



NTFU

VEILIGHEIDSHANDBOEK
VEILIG TOERFIETSEN





VEILIGHEIDSHANDBOEK

NEDERLANDSE TOER FIETS UNIE

COLOFON

Het veiligheidshandboek van de NTFU is samengesteld door:
Ben de Weerd | Sporttechnische zaken

Met medewerking van:
Medewerkers Uniebureau NTFU

Opmaak:
Jordy van Katwijk | Projectmedewerker Marketing NTFU

Nederlandse Toer Fiets Unie
Landjuweel 5
3905 PE Veenendaal

Tel. 0318-581300
Fax. 0318-581309
E-mail info@ntfu.nl
Internet www.ntfu.nl



Inhoudsopgave



1. Inleiding	blz. 6
2. Veiligheidsplan voor het organiseren van een toertocht op de weg	blz. 7
2.1 Woord vooraf	
2.2 Veiligheidstips voor een toertocht op de weg	
2.3 Hoe te handelen bij een ongeval	
2.4 Veiligheid en aansprakelijkheid	
2.5 Checklist risico analyse toertocht	
2.6 Voorbeeld telefoonlijst	
3. Veiligheidsplan voor het organiseren van een veldtoer/mountainbike tocht	blz. 14
3.1 Woord vooraf	
3.2 Veiligheidstips voor een veldtoer/mountainbike tocht	
3.3 Hoe te handelen bij een ongeval	
3.4 Checklist risicoanalyse toertocht	
3.5 Voorbeeld telefoonlijst	
3.6 Veiligheidstips voor deelnemers tijdens veldtoer/mountainbike tochten	
4. Bijzondere weersinvloeden bij fietstoertochten	blz. 22
4.1 Hoe te handelen bij extreem warme weersomstandigheden	
4.2 Hoe te handelen bij extreem koude weersomstandigheden	
4.3 Hoe te handelen bij zware weersomstandigheden zoals storm en/of onweer	
4.4 Tien tips bij warme weersomstandigheden	
4.5 Tien tips bij koude weersomstandigheden	
5. Verkeersregels	blz. 28
5.1 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in Nederland	
5.2 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in België	
5.3 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in Duitsland	
5.4 Verkeersregelaars	
6. Gedrag bij het toerfietsen	blz. 34
6.1 Gedragscode toerfietsen op de weg	
6.2 Gedragsregels bij toerfietsen in een groep	
6.3 Wegkapitein en recreatief begeleider bij toerfietsen op de weg	
7. Helmplicht	blz. 38

1. Inleiding

Toerfietsen kan op diverse soorten fietsen. In het algemeen fietsen sportieve en prestatieve toerfietsers op een racefiets en de recreatieve toerfietsers voornamelijk op een stads of hybride fiets. Verder zijn er ligfietsen en tandems waarop meestal visueel gehandicapten rijden. De mountainbike (MTB) is weer een verhaal apart. Deelnemers aan veldtoertochten rijden veelal op een MTB.

Fietsen op de openbare weg is een kunst op zich. Fietsers zijn kwetsbaar en door die kwetsbaarheid kunnen er ongevallen plaatsvinden met (ernstig) hoofdletsel als gevolg. Mountainbikers, die over onverharde paden rijden en hindernissen nemen, zijn ook kwetsbaar.

De Recreatieve fietsers zijn minder kwetsbaar omdat hun snelheid veel lager ligt. Ouderen op een fiets zijn in het verkeer over het algemeen kwetsbaarder dan jongeren.

De NTFU en de aangesloten leden (verenigingen en stichtingen) organiseren vele toertochten zowel op de weg als in het veld. Ook deze organisaties krijgen steeds meer te maken met veiligheid van hun evenement. Recent hebben een aantal organisaties te maken gehad met aansprakelijkheid van omtrent de veiligheid. Een belangrijk punt hierin is of de organisatie eraan gedacht heeft om het risico op ongevallen bij evenementen zo klein mogelijk te maken.

Zo worden er steeds meer eisen gesteld aan veiligheid fietsen in welke vorm dan ook.

Wij hebben als organisatie een zorgplicht maar ook onze leden hebben een zorgplicht. Want kunnen wij als organisatie aansprakelijk gesteld worden in de toekomst bij het organiseren van evenementen? Vragen waar de NTFU alert op moet zijn én blijven. Ook het maatschappelijk belang komt steeds meer naar voren. Het wordt steeds belangrijker om aandacht te schenken aan gezondheid en veiligheid.

Ook de NTFU neemt hierin zijn verantwoordelijkheid. Doelstelling van de NTFU is dan ook:

Het vergroten van het bewustzijn in het nemen van eigen verantwoording ten aanzien van veiligheid in het toerfietsen. Dit d.m.v. het onder de aandacht brengen van onderwerpen als het organiseren van een toertocht (evenement), verkeersveiligheid, veilig fietsen (dragen van een helm) en veilig toerfietsen in een groep.

De NTFU wil met dit handboek “veilig toerfietsen” een handvat bieden aan de organisatie van evenementen maar ook de individuele fietser bewust maken van veiligheid voor zich zelf en anderen. In dit document vindt u geen keiharde regels maar goede aanbevelingen en tips van de NTFU die te maken hebben met veilig toerfietsen zowel op de weg als in het veld.

Met name voor het organiseren van toerfiets evenementen (weg en veld) is er een veiligheidsplan gemaakt voor verenigingen en stichtingen om hun evenement zo veilig mogelijk te kunnen organiseren.

2. Veiligheidsplan voor het organiseren van een toertocht op de weg

2.1 Woord vooraf

Dit handboek is opgezet met als doel een zo veilig mogelijke toerfietstocht (evenement) op de weg te organiseren.

Aan het organiseren van een evenement worden steeds meer eisen gesteld. Een van de belangrijkste punten is veiligheid. Als organisatie heeft u dan ook de zorg om voor een optimale veiligheid te zorgen. In dit plan vindt u richtlijnen 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.

