



**ANBO
PCOB**



Tipgids Fietsen

 [Fietsvoordeelshop.nl](https://www.fietsvoordeelshop.nl)

 **Fietsersbond**



Inhoud

1	Welke fiets kiest u?	4
2	Veilig fietsen	8
3	Voorkom zadelpijn	11
4	Zonder zorgen op weg	13
5	Leuke fietsroutes in Nederland	16
6	Samen fietsen	18
7	ANBO-PCOB Fietsvoordeel	19

Voorwoord

Nederland is het fietsland bij uitstek. En terecht, want fietsen is niet alleen een uitstekende manier om uw fysieke gezondheid te verbeteren, maar het heeft ook een positieve invloed op uw geestelijk welzijn. Bovendien is het, samen met wandelen, de groenste manier van vervoer.

Door regelmatig te fietsen, versterkt u uw spieren, verbetert u uw balans en coördinatie, en verhoogt u uw uithoudingsvermogen. Bovendien biedt fietsen een lage impact op uw gewrichten, waardoor het een ideale beweegkeuze is voor mensen van alle leeftijden!

Naast de fysieke voordelen, biedt fietsen ook mentale voordelen. Het verkennen van Nederland op uw fiets kan een gevoel van vrijheid en rust geven. Het stimuleert de aanmaak van endorfine, waardoor uw stemming verbetert en stress wordt verminderd.

Maar bovenal en eigenlijk het belangrijkste; fietsen is ook gewoon ontzettend leuk!

ANBO-PCOB biedt u, samen met haar partners [Fietsvoordeelshop.nl](https://www.fietsvoordeelshop.nl) en Fietzersbond, deze Tiggids Fietsen aan. Wij wensen u veel lees-, maar natuurlijk vooral veel fietsplezier toe!



1 Welke fiets kiest u?

Overweegt u een nieuwe fiets te kopen? Weet u dan waar u op moet letten? Wij zetten een aantal aandachtspunten voor u op een rijtje.

Gewone fiets

Soort fiets

Hoe wilt u zitten? Met een hoog stuur zit u rechtop en kunt u goed om u heen kijken. Het is een fijne houding voor samen fietsen. Maar als u een langere afstand fietst is een sportievere houding comfortabeler. Bovendien krijgt u bij een sportievere houding minder snel zadelpijn, omdat uw zitvlak minder belast wordt. Heeft u wat moeite met op- en afstappen, dan is een fiets met lage instap een goede keuze.

Hoeveel kilometer wil u afleggen? Volstaat een goede stadsfiets of heeft u toch eerder een toerfiets nodig? Staat uw fiets veel buiten op onbedekte plekken? Dan zijn kwetsbare versnellingen met loshangende kabels niet zo handig.

Framemaat

Een passende framemaat voorkomt zadelpijn, knieklachten, rugpijn en schouderpijn. Een vuistregel voor het vaststellen van de framemaat is: $\frac{2}{3}$ van de binnenbeenlengte, gemeten vanaf de lies tot aan de onderkant van de voet.



Versnellingen

Als u van plan bent om op gevarieerd terrein te fietsen, zoals bergen of ruigere paden, dan bieden fietsen met versnellingen over het algemeen meer voordelen en comfort. Maar fietst u voornamelijk op vlak terrein en zijn eenvoud en onderhoudsgemak belangrijk voor u, dan kan een fiets zonder versnellingen een goede keuze zijn.

TIP: Kies als u versnellingen wilt voor 3 of 8 versnellingen op uw stadsfiets. Op een toer- of vakantiefiets zitten vaak 14 versnellingen. Lees meer over welke versnelling u het beste kunt kiezen op <https://fiets.cc/versnelling>



Remmen

De beste remmen zijn hydraulische schijfremmen. Ze werken prima onder alle omstandigheden en de velgen slijten niet. Het grote nadeel is dat het systeem kwetsbaar is. Ze lopen snel aan.

De terugtraprem zie je praktisch alleen in Nederland. Groot voordeel: robuust, maar het duurt lang voordat je stilstaat in vergelijking met andere remmen. Niet zo handig als je een berg afrijdt of met hoge snelheid door de stad rijdt.

