

Veilig elektrisch fietsen met deze tien e-bike tips



Dat fietsen gezond is weten we. Met de komst van elektrische fietsen kunnen we zelfs langer en verder fietsen. Zo'n fiets met hulpmotor is op hogere leeftijd extra fijn. De hogere gemiddelde snelheid leidt onder de toch al kwetsbare fietser wel tot een grotere kans op ongevallen. Zo is de remweg langer en de tijd om te reageren korter. Uit [CBS](#)-onderzoek blijkt dat het aantal fietsdoden onder 80-plussers een toename laat zien. Van alle fietsers die in het verkeer omkwamen, fietste een kwart op een e-bike. 87 Procent van de slachtoffers in de afgelopen vijf jaar is 60 jaar of ouder. Toch is een elektrische fiets op zich niet gevaarlijker dan de gewone variant. Goede tips voor veilig elektrisch fietsen kunnen dan hoe dan ook niet vaak genoeg gedeeld worden. Wij vonden tien e-fietstips voor het verhogen van de verkeersveiligheid: doe er uw gezonde voordeel mee!

Tien tips voor veilig elektrisch fietsen

Ons online bureau-onderzoek leverde onderstaande veiligheidstips op. Weet u er nog meer? Laat uw tips dan achter onderaan dit bericht.

1. Kies een passend model

Maak [de juiste keuzes](#) bij de aanschaf van een elektrische fiets. Laat u goed adviseren want er is veel om over na te denken. Bepaal allereerst het doel van uw fietsgebruik. Gaat u dagelijks fietsen, is de e-bike alleen voor recreatief gebruik of is deze voor de zware boodschappen? Let vervolgens op type fiets en zithouding, het gewicht, een lage instap, zadelhoogte, trappers met ruwer oppervlak, simpele bediening, soort motor en accu. Kies ook de versnellingen en de remmen die bij u passen. Ga hoe dan ook proefrijden; dat kan tegenwoordig zelfs op een [indoor testbaan](#) van 12GO Biking in Moordrecht (bij Gouda). De Consumentenbond gebruikte deze grote winkel in [elektrische fietsen](#) ook voor onderstaande video. De film maakt u verder wegwijs met tips voor de aanschaf en het proefrijden op een E-bike:

2. Pleeg onderhoud

Om zorgeloos van uw elektrische fiets te kunnen genieten is goed onderhoud belangrijk. Gelukkig worden elektrische fietsen steeds vriendelijker in onderhoud. Met uitzondering van de reguliere onderhoudsbeurten zijn er een aantal dingen die u zelf kunt doen:

- Pomp de banden op volgens de bar-aanduiding op de buitenband.
- Controleer remmen en versnellingen.
- Laad de accu goed op en bewaar deze bij kamertemperatuur voor een optimale levensduur.
- Verwijder de accu en het stuurdisplay bij vervoer op een fietsendrager om schade te voorkomen.
- Maak de fiets af en toe schoon.
- Extra aandacht in de **winter**.
-

3. Oefen serieus

Gaat u voor elektrisch fietsen en wilt u dit zo veilig en prettig mogelijk wilt doen? Dan vragen uw fietsvaardigheden op een e-bike om een opfrissing; op- en afstappen, weggrijden, (plotseling) remmen, rustig de bocht nemen, de snelheid controleren, omkijken, inhalen... Oefening baart kunst! Begin in alle rust op een rustige route en weersta de verleiding om direct met een gezellig groepje op pad te gaan. Overweeg gebruik van de **Fietsschool voor senioren** van de Fietzersbond. Zij organiseren Fietsinformatiedagen en bemiddelen ook om een **fietsdocent in de buurt** te vinden.

4. Doe fietsgymnastiek

Het kan zijn dat u moeite heeft met fietsen of dat u zich niet zo fit voelt. Dan kunnen fietsgerichte gymnastiekoefeningen goed helpen. Op en af stappen gaat dan makkelijker en u bewaart beter uw evenwicht. Uw gemeente of dichtstbijzijnde welzijnsorganisatie kennen vast de mogelijkheden in de buurt.

‘Dat het aantal verkeersslachtoffers onder e-fietsers toeneemt komt vooral doordat er meer wordt gefietst door ouderen: een groep die een relatief grote kans heeft op een fietsongeval endie relatief kwetsbaar is als ze een ongeval hebben.’ | Bron: Het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (**KiM**).

5. Overweeg een fietshelm en -bril

Voor de e-bike geldt geen helmplicht maar een helm is de moeite van het overwegen waard. Logisch dat u met een helm uw hoofd beter beschermd tegen tegen hoofd- en hersenletsel. Weet dat dit letsel vaak voorkomt bij fietsongevallen. Daarnaast biedt een fietsbril bescherming tegen zon, (rij)wind, regen en insecten.

6. Monteer een spiegel

Als u het hoofd draait om om te kijken, draaien ook uw schouders wat mee en daarmee ook de handen aan het stuur. Dat effect daarvan is groter bij een hogere snelheid. Met een spiegel op het stuur voorkomt u deze gevaarlijke situatie. U houdt uw koers ook als u een blik in de spiegel werpt.



7. Neem een veilige route

Voorkom verrassingen onderweg en kies een geschikte route. Dat kan best lastiger zijn dan je denkt. De mooiste paden en de leukste routes liggen vaak verborgen in het mooie Nederland. Dankzij fietsknooppunten kun je gemakkelijk, leuke en gevarieerde fietsroutes uitstippelen. Let daarbij op de lengte en het terrein. Als u niet van verrassingen houdt, kunt u de knooppunten vooraf op een briefje schrijven en op uw stuur plakken. Er zijn ook kaarten van de [knooppuntenroutes](#) te koop. In de online [Fietzersbond Routeplanner](#) kunt u een autoluwe route selecteren onder 'Meer opties'. Voor de bekende, korte ritjes in de buurt ligt onderschatting weer op de loer. Blijf dus bij de (verkeers)les!

8. Vergeet de innerlijke mens niet

Eet voordat u gaat fietsen want met een lege maag word je eerder duizelig. Neem bij een langere fietstocht wat energierijk voedsel en een bidon met water mee. Natuurlijk kunt u de route ook afstemmen op een leuke horeca-stop.

9. Let op de snelheid

Pas de snelheid aan aan de omstandigheden als drukte en kwaliteit van de weg, uw reactievermogen en fysieke conditie. Besef dat er op fietspaden conflicten kunnen ontstaan door de grotere snelheidsverschillen tussen fiets en elektrische fiets. Immers, u moet vaker inhalen en vooral op de fietspaden in twee richtingen kan dat onveilige situaties opleveren. U hoeft geen 25 km/u te fietsen dus gebruik gerust de duurzame eco-stand voor een kalmere rit.

10. Ontvang speciaal advies

De Rijksoverheid wil met het [Actieplan Verkeersveiligheid](#) het aantal verkeersslachtoffers omlaag brengen. Daarom is voor ouderen is het programma 'Doortrappen' ontwikkeld. Zo kunnen ouderen tips krijgen in de eigen fietsomgeving om veilig te fietsen van fysiotherapeuten, fietsmakers, klaverjasclubjes en de ouderenbond.