

Fiets-je-fit

CM-fit



CHRISTELIJKE
MUTUALITEIT

we zijn er voor elkaar



2 kwartier beweegplezier

Dertig minuten per dag matig intensief bewegen bezorgt je een belangrijke gezondheidswinst. Je kan wat vaker stappen maar je kan net zo goed met de fiets naar het werk of naar school gaan. Die verplaatsing moet je toch doen en door twee keer een kwartiertje te fietsen (ongeveer 4 tot 5 km per traject) heb je voldoende gezonde beweging.



De voordelen van fietsen

Je fysieke gezondheid wordt er beter van

- Je voelt je fitter en bent minder snel moe.
- Je uithoudingsvermogen verbetert.
- Je vermindert je kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, diabetes type 2 en sommige soorten kanker.
- Je vermindert de slechte cholesterol in je bloed.
- Je verbetert de bloedsomloop waardoor je minder kou hebt.
- Je verhoogt je weerstand tegen verkoudheden en griep.
- Je verbetert je longcapaciteit.
- Je zorgt voor stevige beenderen en bevordert de spierspanning en de spierkracht in de benen. Tegelijk spaar je je gewrichten omdat je je eigen lichaamsgewicht niet moet dragen.
- Je behoudt gemakkelijker een gezond gewicht.

Je voelt je beter in je vel

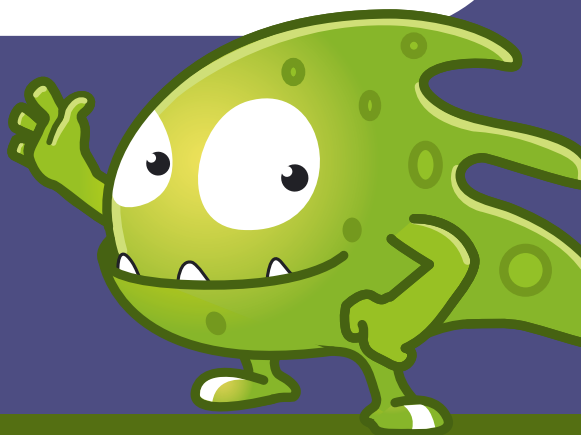
- Je bent meer ontspannen.
- Je hebt minder last van stress.
- Je verbetert je slaap.
- Je bevordert sociale contacten.

Andere voordelen

- Je past het gemakkelijk in in je dagelijkse activiteiten.
- Je kan het met het hele gezin of in groep doen. De meeste mensen hebben een fiets of kunnen gemakkelijk één lenen.
- Fietsen is leuk.



- Je ziet kleine wijzigingen in het stadsbeeld die je als automobilist ontgaan.
- Je bespaart op brandstof en parkeergeld.
- Het is goed voor het milieu. Als er meer mensen de fiets nemen in plaats van de auto is er minder geluids- en verkeershinder. De luchtvervuiling is minder groot. De natuur wordt minder aangetast.
- Over het algemeen adem je als fietser minder uitlaatgassen in dan automobilisten. De automobilist die lager zit dan de fietser krijgt de gassen die zwaarder zijn dan de lucht en dus dichterbij de grond blijven hangen eerder naar binnen dan de fietser die hoger zit.
- Je bent voor korte afstanden vaak sneller dan met de wagen. Verschillende tests in een stedelijke omgeving over een afstand van gemiddeld 5 km hebben uitgewezen dat de doorsnee fietser 30 % sneller op zijn bestemming is dan een automobilist. Je staat immers niet in de file en hoeft geen parkeerplaats te zoeken. Je kan je 'van deur tot deur' verplaatsen.



Hoe begin je eraan?

Wat vaker de fiets nemen om je te verplaatsen is echt niet zo moeilijk. Ga voor jezelf eens na wanneer je de auto neemt en hoever die afstanden zijn. Veel kans dat je vaststelt dat je die afstand een behoorlijk aantal keren ook met de fiets zou kunnen afleggen.

Een paar voorbeelden bezorgen je wellicht de nodige inspiratie :

- Fiets naar je werk of tot aan het station om naar je werk te gaan. Misschien kom je zelfs in aanmerking voor een fietsvergoeding. Dat is 0,15 euro per km die je belastingvrij kan krijgen van je werkgever als je de afstand naar je werk geheel of gedeeltelijk met de fiets aflegt.
- Ga met de fiets naar de bakker of om een krant.
- Stimuleer je kinderen om met de fiets naar school, de sportclub, de jeugdbeweging, de muziekschool te gaan. Rijd eventueel het traject met hen mee en wijs hen op mogelijke gevaren.