Op luxere stadsfietsen en recreatieve fietsen zitten vaak zogeheten 'rollerbrake-remmen'. Ze hebben weinig onderhoud nodig en slijten minder dan velgremmen. Nadeel is dat de remkracht minder goed te doseren is.

TIP: Alle plussen en minnen van de verschillende remmen leest u hier: <https://fiets.cc/remmen>



Breedte van de velg

De klassieke stadsfietsband (30 à 45 millimeter) is een redelijk compromis tussen snelheid, comfort en gewicht, maar heeft als nadeel dat u er bijvoorbeeld niet onverhard mee kan fietsen. U kunt ook kiezen voor een fiets met brede ballonbanden (meer dan 45 millimeter). Zulke banden rijden comfortabeler, u valt minder snel als u een onverwachte hobbel tegenkomt en ze fietsen ook nog prima als ze minder hard zijn opgepompt.

TIP: Alle informatie over het kopen van een fiets vindt u hier:
<https://fiets.cc/stappenplan>



Elektrische fiets

Steeds meer mensen stappen over op een elektrische fiets, oftewel een e-bike. Wat zijn de voor- en nadelen?

Voordelen	Nadelen
Comfortabel	Duur in aanschaf
Ideaal voor langere afstanden	Beperkte actieradius
Snel	Onderhoud en reparaties duurder
Milieuvriendelijker dan brommer of auto	Levensduur lager dan gewone fiets
	Relatief zwaar

Wij geven u vijf punten waar u op moet letten bij de aanschaf van een e-bike.

1 Welke motor?

Het karakter van de motor bepaalt hoe het fietsen voelt. Het is belangrijk om te weten welke type ondersteuning voor u het prettigste voelt. De voorwielmotor is ideaal als u minder kracht heeft. De middenmotor voelt het meest natuurlijk aan.

2 Welke accu?

Het is handig om veel te weten over de accu van uw elektrische fiets. Hoe ver kom ik met een volle accu? Wat is de beste plek voor de accu? Kan ik de accu veilig laten reviseren controleren en waar nodig herstellen?

3 Welke versnelling?

U heeft de keus uit twee systemen: een naafversnelling of een derailleur. Met een naafversnelling zit u in Nederland altijd goed. Maar op hellingen is de lichtste versnelling al snel te zwaar. Dan kunt u beter kiezen voor een derailleur. Met een derailleur komt u met een volle accu ook verder. Wel slijt deze sneller dan een naafversnelling.

4 Welke fietshouding?

Op een elektrische fiets kunt u ruwweg kiezen tussen drie houdingen: rechtop, lichtjes voorover of licht sportief. Bedenk voor uzelf in welke houding u wilt of kunt fietsen.

5 Comfort

Er zijn drie onderdelen op uw fiets die van elke ritje een soepel ritje kunnen maken. Dit zijn brede banden, een verende voorvork en een verende zadelpen.

TIP: Bekijk het stappenplan voor de aanschaf van een e-bike op: <https://fiets.cc/ebike-stappenplan>



TIP: Vraag de e-bike special 2023 van de Fietzersbond aan: <https://www.fietzersbond.nl/aanvragen-ebike-special-2024/>



Minder mobiel en toch willen (blijven) fietsen?

Tworby is de perfecte keuze als u op een veilige manier langer zelfstandig wilt blijven fietsen! Met de Tworby is het mogelijk om uw tweewieler om te laten bouwen naar een gestabiliseerde driewieler. Op deze manier kunt u uw eigen fiets blijven gebruiken, maar toch veilig de weg op. Of het nou elektrisch of standaard is, Tworby past er op. Dit zorgt er voor dat u geen nieuwe fiets hoeft te kopen en daardoor flink kunt besparen.

www.anbo-pcob.nl/tworby

2 Veilig fietsen

Fietsers zijn kwetsbaar in het verkeer en daardoor vaak betrokken bij ongelukken. Bij 72% van de fietsongelukken met dodelijke afloop zijn ouderen betrokken. Er is geen eenduidige oorzaak aan te wijzen waardoor dit komt. De Fietsersbond pleit al sinds jaar en dag voor serieuze investeringen om de infrastructuur veiliger te maken voor fietsers in het algemeen en senioren in het bijzonder en om gepaste maatregelen te nemen.

