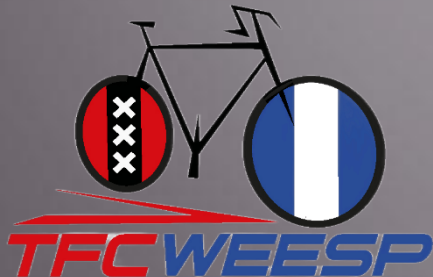




Veiligheidspresentatie & organisatie wegkapiteins 2026



Weesp, 17 maart 2026



Verantwoording

- ☐ Cursus ontworpen door Hans.
- ☐ Doelstelling: groter veiligheidsbewustzijn bij alle clubleden en daardoor een nog veiligere fietsomgeving.
- ☐ Besproken en aangepast samen met wegkapiteins.
- ☐ Aangekondigd in 2025, geïntroduceerd tijdens ALV 2026.
- ☐ Presentaties gepland op 10 en 17 maart 2026.
- ☐ Met eventuele aanpassingen verstuurd naar alle clubleden eind maart 2026.

Deze presentatie is eigendom van TFC Weesp voor gebruik binnen de club en alleen voor actieve clubleden. Niets uit deze presentatie mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke toestemming.

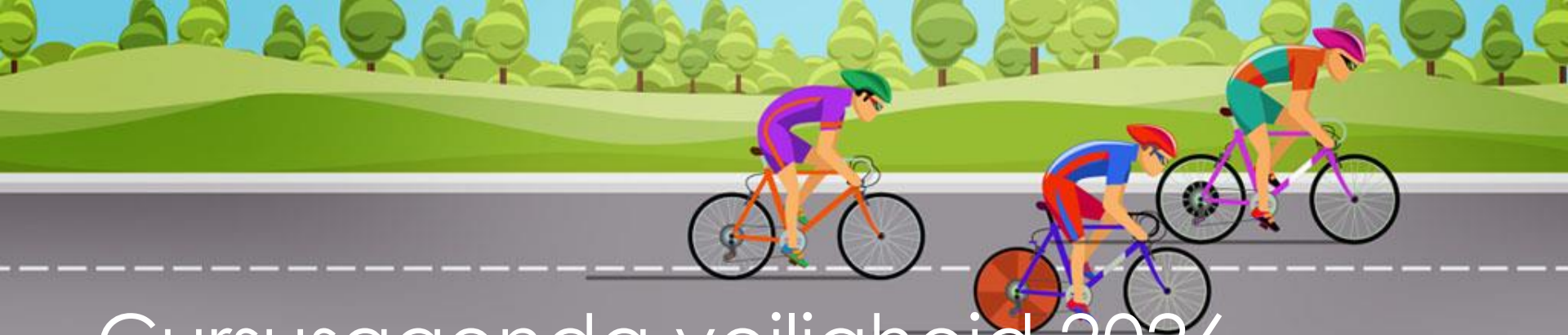




Agenda

- ☐ Cursusagenda veiligheid 2026
- ☐ Verkeersongevallen, het grote plaatje
- ☐ Focus op veiligheid
- ☐ Veiligheid binnen TFC Weesp
- ☐ Gedragscode en afspraken binnen TFC Weesp
- ☐ Rijden in een groep
- ☐ Afspraken binnen de groep
- ☐ Kijken, anticiperen en handelen
- ☐ De rol en organisatie van wegkapiteins
- ☐ Bijlagen

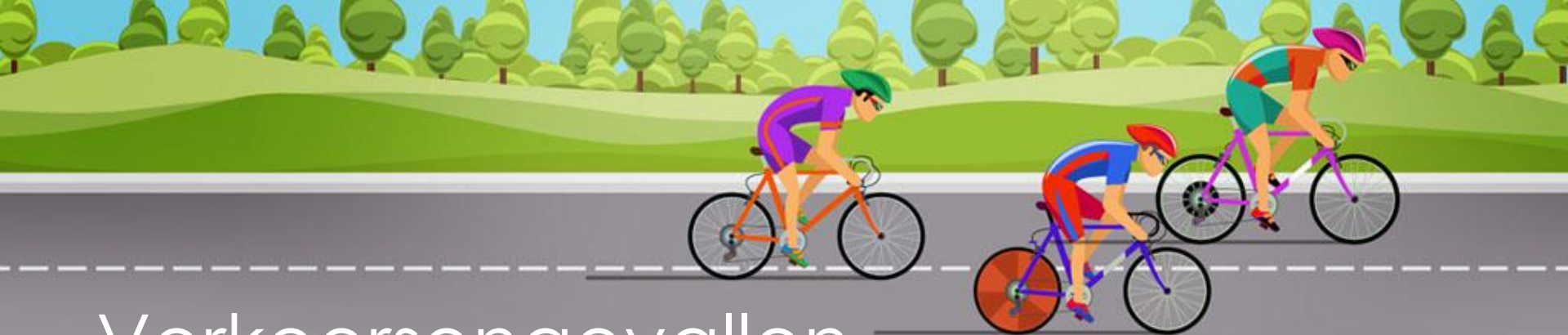




Cursusagenda veiligheid 2026

- ❑ Cursusmogelijkheden gericht op veiligheid seizoen 2026:
 - ❑ Deze veiligheidspresentatie (dinsdagen 10, 17 maart);
 - ❑ Start2Bike (zondagen 3, 10, 17 en 31 mei);
 - ❑ Start2Gravel (zondagen 1 februari, 15 maart, 1 november, 20 december);
 - ❑ Wegkapiteinscursus (zaterdag 4 april en later in het jaar);
 - ❑ EHB-fiets-O (zondagen 19, 26 april).





Verkeersongevallen

- ❑ In 2024 kwamen in Nederland 675 mensen om het leven door een verkeersongeval.
- ❑ In 2000 vielen er nog 1.166 doden in het verkeer.
- ❑ Sinds 2000 is het aantal dodelijke slachtoffers van verkeersongevallen met 42% afgenomen, ondanks de groei van de verkeersintensiteit.
- ❑ De daling vond voornamelijk plaats tussen 2000 en 2010, toen het aantal verkeersdoden met 45% afnam naar 640. De daling zit vooral in het minder aantal dodelijke slachtoffers in personenauto's.