Er bestaan eigenlijk nauwelijks medische redenen om niet te fietsen. Ben je echter een lange tijd inactief geweest, dan is het goed advies in te winnen bij je huisarts.

- Ga niet te snel van start. Geef je spieren de kans om rustig op te warmen.
- Rij de eerste dag nooit meer dan 20 km.
- Fiets slechts om de 2 dagen.



- Verander regelmatig van houding. Wissel zitten en rechtstaan op de trappers eens af. Wissel ook de houding van je handen op het stuur af en toe af.
- Hou tijdens het fietsen rekening met de signalen van je lichaam. Ademnood, hartkloppingen, rillingen, draaiingen, appelflawwtjes zijn duidelijke tekenen om het kalmer aan te doen. Als je nog rustig een babbeltje kan doen tijdens het fietsen zit je goed.
- Let op voor competitiedrang en zelfoverschatting wanneer je met een aantal vrienden begint te fietsen.



Kies de juiste fiets

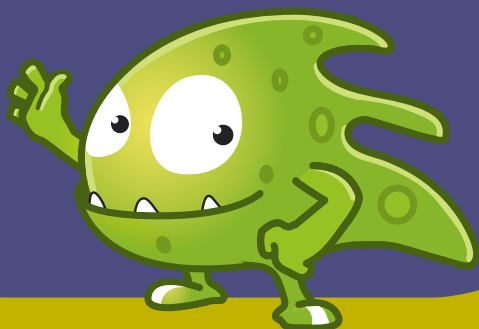
- Kies een fiets aangepast aan je lengte. Vraag hiervoor raad aan een vakman. Hij kan je de juiste fiets aanduiden, afhankelijk van het gebruik dat je er wil van maken.
- Pas de hoogte van stuur en zadel aan aan jouw lengte. Neem er je tijd voor. Je merkt meestal pas na enige tijd of je fiets echt goed zit. Misschien moet je de instellingen na enkele kilometers wel wijzigen.
- Stel je stuur goed af. Een pols die te veel knikt, vergroot het risico op 'fietsershand'. Dit is een doof, tintelend gevoel vanuit de pols aan de pinkzijde.
- Kies een goed zadel. Dit is sterk individueel bepaald en afhankelijk van je bekken. Een te smal, te breed of te hoog zadel kan pijn veroorzaken. Aan elk nieuw zadel moet je wennen. Een leren zadel geeft in het begin geen goeie zit maar moet eerst een aantal keren ingereden worden.
- Zorg dat je fiets voorzien is van de reglementaire uitrusting.
- Ook een lage instap kan een belangrijk comfortelement zijn.
- Koop een veilige kinderfiets aangepast aan de leeftijd en lengte van je kind. Wanneer het op het zadel zit, moet het met beide voeten gelijk de grond kunnen raken. Het been mag niet volledig gestrekt zijn als de voet op de pedaal op de onderste stand rust. Vooral een te grote fiets houdt risico's in. 'Op de groei' kopen is geen goede zaak.
- Kies een kinderfiets met een kettingscherm aan beide zijden zodat losgekomen veters niet tussen de ketting kunnen draaien. Een goede stuurbreedte komt ongeveer overeen met de schouderbreedte van het kind.

Onderhoud je fiets

- Een goed onderhouden fiets is een veiligere fiets.
- Een regelmatige schoonmaakbeurt voorkomt roestvorming, vuilophoping bij de verschillende onderdelen van je fiets en vlekken op je kleren.
- Houd de banden goed op spanning. Je ondervindt minder weerstand bij het rijden. Een band met de juiste spanning slijt minder en je vermindert het risico dat glas of steentjes zich tussen het profiel van je band nestelen. De juiste spanning lees je meestal af op de zijkant van de buitenband.
- Smeer en controleer de ketting regelmatig. Schakelen verloopt soepeler met een schone ketting.
- Controleer regelmatig de remblokjes en remkabels op slijtage. Remkabels die uitrafelen of roest vertonen, zijn aan vervanging toe. Dat is ook het geval als het remmen stroef gaat en je heel hard moet knijpen om effect te hebben.
- Zorg voor degelijke verlichting en neem reservelampjes en –batterij mee.
- Ga minstens één keer per jaar langs bij de vakman om je fiets te laten controleren. Hij merkt mankementen die je zelf niet kan ontdekken zoals scheuren, verbuigingen, speling of roest op verborgen plekken.
- Denk aan de wettelijke verplichtingen waaraan je fiets moet voldoen.
- Neem een reparatiekit mee voor onverwachte defecten.

