijs categorie schommelde rond 1.200 à 1.400 euro, maar het model dat ons het meest aansprak, kostte toch gauw zo'n kleine 2.000 euro. In een andere zaak hebben we gedurende een week 2 bakfietsen kunnen testen, een driewieler en een tweewieler (nog zo'n belangrijke keuze...). Hele goede fietsen, ondanks het zware gewicht van de twee kids erbij kon je er toch al eens een bergje mee trotseren. Maar... elk niet minder dan 3.000 euro! (Er heeft nog nooit zoveel geld in onze garage gestaan.) Een fortuin dus, althans dat vonden wij. De handelaar haalde nog de hoge herverkoopwaarde als argument aan. Een terecht argument, maar het neemt niet weg dat je alsnog bij de aankoop de volledige som zelf moet neerleggen. Bovendien had hij net geen tweedehandsfietsen te koop en de maand nadien ook niet...

Onze zoektocht werd tijdens de winter op een lager pitje gezet. De nood of de wens om te fietsen in de sneeuw was plots wat afgeslankt. Op het einde van de winter hebben we de goedkopere modellen getest. Met de conditie was het ondertussen echter wat minder gesteld en, eerlijk gezegd, we vonden die fietsen loodzwaar (zelfs zonder kids). De tweede domper op de feestvreugde. Zien we dat wel zitten, zo elke dag puffen en zweten? Van thuis via kribbe en school tot aan het werk is niet zo ver in afstand, maar we komen wel een viertal stevige bergopjes tegen.



Toen onze tweede auto zijn laatste levensadem had gegeven (de eerste auto wordt dagelijks gebruikt in functie van de zelfstandige zaak, de tweede is voor woon-kribbe-school-werkverkeer), hebben we ernstig overwogen om niet opnieuw een tweede auto aan te schaffen, doch een bakfiets in de plaats. Toen begonnen we te puzzelen. Mama brengt 's ochtends de kids naar de kribbe respectievelijk school met de bakfiets, en fietst vervolgens naar het werk. Papa haalt 's avonds de kids op. Eeuh, met welke fiets? Want die staat dan bij mama op het werk. Met de auto dan maar. En mama rijdt met lege bakfiets naar huis, zonde. Ook een systeem met wisselfiets leek maar niet te kloppen. Die fiets zou gegarandeerd binnen de kortste keren op de verkeerde plek staan, net niet waar je hem nodig had. Derde domper.

Feit dat we bovendien met die keuze geconfronteerd werden in volle winter, met tal van verkeersellende als gevolg van te weinig strooizout in het land, en in een periode waarin we quasi wekelijks naar de huisarts trokken met een van onze twee dochters (ze wisselden mekaar mooi af met telkens weer een of andere originele ziekte), heeft geen goed gedaan aan die beslissing. We hebben ons toch die tweede auto weer aangeschaft.

Toegegeven, we voelen ons er een beetje schuldig bij. Achterom de hoek bij ons woont een gezin zonder auto en met een bakfiets. Het kan dus. Maar beide ouders werken zo'n 2 km van thuis. Desalniettemin vinden we dat heel moedig, goed voor het milieu en de portemonnee, maar om een of andere reden zien we het voor ons toch niet zitten als dagelijks vervoermiddel (in plaats van de auto).

Volgende piste dan maar. Wat als we nu zo'n bakfiets kopen voor vertier? Vrije tijd? Op zaterdag naar het centrum met het gezin? Zondag door het groen? Maar dan weegt de hoge aankoopprijs nog extra door, want je tweede auto blijf je betalen... Geen realistisch idee dus.

Totdat een familielid tussen de soep en de pattaten liet vallen dat bij haar in de gemeente al een tijdje een tweedehands bakfiets te koop werd aangeboden, gewoon bij iemand op de stoep. Meteen er naartoe, het bleek over het model te gaan waar initieel onze voorkeur naartoe ging, en dat voor iets minder dan de helft van de huidige nieuwprijs! Niet lang getwijfeld (daar hadden we immers al een klein jaar voor uitgetrokken...). De volgende keer dat je een bakfiets ziet langsrijden, met twee vrolijke meiden in de bak en een trotse mama of papa aan het stuur, misschien zijn wij het wel!

