

TIPS OM TERUG TE LEREN FIETSEN MET ZIJWIELEN

1. Zorg dat je ontspannen bent, bij voorkeur in een vertrouwde omgeving
2. Oefen met zijn tweeën, zeker in het begin
3. Nooit opspringen! Altijd eerst op je fiets gaan zitten (zet je zadel wat lager)
4. Voor je opstapt : eerst remmen gebruiken, gaan zitten en dan pas wegrijden
5. Bij stoppen en afstappen : eerst blijven zitten, remmen en dan pas afstappen
6. Hoe lager de zijwielen, hoe moeilijker je kan sturen
7. Hoe hoger de zijwielen, hoe beter je bochten kan nemen
8. Hou de snelheid laag, maximum 15 km per uur en steeds remmen bij een bocht
9. Begin met klein. Rechte stukken met enkele kleine bochten om je fiets terug te leren kennen. (oefen zonder elektrische ondersteuning)
10. Neem je tijd om je 'nieuwe' fiets te leren kennen