Tips om vol te houden

- Doseer je inspanningen. Begin langzaam en op korte afstanden te fietsen en bouw geleidelijk de inspanning en de afstand op.
- Ga met het hele gezin fietsen of maak afspraken met vrienden en familieleden om samen te fietsen. Het is leuker en je houdt het langer vol. Let er wel op dat je een tempo fietst dat voor iedereen haalbaar is.
- Zoek nieuwe wegen, ga op ontdekking naar ongekende plekjes in je omgeving.
- Ontdek eens een andere stad of dorp met de fiets. Als je eigen inspiratie is uitgeput, zijn er talloze fietskaarten en fietsgidsen te koop.
- Zoek mooie en gevarieerde fietsroutes. Wissel een vlak terrein eens af met een meer heuvelachtig terrein.
- Neem deel aan georganiseerde fietstochten.
- Vervang een weekendje zon en strand eens door een fietsweekend.



Kleding

Om te fietsen hoef je geen speciale kledij aan te schaffen. Zorg er wel voor dat je op alle weersomstandigheden bent voorbereid.

Een paar praktische tips :

- Vertrek niet te licht gekleed. De snelheid ende wind zorgen er immers voor dat het voor jou als fietser kouder aanvoelt dan de gemeten temperatuur. Meerdere dunne kledingstukken boven elkaar beschermen beter tegen de koude dan één dik kledingstuk.
- De bovenste laag moet ondoorlaatbaar zijn voor wind en regen maar tegelijk 'ademen' zodat het zweet naar buiten kan. Plastiek- en nylonvesten zijn niet ideaal omdat ze het zweet vasthouden.
- Bescherm voeten, handen, oren, neus, kin en wangen als het koud is. Dit zijn de plaatsen op het lichaam waar je het snelst en het meest warmte verliest.
- De onderste laag op de huid moet vocht doorgeven aan de volgende kledinglaag. Katoen is hierdoor minder geschikt. Het stapelt zweet op en kleeft aan het lichaam. Dit geeft een onaangenaam gevoel en leidt tot afkoeling. Nylon en polyester zijn een betere keuze.
- Zorg voor een pet of zonnehoedje als je in de zon fietst. Smeer je gezicht, nek, armen en benen in met een goede zonnecrème.
- Kies vooral in de zomer voor lichtere kleuren. Ze absorberen minder warmte en je bent bovendien beter zichtbaar.
- Loszittende kledij kan tussen je ketting of spaken raken en is dus af te raden.

Voeding

- Fietsen kost energie. Een gevarieerde en evenwichtige voeding volgens de principes van de voedingsdriehoek levert je voldoende energie om 30 minuten te kunnen fietsen. Speciale voeding of sportdranken heb je alleen nodig bij zeer zware inspanningen.
- Neem altijd een drinkbus of iets te drinken mee. Drink voldoende voor je dorst krijgt want dan is het eigenlijk al te laat. Op een gewone dag is 1,5 liter drinken aanbevolen. Als je fietst, moet je vochtinname nog groter zijn. Water drinken verdient de voorkeur.
- Zorg voor voldoende koolhydraten. Dit zijn de beste energieleveranciers. Goede bronnen zijn brood, deegwaren, rijst, aardappelen en fruit.
- Eet regelmatig verse groenten.
- Wees zuinig met vetten.
- Voorzie ook iets om te eten voor onderweg. Neem gezonde tussendoortjes mee, b.v. een appel, banaan. Probeer niet te veel te snoepen.

CM-fit

Veiligheid

- Stippel je traject goed uit en kies zoveel mogelijk voor wegen met fietsvoorzieningen, rustige straten of bewegwijzerde fietsroutes.
- Je bagage vervoer je het gemakkelijkst in een fietstas achteraan op de bagagedrager van je fiets, zeker wanneer het om zwaardere voorwerpen gaat. Als dat niet kan, gebruik je een rugzakje. Snelbinders en dergelijke bewijzen zelden goede diensten.
- Een reflecterend hesje of reflecterende stroken op je kledij zorgen er bij donker weer of 's avonds voor dat je beter opgemerkt wordt. Ook helder gekleurde kledij helpt daarbij.
- Kies voor kwaliteitsverlichting op je fiets, vooraan liefst halogeen- of ledverlichting gekoppeld aan een naafdynamo. Achteraan zorgt een licht op batterijen ervoor dat je in het donker zichtbaar bent, ook als je stil staat. Bij fietsverlichting is 'goed'koop nooit een beste koop.
- Zorg voor degelijke reflectoren. Wettelijk ben je verplicht achteraan op je fiets een rode reflector aan te brengen, vooraan een witte, op de pedalen oranje. In de wielen zitten eveneens oranje reflectoren tenzij je reflecterende strips in je banden hebt.
- Wanneer je een ongeval hebt, kan een fietshelm de gevolgen ervan verminderen. Hij kan je immers beschermen tegen hoofdletsels maar ook tegen regen en zon. Vraag advies aan een vakman want enkel een kwalitatieve en juist gedragen fietshelm bewijst zijn nut. Na een zware val biedt een helm geen bescherming meer en moet hij vervangen worden.



