



NTFU

***VEILIGHEIDSHANDBOEK WIELERSPORT***

## Colofon

### **NTFU Veiligheidshandboek Wielersport Versie 2011-03**

Het NTFU Veiligheidshandboek Wielersport is samengesteld door:

Ben de Weerd, Sporttechnische zaken  
Leden van de Commissie Tochten en Kwaliteit  
Leden van de Reglementen Commissie  
Medewerkers Uniebureau NTFU

Nederlandse Toer Fiets Unie  
Postbus 326  
3900 AH Veenendaal  
Landjuweel 62  
3905 PH Veenendaal  
Telefoon 0318-58 13 00  
Fax 0318-58 13 09  
E-mail [info@ntfu.nl](mailto:info@ntfu.nl)  
Internet [www.ntfu.nl](http://www.ntfu.nl)

---

## Inhoud

Veiligheidshandboek wielersport.....	4
1. Inleiding .....	4
2. Veiligheidsplan .....	5
2.1 Aanbevelingen .....	5
2.2 Verkeersregelaars.....	7
2.3 Helmplicht .....	7
2.4 Wegkapitein.....	7
3. Bijzondere weersomstandigheden.....	8
3.1 Extreme warmte .....	8
3.2 Extreme kou.....	8
3.3 Buitengewone weersomstandigheden.....	8
4. Aanbevelingen voor deelnemers aan wielersportevenementen.....	9
4.1 Gedragscodes .....	9
4.2 Gedragsregels in een groep.....	9
4.3 Veiligheidstips.....	11
4.4 Tips bij warm weer .....	11
Tien tips voor deelnemers bij warm weer:.....	11
4.5 Tips bij koud weer .....	12
Tien tips voor deelnemers bij koud weer:.....	12
5. Belangrijkste verkeersregels voor fietsers .....	13
5.1 Nederland .....	13
5.2 België .....	14
5.3 Duitsland:.....	15
1. Voorbeeld telefoonlijst.....	18
2. Voorbeeld zone indeling.....	19
3. Voorbeeld risicoanalyse .....	19

---

## Veiligheidshandboek wielersport

### 1. Inleiding

De NTFU en de aangesloten leden (verenigingen en andere organisaties) organiseren vele wielersportevenementen, zowel op de weg als in het veld.

Aan het organiseren van een wielersportevenement worden steeds meer eisen gesteld. Ook het maatschappelijk belang komt steeds meer naar voren. Het wordt steeds belangrijker om aandacht te schenken aan gezondheid en veiligheid. Als organisatie heeft u dan ook de zorg(plicht) om voor een optimale veiligheid te zorgen.

In dit Veiligheidshandboek vindt u aanbevelingen en tips om uw evenement zo veilig mogelijk te maken. Gebruik gezond verstand, indien er onduidelijkheid bestaat of wanneer er iets niet beschreven staat in dit veiligheidsplan. Voor de basisregels waaraan een wielersportevenement moet voldoen verwijzen wij naar het Wielersport Reglement en het Kwaliteitssysteem Wielersportevenementen.

De NTFU realiseert zich dat dit plan geen honderd procent garantie biedt. Het kan echter bijdragen om de veiligheid bij wielersportevenementen te vergroten. Belangrijk is dat de deelnemers (vooraf) geïnformeerd worden zodat zij op de hoogte zijn van eventuele risico's en dat zij weten hoe te handelen bij calamiteiten. Tevens moet een organisatie de deelnemers wijzen op mogelijke "sancties" wanneer de veiligheidsvoorschriften niet opgevolgd worden.

Als overkoepelende organisatie van de aangesloten leden heeft ook de NTFU een zorgplicht en neemt hierin verantwoordelijkheid. Doelstelling van de NTFU is dan ook:

**Het vergroten van het bewustzijn in het nemen van eigen verantwoording ten aanzien van veiligheid tijdens het fietsen. Dit door het onder de aandacht brengen van onderwerpen zoals: het organiseren van een wielersportevenement, verkeersveiligheid en veilig fietsen al dan niet in een groep.**

De NTFU wil met dit handboek een handvat bieden aan organisaties van wielersportevenementen, maar ook de individuele fietser bewust maken van veiligheid voor zichzelf en anderen. U vindt aanbevelingen, regels en tips die te maken hebben met veilig fietsen, zowel op de weg als in het veld.

---

## 2. Veiligheidsplan

### 2.1 Aanbevelingen

Bij het organiseren van wielersportevenementen verwachten deelnemers een zekere mate van zorgvuldigheid ten aanzien van eventuele risico's. In het algemeen kan worden verwacht dat de organisatie maatregelen neemt die in het belang zijn van de veiligheid van de deelnemers en andere weggebruikers en dient zij een wielersportevenement zo veilig mogelijk te organiseren.

Het is daarom verstandig om mogelijke risico's die zich tijdens een wielersportevenement kunnen voordoen in kaart te brengen. Belangrijke factoren die een rol kunnen spelen zijn: hoeveel deelnemers worden verwacht, zijn er dreigingen in verband met de weersomstandigheden, is de route zwaar en/of gevaarlijk, etc.? Op basis van deze gegevens moeten maatregelen worden genomen.