Daarnaast kunt u zelf natuurlijk veel doen om veilig op de fiets te stappen!

Blijf stabiel op de fiets

- Zorg voor de juiste zadelhoogte
- Hang geen tassen of jassen aan uw stuur
- Begin te fietsen met één been aan elke kant van de fiets
- Houd afstand van stoepranden en paaltjes
- Gaat het op- en afstappen of het achteromkijken moeilijker? Of loopt u tegen andere zaken aan? Maak dan eens een afspraak met een fysiotherapeut of ergotherapeut. Een ergotherapeut kan ook adviseren over aanpassingen aan uw fiets.

Tips over het gebruik van spiegels

Het is in het verkeer belangrijk dat u goed naar achteren kunt kijken wanneer u bijvoorbeeld wilt afslaan. Als dat fysiek wat minder makkelijk gaat, is een spiegel een onmisbaar hulpmiddel. U kunt daardoor goed in de gaten houden wat er achter u gebeurt.

Waar moet u op letten bij het kopen en installeren van een fietsspiegel?

In een goede fietsspiegel kunt u in één oogopslag het verkeer achter u zien. Denk goed na over de gewenste montageplaats. Wilt u de spiegel onder het stuur of juist erboven? Verkiest u er één aan de linker- of aan de rechterkant? Of misschien aan beide zijden? Er zijn spiegels met een verhoogde arm, maar er zijn er ook die direct aan het stuur worden bevestigd. Houd bij het plaatsen ook rekening met uw favoriete fietshouding, zodat u vanuit die positie direct en duidelijk zicht heeft op de spiegel.

Natuurlijk is het essentieel dat uw spiegel stevig blijft zitten. Het kan ook handig zijn als 'ie eenvoudig verstelbaar en inklapbaar is, vooral als u uw elektrische fiets binnenshuis opbergt. Controleer daarnaast het materiaal waaruit de fietsspiegel is gemaakt. Dit is belangrijk voor demping. Hoe beter de demping, hoe minder trillingen u zult ervaren tijdens het fietsen.

Tips over het gebruik van een fietshelm

Een fietshelm beschermt u bij het vallen tegen (ernstig) hoofdletsel. Waar moet u op letten bij de aanschaf van een fietshelm?

1. Kies voor een nieuwe helm. Een tweedehands helm kan al eens een harde klap geïncasseerd hebben en die is dan niet veilig meer.
2. Check het keurmerk: EN 1078 voor volwassenen.
3. De omvang van uw hoofd bepaalt de juiste maat. Dat doet u zo: leg het lint op uw voorhoofd, ongeveer 2,5 centimeter boven uw wenkbrauwen. Trek het lint vervolgens, net boven uw oren, naar het achterhoofd. Het aantal centimeters geeft aan welke maat helm voor u goed is.
4. Zit de helm lekker? Voelt u geen drukpunten? Jeukt uw hoofdhuid niet? Een helm moet u niet irriteren.
5. Het riempje zorgt dat de helm op de juiste plek blijft zitten. Een helm mag absoluut niet naar voren of naar achteren schuiven, de schedel moet beschermd zijn en het voorhoofd en de slapen bedekt.
6. Heeft u een bril of gehoorapparaat? Pas de helm dan ook met deze attributen en vergeet de zonnebril niet!

TIP: Bekijk de tips van Kees Bakker (TestKees), consumentenvoorlichter van de Fietzersbond:
<https://fiets.cc/fietshelm>



Fietsverlichting

Natuurlijk wilt u als fietser opvallen in het donker. Zo voorkomt u dat andere weggebruikers u over het hoofd zien. En het helpt u om het wegdek en verkeer voor u beter te zien.

Test uw kennis*:

- A** Achterlicht moet rood en voorlicht moet wit zijn
 Juist Niet Juist
- B** Achter- en voorlichten mogen niet knipperen
 Juist Niet Juist
- C** Losse lampjes mag je overal aan bevestigen
 Juist Niet Juist
- D** Het is niet verplicht om reflectoren te hebben
 Juist Niet Juist

**de juiste antwoorden vindt u op pagina 12*

TIP: Wilt u meer weten over goede fietsverlichting en de laatste trends?