# Nele



# De aanhangfiets

**De aanhangfiets is een systeem voor een al iets ouder kind, van 4 tot ongeveer 8 jaar (afhankelijk van de lengte van je kind). Kan je kind zelf nog niet zonder steunwielletjes fietsen of fiets je door druk verkeer? Dan biedt de aanhangfiets een goede oplossing. Je kind kan meetrappen met jou of, als het moe is, gewoon zitten.**

**De aanhangfiets is ook uitstekend geschikt om kinderen met een auditieve of visuele beperking mee te nemen in het verkeer. Op die manier kunnen ook zij op een veilige manier genieten van het fietsen.**

## Wat zijn de mogelijkheden?

- Een **aanhangfiets** heeft slechts 1 wiel en het kader wordt bevestigd onder het zadel of aan de bagagedrager van de fiets van de volwassene. Het kind kan met tussenpozen trappen zonder dat het moet sturen. Dat doet de volwassene vooraan op de eigen fiets.
- De **fietsstang** is een speciaal bevestigingsstuk waarmee een gewone kinderfiets wordt vastgemaakt aan de fiets van een volwassene. Op die manier kunnen kinderen zelfstandig fietsen als de omstandigheden dat toelaten. Bij vermoeidheid, druk verkeer of op hellingen, kunnen ze zich laten voorttrekken.
- Op de **familietandem** zit je kind voor of achter je op een lager stoeltje. Het kan al dan niet meetrappen en jij bestuurt de fiets.



Aanhangfiets met koppelingspunt onder het zadel



## Waarop moet je letten bij de aankoop?

- Het **koppelingspunt**:

Er bestaan veel verschillende aanhangfietsen. De ene heeft een koppelingspunt onder het zadel, de andere heeft een koppelingspunt in het midden of achteraan de bagagedrager. Welk aankoppelingspunt voor jou het meest geschikt is, hangt af van het feit of je de bagagedrager ook nog voor andere doeleinden zal gebruiken.

Wat betreft het aanhangen van een kinderfiets, kun je kiezen tussen 2 bevestigingsmanieren. De Trail-Gator\* wordt bevestigd onder het zadel en is inschuif- en opklapbaar wanneer je hem niet gebruikt. De Follow-Me\* wordt bevestigd aan de as van het achterwiel (zie foto). Ook dat systeem is in- en uitklapbaar.

- Het **koppelmak**:

Kun je de aanhangfiets gemakkelijk aan je fiets laten hangen of is je fiets daardoor te lang om hem fatsoenlijk op te bergen of te stallen? Moet je hem dagelijks aan- en loskoppelen of gebruik je de aanhangfiets occasioneel? Dat alles bepaalt hoe gemakkelijk het voor jou moet zijn om de aanhangfiets aan en los te koppelen.

- De **fietsvoorzieningen**:

Zowel aanhangfiets, kinderfiets als familietandem moeten uitgerust zijn met fietsverlichting, reflectoren, minstens een half gesloten kettingkast en spatborden. Een aanhangfiets rust je best ook uit met een extra spatlap vooraan aan de stang. Zowel de aanhangfiets als de familietandem beschikken best over een dubbele standaard, om stabiel te parkeren.

- Het **fietscomfort**:

Om het fietscomfort voor je kind te verhogen, heb je baat bij een aanhangfiets met een verstelbaar zadel, een verstelbaar stuur en versnellingen (om het meefietsen voor je kind te vergemakkelijken). Zorg dat je kind genoeg beenruimte heeft en dat het gemakkelijk aan het stuur kan.

Om goed te kunnen meetrappen, moeten de versnellingen van de aanhangfiets dezelfde zijn als die van jouw fiets. Je kind zal de versnellingen zelf moeten aanpassen, dus moet hij leren hoe je met versnellingen werkt.

Neem je kind mee om de fiets of de fietsstang uit te proberen voor de aankoop. Zo krijg jij ook een gevoel over de stabiliteit bij het fietsen en zie je of het systeem niet schuin gaat hangen.

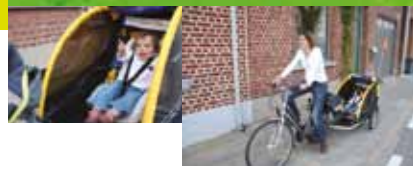
- De **prijsklasse**:

De prijs die je betaalt voor een familietandem is vanzelfsprekend hoger dan die voor de aanhangfiets of fietsstang.

De Fietsersbond in Nederland testte enkele aanhangfietsen uit. De vergelijkende studie kun je terugvinden op de volgende website:

<http://www.fietsersbond.nl/urlsearchresults.asp?itemnumber=2001>

\*Dit is het enige ons bekende merk met dit soort systemen. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.



