

Checklist

Fietsuitrusting voor meer veiligheid

Niet vergeten voor fietstochten met kinderen

Uitrusting voor je kind

Helm

Voor optimale bescherming moet de helm perfect zitten en op het hoofd van je kind zijn afgestemd.

Fietskleding

Door voor de juiste buitenkleding te kiezen, voelt je kind zich comfortabel en is het veiliger op de fiets.

- Lichte kleuren
- Volledige bewegingsvrijheid
- Nauw aansluitende stoffen die niet wapperen
- Jas, vest of shirt bedekt de reflector op de zadelpen niet
- Let op met lange veters, sjaals etc.

Fietshandschoenen

Om het stuur goed te kunnen vasthouden, goed te kunnen remmen en de tere huid van kinderen te beschermen.

Schoenen

Stroeve schoenzolen zorgen voor optimale grip op het pedaal.



Uitrusting op de fiets

Bel

Monteer de bel zo dat je kind er gemakkelijk met de duim bij kan.

Verlichting

Zichtbaarheid speelt bij fietstochten altijd een belangrijke rol. Vooral als het donker is, als het schemert of op grauwe winterdagen.

- Bevestig de in je land voorgeschreven verlichting op de fiets.
- Zorg er ook voor dat er reflecterende stroken op de fiets, kleding en accessoires zitten.

Spatborden

Bij regen zijn spatborden handige accessoires om je kind en de fiets tegen vuil, steentjes en opspattend water te beschermen.

Bidon

Bij sporten en warm weer is het belangrijk dat je kind goed drinkt om uitdroging te voorkomen. Met een bidonhouder op het frame heeft je kind de bidon steeds bij de hand en kan het altijd even een drinkpauze inlassen.

Meenemen

Fietstas

Kinderen die al zelfstandig kunnen fietsen, willen vast hun eigen tas meenemen en daar spullen in stoppen die ze onderweg hebben verzameld.

Gereedschap

Wie kleine reparaties zelf kan uitvoeren, is flexibeler en veiliger als er onderweg eens iets onverwachts gebeurt.

- Multitool
- Minifietspomp
- Reparatiesetje of reserveband



woom®

Verder nog belangrijk

- Zakdoekjes
- EHBO-doos met pleisters
- Mobiele telefoon met opgeladen batterij en routeplanner
- Zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor

Na een langere pauze of voor een lange fietstocht moet je jullie fietsen zelf nakijken of bij een fietsenwinkel laten controleren.