De meeste mountainbiketochten gaan door een aaneengesloten gebied met bos. Dit geeft de tocht een grote charme maar hier kleven ook nadelen aan bij eventuele calamiteiten. Met name de lokalisatie van gestrande deelnemers kan problemen geven. Dit probleem kan worden opgelost door de routes in te delen in zones. Zodoende kan door middel van het benoemen van de zone waarin men zich bevindt aan de organisatie worden doorgegeven waar hulp noodzakelijk is.

#### Maatregelen voorafgaande aan het evenement

1. Kijk kritisch naar de route en denk goed na over gevaarlijke punten. Kun je de risico's ondervangen door bijvoorbeeld borden te plaatsen of moet de route eventueel worden verlegd.
2. In het kader van de veiligheid is het raadzaam de route van een wielersportevenement op de weg zoveel mogelijk rechtsom te laten lopen.
3. Stel een persoon binnen de organisatie aan als aanspreekpunt voor de veiligheid en calamiteiten (Veiligheidscoördinator).
4. Maak een telefoonlijst van alle vrijwilligers met hun functie en van de contactpersonen/ boswachters/beheerders van de terreinen waar men gebruik van maakt (zie voorbeeld 1 op pag 18)
5. Zorg in relatie met de omvang van het evenement voor voldoende uitrusting, kennis en vervoerscapaciteit t.b.v. EHBO-taken.
6. Bij grote aantallen deelnemers (> 1000 ) is het verstandig om de hulpdiensten (ziekenhuis, ambulance, politie) te informeren over het evenement i.v.m. mogelijke calamiteiten.
7. Zorg bij een mountainbiketocht voor een zone-indeling met een lengte van maximaal 5 kilometer (zie voorbeeld 2 op pag 19). Belangrijk is om de zones zo in te delen dat er goede aanrijroutes zijn voor de hulpdiensten (ambulance).
8. Geef vrijwilligers een routeplan, het telefoonnummer van de veiligheidscoördinator en het veiligheidsplan voor het wielersportevenement.

---

### Maatregelen op de dag van het evenement

9. Hang op de startlocatie posters met de gedragscode. Geef de kaartjes met de gedragscode mee aan de deelnemer of leg ze bij de inschrijftafel: (posters en kaartjes zijn verkrijgbaar bij het Uniebureau).
10. Wijs de deelnemers op de noodzaak tot het dragen van een goedgekeurde valhelm.
11. Controleer het parcours vóór aanvang van het evenement op (potentieel) gevaarlijke situaties en op de zich ontwikkelde moeilijkheidsgraad voor de deelnemers in technisch en in fysiek opzicht. Dit al dan niet als gevolg van een plotseling optredende wijzigingen in de weersgesteldheid als vorst, regenval, sneeuwval en extreme warmte.
12. Plaats bij gevaarlijke passages (oversteken, kruisingen, obstakels, afdalingen) minimaal twee waarschuwingstekens op zodanige afstand dat, rekening houdend met de plaatselijke omstandigheden en de verwachte snelheid van de deelnemers, voldoende reactietijd voorhanden is.
13. Attendeer de deelnemer op veiligheidsaspecten zoals: gevaarlijke weggedeelten en risicovolle verkeerssituaties; actuele weers- en terrein-omstandigheden en last-minute routewijzigingen.
14. Zet tochtbegeleiders of verkeersregelaars in (zie bij 2.2). Het is belangrijk om een goede risicoanalyse (zie voorbeeld 3 op pag 19) te maken en je af te vragen waar het verstandig is om verkeersregelaars of tochtbegeleiders in te zetten.
15. Tijdens mountainbiketochten zou kunnen worden overwogen fietsers (Bike Patrols) in te zetten die de route rijden en hulpverlening kunnen bieden aan de deelnemers.
16. Controleer tijdens het evenement of alle borden, pijlen en/of linten nog aanwezig zijn.

### Maatregelen na het evenement

17. Evalueer elk wielersportevenement na afloop zo spoedig mogelijk, in elk geval t.a.v. aspecten van veiligheid en eventueel opgetreden ongevallen. Daartoe wordt een risicoanalyse opgesteld, welke als leidraad geldt voor de organisatie van het volgende evenement (zie voorbeeld 3 op pagina 19)

---

## 2.2 Verkeersregelaars

### Wettelijke verzekeringsplicht

Indien bij een evenement verkeersregelaars dienen te worden ingezet, dan zijn deze verkeersregelaars verzekerd voor algemene aansprakelijkheid volgens sectie A van de door de NTFU afgesloten combinatieverzekering.

### Verkeersregelaars

Naast het inzetten van verkeersregelaars, dat verplicht kan worden door de instantie die de vergunning verleent, is het mogelijk om leden en/of vrijwilligers in te zetten die op de veiligheid van het evenement toezien (tochtbegeleiders).

Verkeersregelaars moeten een officiële opleiding gevolgd hebben. Deze opleidingen worden gegeven door de politie. De organisatie moet daar over contact opnemen met de politie. De verkeersregelaars zijn herkenbaar aan een officiële hes of jas waar “verkeersregelaar” op staat. Als de organisatie er voor kiest om een tochtbegeleider in te zetten op gevaarlijke punten. Deze persoon mag de deelnemer attenderen op gevaarlijke situaties, maar mag het verkeer niet regelen. Informatie kunt u vinden op: <http://wetten.overheid.nl/BWBR0025299/>

## 2.3 Helmplicht

Basisregel is dat vanuit de wegenverkeerswetgeving geen helmplicht bestaat. Wettelijk gezien is het dragen van een helm dus de verantwoording van de deelnemer. Hoewel er geen wettelijke verplichting is, stimuleert de NTFU het dragen van een helm.