<https://fietsvoordeelshop.nl/anbo-pcob-fietsverlichting>



En verder

- Zet een zonnebril op als de zon schijnt.
- Draag opvallend gekleurde kleding bij donker of slecht weer.
- Zorg dat uw fietsbel het doet.

Benieuwd hoe het met uw verkeerskennis staat? Volg dan de online-opfriscursus van Veilig Verkeer Nederland: <https://opfriscursus.vvn.nl/v/start>

3 Voorkom zadelpijn

Herkent u het? Een tijdje niet op de fiets gezeten en weer enthousiast een fietstochtje gemaakt. De dag erna, zadelpijn...

Hier zijn enkele tips om zadelpijn te voorkomen:

1. Pas uw zadel goed aan: zorg ervoor dat uw zadel op de juiste hoogte staat, zodat u met een gestrekt been uw hiel op het pedaal kunt plaatsen terwijl u nog steeds met uw tenen bij de grond kunt. Vermijd ook een te ver naar achteren gekanteld zadel, omdat dit extra druk op het gevoelige deel van uw bekken kan uitoefenen.
2. Stel uw stuur goed af: pas de hoogte en kanteling van uw stuur aan. Kies een positie waarbij u licht voorovergebogen zit, zodat uw lichaamsgewicht gelijkmatig verdeeld wordt over het zadel en het stuur. Als het stuur te dichtbij is, zit u te rechtop en rust het grootste deel van uw lichaamsgewicht op het zadel. Als het stuur te ver weg is, kunt u gaan schuiven op het zadel.
3. Gebruik het hele zadel: zorg ervoor dat uw beide zitbotten rusten op het breedste deel van het zadel. Als u te ver naar voren zit, hebben uw zitbotten geen ondersteuning en rust u met een gevoelig deel van uw bekken op het zadel, wat zadelpijn kan veroorzaken.
4. Zorg voor een rechte houding: het zadel moet recht naar voren wijzen en u moet recht zitten. Als u scheef zit, kan het zijn dat een van uw zitbotten geen steun heeft.
5. Kies een zadel met de juiste maat: een goed zadel is niet te smal en niet te breed. Het moet breed genoeg zijn om uw beide zitbotten te ondersteunen.
6. Kies een zadel met de juiste stevigheid: een zachter zadel kan helpen bij pijnlijke zitbotten, terwijl een harder zadel verschillende problemen kan verlichten, zoals pijn in het stuitje of de bilspleet. Ook kan een harder zadel de wrijving op uw billen verminderen, omdat u er minder op verschuift dan op een zacht zadel.

7. Blijf fietsen. Als u vaker fietst krijgt u minder last van zadelpijn. Door regelmatig te fietsen worden uw spieren sterker. Dat helpt om met meer kracht te trappen, waardoor de druk op het zadel minder wordt.

De antwoorden op de Test uw kennis vragen van pagina 10:

A Niet juist

De voorverlichting mag ook geel zijn.

B Juist

Natuurlijk valt u beter op met knipperende lampjes, maar er zijn ook veel nadelen. Zo is het voor een andere weggebruiker lastig om in te schatten hoe snel u rijdt. En het kan verward worden met een knipperlicht. Daarom is het niet toegestaan.

C Niet juist

De losse lampjes zijn wel toegestaan, maar mogen alleen op de rug of op de borst bevestigd worden. Het is meestal niet verstandig. Ze zijn doorgaans minder fel dan vaste verlichting. Daarnaast is het vaak lastig om ze goed te richten.

D Niet juist

Uw fiets moet altijd voorzien zijn van een rode reflector aan de achterkant. Daarnaast moeten de trappers gele reflectoren hebben. Ook de velgen of banden moeten uitgevoerd zijn met gele of witte reflectie.

TIP: De fietsexperts van Fietsvoordeelshop.nl vertellen u alles over e-bikemotoren, accu's, displays, veiligheid en nog veel meer. Bekijk een selectie van de populairste uitlegvideo's op YouTube <https://fietsvoordeelshop.nl/anbo-pcob-video>



4 Zonder zorgen op weg

Onderhoudstips - Zelf aan de slag of toch naar de fietsenmaker?

