Je slechtziende kind veilig op de fiets: tips en adviezen

Jolanda Kremer en Sophie Mangnus, Koninklijke Visio



Fietsen kan een belangrijk deel zijn van onze vrijheid en mobiliteit. Maar als je kind slechtziend is, hoe zorg je dan dat hij of zij zich veilig voelt in het verkeer? In dit artikel krijg je praktische tips en adviezen voor het voorbereiden van je kind met een visuele beperking op veilig en zelfverzekerd fietsen. Ontdek hoe je routes kunt aanpassen, slimme keuzes kunt maken, en welke hulpmiddelen er zijn om samen met je kind zonder zorgen de weg op te gaan.

Kom je er niet goed uit, heb je vragen of wil je advies of begeleiding van een deskundige? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van dit artikel vind je meer informatie.

# Wat zijn de uitdagingen van fietsen met een visuele beperking?

Om veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen als fietser moet je goed kunnen kijken, opletten en snel beslissingen kunnen maken.

Als je kind een visuele beperking hebt heeft kan dit best lastig en vermoeiend zijn!

Een visuele beperking verandert de manier waarop je je omgeving waarneemt. Je kind kan onder andere de volgende uitdagingen tegenkomen:

* Minder of later details zien
* Maar een klein deel van de omgeving kan zien
* Moeite hebben om snel te begrijpen wat je ziet

Door deze beperkingen heeft je kind vaak meer tijd nodig om verkeerssituaties in te schatten. Dit maakt snel beslissen extra moeilijk.

# Hoe kun je je kind goed voorbereiden en slimme keuzes maken?

Door een goede voorbereiding en slimme keuzes onderweg te maken kan je er vaak voor zorgen dat jij en je kind niet in situaties komen waarin je snel moet beslissen.

Een goede voorbereiding en slimme keuzes onderweg kunnen ervoor zorgen dat je niet in risicovolle situaties komt waarin snel handelen vereist is.

## Een voorbeeld

Het is bij school vaak druk is als de school begint. Je weet dat fietsers en auto's onverwachts kunnen stoppen bij de school. Daarbij ontstaan veel onverwachte situaties waarin je snel moet kunnen beslissen.

Je kunt dan er dan bijvoorbeeld voor kiezen eerder van huis gaan zodat jullie rustig de tijd hebben en de drukte op school voor zijn. Ook kun een route over rustiger wegen kiezen en die aan de achterkant van de school uitkomt, waar het minder druk is. Onderweg kunnen jullie ervoor kiezen om op drukke momenten is af te stappen en te gaan lopen. Of je gaat op zo’n moment meer afstand houden tot andere fietsers of auto's.

Door deze slimme keuzes te maken in de voorbereiding en onderweg zorg je ervoor dat je minder vaak in een situatie komt waarin je snel moet beslissen. Die keuzes noemen we ook wel compensatiestrategieën. Of, voor de kinderen: “Slimme trucs”.

Onderzoek naar fietsen met een visuele beperking toont aan dat een goede inzet van compensatiestrategieën de verkeersveiligheid van fietsers met een visuele beperking positief beïnvloedt. Het is daarom belangrijk om je kind bewust te maken van deze slimme trucs en deze te leren toe te passen.

# Welke compensatiestrategieën zijn er bij fietsen?

Hieronder hebben we een aantal van deze compensatiestrategieën op een rijtje gezet. We hebben ze onderverdeeld in drie categorieën: Goed Voorbereid, Slim Onderweg en Snel Beslissen.

# 1. Goed Voorbereid: tips voordat je gaat fietsen

Goed voorbereid betekent dat je voorafgaand aan je vertrek voldoende hebt gedaan om het gevoel te hebben dat je veilig van A naar B kan komen. Dit kan zijn door vaardigheden te leren, een hulpmiddel te gebruiken, je route goed te plannen of kennis op te doen.

