

Veilig de weg op? Zeker op je Zadel!

Hoewel wielrennen in vergelijking tot andere sporten relatief veilig is, belanden er toch regelmatig renners in het ziekenhuis. Want als er iets gebeurt, is de blessure vaak ernstig. 'Zeker op je Zadel' is het lespakket waarmee wielrenners leren zo veilig mogelijk te rijden en, mochten ze toch ten val komen, de kans op letsel weten te beperken.

Blessures

Jaarlijks raken er zo'n 26.000 wielrenners geblesseerd. Uit cijfers blijkt dat er de afgelopen jaren een toename is van het aantal wielrenners dat op de Spoedeisende Hulp afdeling van een ziekenhuis terecht komt. Een van de verklaringen hiervoor is dat steeds meer wielrenners in groepen fietsen, wat kan leiden tot gevaarlijke situaties op de (drukke) weg. Een veelvoorkomende oorzaak van wielrenongevallen is bijvoorbeeld een botsing van het voorwiel van de ene renner met het achterwiel van de ander. De meeste wielrenblessures zijn aan de schouders, arm of hand. Ook hoofdletsel komt regelmatig voor.

Preventie

Een goede techniek is erg belangrijk en kan valongevallen voorkomen. De kans op een blessure is half zo groot als de fietser goede valtechnieken beheerst. Daarom heeft VeiligheidNL het lesprogramma 'Zeker op je Zadel' ontwikkeld, in samenwerking met de KNWU, NTFU en valpedagoog Yos Lotens. In dit programma worden wielrenners getraind in behendigheid, techniek en valvaardigheid. De oefeningen zijn gericht op situaties waarin de kans op het val het grootst is, denk aan bochten rijden, ravitaillering, in groep rijden, demarreren en sprinten.

Zeker op je zadel biedt trainers een compleet pakket met kennis en praktische tools om direct mee aan de slag te gaan. Iedere wielrenner kan aan het programma meedoen: jong en oud, man en vrouw, beginner of gevorderd, recreatief of op wedstrijdniveau.

Aanmelden

In 2016 worden er op verschillende data trainingen georganiseerd. Kijk op www.veiligheid.nl/zekeropjezadel voor de beschikbare data en meld je aan!