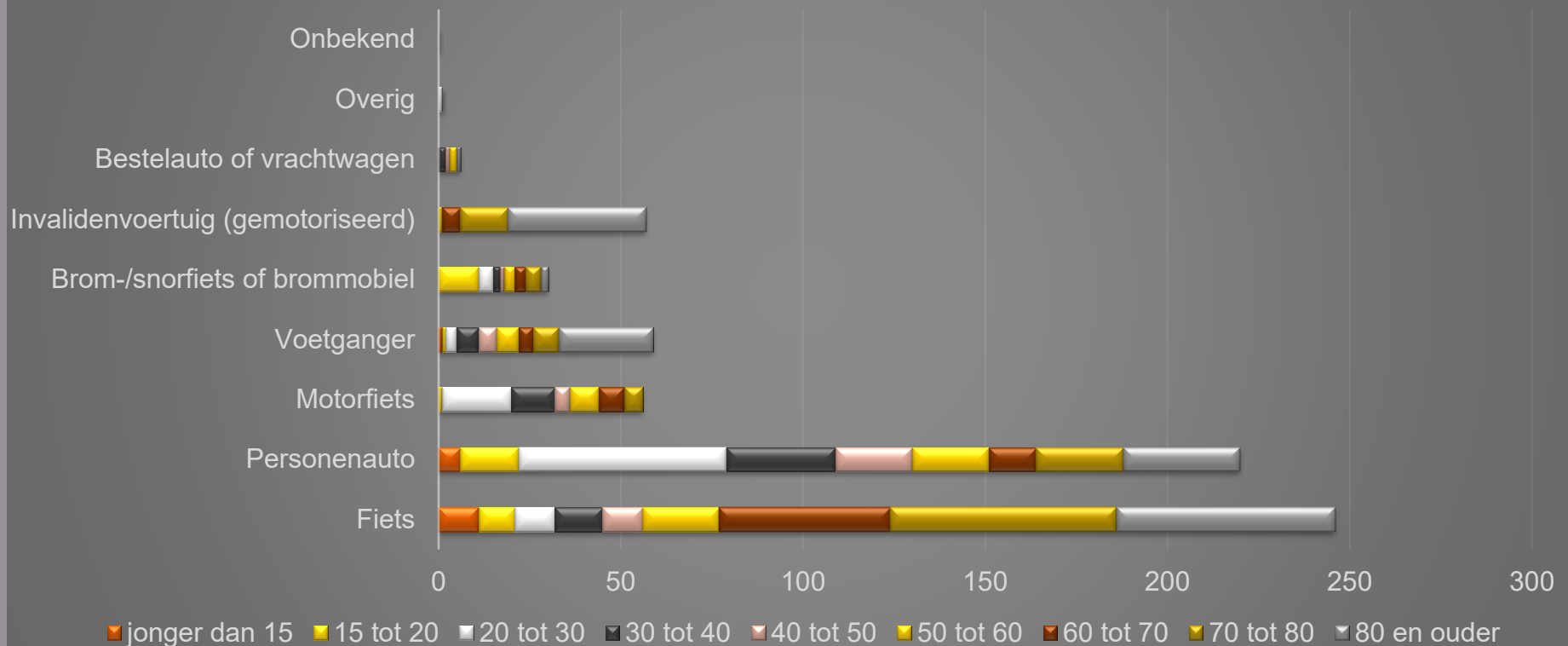
Verkeersongevallen met fietsers

- ❑ In 2024 kwamen er 24 fietsers minder om het leven dan een jaar eerder. Desondanks waren in 2024 de meeste dodelijke verkeersslachtoffers fietsers (246), gevolgd door inzittenden van een personenauto (220). In 2022 was het aantal fietsdoden het grootst in 25 jaar (290).
- ❑ Van de dodelijke slachtoffers in het verkeer bestaat het merendeel dus helaas uit fietsers!



An illustration of three cyclists racing on a road. The cyclist in the foreground is wearing a blue and red jersey and a red helmet, riding a blue and red bicycle. Behind them, another cyclist in a purple and orange jersey and a green helmet is riding an orange bicycle. Further back, a third cyclist in a red and green jersey and a pink helmet is riding a pink bicycle. They are all in a hunched racing position on a grey road with a white dashed line. The background features rolling green hills and a line of stylized green trees under a clear blue sky.

Verkeersdoden 2024





En een ontnuchterende statistiek

Vervoerswijze	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2024 %
Personenauto	233	237	195	175	221	194	220	32,6%
Fiets	228	203	229	207	290	270	246	36,4%
Motorfiets	42	52	44	52	45	46	56	8,3%
Voetganger	54	49	41	43	58	71	59	8,7%
Brom- en snorfiets en brommobiel	39	45	36	50	54	32	30	4,4%
Gemotoriseerd invalidervoertuig	44	42	34	32	40	53	57	8,4%
Bestelauto, vrachtwagen	26	28	23	14	27	16	6	0,9%
Overige deelname	12	5	8	9	10	2	1	0,1%
Totaal	678	661	610	582	745	684	675	100,0%
Percentage tov 2024	100,4%	97,9%	90,4%	86,2%	110,4%	101,3%	100,0%	

Dit zijn dodelijke slachtoffers!



Veiliger of onveiliger?

- ❑ Totaal aantal fietskilometers in 2024 was zo'n 17,9 miljard.
- ❑ De verwachting is dat dit verder stijgt, mede door de toename van e-bikegebruik en vergrijzing.
- ❑ Het risico per afgelegde kilometer lijkt sinds 2020 niet substantieel gedaald; er zijn zelfs signalen dat het fataliteitsrisico per fietskilometer relatief is toegenomen in recente jaren.
- ❑ Ondanks maatregelen en sterke infrastructuur blijven fietsers relatief kwetsbaar en recente jaren tonen geen duidelijke verbetering in veiligheidsuitkomsten.
- ❑ Verbeterde infrastructuur versus eigen handelen.





Ernstig letsel onder fietsers

- ❑ Van de 74.300 fietsslachtoffers die een SEH (spoedeisende hulp) bezochten in 2024, hadden er 48.900 ernstig letsel.
- ❑ Het aantal fietsslachtoffers met ernstig letsel is in de afgelopen 10 jaar fors gestegen, namelijk met 21% in de periode 2015-2024.
- ❑ Bij 12.500 slachtoffers ging het om hersenletsel.
- ❑ In 70% betrof het een eenzijdig ongeval. Dat is een ongeval waarbij geen andere verkeersdeelnemer was betrokken.





Eigen schuld, vermijdbaar gedrag

44% van de fietsers wijt hun fietsongeval aan het eigen gedrag:

- ☐ Niet goed opletten
- ☐ Stuurfout maken
- ☐ Te hard rijden
- ☐ Plotseling stoppen op het fietspad
- ☐ Achterom kijken
- ☐ Uit balans raken door bagage op/aan het vervoermiddel
- ☐ Voet glijdt van de trapper
- ☐ Blijven haken tijdens het stoppen en afstappen
- ☐ Verkeerd remmen
- ☐ Afgeleid zijn door smartphone





Daarom focus op veiligheid!

- ☐ Vermijdbaar en gevaarlijk gedrag zoveel mogelijk uitbannen.
- ☐ Het is steeds drukker en voller in Nederland.
- ☐ Op het fietspad heerst soms chaos: fietsers, e-bikes, fat bikes, racefietsen en bakfietsen delen allemaal een erg beperkte ruimte.
- ☐ In die kleine ruimte krijgen (meer) mensen meer vrije tijd.
- ☐ Minder focus: zelfoverschatting, afleidingen (smartphone), gedrag.
- ☐ De lontjes worden korter, escalatie ligt op de loer.
- ☐ Veel factoren liggen buiten onze invloedssfeer, maar drukte en gevaar uit de weg (proberen te) gaan en het goede voorbeeld geven, zijn zaken die we wel in de hand hebben.