De organisatie neemt maatregelen die in het belang zijn van de veiligheid van de deelnemers en andere weggebruikers en dient een toerfiets evenement zodanig te organiseren, dat de deelnemers in staat zijn zich te houden aan dit reglement. Voor de regels waar uw tocht aan moet voldoen verwijzen wij u naar het Toerfiets Reglement.

Belangrijke knelpunten waar organisaties op het gebied van veiligheid mee te maken hebben

- gedrag van de deelnemer; onervarenheid, eigenwijs, overschatting van zijn kunnen
- deskundigheid van de organisatie; bijvoorbeeld instructie vrijwilligers en uitzetten van routes
- gemis aan structurele aanpak van veiligheid, bijvoorbeeld de risicoanalyse

Veiligheid is het bewust nemen van aanvaardbare risico's. Totale veiligheid bestaat niet! Risico's zijn verbonden met alle aspecten uit het leven, dus ook met het bedrijven van de fietssport. Een risico is aanvaardbaar als het gevaar zoveel mogelijk beperkt wordt zowel voor u zelf als voor anderen.

De NTFU realiseert zich dat dit plan geen honderd procent garantie biedt. Het kan wel helpen om de veiligheid bij evenementen 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.

2.2 Veiligheidstips voor een toertocht op de weg

1. Maak een veiligheidsrisicoanalyse van de toertocht. Kijk kritisch naar de route en denk goed na over gevaarlijke punten in het parcours. Kun je de risico's ondervangen door bijvoorbeeld borden te plaatsen of moet de route misschien verlegd worden. Advies voor de het uitzetten van de route is dat de richting zoveel mogelijk rechtson is.

Controleer de route altijd voor aanvang van het evenement op (potentieel) gevaarlijke situaties. (Voor analyse tips zie 2.5)

2. Veiligheidscoördinator
Zorg dat een persoon van de organisatie aanspreekpunt is voor de veiligheid en calamiteiten. Dit kan de Organisator Toerfiets Evenement zijn maar de organisatie kan ook kiezen om iemand aan te wijzen als veiligheidscoördinator.
3. Plaats borden met bijvoorbeeld “gevaarlijke oversteek” of “gevaarlijke obstakels” of “gevaarlijke afdaling” of “gevaarlijke kruising”
4. Geef gedragscodes mee aan de deelnemer en leg ze bij de inschrijftafel:
 - 1 **Houd je aan de verkeersregels**
 - 2 **Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer**
 - 3 **Gebruik een fietsbel**
 - 4 **Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen**
 - 5 **Blijf beleefd tegen andere weggebruikers**
 - 6 **Rij altijd op het aangegeven fietspad**
 - 7 **Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid**
 - 8 **Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaars**
 - 9 **Gooi afval in een afvalbak**
5. Maak een telefoonlijst van alle vrijwilligers met hun functie. (Zie 2.6 voorbeeld telefoonlijst)
6. Schakel parkeerwachters in die zorgen voor een veilige begeleiding naar een parkeergelegenheid voor de deelnemers. De parkeerwachters zijn duidelijk te herkennen.
7. Instrueer de uitzetploeg over het plaatsen van pijlen, linten en borden.
8. Zet tochtbegeleiders in:
Tochtbegeleiders zijn geen verkeersregelaars. De tochtbegeleiders hebben geen bevoegdheden of sanctiemogelijkheden van een officiële verkeersregelaar. Tochtbegeleiders mogen uitsluitend waarschuwen. Instrueer ze dat ook. Negeren deelnemers de waarschuwingen van een tochtbegeleider dan zijn ze zelf verantwoordelijk voor eventuele gevolgen.
Uitgangspunt: Houd het wegverkeer niet tegen als de deelnemers moeten oversteken (dat is wettelijk verboden), maar maak de deelnemers en het verkeer attent op de gevaarlijke situatie. Laat iemand nooit alleen een oversteek beveiligen en zorg dat de tochtbegeleiders herkenbaar zijn met een hesje. De vrijwilligers zijn verzekerd via de NTFU verzekering.
9. Of zet verkeersregelaars in:
Verkeersregelaars inzetten kan uw eigen beslissing zijn maar kan ook verplicht worden door de burgemeester/politie van de gemeente waar de tocht georganiseerd wordt. Houd er rekening mee dat verkeersregelaars een officiële opleiding gevolgd moeten hebben. Deze opleidingen worden gegeven door de politie. De verkeersregelaars moeten herkenbaar zijn via een officieel hesje. Zij zijn ook verzekerd, net als de andere ingezette vrijwilligers, via de verzekering van de NTFU.



10. Stel controleurs in die controleren of alle borden en pijlen aanwezig zijn en moeten goed geïnstrueerd zijn over de route.
11. Verstrek een EHBSO-kitje aan de controleurs en tochtbegeleiders.
12. Helm advies & leenhelmen.
Adviseer of verplicht - ook in de vooraankondigingen - een helm te dragen. En attendeer op de mogelijkheid een helm te lenen of te huren. Ook bij de start moet dat bekend gemaakt worden.
13. Zorg dat noodtelefoonnummer(s) op de start-deelnemers kaart aanwezig is. Dit kan door middel van een stempel.
14. Uitreiken van veiligheidsinformatie aan vrijwilligers.
Geef alle vrijwilligers een routeplan, telefoonnummer van de Toerfietscoördinator en het veiligheidsplan voor het evenement. Indien van toepassing kan een kopie van de vergunning uitgedeeld worden.



2.3 Hoe te handelen bij ongevallen

Maak een risicoanalyse in verband met mogelijke ongevallen. Niet alles is te voorzien en ongelukken zijn nu eenmaal niet uit te sluiten. Sta in ieder geval stil bij het aantal deelnemers en hou de weersomstandigheden in het oog. In eerste instantie kun je wel altijd de basis voorzieningen goed regelen.

Op twee plaatsen moeten EHBO'ers aanwezig zijn. Bij start/finish en bij de pauzeplaats.
Zie onder 1 en 2.

1. *Niet levensbedreigende situaties*

Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel de organisatie (veiligheidscoördinator)

Geef duidelijk aan waar het slachtoffer zich bevindt.

