

# WAAROM KINDEREN OP DE FIETS HOREN: SAMEN ONDERWEG IN HET VERKEER

---

Voor veel ouders en opvoeders is het een vanzelfsprekend beeld: een kind op de fiets. Of ze nu voorop, achterop of zelfstandig trappen, fietsen is veel meer dan alleen een manier om van A naar B te komen. Het is een kans om te leren, te bewegen, te ontwikkelen en samen op ontdekkingstocht te gaan. Maar waarom is het eigenlijk zo belangrijk dat kinderen zo vroeg mogelijk in aanraking komen met fietsen? En wat kunnen wij als opvoeders doen om hen daarbij te helpen?

## **Meefietsen is leren met al je zintuigen**

Kinderen die regelmatig op de fiets zitten – of dit nu als passagier is of zelfstandig – doen waardevolle ervaringen op. In het verkeer gebeurt namelijk van alles: je ziet, hoort, ruikt en voelt hoe de wereld in elkaar zit. Denk aan het verschil in snelheid, het geluid van auto's, het ruiken van vers gemaaid gras en het inschatten van afstanden. Dit leer je niet als je passief op de achterbank van een auto zit.

Door te fietsen, actief of passief, maken kinderen op een natuurlijke manier kennis met verkeersregels, het gedrag van andere weggebruikers en leren ze hun eigen rol daarin herkennen. En dat is essentieel voor hun verkeersveiligheid én ontwikkeling.

## **Zelf fietsen is groeien**

Zodra kinderen zelf beginnen met fietsen, begint er een belangrijke fase in hun ontwikkeling. Ze werken aan hun balans, motoriek, oriëntatie vermogen én aan hun zelfvertrouwen. Maar ook sociaal-emotioneel leren ze veel: hoe houd je rekening met anderen op het fietspad? Wanneer geef je voorrang? Hoe reageer je als iemand je inhaalt?

Jong geleerd is oud gedaan! Kinderen die al vroeg beginnen met oefenen, ontwikkelen automatismen. Deze 'ingesleten' routines zorgen ervoor dat ze later beter kunnen opletten in het verkeer. Ze hoeven immers niet meer na te denken over hoe ze moeten sturen of remmen – dat gaat vanzelf, waardoor hun aandacht naar het verkeer kan gaan.

### **De realiteit: ongelukken en onveilig vervoer**

In de leeftijdsgroep van 11 tot 14 jaar gebeuren opvallend veel ongelukken. Deze kinderen fietsen vaak zelfstandig naar school, maar blijken in de praktijk onvoldoende fietsvaardig. Ze hebben simpelweg te weinig geoefend.

Ook blijkt uit cijfers dat ruim 2.300 kinderen per jaar in het ziekenhuis belanden omdat ze met hun voetjes tussen de spaken zijn gekomen. Veel kinderen worden bovendien nog onveilig vervoerd op de fiets: zonder helm, met losse riempjes of niet goed passende kinderzitjes.

Dit onderstreept hoe belangrijk het is dat ouders en opvoeders hun rol serieus nemen in de verkeersopvoeding. Hoe meer kinderen kunnen oefenen, hoe veiliger ze zich in het verkeer kunnen bewegen.

### **Tips om samen te oefenen voor jonge kinderen:**

- Begin met een loopfiets rond 2,5 à 3 jaar.
- Oefen met evenwichtspelletjes en leren sturen.
- Speel spelletjes waarbij kinderen plotseling moeten stoppen (bijvoorbeeld bij het stoppen van muziek).
- Zorg voor een passend fietsje én een goedgekeurde fietshelm.
- Benoem situaties in het verkeer en geef hier duidelijke woorden aan.

**Wist je dat?** De meeste kinderen pas vanaf 9 jaar vaardig genoeg zijn om zelfstandig, naast een volwassen persoon, deel te kunnen nemen aan het verkeer. Tot die tijd is oefening essentieel.

### **Fietshelmen: een simpele gewoonte met groots effect**

Een helm dragen op de fiets is net zo normaal als een gordel in de auto. Toch gebeurt het nog lang niet altijd. Zonde, want:

- Een fietshelm verkleint de kans op ernstig hoofdletsel met maar liefst 60 %.
- Helmen beschermen bij een val, óók als je goed kunt fietsen, het verkeer is onvoorspelbaar.
- Laat je kind zelf een leuke helm uitzoeken – dat vergroot de kans dat ze hem ook echt dragen.
- Vergelijk het met superhelden of brandweermensen: ook zij dragen bescherming!

Van de jonge kinderen (0-5 jaar) met hoofd- of hersenletsel door een fietsongeval, lopen negen op de tien dit letsel op bij een fietsongeval zonder botsing met een motorvoertuig. Vaak gaat het door valpartijen tijdens het leren fietsen, op momenten dat kinderen nog weinig balans en vaardigheid

hebben. Daarbij komt dat het hoofd in deze leeftijdsfase relatief zwaar is in verhouding tot het lichaam. Juist daarom is het dragen van een helm op jonge leeftijd zó belangrijk – het maakt het verschil tussen een schrikmoment en blijvend letsel.

### Verkeerstips

- **Fiets samen:** voorop, achterop of lopend met de fiets aan de hand.
- **Betrek je kind:** laat ze op knopjes drukken, hand uitsteken, samen kijken bij oversteken.
- **Praat onderweg:** benoem wat je ziet en hoort, wees alert op verkeersgeluiden.
- **Wees consequent:** gebruik altijd riempjes én helm.
- **Lees samen:** prentenboeken over verkeer helpen jonge kinderen spelenderwijs te leren.

### Tot slot

Waar let jij op als je met de fiets op pad gaat? En hoe vertrek jij als je een kind meeneemt? Veilig, voorbereid en vol plezier? Samen zorgen we ervoor dat kinderen niet alleen leren fietsen, maar ook veilig en zelfverzekerd deelnemen aan het verkeer. Want fietsen is vrijheid – en dat leer je stap voor stap.



**Anna van Kempen**

**Adviseur**

06 – 25 67 78 49

[a.vankempen@edux.nl](mailto:a.vankempen@edux.nl)