Daarom focus op veiligheid!

- ☐ Bewustzijn groeit ook bij wegbeheerders en beleidsmakers:
 - ☐ Fietsstraten
 - ☐ Maximum snelheidsgebieden (30 km/u)
 - ☐ Meer en betere fietspaden
 - ☐ Minder paaltjes
- ☐ Maar nog steeds begeven we ons in de publieke ruimte met alle gevaren van dien:
 - ☐ Paaltjes (zijn er nog steeds erg veel van)
 - ☐ Stoepranden
 - ☐ Zachte bermen
 - ☐ Druk, vaak onoplettend verkeer





Daarom focus op veiligheid!

- ❑ Naast een fietshelm hebben we geen noemenswaardige veiligheidsvoorzieningen op de fiets.
- ❑ Racefietsers gaan vaak sneller dan het andere verkeer op het fietspad.
- ❑ Zij roepen door snelheid, 'geschreeuw' en gedrag vaak passieve of zelfs actieve agressie op.
- ❑ We rijden in een groep en hebben (achter de voorrijders) weinig overzicht.
- ❑ Wij zijn afhankelijk van het doorgeven van de tekens en signalen voor onze tijdige reacties.
- ❑ Actie = reactie, we zijn vriendelijk en voorkomend.







Afspraken binnen TFC Weesp

- ☐ We hanteren bindende afspraken die we hebben geregeld in onze gedragscode en onze afspraken en tekens.
- ☐ De gedragscode is 'gedragscode_tfcweesp_2026'.
- ☐ De afspraken en tekens staan in 'afspraken_tekens_2026'.
- ☐ Deze documenten zijn bindend voor alle clubleden en kunnen van tijd tot tijd worden aangepast.
- ☐ De belangrijkste punten uit de gedragscode en afspraken zijn de volgende:





Afspraken binnen TFC Weesp

- ☐ Fiets- en sociale veiligheid staan altijd bovenaan!
- ☐ We maken weloverwogen keuzes, vermijden risico's en houden ons allemaal aan de gedragscode en basisafspraken.
- ☐ Onderdeel daarvan is dat we ons altijd houden aan de wegverkeerswet en ons sociaal en vriendelijk gedragen.
- ☐ We fietsen altijd met een goede, veilige helm.
- ☐ Altijd met onze handen aan het stuur.
- ☐ Op een goed onderhouden en veilige fiets.
- ☐ We hebben 'noodmateriaal' (binnenband, multitool) bij ons.
- ☐ We rijden voorspelbaar en wijken niet van onze lijn af.
- ☐ We spreken elkaar aan op discutabel gedrag.



Veiligheid binnen TFC Weesp

- ☐ We houden ons aan alle verkeersregels!
- ☐ Letten op bij verkeerslichten en laten het peloton NIET breken, maar wachten (*aan de kant van de weg!*) aan de overkant.
- ☐ We rijden op het fietspad!
- ☐ Houden de maximale groepsgrootte (racefiets 12, gravel 8) aan en rijden in meerdere pelotons als de groep groter is.
- ☐ Blijven vriendelijk en houden rekening met andere weggebruikers.
- ☐ We spreken elkaar constructief aan op onbehoorlijk en/of gevaarlijk gedrag.



Veiligheid binnen TFC Weesp

- ☐ We kiezen veilige routes en proberen drukke en risicovolle situaties op routes zoveel mogelijk te vermijden, zoals:
 - ☐ De Vecht op zondagen in de zomer
 - ☐ Smalle en drukke fietspaden
 - ☐ Bebouwde kom van steden
- ☐ We annuleren clubritten (*melding in Cyql*) als de weersomstandigheden of weersverwachting slecht zijn:
 - ☐ Stormwaarschuwingen
 - ☐ Bliksem en extreme regen
 - ☐ Sneeuw en gladheid

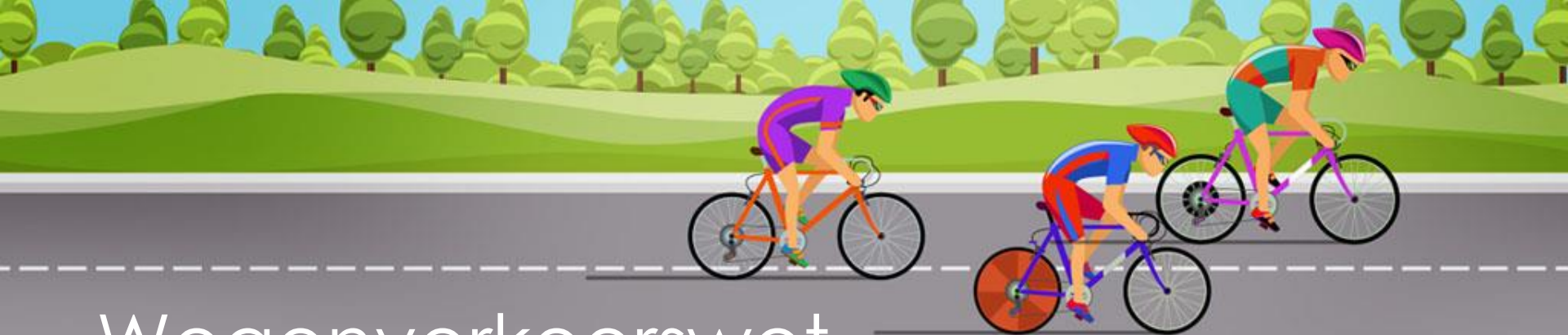




Wegenverkeerswet

- ☐ Wat is een G11-verkeersbord?
- ☐ Het G11-fietsbord is een verkeersbord met de afbeelding van een fiets erop. Dit is een verplicht fietspad voor fietsers en e-bikes. Als je een bestuurder van één van deze voertuigen bent, dan ben je ook verplicht gebruik te maken van het fietspad.

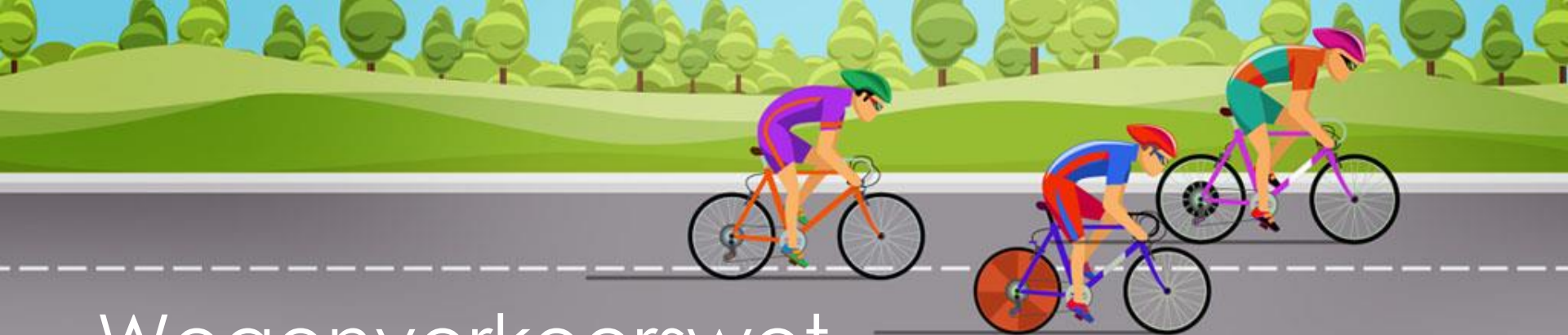




Wegenverkeerswet

- ❑ Wat is een G13 verkeersbord?
- ❑ Het G13 verkeersbord geeft een onverplicht fietspad aan. Het is hier toegestaan om te fietsen, maar dat hoeft niet per se. Wat is het verschil tussen de G13 en de G11? Het verschil is eigenlijk heel eenvoudig. Als je het G13 verkeersbord tegenkomt, dan kun je als fietser gebruik maken van dit pad, maar dat is niet verplicht!