Bepaal in onderling overleg of EHBO voldoende is of dat er een ambulance moet komen.

De organisatie belt het telefoonnummer van de alarmcentrale 0900-8844 (politie), plaatselijke ziekenhuis of de EHBO'er.

2. *Levensbedreigende situaties.*

Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel dan het algemene alarmnummer 112.

Geef duidelijk aan waar het slachtoffer zich bevindt en wat de verwondingen zijn.

Bel vervolgens het noodnummer van de organisatie/veiligheidscoördinator.

3. *Deelnemers*

Bij grote aantallen deelnemers (> 5000) is het verstandig om de hulpdiensten (ziekenhuis, ambulance, politie) te informeren over het evenement. Zij kunnen dan rekening houden met mogelijke calamiteiten.

4. *Weersomstandigheden*

Als er warme weersomstandigheden zijn maar niet zodanig dat een toertocht zou moeten worden afgelast is het verstandig om de hulpdiensten (ziekenhuis, ambulance, politie) te informeren over het evenement.

Zij kunnen dan rekening houden met mogelijke calamiteiten.



2.4 Veiligheid en aansprakelijkheid

Consequenties voor organisatoren en deelnemers.

Bij het organiseren van toerfietsevenementen verwachten deelnemers een zekere mate van zorgvuldigheid ten aanzien van eventuele risico's. Neem die in acht. Je mag van deelnemers verwachten dat ze ook zorgvuldig met risico's omgaan.

Het nemen van extreem scherpe voorzorgsmaatregelen is normaal gesproken niet nodig. Je moet je veiligheidsnorm hoger stellen naarmate de tocht zwaarder is, de weersomstandigheden slechter zijn, de route gevaarlijker is etc.

NTFU Toerfiets Reglement staat het volgende over veiligheid:

Algemeen

- 3.5.1 De organisatie neemt maatregelen die in het belang zijn van de veiligheid van de deelnemers en andere weggebruikers en dient een toerfietsevenement zodanig te organiseren, dat de deelnemers in staat zijn zich te houden aan dit reglement.

Maatregelen en middelen vooraf

- 3.5.2 De organisatie attendeert de deelnemer aan haar evenementen op veiligheidsaspecten zoals: gevaarlijke weggedeelten en risicovolle verkeerssituaties; actuele weers- en terreinomstandigheden en last-minute routewijzigingen.
- 3.5.3 De organisatie wijst de deelnemers op de noodzaak tot het dragen van een goedgekeurde valhelm; op de noodzaak zich te conformeren aan de vigerende verkeersregels en –tekens; en op de noodzaak het verkeer niet onnodig te hinderen of in gevaar te brengen.
- 3.5.4 De organisatie wijst de deelnemers aan een VLD op de gedragscode Mountainbiken van de NTFU. Een afschrift daarvan wordt aan de deelnemer bij de inschrijving overhandigd.
- 3.5.5 De organisatie attendeert de (potentiële) deelnemer op voornoemde veiligheidsaspecten zowel bij de aankondiging van haar evenementen als bij de inschrijvings- en startlocatie. De organisatie wijst de deelnemer vooraf op de mogelijke nadelige gevolgen voor hem/haar indien hij/zij de veiligheidsvoorschriften van de organisatie niet opvolgt.
- 3.5.6 De organisatie zorgt in relatie met de omvang van het evenement voor voldoende uitrusting en vervoerscapaciteit t.b.v. EHBO-taken.

Maatregelen en middelen tijdens het evenement

- 3.5.7 De organisatie controleert 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. Zulks al dan niet als gevolg van een plotseling optredende weersgesteldheid als vorst, regenval, sneeuwval en extreme warmte.
- 3.5.8 Bij gevaarlijke passages plaatst de organisatie minimaal twee waarschuwingstekens op zódanige afstand dat, rekening houdend met de plaatselijke omstandigheden en de verwachte snelheid van de deelnemers, voldoende reactietijd voorhanden is.

Maatregelen na het evenement

- 3.5.9 De organisatie evalueert elk evenement 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.

2.5 Checklist risicoanalyse toertocht

Risicoanalyse	Geregeld	Niet geregeld
zijn de aanrijroutes goed aangegeven?		
zijn er goede doorstroom mogelijkheden voor het parkeren van auto's?		
zijn er gevaren bij de start (ivm 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 wegoptrekingen?		
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?		

2.6 Voorbeeld telefoongids

Voorbeeld telefoonlijst van de organisatie

Naam	Functie	Telefoonnummer
	Toerfietscoördinator	
	Veiligheidscoördinator	
	Leiding route	
	Leiding startbureau	
	EHBO'er bij start	
	EHBO'er bij pauze plaats	
Algemeen alarmnummer,	Calamiteitnummer levensbedreigend	112
Algemeen nummer politie	niet levensbedreigend	0900 8844
Nr huisartsen cq ziekenhuis		
Gemeente		

Voorbeeld Telefoonlijst van vrijwilligers

Naam	Functie	Telefoonnummer
	Toerfietscoördinator	
	Leiding vd route	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg/controle	
	catering/start-finish	
	borden	
	eindcontrole	
	controle	
	controle	
	controle	
	controle	
	controle	
	controle	
	ophalers	
	ophalers	
	ophalers	
	ophalers	
	ophalers	
	materiaalwagen	
	bezemwagen	
	vliegende brigade	

3. Veiligheidsplan voor het organiseren van een veldtoer-/mountainbiketocht

3.1 Woord vooraf

Aan het organiseren van een veldtoertocht (VLD) worden steeds meer eisen gesteld. Een van de belangrijkste punten is veiligheid. Dit Veiligheidsplan is opgezet met als doel een zo veilig mogelijke veldtoertocht te organiseren. In dit plan vindt u richtlijnen 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.

De organisatie neemt maatregelen die in het belang zijn van de veiligheid van de deelnemers en andere weggebruikers en dient een toerfiets evenement zodanig te organiseren, dat de deelnemers in staat zijn zich te houden aan dit reglement. Voor de regels waar uw tocht aan moet voldoen verwijzen wij u naar het Toerfiets Reglement artikelen 3 en 8.1 t/m 9.6.