Wielersportevenementen op de weg vinden in allerlei variaties plaats en het is m.b.t. het dragen van een helm moeilijk hier een eenduidig standpunt over in te nemen. Op basis van het civiele recht is het echter wel mogelijk het dragen van een helm verplicht te stellen. De NTFU is voorstander van deze verplichting. Neem bijvoorbeeld in het Huishoudelijk Reglement van de vereniging op dat het dragen van een helm verplicht is tijdens alle clubtochten. Maak het verhuuren van een helm tijdens wielersportevenementen mogelijk. In het geval van mountainbiketochten ligt het dragen van een helm nog meer voor de hand.

Via het inschrijf/registratieformulier, wat beschouwd kan worden als een contract tussen organisatie en deelnemer, zou het dragen van een fietshelm één van de contractuele voorwaarden kunnen zijn.

Als een deelnemer dat niet zou willen, komt er eenvoudig geen overeenkomst tot stand.

## 2.4 Wegkapitein

Bij een wielersportevenement in groepsverband is het van belang om een wegkapitein aan te stellen. De wegkapitein stuurt de groep aan en houdt de afspraken (regels) in de gaten en ziet erop toe dat alle fietsers in de groep zich aan de verkeersregels houden. De wegkapitein bepaalt het tempo van de groep.

De wegkapitein is daarom mede verantwoordelijk voor veiligheid tijdens de tocht en treedt bij pech of ongevallen op als coördinator.

---

## 3. Bijzondere weersomstandigheden

### 3.1 Extreme warmte

Het is op basis van de temperatuur moeilijk om te bepalen waar de grens ligt van het al dan niet laten doorgaan van een wielersportevenement. Neem in de risicoanalyse naast de temperatuur ook de vochtigheidsgraad, de verkoelende factor bij het fietsen, tijdstip van de dag, lengte tocht, zwaarte tocht, pauzeplaatsen en doelgroepen (kinderen en ouderen) mee in de beoordeling. Extreme warmte zal voornamelijk een rol spelen bij wielersportevenementen op de weg en kort samengevat gelden de volgende tips;

- Treed bij te verwachten extreme warmte in contact met een weerstation.
- Overweeg om vroeger te starten. Zorg er voor dat de deelnemers voor 14.00 uur weer binnen kunnen zijn.
- Kan de route eventueel ingekort worden?
- Loopt de route via schaduwrijke wegen of door de open ruimte?
- Zijn er voldoende verfrissingpunten (controle/pauze) op het parcours?
- Zorg voor extra waterpunten bij bijvoorbeeld de routebegeleiders c.q. controleurs.
- Zorg voor extra (bezem) wagens om gestrande deelnemers op te vangen.
- Zorg voor extra informatie bij de start.

### 3.2 Extreme kou

Het is op basis van winterse omstandigheden moeilijk om te bepalen waar de grens ligt van het al dan niet laten doorgaan van een evenement. Neem in de risicoanalyse de (gevoels)temperatuur, ijzel, sneeuwval, vorst, tijdstip van de dag, lengte tocht, zwaarte tocht, pauzeplaatsen en doelgroepen (kinderen en ouderen) mee in de beoordeling. Extreme kou zal voornamelijk een rol spelen bij mountainbiketochten en kort samengevat gelden de volgende tips;

- Bij extreme sneeuwval moet de organisatie zich afvragen of er nog gefietst kan worden.
- Laat het evenement niet doorgaan als er dreiging bestaat voor vallende takken en/of bomen.
- Zijn er gevaarlijke gladde punten in het parcours bij extreme vorst?
- Plaats waarschuwings-borden of verleg de route. Is dat niet mogelijk laat dan het evenement niet doorgaan.
- Bij extreme vorst met verse sneeuw is het advies het evenement niet door te laten gaan.
- Is er ijzelvorming of dreigt er ijzelvorming dan is het advies het evenement niet door te laten gaan.

### 3.3 Buitengewone weersomstandigheden

Bij te verwachten zwaar onweer tijdens het wielersportevenement of stormachtige wind (windkracht > 8) en dreigingen voor vallende takken en/of bomen neemt de organisatie passende maatregelen. In het uiterste geval kan het wielersportevenement worden afgelast.



---

## 4. Aanbevelingen voor deelnemers aan wielersportevenementen

### 4.1 Gedragscodes

Elke deelnemer moet zich aan de verkeersregels houden. Belangrijk daarbij is de eigen veiligheid en die van andere verkeersdeelnemers. Helaas is een aantal (toer)fietsers zich niet altijd bewust van zijn gedrag. De NTFU heeft als wielersportbond de veiligheid hoog in het vaandel staan. Daarom heeft de NTFU een gedragscode ontwikkeld om de deelnemers meer bewust te maken van het gedrag in het verkeer. Er is met verschillende aspecten rekening gehouden: milieu, veiligheid, wegenverkeerswet, beleefdheid.

Hang posters op met de gedragscode. Geef dit kaartje mee aan de deelnemer of leg ze bij de inschrijftafel: posters en kaartjes zijn verkrijgbaar bij het Uniebureau van de NTFU.