Wegenverkeerswet

- ❑ Wat is een G12-a verkeersbord?
- ❑ Het G12-a verkeersbord is een verplicht (brom-) fietspad waar je dus ook verplicht bent om op te rijden als je dit bord voorbijgaat als (brom)fietser. Dit bord komt vaak voor naast een ring- of snelweg waar de bromfietzers niet op mogen. Er wordt gekozen om dan de fietsers en bromfietzers allemaal op één pad te laten rijden.





Wegenverkeerswet

- ☐ Wat is een J24 verkeersbord?
- ☐ Het J24 verkeersbord is een vooraanduiding van een oversteekplaats voor fietsers en bromfietzers. Het waarschuwt weggebruikers om hun snelheid te matigen en extra alert te zijn op overstekend (brom-)fietsverkeer.





Afspraken en tekens TFC Weesp (1/5)

- ☐ We rijden als groep, maximaal twee fietsers naast elkaar. Als de weg- of verkeerssituatie dat niet toelaat dan fietsen we achter elkaar.
- ☐ Samen uit, samen thuis. Als iemand niet meer mee kan met de groep dan blijft er altijd iemand bij hem of haar om de route samen uit te fietsen.
- ☐ We houden rekening met nieuwe deelnemers in de groep. Zij krijgen extra aandacht en begeleiding, ook voor de veiligheid van iedereen in de groep.
- ☐ De voorste fietsers waarschuwen andere weggebruikers tijdig en vriendelijk. De waarschuwingstekens die we daarvoor gebruiken, staan verderop in deze presentatie.



Afspraken en tekens TFC Weesp (2/5)

- ☐ Alle fietsers herhalen de waarschuwingstekens en gebaren voor de hele groep.
- ☐ Als iemand het tempo niet aan kan, laat de wegkapitein de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast.
- ☐ Bij een klim wachten we bovenaan (of op een andere vooraf overeengekomen veilige plek) tot de laatste boven is (of bij de groep komt). Niet meteen weer vertrekken, gun ook de laatste dat hij of zij op adem komt.
- ☐ We rijden altijd met beide handen op of bij de remmen.
- ☐ Je voert niet rijdend, achteromkijkend een gesprek.



Afspraken en tekens TFC Weesp (3/5)

- ☐ Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.
- ☐ Als je in de berm rijdt; niet de weg/het fietspad weer oprijden, maar remmen en stoppen en voorzichtig de weg weer oprijden als dat veilig kan.
- ☐ Niet mobiel bellen (of andere apparatuur bedienen) tijdens het fietsen.
- ☐ Wees alert en blijf geconcentreerd.
- ☐ Elke fietser moet persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich dragen.
- ☐ Drink en eet op tijd, maar wel op een rustig moment.



Afspraken en tekens TFC Weesp (4/5)

- ☐ Bij pech rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga, indien mogelijk, van de weg of het fietspad af. We wachten en helpen bij een reparatie.
- ☐ We rijden geen wedstrijden, we houden ons altijd aan de verkeersregels.
- ☐ We gaan uit van groepen van maximaal 12 personen en splitsen de groep op in kleinere groepen indien nodig. Bij gravelritten is het maximum 8 personen.
- ☐ Bij twijfel over de richting; rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk).





Afspraken en tekens TFC Weesp (5/5)

- ☐ We verwachten van iedereen dat hij of zij meerijdt op een goed onderhouden, deugdelijke racefiets.
- ☐ We fietsen onze clubritten in clubtenue!
- ☐ Iedereen draagt een fietshelm en heeft een reserveband en wat gereedschap, drinken en eten bij zich.





Veiligheid, basiszaken

- ☐ Regelmatig updaten persoonsgegevens in Cyql met details contactpersoon in geval van nood. Deze gegevens zijn alleen zichtbaar voor deelnemers aan de betreffende clubrit.
- ☐ Geen deugdelijke helm = niet meefietsen.
- ☐ Sterk aanbevolen:
 - ☐ Fietsbel (wettelijk verplicht)
 - ☐ Achterlicht (wettelijk verplicht, mag niet knipperen)
 - ☐ Armbandje of ICE in mobiele telefoon
- ☐ Navigatiesystemen
 - ☐ Installeer regelmatig updates
 - ☐ 'Herberekening route' UIT
 - ☐ Altijd laatste versie gpx van Cyql gebruiken





Veiligheid, 112NL app

- ☐ Installeer de 112 app op je smartphone:
 - ☐ Je kunt daarmee direct aangeven welke hulpdienst je nodig hebt (politie, brandweer, ambulance).
 - ☐ Je kunt gegevens naar de meldkamer doorsturen via een chat.
 - ☐ Je kunt de exacte locatie doorgegeven met 'locatie delen'.
 - ☐ De meldkamer kan met je chatten als dat nodig is.





Kijken, anticiperen en handelen

- ☐ Kijken is een actieve bezigheid.
- ☐ Snelheden inschatten en anticiperen vergen continue attentie.
- ☐ Zoek oogcontact met medeweggebruikers. Hebben ze je echt gezien? Wat gaan ze doen?
- ☐ Als fietser ben je een zwakkere verkeersdeelnemer, neem geen risico.
- ☐ Houd rekening met de groep en de impact van de groep op de overige verkeersdeelnemers.
- ☐ Een peloton is vergelijkbaar met een vrachtwagen (omvang, snelheid en geluid).



Onze 17 wegkapiteins

Binnen onze club hebben we maar liefst 17 gediplomeerde wegkapiteins:

Adrie Nillesen, Caroline Coleman, Co Sajtos, David van Dongen, Hans Schinkel, Hugo Mooren, Jan Calis, Jan Robben, Jelle van Mechelen, Meinte Ringia, Paul Uijttenhove, Peter-Jan Soeters, Pieta Klijn, Steven ter Horst, Tjebbe Bosma, Tonnie Brandt en Willy Hogerhuis.

Zij houden toezicht op de veiligheid en het verkeers- en sociale gedrag binnen de groep die ze begeleiden.