## Tips voor Goed Voorbereid: fiets en kleding

* Zorg voor een goede, passende fiets met goede verlichting. Goede verlichting is een koplamp waarmee je niet alleen jezelf zichtbaar maakt voor andere verkeersdeelnemers, maar ook de omgeving mee verlicht. Meer informatie over goede fietsverlichting vind je in de [Fietslampjestest van de ANWB](https://www.anwb.nl/fiets/test/fietslampjes-test)
* Ga pas het verkeer in als je kind de fietsvaardigheden zoals remmen, een korte bocht maken, wegsturen goed beheerst. Pas dan kan hij aandacht hebben voor het verkeer. Besteed extra aandacht aan het leren maken van een noodstop.
* Laat je kind een zonnebril dragen en/of een pet of zonneklep wanneer hij last heeft van het licht. [Lees meer over zonnebril of klep](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-zonnebril-of-pet-tegen-lichthinder/)
* Als je kind een bril draagt kan een pet in de regen helpen tegen de druppels.
* Als het koud of nat is, kies dan voor een muts in plaats van een capuchon. Een capuchon bemoeilijkt het om je heen kijken.
* Zorg dat je kind goed zichtbaar is als hij fietst. Opvallend gekleurde kleding met eventueel reflecterende strips vergroten de zichtbaarheid. Een oranje fietsvlag aan een lange stok zorgt er bij kleinere kinderen voor dat ze beter zichtbaar zijn voor het overige verkeer.
* Een fietshelm is aan te bevelen. Let op: als je kind een (zonne-)bril draagt is het belangrijk om die bij het passen op te zetten!
* Voor kinderen die links en rechts moeilijk kunnen onderscheiden is het handig de rechterkant van het stuur te ‘markeren’ met bijvoorbeeld een elastiek of met rode tape. Dit helpt bij de communicatie onderweg. Ook markeer je dan de kant waaraan voorrang moet worden verleend.

## Tips voor Goed Voorbereid: route plannen

* Als je kind beginnend verkeersdeelnemer is, fiets dan buiten de spitstijden.
* Kies voor een veilige route. Dit is lang niet altijd de kortste route! Bij een veilige route kun je denken aan:
  + Makkelijke oversteekpunten zoals gemarkeerde oversteekpunten
  + Het liefst met verkeerslichten of een route waarbij minder verkeer is bij de oversteek.
  + Een route met aparte fietspaden.
  + Een route waarbij de auto’s wat rustiger rijden, bijvoorbeeld door een woonwijk te kiezen in plaats van een doorgaande weg.

# 2. Slim Onderweg: tips tijdens het fietsen

Slim onderweg betekent dat je onderweg keuzes maakt waarin je je aanpast aan de situatie onderweg. Je gebruikt daarbij de kennis en vaardigheden die je hebt opgedaan in je voorbereiding.

## Tips voor Slim Onderweg

* Spreek een stopsignaal af met elkaar en oefen dit ook af en toe onderweg.
* Fiets schuin achter je kind, eerst met “achterwiel naast voorwiel”, later een wiellengte achter je kind. Zo kan je kind meer horen en zien dan wanneer je naast hem of haar fietst. Tenslotte kun je als ouder makkelijk uitwijken of ingrijpen, omdat je zowel je kind als de situatie tegelijkertijd kan overzien.
* Als je kind zelfstandiger gaat fietsen kun je meer afstand nemen en recht achter je kind gaan fietsen, zodat je kind goed het verkeer achter zich kan overzien. Zo heeft je kind het beste gehoor en zicht.
* Spreek met je kind duidelijk af wie aangeeft wanneer je oversteekt en wie de route en het tempo bepaalt.
* Leer je kind om duidelijk te zijn naar het andere verkeer over wat hij van plan is bijvoorbeeld bij het oversteken. Gebruik hierbij de armgebaren voor ‘gaat u maar’ en ‘dankjewel’.
* Begeleid jullie verkeersgedrag met woorden. Zeg bijvoorbeeld: ‘Nu kijken we eerst achterom, want je moet zeker weten dat er niemand achter ons rijdt’.
* Bespreek moeilijke situaties die je onderweg kunt tegenkomen terwijl je stilstaat op een veilige plek. Vragen die je kunt stellen zijn: ‘van welke kant kun je verkeer verwachten?’, ‘welke voorrangsregels of tekens zijn er?’
* Als je gaat oversteken of afslaan, laat je kind dan op tijd beginnen met de handelingen die je vooraf moet doen, zodat deze genoeg tijd heeft om alles uit te voeren. Bijvoorbeeld: “Zie jij of er verkeer aankomt? Kijk alvast achterom, komt er niks aan? Steek je hand uit naar links. Wij gaan alvast naar de linkerkant van de weg fietsen. Nu kijken wij nogmaals of er tegenliggers zijn of mensen in de zijstraat.”
* Als er (moeilijke) oversteeksituaties op de route liggen, laat je kind die dan eerst uitvoeren als voetganger met de fiets aan de hand. Zo heb je meer tijd om samen te kijken en de verkeerssituatie in te schatten. Pas wanneer je kind laat zien voldoende overzicht te hebben en adequate keuzes kan maken, kan je kind op de fiets zelf beslissen wanneer jullie oversteken.