## Enkele veiligheidstips

- Zie **Veiligheidstips** op blz. 4.
- Stel het **zadel** van de fiets af, zodat je kind met de voeten aan de grond kan.
- Zorg dat je **kind aandachtig blijft** tijdens de rit en niet in slaap valt. Praat met je kind, vraag hem/haar om mee te trappen, ...
- Het is mogelijk om je kind in de gaten te houden zonder steeds achterom te kijken. Plaats hiervoor simpelweg een **spiegel** op je stuur.
- Let op dat je het aangegeven **maximumgewicht** van het systeem niet overschrijdt.
- Hou er rekening mee dat je kind **bij stilstand** wel eens kan afstappen. Kijk daarom voor je weer vertrekt, bijvoorbeeld aan een verkeerslicht, altijd even achterom om te checken of je kind nog op de fiets zit.

## Wetgeving

Wanneer je fietst met een aanhangfiets, fietsstang of familietandem, gelden voor jou dezelfde regels als voor andere fietsers.

BIW brochure Kinderen op de fiets (Wetgeving en veiligheidstips): [http://www.bivv.be/onder\\_rubriek\\_publicaties\\_en\\_materiaal/](http://www.bivv.be/onder_rubriek_publicaties_en_materiaal/).

Fietsersbond Nederland: [http://www.fietsersbond.nl/urlsearch\\_results.asp?temnummer=1](http://www.fietsersbond.nl/urlsearch_results.asp?temnummer=1)

Familietandem: <http://www.familietandem.nl/>

Follow-Me: <http://www.followme-tandem.nl/>

Trail-gator: <http://www.trail-gator.com/>



Fietsstoeltje vooraan en fietsstang voor het aankoppelen van een kinderfiets



Familietandem  
(cc creative commons)





# Extra bagage of buggy mee op de fiets

## Wat zijn de mogelijkheden?

- **Buggydrager**  
Kinderzit en buggy. Tot 7 kg  
Voorbeeld geproduceerd door Steco: Steco Buggy-Mee\*
- **Bagageverlengstuk**  
Kinderzit en fietstas  
Voorbeeld geproduceerd door Steco: Steco Pakaf-Mee\*
- **Voordrager**  
Bagagedrager voor het stuur
- **Voordrager**  
Bagagedrager aan de as van het voorwiel  
Sommige trekfietsen hebben een bagagesysteem aan het voorwiel. Op die manier kunnen er fietstassen aan het voorwiel bevestigd worden.
- **Steco Universele adapter\***  
Voor wanneer een kinderstoeltje, Steco Baby-Mee of Steco Buggy-Mee Deluxe niet op je bagagedrager past.

Een fiets is niet onfeilbaar en kan bezwijken onder te veel gewicht. Hou hier rekening mee en respecteer de massalimiet van je bagagedrager(s).

## Wetgeving

Wanneer je bagage meeneemt op de fiets, zijn er enkele regels over de **afmetingen** waarmee je rekening moet houden:

- De breedte van je fiets, inclusief bagage, mag ten hoogste 1 m bedragen.
- De fietslading mag achteraan niet verder uitsteken dan 0,5 m. Dat principe geldt ook voor bagage die uitsteekt achter een aanhangwagen.
- De beladen fiets mag niet hoger zijn dan 2,5 m.
- Het is niet toegelaten om de lading voor de fiets te laten uitsteken.

---

Steco: <http://www.steco.nl/>

\*Dit is het enige ons bekende merk met dit soort systemen. Heb jij een goede ondervinding met een ander merk, aarzel dan niet om het ons te laten weten. We kunnen dan jouw ervaring mee opnemen in de brochure. Contactgegevens vind je achteraan bij de colofon.



# Samen uit met de fiets

**Stappen naast je fietsende kleuter of samen een rustig, veilig fietstochtje maken. Het kan op vele manieren.**

## Wat zijn de mogelijkheden?

Om kinderen voor te bereiden op het fietsen, bestaan er heel wat rijwielletjes met 2, 3 of 4 wielen:

- **Loopfiets**

Een fiets zonder pedalen  
Vanaf 18 maanden

- **Driewieler**

Vanaf 2 jaar

- **Step**

Met die rijwielletjes verbeteren jonge kinderen hun evenwichtszin, leren ze snelheden en afstanden inschatten en remmen.