Afspraken met wegkapiteins

- ☐ Onderling stemmen de wegkapiteins af wie welke groep bij clubritten begeleidt en meldt zich als wegkapitein aan in Cyql.
- ☐ Bijzonderheden tijdens de clubrit worden gedeeld binnen de wegkapitein appgroep. Bijvoorbeeld: nieuwe meerrijders, riskante situaties, risico's in de routes en dergelijke.
- ☐ Valpartijen, misdragingen en verkeersovertredingen worden altijd besproken en geanalyseerd.





De rol van een wegkapitein

Fiets je in een groep van meer dan vier personen?

Dan zorg je als wegkapitein voor de veiligheid van de groep. De wegkapitein zorgt dat de verkeersregels en gedragsregels worden gevolgd en spreekt leden hierop aan als dit nodig is. Ook bepaal je de route en zie je toe op de snelheid van de groep. Dit doe je aan de hand van afspraken die binnen je vereniging zijn gemaakt, de gedragscode van de NTFU en in overleg met een opgeleide trainer van jouw vereniging.

Uit de voorschriften van de NTFU



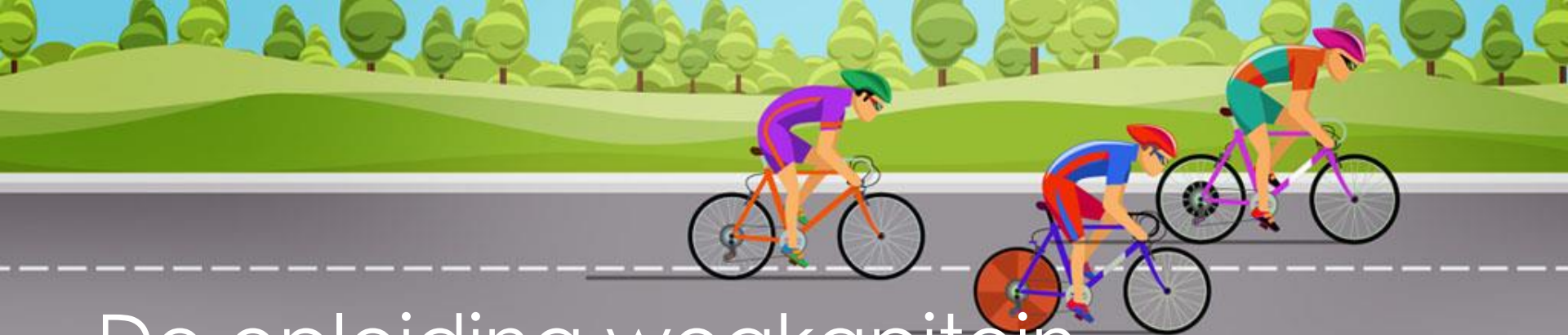
De rol van een wegkapitein

- ☐ De wegkapitein is een begeleider en vrijwilliger.
- ☐ Hij/zij is niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor het (wan)gedrag van deelnemers aan een clubrit.
- ☐ Iedereen is individueel aansprakelijk voor zijn/haar eigen gedrag.
- ☐ De wegkapitein heeft wel bevoegdheid om in te grijpen, mensen aan te spreken en het bestuur te verwittigen.
- ☐ 17 wegkapiteins is veel, maar misschien niet genoeg...
- ☐ Meld je aan voor één van de volgende cursussen.



De TFC Weesp wegkapiteins

- ☐ Onze wegkapiteins begeleiden en houden de groep bij elkaar gedurende de rit.
- ☐ Houden een kort praatje vooraf over de route, bijzonderheden en aandachtspunten tijdens de route.
- ☐ Maken vooraf afspraken over:
 - ☐ Snelheid
 - ☐ Rouleren/ draaien
 - ☐ Navigators en voorrijders
 - ☐ Koffiestop
- ☐ Grijpen in als dat voor de veiligheid nodig is.



De opleiding wegkapitein

De opleiding tot wegkapitein duurt slechts één dag. De opleiding wordt gegeven aan 8 tot 12 personen. Het is natuurlijk mogelijk om deze opleiding met meerdere verenigingen uit de regio te organiseren.

Een wegkapitein zorgt ervoor dat hij/zij het overzicht bewaart en op elk moment goed kan inschatten wat er in het verkeer gebeurt. Ook de keuze om al dan niet op de rijbaan te fietsen ligt bij hem/haar. Hij/zij zal altijd kiezen voor de meest veilige weg.

Uit de voorschriften van de NTFU



Veiligheid en valpartijen

- ☐ Valpartijen niet te voorkomen, soms wel te vermijden.
- ☐ Beschikbaarheid wegkapiteins versus planning 2026.
- ☐ Gedragsregels en weggedrag.
- ☐ Oplettendheid en stuurmanskunst.
- ☐ Organisatie speciale veiligheidspresentatie in 2026.
- ☐ Extra aandacht voor rol wegkapiteins.
- ☐ Begeleiding nieuwkomers en beginners.
- ☐ Start2Bike kennis breder inzetten.
- ☐ Help elkaar en spreek elkaar aan.





Telefoon, foto's, etc

- ☐ Rij Mono!
- ☐ Fietsen met de telefoon in de hand mag niet volgens de wet en levert een gevaar op voor jezelf en de groep.
- ☐ Dus ook geen foto's maken!
- ☐ 'Het is degene die een voertuig bestuurt verboden tijdens het rijden een mobiel elektronisch apparaat dat gebruikt kan worden voor communicatie of informatieverwerking vast te houden.'

2025 feitcode R 545: Voor fietsers die met een telefoon in de hand rijden is de boete € 170. Voor automobilisten € 430 voor bromfietsers, snorfietsers of gehandicaptenvoertuigen met een motor € 300

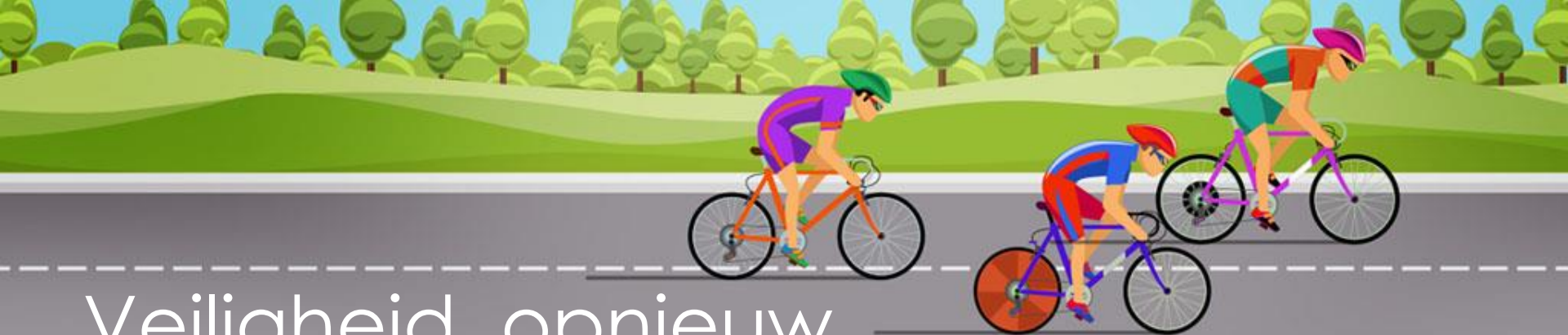


Veiligheidstips

Blijf altijd oplettend en fiets met twee handen aan het stuur.