Belangrijke knelpunten waar organisaties op het gebied van veiligheid mee te maken hebben:

- Gedrag van de deelnemer; onervarenheid, eigenwijs, overschatting van zijn kunnen
- Deskundigheid van de organisatie; bijvoorbeeld instructie vrijwilligers en uitzetten van routes
- Gemis aan structurele aanpak van veiligheid, bijvoorbeeld de risicoanalyse

Veiligheid is het bewust nemen van aanvaardbare risico's. Totale veiligheid bestaat niet! Risico's zijn verbonden met alle aspecten uit het leven, dus ook met het bedrijven van de fietssport. Een risico is aanvaardbaar als het gevaar zoveel mogelijk beperkt wordt zowel voor u zelf als voor anderen.

De NTFU realiseert zich dat dit plan geen honderd procent garantie biedt. Het kan wel helpen om de veiligheid bij evenementen 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.

3.2 Veiligheidstips voor een veldtoer-/ mountainbiketocht

1. Maak een veiligheidsrisicoanalyse van de veldtoertocht/mountainbike tocht
Kijk kritisch naar de route en denk goed na over gevaarlijke punten in. Kun je risico's ondervangen door bijvoorbeeld borden te plaatsen of moet de route misschien verlegd worden. Controleer de route altijd voor aanvang van het evenement op gevaarlijke situaties. (Voor analyse tips zie onder punt 3.4)
2. Veiligheidscoördinator
Zorg dat een persoon van de organisatie aanspreekpunt is voor de veiligheid en calamiteiten. Dit kan de organisator van het evenement zijn, maar de organisatie kan ook kiezen om iemand aan te wijzen als veiligheidscoördinator.
3. Zone-indeling met aanrijdroutes ambulances
De meeste veldtoertochten gaan door een aaneengesloten gebied met bos.
Dit geeft de tocht een grote charme maar hier kleven ook nadelen aan bij een calamiteit. Er kunnen zich problemen voordoen bij het lokaliseren van de gewonden. Dit probleem wordt opgelost door een zone-indeling. De organisatie verdeelt de route in zones. Zodoende kan de deelnemer die gewond is of pech heeft door middel van het benoemen van de zone waarin men zich bevindt aan de organisatie doorgeven waar hulp noodzakelijk is. Op het zonebord staat de verreden afstand. De organisatie heeft een goed overzicht van de zone-indeling.

Voorbeeld zone indeling

Zone	Plaats op de route	Omschrijving
A	km	start
B	km	
C	km	
D	km	
E	km	Pauze plaats
F	km	
G	km	
H	km	Finish

Zorg voor een zone-indeling met een maximum van 5 kilometer lengte. Belangrijk is om de zones zo in te delen dat er goede aanrijroutes zijn voor de hulpdiensten (ambulance)

4. Plaatsen van borden / signalering
Plaats borden met bijvoorbeeld "gevaarlijke oversteek" of "gevaarlijke obstakels" of "gevaarlijke afdaling" of "gevaarlijke kruising"

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

GEDRAGSCODE MTB

- ◆ **Fiets alleen daar waar het is toegestaan.**
- ◆ **Respecteer de natuur: plant én dier.**
- ◆ **Fiets in kleine groepjes.**
- ◆ **Waarschuw andere recreanten tijdig en vriendelijk.**
- ◆ **Benader andere recreanten en drukke locaties stapvoets.**
- ◆ **Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond.**
- ◆ **Maak geen onnodig lawaai.**
- ◆ **Laat geen afval achter.**



6. Maak een telefoonlijst van alle vrijwilligers met hun functie. Zie voorbeeld telefoonlijst punt 3.5 en een telefoonlijst van de boswachters / beheerders van de terrein waar men gebruik van maakt.
7. Schakel parkeerwachters in die zorgen voor een veilige begeleiding naar een parkeergelegenheid voor de deelnemers. De parkeerwachters zijn duidelijk te herkennen.
8. De uitzetploeg(en) goed instrueren voor het plaatsen van pijlen, linten en borden. De uitzetploeg moet goed op de hoogte zijn van de zone-indeling.
9. Zet tochtbegeleiders in:
Tochtbegeleiders zijn geen verkeersregelaars. De tochtbegeleiders hebben geen bevoegdheden of sanctiemogelijkheden van een officiële verkeersregelaar. Tochtbegeleiders mogen uitsluitend waarschuwen. Instrueer ze dat ook. Negeren deelnemers de waarschuwingen van een tochtbegeleider dan zijn ze zelf verantwoordelijk voor eventuele gevolgen.
Uitgangspunt: Houd het wegverkeer **niet** tegen als de deelnemers moeten oversteken (dat is wettelijk verboden), maar maak de deelnemers en het verkeer attent op de gevaarlijke situatie. Laat iemand nooit alleen een oversteek beveiligen en zorg dat de tochtbegeleiders herkenbaar zijn met een hesje. De vrijwilligers zijn verzekerd via de NTFU verzekering.
10. Of zet verkeersregelaars in:
Verkeersregelaars inzetten kan uw eigen beslissing zijn maar kan ook verplicht worden door de burgemeester/politie van de gemeente waar de tocht georganiseerd wordt. Houd er rekening mee dat verkeersregelaars een officiële opleiding gevolgd moeten hebben. Deze opleidingen worden gegeven door de politie. De verkeersregelaars moeten herkenbaar zijn via een officieel hesje. Zij zijn ook verzekerd, net als de andere ingezette vrijwilligers, via de verzekering van de NTFU.