Loopfiets

## Wetgeving

- **Steps en rolschaatsen** behoren tot een aparte categorie, de **voortbewegings-toestellen**.
- Wanneer je met steps of rolschaatsen niet sneller dan stapvoets rijdt, zijn alle regels voor de voetgangers op jou van toepassing: op de stoep rijden, oversteken op een zebraadpad...
- Wanneer je als stepper of rollerskater sneller dan stapvoets rijdt, dan zijn alle regels voor de fietsers op jou van toepassing: het fietspad volgen, voorrang verlenen aan voetgangers op een zebraadpad...
- Fietsers **jonger dan 9 jaar** mogen altijd op het **trottoir** rijden, op voorwaarde dat de wielen een wiel diameter van ten hoogste 50 cm (banden niet inbegrepen) hebben.
- Fietsers mogen met **2 naast elkaar** rijden op de rijbaan. Als het kruisen met een voertuig uit de tegengestelde richting onmogelijk wordt, moet je achter elkaar gaan rijden. Buiten de bebouwde kom moeten fietsers ook achter elkaar gaan rijden als er achter hen een voertuig nadert. Op een fietspad mag je steeds met 2 naast elkaar fietsen, op voorwaarde dat je (bij het kruisen of het inhalen) de andere tweewielers niet hindert.
- 's Nachts en wanneer het zicht beperkt is tot minder dan 200 m, moet elke fietser 1 wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan gebruiken. Ook knipperlichten zijn toegestaan. De lichten mogen op de fiets of op de fietser (rugzak, kledij...) bevestigd worden.



- De wetgeving voor jouw fiets en de **kinderfiets**:

- Een kinderfiets heeft een **wieldiameter van max. 50 cm**, banden niet inbegrepen.
- Een kinderfiets moet **niet uitgerust zijn met reflectoren** als er overdag en bij goede zichtbaarheid mee gereden wordt. Maar denk eraan, tijdens de winter zijn de dagen korter. Je kan dus beter reflectoren op de fiets van je kind bevestigen.
- Een kinderfiets moet minstens met **1 rem** uitgerust zijn.
- Een kinderfiets moet **een bel** hebben.

- Op een **mountainbike of koersfiets** zijn reflectoren slechts verplicht als je er 's nachts mee rijdt of wanneer het zicht beperkt is tot minder dan 200 m. Maar als de fiets uitgerust is met een spatbord, moet die vooraan een witte reflector hebben en achteraan een rode.

## De geschikte leeftijd om te leren fietsen

Er is geen haast bij om over te stappen op een tweewielige fiets. Over het algemeen leren kinderen op een fiets met 2 wielen fietsen **tussen de leeftijd van 4 en 7 jaar**. Het is best om te wachten tot je kind zelf interesse toont om te fietsen. Bied het af en toe aan, zodat de interesse gewekt wordt. Dan zal je kind eens zo snel leren fietsen!

## De aankoop van een kinderfiets

- Het kader van de fiets moet **aangepast zijn aan de grootte** van het kind. Neem je kind dus mee om de fiets uit te proberen. De eerste fiets is meestal een 12 inch-model. De lengtemaat inch komt overeen met 2,7 cm en wordt gebruikt als eenheid voor de diameter van de wielen. Fietshandelaars raden de volgende maten aan:

Tabel: Maten van kinderfietsen

Wielmaat	Kledingmaat van het kind
12 inch	92 cm – 104 cm
16 inch	104 cm – 110 cm
20 inch	116 cm – 122 cm
24 inch	128 cm – 140 cm

Tussenvallende maten bestaan, maar zijn niet bij elke fabrikant verkrijgbaar.



Kinderfietsen



- Een fiets koop je niet zoals een stuk speelgoed. De fiets moet stevig in elkaar gezet zijn en bestaan uit **kwaliteitsonderdelen**.
- Laat je kind de **remmen testen** voor de aankoop. Vaak staan de remmen te ver van het stuur of zijn ze moeilijk te bedienen met kleine handen. Kinderfietsen zijn trouwens vaak uitgerust met een torpedorem (remmen door naar achter te trappen).
- Op de allerkleinste fietsen worden vaak **zijwieltjes** gemonteerd waardoor het kind in evenwicht blijft. Het nadeel hiervan is dat je kind zo niet leert om in evenwicht te blijven. Leren fietsen op een fiets met 2 wielen wordt er niet gemakkelijker door. Maar je kind leert wel sturen, zich op straat begeven...
- **Reflectoren** zijn van essentieel belang, ook op kinderfietsen.

## Door weer en wind?

Regent het buiten, kleeft je kind in **regenponcho** en eventueel ook in regenbroek.