# Snel Beslissen: tips

Snel beslissen is vaak een de het lastigste onderdelen bij het fietsen voor kinderen met een visuele beperking. Onderstaande tips kunnen helpen om te leren om die snelle beslissingen toch goed te kunnen maken.

## Tips voor Snel Beslissen

* Zorg eerst dat je je kind leert om goed voorbereid op pad te gaan en onderweg slimme keuzes te maken. Zo heeft hij meer tijd in situaties waarin hij snel moet beslissen.
* Oefen fietsvaardigheden zodat je kind een snelle reactie, zoals wegsturen of een noodstop kan geven vanuit een automatisme.
* Leer je kind al vroeg om zelf verantwoordelijk te zijn voor zijn eigen moment van oversteken, in plaats van achter anderen aan te lopen of fietsen.
* Laat je kind veel verkeerservaring opdoen, zowel te voet als op de fiets. Zo leert je kind verschillende situaties herkennen. Op basis van die ervaring kan hij of zij sneller keuzes maken.
* Benoem en bespreek verkeerssituaties en verkeersgedrag als je samen onderweg bent, bijvoorbeeld met het openbaar vervoer of in de auto. Zo leert je kind over wat er gebeurt in het verkeer vanuit een andere positie dan als voetganger of fietser.

# Mag je slechtziende kind eigenlijk wel fietsen?

Er is geen wettelijke eis aan wat kinderen op de fiets moeten kunnen zien. Fietsers met een visuele beperking mogen zelfstandig de weg op, zolang ze geen gevaar zijn voor zichzelf of anderen zijn. Dit staat zo beschreven in de wet.

De wet legt dus nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid. Als fietser moet je zorgen dat je geen gevaar bent voor jezelf of anderen. Mocht je toch bij een ongeluk betrokken raken, dan kan eventueel door de politie (of desnoods een rechter) gekeken worden of er sprake is van gevaarlijk of hinderlijk weggedrag en of je jezelf of een ander in gevaar hebt gebracht.

Deze verantwoordelijkheid dragen in het verkeer vraagt iets van jou als ouder en van je kind. Je moet kunnen inschatten of je kind veilig op de fiets kan deelnemen aan het verkeer. En of je kind de vaardigheden, het inzicht en het zelfvertrouwen heeft om dit te kunnen.

[Lees meer over je rechten en plichten bij verkeersdeelname](https://kennisportaal.visio.org/documenten/je-rechten-en-plichten-bij-verkeersdeelname/)

# Wat kan Visio voor je doen?

Dit artikel bevatte met name allerlei tips. We kunnen ons voorstellen dat je nog vragen hebt. Of dat je advies of begeleiding wilt bij het aanleren van het zelfstandig fietsen van jouw kind. Of dat je meer wilt weten over de mogelijkheden die een [ouder-kind tandem](https://www.youtube.com/watch?v=Fw5EvCgX0Qc) kan bieden. Neem gerust contact op met een [regionaal centrum van Visio](https://www.visio.org/revalidatie-en-advies/adressen-revalidatie-advies/) in de buurt om de mogelijkheden te bespreken.

# Videotip: ervaringen van Björn en zijn moeder

Bij dit artikel hoort ook de korte video [Je slechtziende kind op de fiets](https://kennisportaal.visio.org/documenten/je-slechtziende-kind-op-de-fiets-video/). Hierin laten we Björn (12) en zijn moeder aan het woord. Björn is slechtziend en heeft een fietstraining bij Visio gevolgd. Hij en zijn moeder delen hun ervaringen.

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)