11. Stel controleurs in die controleren of alle borden, pijlen en linte aanwezig zijn en moeten goed geïnstrueerd zijn over de route en de zone-indeling
12. Bike Patrols.
Dit is bedoeld als tip voor de organisatie. Een mogelijkheid is om tijdens het evenement fietsers (bike patrols) in te zetten die de route rijden en hulpverlening bieden aan gestrande bikers. Deze patrols zouden ook eerste hulp kunnen verlenen aan bikers die een ongelukje hebben gehad. Tevens kunnen deze patrols toezien dat de deelnemers zich houden aan de gedragscode van het mountainbiken.
13. Verstrek een EHBSO-kitje aan de controleurs en tochtbegeleiders.
14. Helm advies & leenhelmen.
Adviseer of verplicht - ook in de vooraankondigingen - een helm te dragen. En attendeer op de mogelijkheid een helm te lenen of te huren. Ook bij de start moet dat bekend gemaakt worden.
15. Zorg dat noodtelefoonnummer(s) op de start-deelnemers kaart aanwezig is. Dit kan door middel van een stempel.
16. Uitreiken van veiligheidsinformatie aan vrijwilligers.
Geef alle vrijwilligers een routeplan, telefoonnummer van de Toerfietscoördinator en het veiligheidsplan voor het evenement. Indien van toepassing kan een kopie van de vergunning uitgedeeld worden.
17. Vergunning of kopie vergunning en routekaart
Bij de organisatie/inschrijftafel moet een vergunning(en) of kopie van de vergunning aanwezig zijn. Ook moet er een kaart zijn waarop de route staat ingetekend.



3.3 Hoe te handelen bij ongevallen

Het is verstandig om een risicoanalyse te maken in verband met mogelijke calamiteiten. Je kunt niet alles voorzien wat kan gebeuren, maar er moet wel over nagedacht worden; hoeveel deelnemers doen er mee, zijn er dreigingen in verband met de weersomstandigheden etc.? In eerste instantie kun je wel altijd de basis voorzieningen regelen. Zorg in ieder geval dat op twee plaatsen EHBO-ers aanwezig is. Bij de start/finish en bij de pauzeplaats. Zie onder 1 en 2.

1. Niet levensbedreigende situaties
Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel dan de organisatie (veiligheidscoördinator).
Geef op basis van de zone indeling aan waar het slachtoffer zich bevindt. In overleg wordt bepaald of EHBO voldoende is of dat de hulpdiensten moeten worden gewaarschuwd. In dat geval belt de organisatie (veiligheidscoördinator) het telefoonnummer van de alarmcentrale 0900-8844 (politie).
2. Levensbedreigende situaties
Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel dan het algemene alarmnummer 112.
Geef op basis van de zone-indeling aan waar het slachtoffer zich bevindt en wat de verwondingen zijn. Bel vervolgens het noodnummer van de organisatie (veiligheidscoördinator). De organisatie belt het telefoonnummer 112 en zorgt dat de hulpverlening (ambulance) naar de juiste plaats wordt gedirigeerd.
3. Procedure voor de ambulance
Zorg dat de ambulance die het slachtoffer kan bereiken met gebruik van in kaart gebrachte aanrijdroutes. De organisatie (veiligheidscoördinator) begeleidt de hulpverlening naar de plaats van het ongeval.

3.5 Checklist risicoanalyse veldtoertocht-mountainbiketocht

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 (ivm groot aantal tegelijk vertrekkende deelnemers) ?		
Zijn er gevaarlijke kruisingen?		
Zijn er gevaarlijke oversteekplaatsen?		
Zijn er gevaarlijke obstakels op de route?		
Zijn er gevaarlijke materialen op de weg (olie, klei enz.) ?		
Zijn er gevaarlijke gaten/gleuven in de route?		
Zijn er gevaarlijke bochten?		
Zijn er gevaarlijke afdalingen?		
Zijn er extreme weer omstandigheden?		
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		
Is er een mogelijkheden voor het verhuren / lenen van een helm		
Is bij een weerstation geïnformeerd naar de weersomstandigheden?		

3.5 Voorbeeld telefoonlijst

Voorbeeld telefoonlijst van de organisatie

Naam	Functie	Telefoonnummer
	algehele leiding	
	leiding vd route	
	leiding startbureau	
	EHBO er bij start	
	EHBO er bij pauze	
algemeen alarmnummer	wel levensbedreigend	112
algemeen alarmnummer politie	niet levensbedreigend	0900 8844
Nr huisartsenpost cq ziekenhuis gemeente		

Telefoonlijst van vrijwilligers

Naam	Functie	Telefoonnummer
	algehele leiding noodnummer	
	leiding vd route	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg	
	uitzetploeg/controle	
	catering/finish	
	borden	
	eindcontrole	
	controle	
	controle	
	controle	
	controle	
	ophalers	
	ophalers	
	ophalers	
	Materiaalwagen	
	bezemwagen	
	vliegende brigade	
	Natuurbeheerder	
	Boswachter enz.	



3.6 Veiligheidstips voor deelnemers tijdens veldtoer-/mountainbiketochten

1. Draag altijd een helm en stel deze goed af!
2. Controleer je mountainbike vooraf op gebreken.
3. Draag handschoenen / sportbril voor veiligheid en comfort.
4. Waarschuw tijdig als je gaat passeren.
5. Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk linksom.
6. Waarschuw de deelnemer achter je voor onverwachte situaties.
7. Wees alert op mens en dier op het parcours.
8. Neem pechspullen en een EHBO kit mee.
9. Blijf op de aangegeven route.
10. Zorg dat je persoonsgegevens bij je draagt en eventueel een mobiele telefoon.

4. Bijzondere weersinvloeden bij fietstoertochten

4.1 Hoe te handelen bij extreem warme weersomstandigheden

Zorg voor een serieuze risico analyse van de tocht. Het blijft moeilijk om het aantal graden temperatuur te noemen waar de grens ligt van wel of niet doorgaan van een evenement. Bij extreme warmte in combinatie met een hoge luchtvochtigheid kan men overwegen om het evenement te annuleren.

Neem in de risico analyse temperatuur en hoge vochtigheid, tijdstip van de dag, lengte tocht, zwaarte tocht, pauzeplaatsen, doelgroepen (kinderen en ouderen) mee.

