

# Zit jouw kind veilig op de fiets?



**Bescherm kindervoetjes met goede spaakafscherming**

veiligheid  nl

# Veilig op de fiets

We fietsen veel in Nederland! En we nemen onze kinderen graag al vanaf jonge leeftijd mee op de fiets. Maar hoe doe je dat op een veilige manier? Vooral in de leeftijd van 3 t/m 6 jaar komen **spaakbeknellingen** vaak voor. Daarbij komt de voet van je kind tijdens het fietsen vast te zitten tussen de spaken van het wiel. Dit kan voorkomen worden door de volgende stappen te doorlopen.

## Met deze vier stappen zit jouw kind veilig op de fiets:

### → Stap 1 Kies het juiste fietszitje

Er zijn verschillende manieren om je kind veilig mee te nemen op de fiets. Welke manier voor jouw kind het beste is, is afhankelijk van de leeftijd en ontwikkeling van je kind en later ook het gewicht.

#### Baby

Zolang je baby nog niet zelfstandig vanuit kruiphouding kan gaan zitten, mag het nog niet in een fietszitje. Tot die tijd kan je jouw baby op de fiets vervoeren in een baby autostoel of babyschelp die stevig bevestigd is in een fietskar of bakfiets. Of in een baby autostoel die met een speciale drager op de fiets bevestigd is. Wij adviseren om je baby pas op deze manier op de fiets te vervoeren, als je kind het hoofdje zelfstandig rechtop kan houden.

**Let op:** het is niet veilig om je baby op de fiets mee te nemen in draagdoek of draagzak.

#### Vanaf ± 9-12 maanden

Zodra je kind zelfstandig vanuit kruiphouding kan gaan zitten, kan je het meenemen in een fietszitje. Gemiddeld kunnen kinderen dit tussen 9 en 12 maanden. Het fietszitje moet voldoen aan de Europese norm (NEN-EN 14344).

Het voorzitje is gemaakt voor kinderen tot 15 kilo. Dit is ongeveer tot drie jaar. Als je kind zwaarder wordt, is het niet meer veilig (en fijn) om je kindje voor op de fiets mee te nemen. Je stapt dan over naar een zitje achterop. De achterzitjes zijn gemaakt voor kinderen tot 22 kilo. Dit is ongeveer tot vijf jaar.



**Meer weten? Ga naar [www.veiligheid.nl/achterop](http://www.veiligheid.nl/achterop)**

### Vanaf ± 5 jaar

Als je kind niet meer in het fietszitje past en/of zwaarder is dan 22 kilo, dan kan je kind los achterop de fiets. Gebruik wel voetensteuntjes, een rugsteuntje en goede spaakafscherming (zie stap 4)! Maak zo lang mogelijk gebruik van deze spaakafscherming, om te voorkomen dat de voeten tussen de spaken komen. Ook kan je je kind rond dit moment leren fietsen.

## TIP: Doe de Veilig op de fiets-check!

### → Stap 2 Bevestig het zitje op de juiste manier

Als je het juiste fietszitje hebt gekocht voor jouw kindje, dan is het belangrijk om deze goed op je fiets te bevestigen. Volg de instructies van de fabrikant nauwkeurig op of laat het zitje door je fietsmaker bevestigen.

### → Stap 3 Maak je kind goed vast

Zorg dat je kindje altijd de gordels van het stoeltje of zitje om heeft en dat ze goed strak zitten. Ook al maak je een kort fietsritje. Zitten de voetriempjes bij een fietszitje niet goed strak? Dan is er een kans dat de voetjes tussen de spaken komen.

### → Stap 4 Zorg voor voldoende spaakafscherming

In 2018 kwamen per dag gemiddeld 9 kinderen in de leeftijd van 3 t/m 6 jaar door een spaakbeknelling binnen op de Spoedeisende Hulp. Dat veroorzaakt vaak ernstige verwondingen, bijna 1 op de 3 van deze kinderen breekt hierbij een bot. Deze ongelukken zijn te voorkomen met goede **spaakafscherming**; een hardplastic scherm dat tussen het fietszitje en het wiel wordt bevestigd.



Meer weten? Ga naar [www.veiligheid.nl/achterop](http://www.veiligheid.nl/achterop)

Wil je voorkomen dat je kind met zijn voeten tussen de spaken komt? Neem je kindje dan altijd veilig mee achterop de fiets:

- In een fietszitje met voldoende (geïntegreerde) spaakafscherming, met de voetjes vast!
- Als je kind niet meer in het fietszitje past en/of is zwaarder dan 22 kilo, dan kan je kind los achterop de fiets. Maar gebruik wel voetensteuntjes, een rugsteuntje en goede spaakafscherming!

Controleer voor gebruik of jouw fietszitje voldoende spaakafscherming heeft of dat je nog extra bescherming op de fiets moet plaatsen:

- Bijna alle nieuwe fietszitjes die je tegenwoordig koopt hebben spaakafscherming aan het zitje vastzitten. Je ziet bij de voetensteuntjes een grote harde plaat die de voeten van het kind beschermen.
- Oudere fietszitjes hebben alleen bakjes waar de voeten van het kind in kunnen en hebben nog losse beschermplaten nodig op de fiets. Let hierop bij de koop van tweedehands fietszitjes.

**Let op: Jasbeschermers zijn te dun en beschermen niet genoeg!**

## Onderzoek toont aan dat bij spaakbeknellingen...

- de spaakafscherming niet goed was bij ruim de helft van de ouders;
- in 6 op de 10 gevallen de voetriempjes niet goed vastgemaakt waren;
- de helft van de kinderen los achterop de fiets zat en er bij 9 op de 10 ouders géén spaakafscherming op de fiets zat.

**Meer weten? Kijk op**  
**[www.veiligheid.nl/achterop](http://www.veiligheid.nl/achterop)**

© **VeiligheidNL**

Deze publicatie is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden.

Amsterdam, mei 2020

veiligheid  nl  
kenniscentrum letselpreventie