#### Gedragscode racefiets

- 1 Houd je aan de verkeersregels
- 1 Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- 2 Gebruik een fietsbel
- 3 Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- 4 Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
- 5 Rij altijd op het aangegeven fietspad
- 6 Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
- 7 Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaars
- 8 Gooi afval in een afvalbak

#### Gedragscode mountainbike

- 1 1 Fiets alleen daar waar het is toegestaan
- 2 Respecteer de natuur: plant en dier
- 3 Fiets in kleine groepjes
- 4 Waarschuw andere recreanten tijdig en vriendelijk
- 5 Benader andere recreanten en drukke locaties stapvoets
- 6 Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond
- 7 Maak geen onnodig lawaai
- 8 Laat geen afval achter

### 4.2 Gedragsregels in een groep

Fietsen op de openbare weg is een kunst op zich. Het rijden in een groep vereist nog meer van de fietser. Hoewel er geen exacte cijfers zijn, is het algemeen bekend dat de meeste ongevallen gebeuren in een groep. Reden genoeg om een verzameling regels op te stellen die een vereniging kan hanteren voor de veiligheid in hun clubritten.

Natuurlijk is het gezellig om met de fietser naast je te kletsen over het fietsen in al zijn vormen. Een sociaal gebeuren dat de wielersport een extra dimensie geeft. Belangrijk is dat je geconcentreerd en alert blijft fietsen in een groep. Goed opletten voorkomt plotseling remmen of van de lijn afwijken. Veel ongevallen in een toerpeloton gebeuren vaak door onverwachte omstandigheden. Veel plotselinge uitwijkmanoeuvres en remacties zijn vaak reden voor valpartijen. Ook zijn niet alle fietsers op de hoogte van algemene regels die het veilig fietsen in een groep bevorderen.

Je kunt allerlei regels bedenken maar de verantwoording ligt natuurlijk bij de fietser. De fietser moet weten wat voor snelheid hij/zij aankan en zich afvragen of die snelheid past bij de groep waarin hij/zij fietst. Hieronder vindt u een aantal tips voor veilig fietsen in een groep:

---

### We houden rekening met elkaar dus:

- Er wordt als groep gereden, dus: samen uit, samen thuis.
- Er wordt extra rekening gehouden met nieuwe deelnemers aan de groep.
- Als iemand het tempo niet aan kan laten men de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast.
- Bij een klim wordt er gewacht tot de laatste boven is.
- Bij pech wordt op elkaar gewacht.
- Regels in de groep
- Er wordt niet met losse handen gereden.
- Niet rijdend achterom kijkend een gesprek voeren.
- Niet mobiel bellen.
- Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.
- Als men in de berm rijdt niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden en remmen.

### Tekens in de groep

- Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen "STOP". De groep geeft het stopteken door naar achter.
- Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen "VRIJ". De groep geeft het teken door naar achter.
- Bij rechtsaf: voorrijder met arm rechts en roept "RECHTS". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij linksaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept "LINKS". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij rechtdoor: voorrijder roept "RECHTDOOR". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen van mede weggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk "VOOR". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk "TEGEN". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakels in of op het wegdek wordt luid de naam van het obstakel groepen en met de arm naar beneden naar het obstakel gewezen. De groep geeft de roep door naar achter.
- Wordt er "RITSEN" geroepen dan dient men achter elkaar te rijden. De groep geeft de roep door naar achter.
- Indien de groep wordt ingehaald (fietsers, auto, o.i.d.) roep dan luid "ACHTER". De groep geeft de roep door naar voren.
- Zijn er technische problemen roep dan luid "LEK".

### Tips voor de groep

- De voorste fietsers 'waarschuwen' andere weggebruikers tijdig en vriendelijk.
- Zorg voor een toercoördinator of een wegkapitein (zie 2.4).
- Blijf alert en geconcentreerd.
- Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich te dragen.
- Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment.
- Bij pech rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga indien mogelijk van de weg of fietspad af.
- Vermijd bij clubritten zoveel mogelijk fietspaden in drukke toeristische gebieden.

---

### 4.3 Veiligheidstips

- Controleer je fiets vooraf op gebreken.
- Draag handschoenen / sportbril / helm voor veiligheid en comfort.
- Waarschuw tijdig als je gaat passeren.
- Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk linksom.
- Waarschuw de deelnemer achter je voor onverwachte situaties.
- Wees alert op mens en dier op het parcours.
- Neem pechspullen en een EHBO kit mee.
- Blijf op de aangegeven route.
- Zorg dat je persoonsgegevens bij je draagt en eventueel een mobiele telefoon.

### 4.4 Tips bij warm weer

#### Inleiding

De normale lichaamstemperatuur is 37°C. Het lichaam bezit regulatiemechanismen om deze temperatuur binnen vrij nauwe grenzen constant te houden. Bij lichaamsbeweging wordt de extra gevormde warmte afgevoerd door een aantal processen: straling, geleiding, transpiratie en verdamping. Transpiratie en verdamping zijn zeer effectieve processen, waarbij echter gevaar dreigt voor dehydratie. In het geval van dehydratie zal als eerste de prestatie merkbaar verminderen. In tweede instantie zal de warmteregulatie verstoord raken, doordat het transpiratie- en verdampings-proces minder effectief zal zijn of uiteindelijk zelfs zal stoppen. Er dreigt dan een snelle fysieke verslechtering met sterk verminderde prestatie, coördinatieve stoornissen en bewustzijnsstoornissen. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot boven de 38,5 °C. Men noemt dit hittestuwing. In dit stadium is het gevaar op een fatale afloop groot indien niet de juiste maatregelen worden genomen (dat wil zeggen stoppen van de activiteit en afkoelen). Bij temperaturen boven de 40°C kunnen ook convulsies (stuiptrekkingen) optreden (gelijkend op een beroerte: de hitteberoerte) met uiteindelijk de dood tot gevolg.