Elk apparaat heeft onderhoud nodig. Ook een fiets. Doet u dit het liefst zo veel mogelijk zelf? Dan hebben we een aantal praktische tips.

Uw fiets schoonmaken

Maak uw fiets regelmatig schoon om roest en slijtage van de onderdelen te voorkomen. Gebruik speciale reinigingsmiddelen of lauwwarm water met zeep. Na het reinigen is goed drogen het devies. Is het winter en ligt er strooizout op de weg? Dan doet u er goed aan om uw fiets kort na een rit schoon te maken, om te voorkomen dat het zout de onderdelen aantast.

Pomp uw banden regelmatig op

Zachte banden maken een fietsrit zwaar en verhogen de kans op een lekke band en slijtage. Heeft u een e-bike? In dat geval zorgen zachte banden voor meer weerstand en minder efficiënt gebruik van de motor. Uw accu is dan sneller leeg. Op de zijkant van de band staat de juiste druk voor uw fietsbanden vermeld.

Ketting smeren

Heeft uw fiets een ketting? Regelmatig smeren zorgt voor een langere levensduur. Maak de ketting eerst schoon met een borsteltje of ontvetter. Vet de ketting daarna in met speciale fietskettingspray. Gebruik niet te veel olie, want dat trekt vuil aan.

Accu e-bike schoonhouden

Houd de accu schoon en droog om de levensduur te verlengen. Accu's kunnen niet zo goed tegen kou. Laad uw accu daarom bij voorkeur binnen op. Het loont daarnaast om regelmatig te laden. Ook als u uw e-bike tijdelijk wat minder vaak gebruikt.

Vergeet de onderhoudsbeurt niet

Het is belangrijk om uw fiets regelmatig naar een specialist te brengen voor een onderhoudsbeurt. Bijvoorbeeld voor het behoud van uw garantie. Uw fietsmonteur controleert alle vitale onderdelen, zodat beginnende defecten tijdig worden verholpen. Sommige onderdelen, zoals remmen en kabels, zijn gevoelig voor slijtage en moeten periodiek vervangen worden. Een e-bike beschikt daarnaast over software die regelmatig een update nodig heeft. Alleen een gecertificeerde fietsmonteur mag dat doen.

TIP: Zo onderhoud u zelf uw fiets
<https://fietsvoordeelshop.nl/anbo-pcob-fietsonderhoud>



TIP: Benieuwd wat een onderhoudsbeurt inhoudt?
<https://fietsvoordeelshop.nl/anbo-pcob-onderhoudsvideo>



Pech met uw fiets

Ook al onderhoudt u uw fiets nog zo goed, het kan altijd gebeuren dat u onderweg pech met uw fiets krijgt. Wat dan?

Er is een aantal organisaties die pechhulp onderweg bieden:

- Wegewacht - Pechhulp (elektrische) fiets - vanaf €32 per jaar
- Blij dat ik rij – Pechhulp voor al uw voertuigen - vanaf €29,95 (en kosten per oproep)

TIP: Heeft u een fietsverzekering afgesloten? Check of uw fietsverzekering ook pechhulp biedt. Univé en Allianz Global Assistance bieden bij hun fietsverzekering ook een extra module pechhulp aan.



Tips om uw fiets op slot te zetten

- Maak zowel het frame als de beide wielen vast. Als u alleen uw wielen vastmaakt, kunnen ze nog steeds uw fiets optillen of met de fiets zonder wiel gaan lopen.
- Maak uw fiets met het frame vast aan een vast voorwerp dat dieven niet kunnen verplaatsen. Bijvoorbeeld aan een paal.
- Gebruik goede sloten en eventueel zelfs twee (verschillende) sloten. Bij elektrische fietsen is een tweede slot verplicht gesteld door verzekeraars.
- Gebruikt u een ketting- of kabelslot? Bevestig het dan hoog en los. Hoog van de grond bemoeilijkt het gebruik van een betonschaar en doorzagen is moeilijker wanneer het slot los hangt. Wanneer een kettingslot tegen de grond hangt, kan de grond worden gebruikt bij het breken van een slot.
- Een beugelslot kunt u het beste zo laag mogelijk hangen. Vul de ruimte binnen de beugels zoveel mogelijk op.