- ☐ Géén selfies en geen telefoon of navigatie bedienen.
- ☐ In de berm? Nooit terugsturen, remmen en stoppen!
- ☐ Nooit andere wegheeft gebruiken, géén 'binnenbocht'.
- ☐ Onvoldoende overzicht? Niet naast, maar achter elkaar!
- ☐ Onvoldoende overzicht? Langzamer fietsen!
- ☐ Te hoge snelheid? Afzakken of doortrappen!
- ☐ Niet half-wielen/half naast elkaar!
- ☐ Achter elkaar, maar in 'baksteen verband':
 - ☐ Geeft meer reactietijd en zicht.





Veiligheid, opnieuw

Oplettendheid en automatische reactie bij gevaarlijk gedrag:

- ☐ Niet verwijtend, maar constructief aanspreken
- ☐ Wegkapitein verwittigen
- ☐ Anderszins actie ondernemen

Inzetbaarheid wegkapiteins:

- ☐ Agenda's, beschikbaarheid, melden in Cyql
- ☐ Regelmatige inzet wegkapiteins
- ☐ Eén wegkapitein en secondant/ navigator
- ☐ Ervaringen delen





Eerste hulp bij fietsongevallen

- ❑ EHB-fiets-O is een verkorte EHBO-cursus gericht op veel voorkomend letsel bij fietsongevallen.
- ❑ Tijdens de cursus leer je om te gaan met veel voorkomend letsel bij fietsongevallen. Daarnaast gaan we in op basishandelingen zoals alarmeren en verplaatsen. De cursus bestaat uit een online theoretisch gedeelte en een praktijkgedeelte.
- ❑ De cursus bestaat uit ongeveer 4 uur voorbereiding (theorie) in eigen tijd. Vervolgens is er een dagdeel om de praktijkhandelingen te oefenen.
- ❑ Maximaal 12 deelnemers per cursus, TFC Weesp betaalt de kosten (met dank aan de Rabobank).



Eerste hulp bij fietsongevallen

- ☐ Online ga je (zo'n 4 uur) theoretisch aan de slag met:
 - ☐ Voorbereiden op EHBO
 - ☐ Manier van handelen
 - ☐ Soorten letsel
- ☐ Tijdens het collectieve dagdeel praktijk oefenen we met:
 - ☐ Buik-rug draaien
 - ☐ Stabiele zijligging
 - ☐ Verplaatsen van het slachtoffer
 - ☐ Afzetten van een helm
 - ☐ Behandelen van klein letsel





Eerste hulp bij fietsongevallen

- ☐ We organiseren in 2026 twee cursussen:
 - ☐ Zondag 19 april 2026
 - ☐ Zondag 26 april 2026
- ☐ Aanmelden via WhatsApp peiling of e-mail.
- ☐ Meedoen betekent wel de rol vervullen tijdens clubritten als wederdienst.





Kruissnelheid, gemiddelde snelheid

- ☐ Kruissnelheid is de snelheid die we continue trachten te fietsen. Dus, als de kruissnelheid 28 km/u is dan houden we die snelheid aan en gaan niet harder dan maximaal 28 km/u.
- ☐ De gemiddelde snelheid is de snelheid die we over de gehele clubrit willen rijden. Dus, over een afstand van 100 km:
 - ☐ doen we 4 uur bij een gemiddelde van 25 km/u
 - ☐ doen we 3 uur bij een gemiddelde van 33,3 km/u
- ☐ Bij een kruissnelheid van 28 km/u komt het gemiddelde zo rond de 25 km/u uit.
- ☐ Bij een gemiddelde van willekeurig welke snelheid moet de kruissnelheid zo'n 10% tot 15% hoger liggen.



Snelheid, groepsafspraken

- ☐ We rijden in pelotons van maximaal 12 deelnemers.
- ☐ Drie snelheidscategorieën:
 - ☐ Toertempo (kruissnelheid 25 tot 28 km/u);
 - ☐ Sportief (kruissnelheid 28 tot 30 km/u);
 - ☐ Snel (kruissnelheid 31 tot 36 km/u).
- ☐ Tijdens de clubritten houden we de afgesproken kruissnelheid zoveel mogelijk aan.
- ☐ Wegkapiteins houden het weggedrag en het energieniveau van de deelnemers in de gaten en adviseren leden om in de toekomst eventueel een andere snelheidsgroep te kiezen.



Bijlagen

- ☐ Gedragscode
- ☐ Tekens (verbaal en non-verbaal)
- ☐ De rol van een wegkapitein





Gedragscode TFC Weesp (1/3)

- ☐ Het dragen van een helm is verplicht bij al onze ritten;
- ☐ We fietsen op een degelijke, goed onderhouden en veilige fiets;
- ☐ We rijden sociaal en houden ons aan de 'samen uit, samen thuis' regel;
- ☐ We zien het positieve in de ander en steunen elkaar;
- ☐ We accepteren dat iedereen uniek is en laten iedereen in zijn waarde;
- ☐ We weten dat een goed gesprek helpt en boos/agressief gedrag niets oplost;
- ☐ We helpen elkaar waar dat nodig is;



Gedragscode TFC Weesp (2/3)

- ☐ We blijven van de spullen van een ander af, ruimen ons afval op en houden het clubgebouw en de openbare weg schoon;
- ☐ We gaan respect- en begripvol met elkaar om;
- ☐ We vertonen geen ongewenst gedrag zoals: schelden, pesten, discriminatie, (seksuele) intimidatie en ander agressief gedrag;
- ☐ We houden ons aan de verkeersregels en gedragen ons netjes in het verkeer;
- ☐ We spreken elkaar zo nodig aan op ongewenst gedrag;



Gedragscode TFC Weesp (3/3)

- ☐ We etaleren voorbeeldig gedrag en treden altijd de-escalerend op;
- ☐ We plaatsen onze fietsen vóór, tijdens en na de fietsrit op de daarvoor geëigende plaatsen en niet als obstakel voor anderen.





Tekens (verbaal en non-verbaal)

- ❑ STOPPEN: Voorrijder steekt linker- of rechterarm omhoog en roept '**STOP**'. Groep geeft roep door naar achter.
- ❑ WEG VRIJ: Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept '**VRIJ**'. Groep geeft roep door naar achter.
- ❑ RECHTDOOR: Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept '**RECHTDOOR**'. Groep geeft roep door naar achter. Dit teken gebruiken we bij kruisingen en een ondoorzichtig stratenplan.
- ❑ GEVAARLIJKE SITUATIE: Voorrijder roept '**PAS OP**' met mogelijk de toevoeging van het soort gevaar (bijvoorbeeld loslopende hond, fietsende kinderen, auto ...). De voorrijder wijst ook in de richting van het gevaar of roept '**AUTO LINKS**' etc. Groep geeft roep door naar achter en vermindert de snelheid tot het gevaar geweken is.