#### *Tien tips voor deelnemers bij warm weer:*

##### 1. Zweet moet verdampen

Zorg voor goede kleding. Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal.

##### 2. Beschermen tegen de zon

Bescherm het hoofd met een zweetband en/of buff en zet altijd een helm op. Al is het warm, veiligheid staat voorop. Tegenwoordig kun je uitstekende helmen kopen die voldoende ventilatie gleuven hebben. Voor de recreatieve fietser (hybride of stadfiets) is een pet of hoed aan te bevelen. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor.

##### 3. Kramp

Als men onvoldoende drinkt en veel zweet, kunnen er door het zoutverlies spierkrampen ontstaan in bijvoorbeeld de kuiten. Door even te stoppen en wat te drinken verdwijnt het meestal wel weer.

##### 4. Voldoende vocht

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen.

---

## 5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens toertochten is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken en sportbars/gels met extra energie kunnen de prestaties verbeteren.

## 6. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete dagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.

## 7. Pauze houden

Tijdens trainingen en rijden van wielersportevenementen in de hitte is ruim gebruik van pauzes aan te bevelen. Koel het gezicht als het kan met koud water. Zorg voor aanvulling van het vochtverlies en vergeet niet te eten.

## 8. Gewichtsverlies peilen

Bij een gewichtsverlies van slechts 2 procent daalt je prestatie al met 10 procent. Voor iemand van 75 kg betekent dit 1,5 liter vocht. Vul vochttekorten zo snel mogelijk aan.

## 9. Wel of niet fietsen

Wielersportevenementen hoeven in het algemeen niet afgelast te worden. Wel is aan te bevelen om alleen in de ochtend of 's avonds te fietsen. Voor de organisatie is dan te overwegen om de lengte van de tocht in te korten bij extreme hitte (boven 30°C). De aanbeveling is om de tocht zodanig in te korten dat de deelnemers voor 14.00 uur terug zouden kunnen zijn.

## 10. De training opbouwen

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt.

### 4.5 Tips bij koud weer

#### Inleiding

Wanneer de lichaamstemperatuur daalt beneden de 35°C, spreekt men van hypothermie ofwel onderkoeling. De eerste verschijnselen daarbij zijn spiertrillingen, koude blauwe huid en pijn in de ledematen. Voeten, handen, oren, neus, kin en wangen zijn de plaatsen waar zich bevriezingen kunnen voordoen. Koude letsels kunnen ook zonder bevriezing ontstaan. Denk aan langdurig rijden in de stromende regen net boven de nul graden, zonder goede bescherming.

#### *Tien tips voor deelnemers bij koud weer:*

##### 1. Algemeen

Sportbeoefening bij lage omgevingstemperatuur zal leiden tot vernauwing van de bloedvaten. Wanneer de lichaamstemperatuur daalt beneden de 35°C, spreekt men van onderkoeling. Bij onderkoeling gaat het niet alleen om de buitentemperatuur. Afkoeling is een gevolg van drie invloeden: temperatuur, wind en vochtigheid. Je kunt veel leed ondervangen door goede kleding te gebruiken.

##### 2. Ook winterkleding moet kunnen ademen.

Zorg dat je jas/jack aan de voorkant winddicht is. De achterkant hoeft niet afgesloten te zijn. Als je je inspant genereer je veel warmte, en die moet je ook weer kwijt. Lukt dat niet dan ga je meer

---

zweeten en koel je te snel af. Let op dat de winddichte kleding wel ademend is. Zorg voor een goede collant (lange broek). Heel belangrijk in de winter is dat je huid droog blijft. Gebruik geen katoenen petjes en katoenen t-shirts; ze houden vocht vast, en dus houden ze je nat en koud. Dus gebruik goede materialen die het vocht doorsluizen naar buiten. Beter meerdere lagen dan een dik kledingstuk.

### 3. Handen

Zorg voor extra aandacht voor je handen en voeten. Handschoenen zijn er in vele soorten en maten. Let erop dat ze soepel zijn en gedeeltelijk winddicht. Er zijn ook waterdichte handschoenen als het extreem koud is.

### 4. Voeten

Om de voeten warm te houden zijn er speciale (dunne) sokken op de markt (thermastat). Pas op voor te dikke sokken want met dikke sokken gaan je schoenen knellen, waardoor de bloedsomloop wordt gehinderd en je toch nog koude voeten krijgt. Om de schoenen heen kunnen overschoenen gebruikt worden, bijvoorbeeld van neopreen. Je kunt ook speciale winterschoenen aanschaffen.