5 Leuke fietsroutes in Nederland

En nu op pad!

Nederland heeft meer dan 35.000 kilometer fietspad. Voldoende om leuke fietstochtjes en tochten te maken.

Wilt u uw eigen route uitstippelen

Met de routeplanner van De Fietsersbond kunt uw eigen fietsroute maken. U kunt uw voorkeuren (bijvoorbeeld recreatief of autoluw) aangeven. De routeplanner is zowel op een computer (<https://routeplanner.fietsersbond.nl/>) te gebruiken als op uw mobiele telefoon te downloaden:

<https://fiets.cc/routeplanner-app>



In Nederland zijn momenteel maar liefst 8900 fietsknooppunten te vinden. Met deze knooppunten kunt u van knooppunt naar knooppunt fietsen en zo een eigen route samenstellen:

<https://www.anwb.nl/fietsroutes/fietsknooppuntenplanner>.

Liever niet online? U kunt ook papieren fietsknoopkaarten bij de ANWB kopen.



Bestaande routes kiezen

De Fietsersbond heeft meer dan 40 fietsroutes in binnen- en buitenland voor u geselecteerd: <https://fiets.cc/fietsroutes>



6 Samen fietsen

Zoekt u een fietsmaatje?

Meld u dan aan op Uw Trefpunt, het gratis digitale ontmoetingsplatform voor (ANBO-PCOB-)leden. U treft er meer dan 1.000 leden die fietsen als hobby hebben. Plaats een oproep op het prikbord voor andere fietsliefhebbers bij u in de buurt of maak een eigen fietsgroep aan!



www.uwtrefpunt.nl

Niet meer zelfstandig kunnen fietsen, maar er toch graag op uit?

Het initiatief Fietsmaatjes fietst met mensen die er graag op uit gaan, maar dat niet meer zelfstandig kunnen. Deze mensen worden gekoppeld aan vrijwilligers die net zo graag op de fiets stappen en de gasten kunnen helpen. Samen trekken ze er op uit op een duofiets met elektrische trapondersteuning: een e-bike waarbij u naast elkaar zit dus. Fietsmaatjes is nog niet overal in Nederland actief. Kijk op de site of ze bij u in de buurt fietsen.

www.fietsmaatjes.nl/locaties

Foto: J.A. de Sterke

7 ANBO-PCOB Fietsvoordeel

ANBO-PCOB-leden kunnen profiteren van aantrekkelijk fietsvoordeel.

Onze fietsvoordeelpartners zijn:

- **Fietsersbond**

Voordeel voor ANBO-PCOB-leden: maak gratis 6 maanden kennis met De Fietsersbond

- **Fietsvoordeelshop.nl**

Voordeel voor ANBO-PCOB-leden: Minimaal 15% korting op de adviesprijs van diverse A-merken fietsen.

- **Tworby: maak van uw tweewieler een echte driewieler**

Voordeel voor ANBO-PCOB-leden: € 100 cashback en een gratis fietstas na aanschaf.

- **Univé Fietsverzekering**

Voordeel voor ANBO-PCOB-leden: 5% korting op de fietsverzekering van Univé.

Ga naar www.anbo-pcob.nl/ledenvoordeel



Met ANBO-PCOB bent u er verzekerd van dat u er niet alleen voor staat!

De 7 beloftes van het lidmaatschap:

1. U krijgt altijd een vriendelijke medewerker aan de telefoon
2. U krijgt antwoord op al uw vragen
3. U krijgt indien nodig hulp bij u thuis
4. U vindt alle informatie voor goed ouder worden
5. Uw stem wordt vertegenwoordigd in politiek Den Haag
6. U komt makkelijk in contact met andere leden via de afdelingen en ons ontmoetingsplatform
7. U krijgt voordelen die echt euro's opleveren

Bezoekadres
Vijzelmolenlaan 20-22
3447 GX Woerden

Postadres
Postbus 2012
3440 DA Woerden

T 0348 46 66 66
E contact@anbo-pcob.nl
W anbo-pcob.nl