---

De informatie komt uit de brochure Kinderen op de fiets van het BIVV: <http://www.bivv.be/> onder rubriek 'publicaties en materiaal'. Hierin vind je ook nog meer informatie over hoe je je kind kan leren fietsen, de aankoop van fietsen, samen fietsen in het verkeer, het verkeersreglement, dingen waarop je moet letten tijdens het fietsen en 10 gouden fietstips voor jonge fietsers.

Fietsersbond België:  
De fietsersbond ontwikkelde de brochure Zet je kinderen veilig op weg. [www.fietsersbond.be/publicaties/educatie](http://www.fietsersbond.be/publicaties/educatie)

Fietsersbond Nederland:  
<http://www.fietsersbond.nl/urlsearchresults.asp?itemnumber=1>



Kinderfiets



# Fietshelm

**Een fietshelm moet! Bij een valpartij of een ongeval wordt vaak het hoofd geraakt, soms met heel ernstige gevolgen.**

Een kind kan een fietshelm dragen zodra het hoofdje een omtrek heeft van 46 cm en het kind zelfstandig kan rechtzitten. De omtrek van het hoofdje meet je met een lintmeter, iets boven de oren en iets boven de wenkbrauwen.

De kleinste maat voor fietshelmen is: 46–52 cm.

Voor meer informatie over de fietshelm, zie de folders Zet je fietshelm op! voor kinderen, BIVV en Fietshelm op, slimme kop! voor ouders, BIVV en CM.

---

Fietshelm op, slimme kop!  
[http://www.cm.be/nl/100/bewustgezond/ehboenveiligheid/veiligheid/veiligfietsen/veilig\\_fietsen.jsp](http://www.cm.be/nl/100/bewustgezond/ehboenveiligheid/veiligheid/veiligfietsen/veilig_fietsen.jsp)

Zet je fietshelm op!  
<http://www.bivv.be/main/PublicatieMateriaal/Educatie/catalogDetail.shtml?detail=709951602&language=nl>



Fietshelm



# De ontwikkeling van het kind

**De ontwikkeling van het kind is een individueel proces. Niet elk kind ontwikkelt zijn motorische vaardigheden even snel als het andere. Sommige kinderen zijn sneller, sommige kinderen zijn trager. Hou daar als ouder zeker rekening mee. Hieronder vind je enkele mijlpalen in de ontwikkeling van een kind die belangrijk zijn als je je kind wil meenemen op de fiets en bij het zelf fietsen.**

## Mijlpalen

- **3 maanden.** Wanneer een baby 3 maanden oud is, kan hij zijn nekspieren al een beetje gebruiken. Een baby is in staat zijn hoofdje al even zelfstandig rechtop te houden.
- **6 maanden.** Een baby experimenteert met rechtop zitten. In eerste instantie gaat dat over gesteund rechtop zitten. Maar baby's leren snel en de meesten kunnen tussen 6 en 7 maanden zonder steun rechtop zitten.
- **8 maanden.** Rond de leeftijd van 8 à 9 maanden zit je baby alleen zonder steun: zijn hoofd is in balans en hij zit met gestrekte rug.
- **12 maanden.** Vanaf de leeftijd van ongeveer 12 maanden leert je baby zich op te trekken met steun en zijwaartse pasjes te zetten terwijl hij zich stevig vasthoudt.





- **12 à 14 maanden.** Vanaf de leeftijd van 12 à 14 maanden zet je kind zijn eerste stapjes met steun. De helft van alle kinderen kan tegen het einde van zijn eerste levensjaar goed lopen. Vanaf deze leeftijd leert je kind hindernissen te nemen zonder te vallen. Ook kan het met de bal gooien zonder om te vallen of zonder zijn evenwicht te verliezen. Het probeert zelfs al te rennen.
- **Vanaf 18 maanden.** Eenmaal je peuter het lopen goed onder de knie heeft, leert hij rijden op een loopfiets en op een driewieler. Hij maakt kennis met evenwicht, trappen, sturen, remmen, obstakels ontwijken...
- **Vanaf 30 maanden.** Vanaf de leeftijd van ongeveer 30 maanden leert je kind met trappers fietsen. Het heeft nog wel steun nodig om zijn evenwicht te bewaren.
- **3 tot 5 jaar.** Draaien, starten en stoppen onder de knie krijgen is een hele klus. Driejarigen zijn hier absoluut nog niet goed in, maar tegen dat ze 5 jaar zijn, heeft een kind die handelingen goed onder de knie.
- **4 tot 7 jaar.** Je kind kan leren fietsen. Het oefent zijn evenwicht, trappen, remmen, sturen, obstakels ontwijken... Je moet je kind echter niet dwingen om te leren fietsen. Wanneer het er zelf naar vraagt, zal het leerproces vlotter en leuker verlopen.