### 5. Hoofd

Zet altijd een helm op. Tegenwoordig kun je uitstekende helmen kopen. Zorg voor een goede (bivak) muts onder je helm. Geen katoen want dat houdt vocht vast en dat koelt weer af. Plak eventueel de luchtgaten van je helm dicht. Voor de recreatieve fietser (hybride of stadsfiets) is een pet of muts aan te bevelen.

### 6. Ogen

Door het dragen van een (sport)bril heb je minder kans op bevriezingen van de ogen.

### 7. Knieën

Plak warmtepleisters op je knieën.

### 8. Gezicht

Smeer bij lage temperaturen je gezicht met vaseline in.

### 9. Eten en drinken

Tijdens tochten in de winter moet je blijven eten en drinken. Eventueel kun je gebruik maken van thermobidons waarin het vocht langer warm blijft.

### 10. Concentratie.

Blijf geconcentreerd fietsen. Kijk goed waar je fietst en wees je bewust van de risico's. Denk daarbij aan bevroren ondergrond, takken, bladeren enz.

## 5. Belangrijkste verkeersregels voor fietsers

### 5.1 Nederland

- Fietsers mogen met zijn tweeën naast elkaar fietsen.
- Fietsers gebruiken het verplichte fietspad.
- Fietsers gebruiken de rijbaan als er geen fietspad is.
- Bestuurders van fietsen met meer dan twee wielen, die breder zijn dan 0,75 meter, mogen de rijbaan gebruiken. Ze mogen het onverplichte fietspad gebruiken.
- Fietsers dienen elkaar links in te halen; andere bestuurders mogen zij rechts inhalen.
- Fietsers moeten voordat zij afslaan een teken met hun arm geven.
- Fietsen moeten uitgerust zijn met minstens één helder klinkende bel.

- Fietsen en bromfietsen moeten worden neergezet op het trottoir, voetpad of in de berm. Verder kunnen ze geplaatst worden op de daarvoor aangewezen plaatsen.
- Fietsers moeten 's nachts en wanneer bij daglicht het zicht ernstig wordt belemmerd het voor- en achterlicht laten branden.
- Fietsers (alle weggebruikers) zijn verplicht de aanwijzingen op te volgen die mondeling of door middel van gebaren worden gegeven door:
  - a. de daartoe bevoegde en als zodanig herkenbare ambtenaar
  - b. de militairen van de Koninklijke Marechaussee
  - c. de daartoe bevoegde en als zodanig herkenbare verkeersregelaars

Aanwijzingen gaan boven verkeerstekens en verkeersregels.

## 5.2 België

De meeste verkeersregels zijn hetzelfde als in Nederland.

In België is er "De straatcode" die is uitgebracht door het Belgisch instituut voor de Verkeersveiligheid.

We geven een samenvatting van verkeersregels die voor de fietser en voor een fiets verenigingen van belang kunnen zijn.

### Fietser:

Net als elke andere bestuurder moet je dubbel voorzichtig zijn ten aanzien van kwetsbare weggebruikers zoals voetgangers. Respecteer de rechten van de voetgangers op oversteekplaatsen van voetgangers en telkens wanneer je met hen een gedeelte van de openbare weg deelt.

Op fietspaden mag je andere gebruikers van het fietspad niet hinderen of in gevaar brengen en mag je evenmin een onvoorzichtige rijstijl aannemen ten aanzien van de andere weggebruikers, de voetgangers in het bijzonder.

### Fietsen in groep:

#### 43bis1.

Dit artikel is slechts van toepassing op groepen van 15 tot 150 fietsers. De groepen van meer dan 50 deelnemers moeten worden vergezeld door ten minste twee wegkapiteins. De groepen van 15 tot 50 deelnemers mogen worden vergezeld door ten minste twee wegkapiteins.

#### 43bis2.1.

De fietsers die in een groep van ten minste 15 tot ten hoogste 50 deelnemers rijden, zijn niet verplicht de fietspaden te volgen en zij mogen bestendig met twee naast elkaar op de rijbaan rijden op voorwaarde dat zij gegroepeerd blijven.

#### 43bis2.2.

Zij mogen voorafgegaan en gevolgd worden, op een afstand van ongeveer 30 meter, door een begeleidende auto; indien er slechts één begeleidende auto is, moet deze de groep volgen.

#### 43bis2.3.

Indien deze groep vergezeld wordt door wegkapiteins, zijn de bepalingen van artikel 43bis3.3.1° en 2° van toepassing.

#### 43bis3.1.

De fietsers die in een groep van ten minste 51 tot ten hoogste 150 deelnemers rijden, zijn niet verplicht de fietspaden te volgen en zij mogen bestendig met twee naast elkaar op de rijbaan rijden op voorwaarde dat zij gegroepeerd blijven.

#### 43bis3.2.

Zij moeten voorafgegaan en gevolgd worden, op een afstand van ongeveer 30 meter, door een begeleidende auto.

#### 43bis3.3.1°

De wegkapiteins waken over het goed verloop van de tocht. Deze wegkapiteins moeten ten minste 21 jaar oud zijn en zij moeten om de linkerarm een band dragen met, horizontaal, de nationale kleuren en, in zwarte letters op de gele strook, het woord “wegkapitein”

#### 43bis3.3.2°

Op de kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door verkeerslichten, mag ten minste één van de wegkapiteins het verkeer in de dwarswegen stilleggen, terwijl de groep met inbegrip van de twee begeleidende voertuigen oversteekt.