(zie verder voorbeeld checklist analyse)

Bij toerfietsen is echter een onderscheidende factor die het gevaar op fatale gevallen ten gevolge van hitte verminderen in vergelijking met bijvoorbeeld wandel- of hardloopevenementen: n.l. is er een aanzienlijk verkoelend effect door de windfactor (die hoger is door de snelheid);

Zie ook punt 4.4 tips bij warme weersomstandigheden

Aanbevelingen voor de organisatie zijn:

- Treed bij dreigend warm weer in contact met een weerstation.
- Tijdstip van de dag; hoe laat kunnen deelnemers starten dan wel finishen? 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.
- Zijn er voldoende verfrissingpunten (controle/pauze) in het parcours.
- Zorg voor extra waterpunten bij bijvoorbeeld de routebegeleiders cq controleurs.
- Zorg voor extra (bezem) wagens om gestrande deelnemers op te vangen.
- Zorg voor extra informatie bij de start.





4.2 Hoe te handelen bij extreem koude weersomstandigheden

Zorg hier voor een serieuze risicoanalyse van de tocht. De temperatuur beneden het vriespunt kan dienen als richtlijn voor een risico factor.

Zie ook punt 4.5 tips extreem koude weersomstandigheden

Vraag: met wat voor soort weersituatie heeft u te maken?

- Extreme sneeuwval; kan er nog gefietst worden; zijn er dreigingen van vallende takken en/of bomen door de extreme sneeuw laat dan de tocht niet doorgaan.
- Extreme vorst; zijn er gevaarlijke gladde punten in het parcours? Plaats waarschuwborden of verleg de route. Is dat niet mogelijk laat dan de tocht niet doorgaan.
- Extreme vorst met verse sneeuw; advies is laat de tocht niet door gaan.
- IJzel; is er ijzelvorming of dreigt er ijzelvorming dan is het advies is laat dan de tocht niet door gaan.

4.3 Hoe te handelen bij zware weersomstandigheden zoals storm en/of onweer

Zorg voor een serieuze risicoanalyse van de tocht.

Vraag: met wat voor soort weersituatie heeft u te maken?

- Zwaar onweer: Zorg dat je goed geïnformeerd bent door een weerstation. Het is belangrijk om te weten wanneer er onweer wordt verwacht. Als het onweer tegen de avond wordt verwacht, is het natuurlijk niet zo belangrijk als iedereen voor 15.00 uur binnen is.
- Zware storm: Zijn er dreigingen van zware stormen windkracht > 8 ? Laat dan de tocht niet doorgaan. Zijn er dreigingen van vallende takken en/of bomen na een storm? Laat dan de tocht niet doorgaan.

4.4 Tien tips bij warme weersomstandigheden

Uitdroging, hittestuwing, hitteberoerte.

De normale lichaamstemperatuur is rond de 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 en transpiratie/verdamping. Transpiratie en verdamping zijn zeer effectieve processen, waarbij 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 verdampingsproces minder effectief zal zijn of uiteindelijk zelfs zal stoppen. Er dreigt dan een snelle verslechtering van de toestand met sterk verminderde prestatie, coördinatieve stoornissen en bewustzijnsstoornissen. De lichaamstemperatuur neemt toe 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 om aandoeningen bij extreem warm weer te voorkomen.

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 kuit. Even afstappen, wat drinken en dan 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 met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren.
6. *Géén zouttabletten*
Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. 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 toertochten in de hitte is ruim gebruik van pauzes (vijftien minuten rust) 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*
Weeg jezelf voor en na de training of toertocht. 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, ook na de training of toertocht, zo snel mogelijk aan.
9. *Wel of niet fietsen*
Fietstochten 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 graden) 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 Tien tips bij extreem koude weersomstandigheden

Hypothermie (onderkoeling)

Sportbeoefening bij lage omgevingstemperatuur zal leiden tot vernauwing van de huidvaten. Wanneer de lichaamstemperatuur daalt beneden de 35 graden Celsius, spreekt men van hypothermie ofwel onderkoeling. De eerste verschijnselen daarbij zijn spiertrillingen, koude blauwe huid en pijn in de ledematen. Beoefening van de wielersport kan wel leiden tot lokaal letsel maar zelden of nooit tot een volledige hypothermie.

Voeten, handen, oren, neus, kin en wangen zijn de plaatsen waar zich bevriezing kan 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 om aandoeningen bij extreem koud weer te voorkomen.

1. *Algemeen*

Sportbeoefening bij lage omgevingstemperatuur zal leiden tot vernauwing van de bloedvaten. Wanneer de lichaamstemperatuur daalt beneden de 35 graden, spreekt men van onderkoeling.

Het gaat daarbij 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 zweten 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.

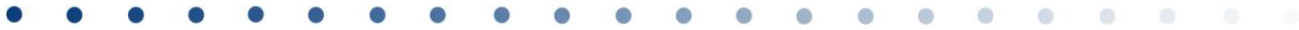
Om de schoenen heen kunnen overschoenen gebruikt worden, bijvoorbeeld van neopreen. Je kunt ook speciale winterschoenen aanschaffen. Plak tape over de neus van je schoen en trek dan de overschoenen aan.

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*

Doe een bril op. Dan heb je minder kans op bevriezingen van de ogen en het beschermt tegelijk tegen regen, zand, modder en insecten



7. *Knieën*
Plak warmtepleisters op je knieën
8. *Gezicht*
Smeer bij lage temperaturen je gezicht met vaseline in.
9. Eten en drinken
Ook tijdens korte tochten in de winter moet je eten en drinken. Tegenwoordig heb je goede thermo bidons waarin het vocht lang 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. Verkeersregels

5.1 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in 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 mtr, 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 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in België

Verkeersregels:

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 Belangrijkste verkeersregels voor fietsers in Duitsland:

Bepalingen voor fietsers

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

- 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

- 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,

- 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.



5.4 Verkeersregelaars

Wettelijke verzekeringsplicht

De wettelijke verzekeringsplicht is opgeheven omdat deze niet wezenlijk méér bescherming biedt aan de verkeersregelaar dan zij op grond van het huidige aansprakelijkheidsrecht al hebben.

