

## Fietzersdag 6 mei 2024

Op maandag 6 mei hebben we, samen met Silvie Rokx van de buurtsportcoaches en de Fietzersbond, afdeling Etten-Leur, een Fietzersdag georganiseerd. Er waren 28 deelnemers. We konden gebruik maken van de kantine van Achilles.

In de ochtend werd er uitleg gegeven door Ruud Alleman en Jaap Viser van Veilig Verkeer Nederland, afdeling Etten-Leur.



Voor de pauze was er uitleg over:

- waar mag je met de verschillende soorten voertuigen rijden
- wat zijn de regels op een rotonde, let op het verschil binnen of buiten de bebouwde kom
- uitleg over de fiets in zijn algemeenheid, zoals hoogte van het zadel, e.d.
- welke ongelukken komen het meest voor bij de fietser, zoals met auto, op een rotonde, bij gladheid
- voorrangregels
- uitleg over fietshelmen en spiegeltjes, die beschikbaar waren vanuit Boere fietsplezier



In de pauze was er bij het drinken iets lekkers, een appelflap of worstenbroodje.



Na de pauze was er uitleg over:

- de dode hoek van een vrachtwagen en hoe je daar als fietser rekening mee kunt houden
- wanneer ben je bestuurder en van waar mag je dan rijden
- hand uitsteken met een voorbeeld van het elkaar nadoen



Vervolgens konden de deelnemers hun fiets laten nazien.

Gelet werd dan op de hoogte van het zadel, het stuur, de spanning van de banden, e.d.

Met dank aan Boere fietsplezier kunnen de deelnemers een spiegel aanschaffen met korting.



Daarna was er tijd voor een lunch.



De middag werd gestart met de praktijkoefeningen.  
Marian Roest was hier, als bewegcoach van Avoord, bij aanwezig.

Onderdeel 1 Uitleg over en rijden met een duofiets  
Marian had geregeld dat we de duofiets mochten lenen van Avoord



Onderdeel 2 Balans, o.a. op- en afstappen, noodstop, bocht maken



noodstop



bocht maken



Onderdeel 3 Achterom kijken, o.a. een 8 rijden, aangeven hoeveel vingers er werden opgestoken



Groetjes

Buursportcoaches, VVN, Avoord en de Fietsersbond, afdeling Etten-Leur