#### 43bis4.

De wielertoeristen die met twee naast elkaar rijden mogen slechts van de rechter rijstrook van de rijbaan gebruik maken; indien de rijbaan niet in rijstroken verdeeld is mogen zij niet meer dan een breedte gelijk aan die van een rijstrook en in geen geval meer dan de helft van de rijbaan in beslag nemen.

#### 43bis5.

Op het dak van de begeleidende auto's moet een blauw bord aangebracht zijn met de afbeelding van het verkeersbord A51 en eronder het symbool in 't wit van een fiets. Dit bord moet op een zodanige wijze aangebracht zijn op het voertuig dat de groep voorafgaat, dat het voor de tegenliggers goed zichtbaar is en, op het achteropkomend voertuig, dat het goed zichtbaar is voor het achteropkomend verkeer.

De Minister van Verkeerswezen bepaalt de minimum afmetingen van deze signalisatie.

### 5.3 Duitsland:

Algemene verkeersregels van de wet op het wegverkeer (StVO; Straßenverkehrsordnung)

#### § 1. Basisregels

1. De deelname aan het wegverkeer vereist voortdurende voorzichtigheid en rekening houden met elkaar.
2. Elke verkeersdeelnemer moet zich zo gedragen, dat geen ander geschaad, in gevaar gebracht of meer, dan in de omstandigheden onvermijdelijk, gehinderd of overlast aangedaan wordt.

#### § 2. Weggebruik

4. Fietsers moeten afzonderlijk achter elkaar fietsen; naast elkaar fietsen mag alleen als daardoor het verkeer niet gehinderd wordt. Fietsers moeten fietspaden gebruiken, als de rijrichting van dat moment met het teken gekenmerkt wordt. Zij mogen verder bermen en vluchtstroken aan de rechterkant van de weg gebruiken als er geen fietspaden zijn en als voetgangers niet gehinderd worden.

#### § 27. Groepen

1. Voor gesloten groepen gelden de voor het totale rijverkeer uniform bestaande verkeersregels en bepalingen. Meer dan 15 fietsers mogen een groep (peloton) vormen. Men mag dan met z'n tweeën naast elkaar op de rijbaan fietsen.
3. Gesloten is een groep, wanneer deze voor andere weggebruikers als zodanig duidelijk herkenbaar is.
5. De leider van de groep moet ervoor zorgen, dat de voor gesloten groepen geldende voorschriften opgevolgd worden.



## § 29. Overmatig gebruik van de weg

2. Voor evenementen waarbij wegen meer dan in het verkeer gebruikelijk in beslag worden genomen moet toestemming gegeven worden. Dat is het geval wanneer het gebruik van de weg voor het verkeer beperkt wordt door het aantal of het (rij-)gedrag van de deelnemers. De organisator moet ervoor zorgen, dat de verkeersvoorschriften evenals eventuele bepalingen en verplichtingen opgevolgd worden.

## § 44. Zakelijke bevoegdheid

3. De toestemming waarvan sprake is in §29 alinea 2 wordt niet gegeven door de “Straßenverkehrsbehörde” daarentegen door de “höhere Verwaltungsbehörde” wanneer het evenement boven het district van de “Straßenverkehrsbehörde” uitstijgt en door de “oberste Landesbehörde” wanneer het evenement boven het bestuursgebied van de “höhere Verwaltungsbehörde” uitstijgt. Bij de “Straßenverkehrsbehörde in de Kreis (gemeente) waar de toertocht plaatsvindt moet je de vergunning aanvragen.

## § 46. Uitzonderingsvergunning en toestemming

3. Uitzonderingsvergunning en toestemming kunnen onder voorbehoud van intrekking gegeven worden en voorzien worden van extra bepalingen (voorwaarden, gebondenheid aan een bepaalde termijn, verplichtingen). De papieren moeten meegenomen en op verzoek van bevoegde personen overhandigd worden. Bij toestemmingen waarvan sprake is in § 29 volstaat het meenemen van gekopieerde papieren. De steeds weer geciteerde § 27 van de wet op het wegverkeer (formaties) behoeft geen uitzonderingsvergunning, omdat daarin de uitzondering (vanaf 15 fietsers) al geregeld is.

## Verdere regels uit §42 en 43 (voorschrift- en richtlijnen)

### 1. Fietspaden

Vanaf 1 oktober 1998 mogen fietsers alleen nog fietspaden gebruiken die voorzien zijn van verkeers- en/ of aanwijzingenborden. De “Straßenverkehrsbehörden” mogen alleen die wegen bewegwijzeren, en daarmee het gebruik daarvan voorschrijven, die aan de volgende criteria voldoen: minstens 1,50 meter breed / in goede toestand / met veilige kruisingen. Daar hoort bij, dat het fietspad in het zichtveld van het gemotoriseerd verkeer moet liggen. Fietsers mogen wegen die niet als fietspaden bewegwijzerd zijn gebruiken, ze moeten het echter niet. Op zulke wegen hebben fietsers dezelfde rechten en plichten als tot nu toe. De gemeenten blijven aan de verkeersveiligheid verplichting gebonden; dat betekent dat zij ook daar het berijden zonder gevaar moeten waarborgen.