De opdrachtgevers van verkeersregelaars en verkeersbrigadiers zijn en blijven ook na afschaffing van dit verzekeringsartikel verantwoordelijk voor de schade die door de verkeersregelaar in de uitoefening van zijn/haar werkzaamheden aan derden wordt veroorzaakt of door derden aan hem/haar wordt toegebracht.

Opdrachtgevers van verkeersregelaars en verkeersbrigadiers dienen dus in het belang van de betreffende verkeersregelaars zorg te dragen voor een goede verzekeringsdekking op het gebied van de aansprakelijkheid in het algemeen, en van het dekkingsonderdeel van de werkgeversaansprakelijkheid in het bijzonder.

Maar de niet professionele opdrachtgevers van evenementenregelaars, met name die van kleine verenigingen zullen zich terdege van het één en ander op de hoogte moeten stellen.

Daarom is het van belang dat de instantie die de toestemming/vergunning geeft voor het houden van een evenement en daarbij verkeersregelaars voorschrijft, zich ervan vergewist of de feitelijke opdrachtgever van de verkeersregelaar wel op de hoogte is van zijn aansprakelijkheid in geval van schade. Idealiter wordt deze verzekeringsbepaling als voorwaarde opgenomen in de evenementenvergunning/ontheffing.

Verkeersregelaars of tochtbegeleiders bij NTFU evenementen

De NTFU adviseert om verkeersregelaars in te zetten maar het is ook mogelijk om tochtbegeleiders in te zetten. Dit kan uw eigen beslissing zijn maar kan ook verplicht worden door de gemeente en/of politie van de regio waar de tocht georganiseerd wordt.

Houd er rekening mee dat verkeersregelaars een officiële opleiding gevolgd moeten hebben. Deze opleidingen worden gegeven door de politie. U moet zelf als organisatie contact opnemen met de gemeente om daar het een en ander af te spreken want elke gemeente/politie heeft zijn eigen regels. De verkeersregelaars moeten herkenbaar zijn via een officieel hesje waar “verkeersregelaar” op staat.

Als u als organisatie er toch voor kiest om een tochtbegeleider in te zetten op gevaarlijke punten dan moet u er rekening mee houden dat deze persoon absoluut niet het verkeer mag regelen. Hij mag alleen een waarschuwing geven dat er gevaar dreigt. Ook hier is het weer belangrijk om een goede risicoanalyse te maken en je af te vragen waar het verstandig is om verkeersregelaars in te zetten.

Als een bij de NTFU aangesloten organisatie tijdens de toertocht officiële opgeleide verkeersregelaars inzet zijn deze net als alle andere ingezette vrijwilligers, via de NTFU verzekering verzekerd.

Let op: Als een verkeersregelaar wordt ingezet en de persoon is niet officieel opgeleid, is deze persoon niet verzekerd.

Informatie kunt u vinden op: <http://wetten.overheid.nl/BWBR0025299/>

6. Gedrag bij het toerfietsen

6.1 Gedragscode toerfietsen op de weg

Elke toerfietser 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 toerfietsbond de veiligheid hoog in het vaandel staan. Daarom heeft de NTFU een gedragscode ontwikkeld om de (toer)fietsers meer bewust te maken van het gedrag in het verkeer. Voor de toerfietser en de NTFU is een positief imago erg belangrijk punt.

Er is met verschillende invalshoeken rekening gehouden: milieu, veiligheid, wegenverkeerswet, beleefdheid.

Gedragscode

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



6.2 Gedragsregels bij toerfietsen 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 het toerfietsen 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 toerfietsen in een groep

We houden rekening met elkaar dus:

- 🚲 Er wordt als groep gereden. Samen uit, samen thuis
- 🚲 De tochten zijn geen wedstrijden
- 🚲 We houden ons aan de verkeersregels
- 🚲 Groepen van maximaal 15 personen
- 🚲 Nieuwe deelnemers aan de groep worden opgevangen en begeleid
- 🚲 Bij pech wordt er gewacht en geholpen bij de reparatie
- 🚲 Rijd nooit blindelings achter iedereen aan
- 🚲 Bij een klim wachten we bovenaan tot de laatste boven is

Regels in de groep

- 🚲 In groepsverband niet met losse handen rijden
- 🚲 In groepsverband niet rijdend achterom kijkend een gesprek voeren
- 🚲 Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden
- 🚲 Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk)
- 🚲 Als men in de berm rijdt niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden en remmen
- 🚲 Niet mobiel bellen
- 🚲 In de bebouwde kom wordt het tempo aangepast
- 🚲 Als iemand het tempo niet aan kan wordt er gewacht en het tempo aangepast
- 🚲 Als iemand meerdere weken het tempo niet aan kan, wordt hij/zij hierop aangesproken
- 🚲 Iemand die duidelijk moeite heeft met het tempo, mag op de tweede rij fietsen
- 🚲 De instructeur / wegkapitein of begeleider bepalen het tempo
- 🚲 De instructeur / wegkapitein of begeleider bepalen de richting



Tekens in de groep

- ♫ Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen STOP en de groep geeft de roep door naar achter. Groep niet meer trappen en rustig uitrijden.
- ♫ Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen 'VRIJ', iedereen kan weer gaan fietsen en de groep geeft de roep 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 mede weggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk 'VOOR' en de groep geeft de roep door naar achter.
- ♫ Bij obstakel links van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk 'TEGEN' en de groep geeft dit door naar achter.
- ♫ Obstakels in of op het wegdek roep dan luid de naam "TAK, PAAL, GAT" enz en wijs met arm naar beneden het obstakel aan.
- ♫ Ingehaald worden roep dan luid "ACHTER" (fietsers, auto enz) de groep geeft de roep door naar voren.
- ♫ Zijn er technische problemen roep dan luid "LEK".
- ♫ Wordt er "RITSEN" geroepen dan dient men achter elkaar te rijden.