Tekens (verbaal en non-verbaal)

- ❑ AFSLAAN: Voorrijder steekt arm naar links of rechts en roept '**LINKS**' of '**RECHTS**'. Groep geeft roep door naar achter. Achterrijder steekt ook arm uit.
- ❑ OBSTAKEL RECHTS/INHALEN: Voorrijder roept '**VOOR**'. Groep geeft roep door naar achter. Bij het inhalen van fietsers of wandelaars zegt de voorrijder dat er een groep (eventueel met het aantal personen in de groep) langskomt. De achterrijder zegt '**laatste**' tegen de fietsers/wandelaars.
- ❑ OBSTAKEL LINKS/TEGENLIGGER: Voorrijder roept '**TEGEN**'. Groep geeft roep door naar achter.
- ❑ VOOR en TEGEN geven de plaats op de weg aan van het obstakel. 'Voor' rechts van de weg, 'tegen' aan de linkerkant van de weg.



Tekens (verbaal en non-verbaal)

- ❑ OBSTAKEL IN/OP WEGDEK (bijvoorbeeld PAALTJE/...): Voorrijder roept '**PAALTJE/...**' en wijst ernaar. Groep geeft roep door naar achter.
- ❑ ACHTER ELKAAR RIJDEN: Voorrijder/achterrijder roept '**RITSEN**'. Groep geeft roep door en geeft riters de ruimte. Of, voorrijder steekt linkerarm omhoog met een uitgestrekte wijsvinger om het getal 1 te imiteren.
- ❑ NAAST ELKAAR FIETSEN: Voorrijder/achterrijder roept '**GROEP**'. De groep gaat twee aan twee fietsen. Of, als stille variant, de voorrijder steekt linkerarm omhoog met uitgestrekte wijs- en middelvinger om het getal 2 te imiteren.



Tekens (verbaal en non-verbaal)

- ❑ INGEHAALD WORDEN: Achterrijder roept '**ACHTER**'. Groep geeft roep door naar voren. De achterrijder kan dit teken uiteraard ook combineren met '**RITSEN**'.
- ❑ SNELHEID MINDEREN: Voorrijder steekt linker- of rechterarm omlaag (op kniehoogte) en beweegt de arm langzaam op en neer en roept '**RUSTIG**'. Groep geeft roep door en vermindert de snelheid.
- ❑ GROEP IS GEBROKEN: Achterrijder roept '**RUSTIG**'. Groep geeft roep door naar voren en vermindert de snelheid aanzienlijk (of stopt). Als de groep weer compleet is en de achterblijvers aansluiten, roept de achterrijder '**COMPLEET**'. Groep geeft roep door naar voren en verhoogt geleidelijk weer de snelheid.
- ❑ PROBLEMEN: Betrokkene roept '**LEK**'. Groep geeft roep door en stopt op een veilige plek om hulp te verlenen.



De rol van een wegkapitein - 1

- ☐ Zorg ervoor dat de snelheid en route duidelijk zijn bij iedereen:
- ☐ Het is belangrijk dat de wegkapitein een clubrit goed voorbereidt.
- ☐ De snelheid stemmen we als groep af op de minst snelle leden van de groep.
- ☐ Uiteraard moet er ook een route worden bepaald.
- ☐ Je kunt ervoor kiezen om zelf de groep te navigeren of om iemand als navigator aan te stellen. Zorg er dan voor dat deze persoon de route goed kent.
- ☐ Houd er rekening mee dat vanwege de wind “RECHTS!” voor de voorste renners misschien niet te horen is, wanneer de navigator achteraan rijdt.



De rol van een wegkapitein - 2

- ☐ Neem gereedschap mee:
- ☐ De wegkapitein heeft ook de verantwoordelijkheid voor het meebrengen van het volgende gereedschap en reservemateriaal: een pomp (passend op meerdere ventielen), bandenlichters, een multitool, een kettingpons, een binnenband, kettingverbindingen, enzovoorts.
- ☐ Zo is de groep op de meest voorkomende situaties voorbereid.
- ☐ Maak duidelijk dat het ieders verantwoordelijkheid is om voldoende 'noodmaterialen' bij zich te hebben.



De rol van een wegkapitein - 3

- ☐ Begin de rit met een openingspraatje:
- ☐ Houd een kort praatje voordat je met de groep op de fiets stapt. Vertel het doel van de rit en stel elkaar voor als er nieuwe leden zijn. Een goede sfeer in de groep is erg belangrijk, en het is ook een taak van de wegkapitein om hieraan bij te dragen.
- ☐ Varieer je praatje afhankelijk van de omstandigheden, het seizoen en de weersomstandigheden.
- ☐ Wijs de groep ook op de veiligheidsinstructies en de tekens die we gebruiken.



De rol van een wegkapitein - 4

- ☐ Zorg ervoor dat iedereen de tekens kent:
- ☐ Elke groep hanteert tekens om bijvoorbeeld aan te geven dat er een tegenligger komt, er een paaltje op de weg staat, of dat er moet worden geremd. Controleer voor vertrek of iedereen de tekens kent en leg ze zo nodig nog eens uit.
- ☐ Wijs de deelnemers er ook op dat zij de signalen naar voor of achter moeten doorgeven.



De rol van een wegkapitein - 5

- ❑ Om de veiligheid van de groep te waarborgen, is het belangrijk dat al het materiaal op orde is. Natuurlijk is iedereen hiervoor zelf verantwoordelijk, maar als je echt grondig te werk wilt gaan, kun je bij het verzamelen even snel het materiaal van de deelnemers checken.
- ❑ Begin met het controleren of onderdelen, zoals wielen, snelspanners, stuur en zadel, goed vastzitten. Check vervolgens of iedereen zijn banden op de juiste spanning heeft om stootlekken te voorkomen. Door hard in de remmen te knijpen, kun je controleren of er genoeg ruimte zit tussen de remhendel en het handvat, om te voorkomen dat vingers bekneld raken.



De rol van een wegkapitein - 6

- ☐ Ook is het verstandig om te controleren of een zadelpen niet boven de 'maximaalmarkering' uitsteekt.
- ☐ Tot slot check je of alle helmen goed zitten. Een helm moet recht staan en de bandjes moeten strak zitten en als een driehoek om het oor lopen. Om te testen of de helm strak genoeg is afgesteld, kun je de bandjes losmaken en checken of de helm niet afvalt als je een buiging maakt.
- ☐ Leg uit dat de pootjes van fietsbrillen over de bandjes van de fietshelm moeten voor de veiligheid.
- ☐ Als iemand zijn of haar materiaal echt niet op orde heeft, durf dan als wegkapitein de beslissing te nemen om deze persoon niet mee te nemen.



De rol van een wegkapitein - 7

- ☐ Maak afspraken met je groep:
- ☐ Om de groepsrit zo veilig mogelijk te maken, is het verstandig om een paar regels op te stellen. Zo'n regel kan bijvoorbeeld zijn: 'samen uit, samen thuis'. Of 'houd rekening met nieuwe deelnemers in de groep'.
- ☐ Vanuit de wegenverkeerswetgeving bestaat er geen helmplicht en is het dus de verantwoording van de deelnemer zelf om een helm te dragen. Wij verplichten deelnemers om een helm te dragen. Géén helm? Niet mee!
- ☐ Aan de wegkapitein de taak om te controleren dat iedereen de helm dan ook draagt.