### 2. Rijwielstroken, voor fietsers veilige weggedeelten en vluchtstroken

De verkeersautoriteiten kunnen op de rijbaan aparte wegen voor fietsers markeren. Rijwielstroken (“fietspaden op de weg”) zijn voorzien van het blauwe fietspadverkeersbord en verplicht te gebruiken. Voor fietsers veilige weggedeelten (“gemarkeerde ruimte voor fietsers, maar geen fietspad”) en vluchtstroken (“parkeerstroken voor auto’s waarop fietsers mogen rijden”) zijn dat niet. Auto’s mogen op voor fietsers veilige weggedeelten en vluchtstroken rijden, op rijwielstroken echter niet.

## §64a Inrichtingen voor geluidssignalen

Fietsen moeten uitgerust zijn met minstens één helder klinkende bel. Andere inrichtingen voor geluidssignalen mogen aan deze voertuigen niet aangebracht zijn.

## § 67 Lichttechnische inrichtingen aan fietsen

11. Voor racefietsen, waarvan het gewicht niet meer dan 11 kilo bedraagt, geldt afwijkend het volgende: voor de werking van koplampen en achterlicht hoeven i.p.v. de dynamo slechts één of meerdere batterijen overeenkomstig alinea 1 en 2 meegevoerd te worden.



---

De koplamp en het voorgeschreven achterlicht hoeven niet vast aan de fiets aangebracht te zijn.

12. Racefietsen zijn voor de duur van de deelname aan een evenement vrijgesteld van de voorschriften van alinea 1 tot 11. Dit zijn voornamelijk de voorschriften over verlichting.

Wel betekent het voor elke deelnemer:

- bij een rood stoplicht moet gewacht worden,
- stopborden moeten in acht genomen worden,
- verplichte fietspaden moeten gebruikt worden,
- er moet rekening gehouden worden met andere verkeersdeelnemers,
- hinderen moet vermeden worden,
- afgegeven rugnummers moeten duidelijk zichtbaar gedragen worden.

Alleen wanneer allen zich aan deze geboden houden, worden de benodigde vergunningen ook in de toekomst afgegeven. Het hangt dus van elk individu af in hoeverre onze verenigingen u in de toekomst het beproefde en uitgebreide sportprogramma op de openbare weg kunnen aanbieden.

## 1. Voorbeeld telefoonlijst

### Voorbeeld telefoonlijst van de organisatie

Naam	Functie	Telefoonnummer
	algehele leiding	
	leiding van de route	
	leiding startbureau	
	EHBO er bij start	
	EHBO er bij pauze	
<b>alarmnummer organisatie</b>		
<b>algemeen alarmnummer</b>	wel levensbedreigend	112
<b>algemeen alarmnummer politie</b>	niet levensbedreigend	0900 8844
<b>huisartsenpost c.q. ziekenhuis gemeente</b>		

### Telefoonlijst van vrijwilligers

Naam	Functie	Telefoonnummer
	<b>algehele leiding noodnummer</b>	
	leiding van de route	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg/controle	
	catering/finish	
	borden	
	eindcontrole	
	contrôle	
	contrôle	
	contrôle	
	contrôle	
	ophalers	
	ophalers	
	ophalers	
	materiaalwagen	
	bezemwagen	
	vliegende brigade	
	Natuurbeheerder	
	Boswachter enz.	

## 2. Voorbeeld zone indeling

Zone	Plaats op de route	Omschrijving
A	<b>Km</b>	Start
B	Km	
C	Km	
D	Km	
E	Km	Pauze plaats
F	Km	
G	km	
H	Km	Finish

## 3. Voorbeeld risicoanalyse

Risicoanalyse	Geregeld	Niet geregeld
zijn de aanrijdroutes goed aangegeven?		
zijn er voldoende parkeerplaatsen?		
zijn er goede doorstroom mogelijkheden voor het parkeren van auto's?		
zijn er gevaren bij de start (i.v.m. groot aantal tegelijk vertrekkende deelnemers)?		
zijn er gevaarlijke kruisingen?		
zijn er gevaarlijke oversteekplaatsen?		
zijn er gevaarlijke obstakels op de weg?		
zijn er gevaarlijke materialen op de weg (olie, klei, enz.) ?		
zijn er gevaarlijke wegopbrekingen?		
zijn er gevaarlijke gaten/gleuven in de weg?		
zijn er gevaarlijke bochten?		
zijn er gevaarlijke afdalingen?		
zijn er extreme weersomstandigheden?		
Zijn de borden aanwezig met de juiste tekst?		
zijn de noodnummers aanwezig?		
is EHBO-personeel en materiaal aanwezig?		
Is de materiaalwagen aanwezig?		
Is er een telefoonlijst van vrijwilligers?		
Is de lokale overheid geïnformeerd?		
Is de hulpverlening geïnformeerd over het evenement?		
Is het dragen van een helm gepromoot?		
Zijn er mogelijkheden voor het huren van een helm?		
Is bij het weerstation geïnformeerd naar de weersomstandigheden?		



De grootste wielersportbond van Nederland

Postbus 326  
3900 AH Veenendaal

Telefoon 0318 - 58 13 00  
Fax 0318 - 58 13 09

E-mail info@ntfu.nl  
Internet www.ntfu.nl

PARTNER IN FIETSSPORT

SUPPLIERS

MEDIAPARTNER

QUALITY PARTNERS



SHIMANO



de Volkskrant