Tips voor de groep

- ♫ Geef al deze boodschappen door van voor naar achter of achter naar voor.
- ♫ De voorste fietsers 'waarschuwen' andere weggebruikers tijdig en vriendelijk.
- ♫ Zorg voor een toercoördinator of een wegkapitein.
- ♫ Blijf alert en geconcentreerd.
- ♫ Iedereen wordt geacht deel te nemen op een goed onderhouden fiets.
- ♫ Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich te dragen.
- ♫ Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment.
- ♫ Bij pech (bv lek) 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.



6.3 Wegkapitein en recreatief begeleider bij toerfietsen op de weg

Na het maken van een aantal afspraken is het belangrijk om een wegkapitein en/of begeleider aan te stellen. Deze heeft de leiding over de groep. De wegkapitein is bedoeld voor groepen toerfietsers met een racefiets en de recreatieve begeleider voor recreatieve fietsers met de hybride of stadsfiets.

Deze kapitein/begeleider stuurt de groep aan en bepaalt het tempo, de richting en houdt de afspraken (regels) in de gaten en ziet erop toe dat alle fietsers in de groep zich aan de regels houden.

De begeleider draagt dan ook de verantwoordelijkheid voor veiligheid tijdens de tocht. Hieronder enkele taken en verantwoordelijkheden voor deze begeleiders.

De taken van een wegkapitein:

- 🚲 Route van tevoren goed doorlezen.
- 🚲 Het onder de aandacht brengen van de tocht waarvoor hij/zij als coördinator optreedt.
- 🚲 Er op toezien dat de groep zich houdt aan de gemaakte afspraken m.b.t. de afgesproken snelheid en helmplicht.
- 🚲 De groep of leden in de groep aanspreken indien er sprake is van onverantwoord rijgedrag, of wanneer er wordt afgeweken van de verkeersregels en derden niet correct worden benaderd.
- 🚲 Indien deelnemers fysiek in de problemen komen deze voor in de groep laten fietsen en zonodig de snelheid aanpassen.
- 🚲 Bij pech of ongevallen ter plaatse als coördinator optreden.
- 🚲 Melding maken bij het bestuur van deelnemers, die bij voortduring zich niet aan de regels houden en weigeren de aanwijzingen van de wegkapitein op te volgen.

De taken van een begeleider recreatief toerfietser zijn:

- 🚲 Route van tevoren goed doorlezen.
- 🚲 Het onder de aandacht brengen van de tocht waarvoor hij/zij als coördinator optreedt
- 🚲 Er op toezien dat de groep zich houdt aan de gemaakte afspraken m.b.t. de afgesproken snelheid.
- 🚲 De groep of leden in de groep aanspreken indien er sprake is van onverantwoord rijgedrag, of wanneer er wordt afgeweken van de verkeersregels en derden niet correct worden benaderd.
- 🚲 Indien deelnemers fysiek in de problemen komen deze voor in de groep laten fietsen en zonodig de snelheid aanpassen.
- 🚲 Bij pech of ongevallen ter plaatse als coördinator optreden.
- 🚲 Melding maken bij het bestuur van deelnemers, die bij voortduring zich niet aan de regels houden en weigeren de aanwijzingen van de wegkapitein op te volgen.

7. Helmplicht

In heel Europa klinkt de roep om een helmplicht. Door de UCI en KNWU is inmiddels het dragen van een helm verplicht gesteld maar bij het recreatieve fietsen nog niet. Daar zit dan ook het probleem.

Bij verplichtstellen geldt de verplichting voor alle fietsers. Moet je een helm dragen als je boodschappen gaat doen of alleen wanneer je op een racefiets zit en een toertje maakt? In Nederland is het volgens de Verkeer en Regelwetgeving niet verplicht. In landen als Spanje en Australië zijn alle fietsers verplicht om een helm te dragen. In sommige landen is een gedeeltelijk verplichting, bijvoorbeeld alleen bij de kinderen.

Er wordt regelmatig geschreven over het al dan niet verplichten van het dragen van een helm. Een belangrijke vraag in die discussie is of de NTFU verantwoordelijk is om het dragen van een helm te verplichten of dat het de verantwoordelijkheid van de fietser zelf is.

Er zijn de afgelopen jaren veel vragen binnen gekomen over het dragen van een helm en opvallend is dat het aantal vragen daarover steeds meer toeneemt, vragen zoals;

1. Is het dragen van een helm verplicht?
2. Kan de NTFU het dragen van een helm verplicht stellen voor haar leden (vereniging)?
3. Kan de vereniging het dragen van een helm verplicht stellen voor haar leden?
4. Kan de NTFU het dragen van een helm verplicht stellen voor de leden van de vereniging?
5. Kan de NTFU het dragen van een helm verplicht stellen tijdens een evenement?
6. Kan de organisator/vereniging verantwoordelijk gesteld worden als er een ongeval plaatsvindt met hersenletsel als er geen helm gedragen wordt?

NTFU

De NTFU heeft alleen een adviserende rol en doet dit met behulp van een campagne. De campagne zal ook zeker het imago van de NTFU en haar verenigingen/stichtingen verbeteren door de buitenwereld te laten zien dat men een actief veiligheid beleid voert.

Advies aan de individuele fietser:

Het dragen van een helm is niet verplicht volgens de Verkeer en Regelwetgeving. Het blijft bij een adviserende rol. Een van de doelstellingen is het informeren over veiligheid. Een van de onderdelen van veiligheid is het stimuleren van het dragen van een helm. De NTFU kan het niet verplicht stellen maar kan nadrukkelijk adviseren, met name richting de groep toerfietsers en mountainbikers.

Hoewel er geen exacte cijfers bekend zijn, stellen externe rapporten dat het aantal slachtoffers met hersenletsel met 85% zal afnemen als toerfietsers fietsers een helm dragen.

Advies organisaties van fietsevenementen:

Neem in het Huishoudelijk Reglement van uw vereniging op dat het dragen van een helm verplicht is tijdens alle clubtochten. Verder adviseert u als vereniging en stichting het dragen van een helm tijdens de evenementen aan de deelnemers. Zo nodig maakt u het verhuren van een helm tijdens het evenement mogelijk.