---

BIW Brochure Kinderen op de fiets

Gezinsbond, Brieven aan jonge ouders. Baby's eerste levensjaar van maand tot maand. Elsevier-Sequoia Brussel, 1980, 164 p.

Hedwig Stellamans-Wellens, Kijk, ik word groot. Van baby tot peuter. Davidsfonds Uitgeverij, 1997, 101 p.

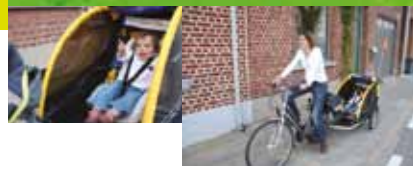
Kind en Gezin:

Ontwikkeling van de baby: <http://www.kindengezin.be/Ouders/Baby/Ontwikkeling/>

Ontwikkeling van de peuter: <http://www.kindengezin.be/Ouders/Peuter/Ontwikkeling/>

Robert S. Feldman, Ontwikkelingspsychologie. Pearson Education Bénéleux, 2007.





# Bronnen en nuttige links op een rijtje

## Verkeersveiligheid en wetgeving

Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid (BIVV)  
- <http://www.bivv.be/>

## Interessante brochures van het BIVV

- Fietshelm op, slimme kop!
- Kinderen op de fiets
- Zet je fietshelm op!

## Fietskarinfo

<http://www.fietskarinfo.be/>

## Bakfietsinfo

- <http://www.bakfietsinfo.be/>
- Chariot fietskarren  
<http://www.chariotcarriers.com>
- Croozer fietskarren  
<http://www.croozerdesigns.com/>
- Kidcar fietskarren  
<http://www.kidcar.com/>
- Winther Dolphin fietskarren  
<http://www.winther-bikes.com/>
- Babboe bakfietsen  
<http://www.babboe.be>
- Bakfiets.nl bakfietsen  
<http://bakfiets.nl/>
- Feetz bakfietsen  
<http://www.feetz.nl/>
- Taga bakfietsen -  
<http://www.taga.nl/>
- Winther Kangaroo bakfietsen -  
<http://www.kangarobike.com/>







## Blog over duurzaam op pad jonge kids

<http://kidsopdefiets.blogspot.com/>

## Andere materialen en systemen hier beschreven:

- Babybike  
<http://www.babybike.nl/>
- Familietandem  
<http://www.familietandem.nl/>
- Follow Me  
<http://www.followme-tandem.nl/>
- Steco  
<http://www.steco.nl/>
- Trail Gator  
<http://www.trail-gator.com/>

## Fietsersbond

- Fietsersbond Vlaanderen  
<http://www.fietsersbond.be/>
- Fietsersbond Nederland  
<http://www.fietsersbond.nl/>

## Kind en Gezin

<http://www.kindengezin.be/>

## Shakenbabysyndroom

[http://www.medicinenet.com/shaken\\_baby\\_syndrome/article.htm](http://www.medicinenet.com/shaken_baby_syndrome/article.htm)







# Colofon

## Redactie

Cindy Jans, Mobiel 21 vzw  
Elke Franchois, Mobiel 21 vzw  
Lies Lambert, Mobiel 21 vzw  
Vicky Dierckx, Mobiel 21 vzw

## Auteurs ervaringsverhalen en fotografen

Jochem Poesen  
Karen Vancluysen en Werner Dierckx  
Katrien Stynen en Arthur Odekerken  
Leen Franchois en Han Tambuyzer  
Nele Smets en Bert Smits  
Raf Canters  
Riet Van de Walle en Wim Billet  
Sarah Martens  
En anderen

## Datum

Oktober 2010

ISDN 9789074633864  
D/2010/6695/09

## Verantwoordelijke uitgever

Elke Bossaert, Mobiel 21 vzw  
Mobiel 21 vzw ©2010

Mobiel 21 vzw  
Vital Decosterstraat 67 A / 0101  
3000 LEUVEN  
Tel. +32 (0)16 23 94 65  
Fax +32 (0)16 29 02 10  
info@mobiel21.be  
www.mobiel21.be

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, vertaald of aangepast, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Op pad met fiets en kids  
is een brochure  
gepubliceerd  
met steun van KBC.