- Pas het verkeersreglement toe en fiets op een veilige manier door b.v. één meter afstand te houden van geparkeerde auto's. Voor een rood verkeerslicht stel je je best zodanig op dat automobilisten en vooral vrachtwagenchauffeurs je kunnen zien, als het kan vóór de wachtende auto's. Ook als je een stilstaande bus of vrachtwagen rechts inhaalt waar er geen fietspad is, moet je er zeker van zijn dat de chauffeur je in zijn spiegel heeft gezien.

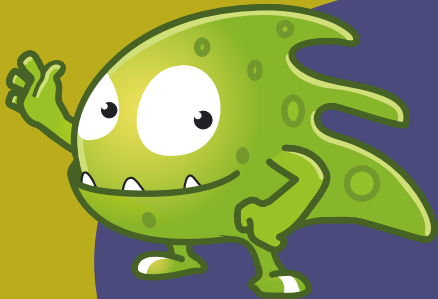


Veilig fietsen met kinderen

- Leer je kind de verkeersregels en breng het verantwoord fietsgedrag bij. Zo mogen kinderen ouder dan 9 jaar en met een fiets waarvan de wielen groter zijn dan 50 cm niet meer op het voetpad.
- Oefen de rijvaardigheid en beoordeel zelf of je kind voldoende fietsvaardigheid en verkeersinzicht heeft om deel te nemen aan het verkeer.
- Rijd het traject mee en wijs op mogelijke gevaren.
- Laat kinderen voor jou fietsen zodat je ze kan in het oog houden. Het rijgedrag van kinderen is nog onstabiel en hun bewegingen zijn vaak onvoorspelbaar.
- Zet kinderen jonger dan 6 jaar in een fietsstoeltje aangepast aan hun leeftijd en gewicht. Zorg ervoor dat een zitje vooraan op de fiets aan het stuur en/of het frame is vastgemaakt volgens de instructies van de fabrikant. Ook een zitje op de bagagedrager moet extra bevestigd worden aan het frame. Bij twijfel roep je de hulp in van een vakman. Je kind moet zich ook kunnen vasthouden zonder dat het jou als fietser hindert. Maak steeds de gordel en de voetbandjes van het fietsstoeltje goed vast zodat je kind er niet uit kan. Overtuig je ervan dat kindervoetjes niet tussen de spaken kunnen geraken. Een zogenaamde jasbeschermer kan daarbij nuttig zijn.
- Voor lange ritten biedt een fietskar een goede uitkomst. Kinderen hebben meer zicht op de omgeving dan achteraan op de fiets en hoeven niet gedurende lange tijd 'ingesnoerd' te blijven zitten.

- Zorg dat je kind voldoende warm aangekleed is als het in een fietsstoeltje zit. Het heeft het altijd frisser dan jij die al fietsend in beweging bent.
- Zorg dat je kind goed zichtbaar is in het verkeer. Opvallend gekleurde kleding met eventueel reflecterende strips vergroot de zichtbaarheid. Ook een oranje fietsvlag aan een lange stok zorgt ervoor dat je kind niet over het hoofd wordt gezien.
- Bij kinderen is het hoofd kwetsbaarder dan bij volwassenen. Een degelijke fietshelm die goed gedragen wordt, is een aanrader.
- Promoot het fietspoolen van en naar school. Een grote groep is meer zichtbaar dan één enkele fietser.

www.cm-fit.be





2 kwartier beweegplezier

Elke dag bewegen is een 'must'. Dat weet je eigenlijk wel, maar echt let je er niet op.

'CM-fit, twee kwartier beweegplezier' laat je daarom beleven hoe gemakkelijk je lichaamsbeweging kan inbouwen in je dagelijks leven.

Benieuwd wat CM-fit allemaal voor je in petto heeft? Begeef je dan snel naar een van de talrijke CM-fit-bewegingsinitiatieven!

Je herkent CM-fit aan het sympathieke en aanstekelijke beweegvirusje!

Dit is een folder van de dienst gezondheids-promotie van de Christelijke Mutualiteit (e-mail: gezondheidspromotie@cm.be), in samenwerking met de Fietsersbond vzw (www.fietsersbond.be).

Krijg je graag vier keer per jaar een CM-gezondheidsfolder toegestuurd? Schrijf dan 2,50 euro over op het rekeningnummer 799-5501542-92 met vermelding 'Gezondheidsfolder, code 746121/952'.



www.cm-fit.be

