



# Fit en veilig genieten op de fiets in Groningen?

8 tips

## 1. Zichtbaarheid:

Zichtbaarheid in het verkeer is belangrijk. Je bent goed zichtbaar met goed werkende verlichting en als je de reflectoren op je fiets vrijhoudt. Ook helpt het om bijvoorbeeld een felgekleurde of reflecterende jas te dragen. Zo heb je zelf goed zicht in het verkeer en zien medeweggebruikers jou ook goed.

## 2. Zonnebril:

Het dragen van een zonnebril op de fiets is vaak prettig, bijvoorbeeld als de zon laag staat. Bovendien voorkom je zo dat je tijdens het fietsen insecten in je oog krijgt. Een zonneklep of pet kan ook helpen tegen de felle zon.

## 3. Fietshelm:

Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, maar is wel veilig. Zeker op een elektrische fiets waar je soms flinke vaart mee maakt. Overweeg je een fietshelm aan te schaffen? Laat je dan goed adviseren bij een fietsenmaker.

## 4. Jaarlijkse check:

Niet alleen auto's hebben een apk nodig. Fietsen ook. Het is verstandig om je fiets jaarlijks na te (laten) kijken. Check de remmen, banden(spanning), verlichting enzovoort. Een fietsenmaker kan hier ook altijd bij helpen.



## 5. Zadel:

Staat jouw zadel op de juiste hoogte? Soms is het fijn om het zadel wat lager te (laten) zetten, zodat je gemakkelijker op en af kunt stappen. Weet je niet zeker of jouw zadel op de juiste hoogte staat? Vraag de rijwielhandelaar in de buurt dan eens om met je mee te kijken.

## 6. Fietsspiegels:

Fietsspiegels zijn ontzettend handig. Een fietsspiegel monteert je aan het stuur van je fiets. Zo zie je goed wat er achter je gebeurt, zonder dat je per se over je schouder moet kijken.

## 7. Nieuwe fiets:

Overweeg je een nieuwe fiets te kopen? Oriënteer je dan goed. Er zijn namelijk veel soorten fietsen. Bij de meeste fietsenwinkels kun je proefritten maken. Bovendien kan een fietsenhandelaar je goed adviseren over welke fiets het beste bij jou past.

## 8. Driewiel- of vierwiel fiets:

Vind je het lastig om evenwicht te bewaren op de fiets? De driewiel- of vierwiel fiets is dan een ideale uitkomst. Bij een driewiel- of vierwiel fiets zorgen de extra wielen voor balans en hoef je de fiets zelf niet meer in evenwicht te houden. Een driewiel fiets kan vrijwel niet omvallen. Dus jij kunt lekker en veilig blijven fietsen.

Doortrappen in Groningen helpt je om zo lang mogelijk veilig en fit te kunnen blijven fietsen. En daar fijn van te genieten! Er zijn verschillende leuke fietsactiviteiten bij jou in de buurt waaraan je mee kunt doen. Opgeven of informatie vind je op [www.doortrappengroningen.nl](http://www.doortrappengroningen.nl).