De rol van een wegkapitein - 8

- ❑ Als wegkapitein heb je een voorbeeldfunctie. Zorg ervoor dat je je netjes aan de verkeersregels houdt, de gedragscode naleeft, je materiaal op orde is en dat je goede kleding draagt (handschoenen & helm).
- ❑ Altijd handen aan het stuur, géén foto's maken, géén afval (ook géén bananenschillen) weggooien behalve in een afvalbak.





De rol van een wegkapitein - 9

- ❑ Als wegkapitein heb je een verantwoordelijke rol. Het is dan ook belangrijk dat je het leiderschap neemt en dat je snel beslissingen kunt nemen in onvoorziene situaties. Daarnaast moet een wegkapitein deelnemers durven aanspreken die zich niet aan de gemaakte afspraken houden. Zorg er ook voor dat je stem duidelijk te horen is (durf te roepen).
- ❑ Zorg ervoor dat je iedere beslissing die je neemt kunt motiveren en dat je duidelijk kunt uitleggen waarom je tot die beslissing bent gekomen (in die specifieke situatie).



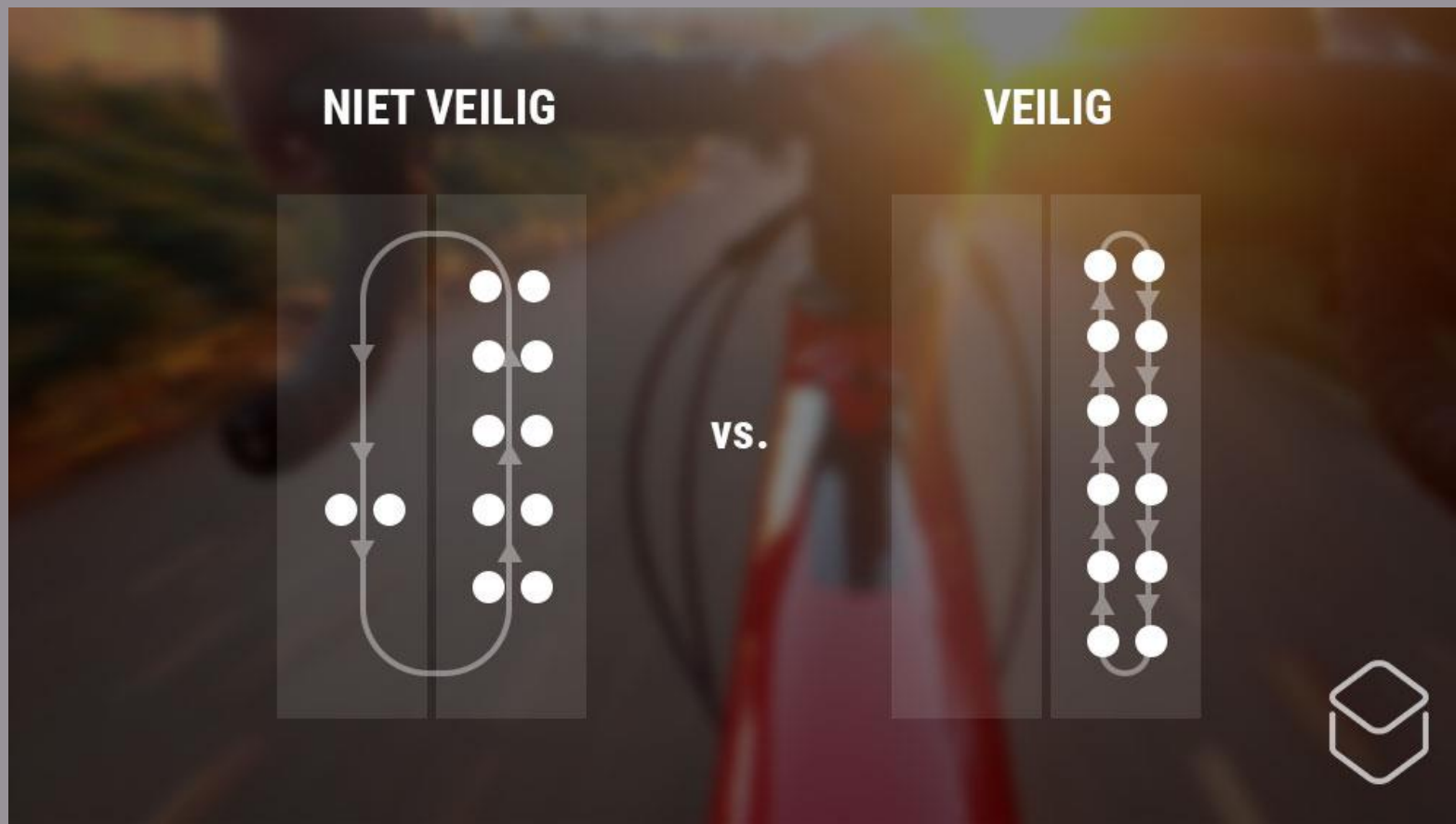


De rol van een wegkapitein - 10

- ❑ Laat de groep rouleren tijdens het fietsen (als dat kan):
- ❑ Hierbij is het vooral belangrijk dat de wegkapitein let op de zwakste deelnemers. Laat deze niet (te veel) op kop of helemaal achteraan fietsen. Als iemand het tempo niet aan kan, kan de wegkapitein deze persoon het beste op de tweede rij laten fietsen.
- ❑ Daarnaast kun je de groep het beste laten rouleren door middel van draaien. Dat is een stuk veiliger, want de 'afzak-kant' rijdt aan de binnenkant. Dit ten opzichte van wanneer de twee voorste fietsers samen van kop af gaan door zich af te laten zakken. Dan ontstaat een situatie waarin vier personen naast elkaar fietsen.



Voorbeeld van correct draaien





De rol van een wegkapitein - 11

- ☐ In geval van een ongeluk of valpartij, kan het nodig zijn om EHBO toe te passen (indien mogelijk). Het is dan ook verstandig dat je als wegkapitein in het bezit bent van een MFA of EHBO diploma. Ook is het aan te raden om een EHBO-setje mee te nemen.
- ☐ Blijf bij ongelukken kalm, bewaar het overzicht en instrueer anderen om actie te ondernemen.
- ☐ In 2026 organiseren we een EHB-fiets-O cursus voor alle geïnteresseerde clubleden.





De rol van een wegkapitein - 12

- ☐ Een nabespreking is een fijne manier om een groepsrit af te sluiten en het draagt bij aan de sfeer binnen de groep.
- ☐ Het biedt een mooie gelegenheid om de deelnemers te bedanken voor de gezellige rit en je kan ruimte creëren voor feedback.
- ☐ Zo kun je je wegkapiteinskills nog verder verbeteren!

