

# Praktische oefentips om ontspannen te fietsen

Wanneer kan ik het? Het voelt zo vreemd.

Het verschilt per persoon hoe snel je went om te fietsen op een driewiel fiets. Gaat het fietsen op een driewiel fiets je niet gemakkelijk af? We stellen je graag gerust, want je bent niet de enige. Hoe vaker je oefent, hoe beter het gaat. Het belangrijkste advies is: leer je te ontspannen. Ben je angstig dat je omvalt? Veelal heeft deze angst te maken met het feit dat je herinnerd wordt aan de ervaringen met je tweewiel fiets. Als je vaker fietst krijg je meer vertrouwen dat je niet omvalt. De tips die we je hieronder geven zijn bedoeld om je angst tijdens het fietsen weg te nemen waardoor je ontspannen op een driewiel fiets kunt fietsen.

## Veilig op- en afstappen

- Gebruik altijd de parkeerrem bij het veilig op- of afstappen, zodat de fiets stil blijft staan. Zet hem in de eerste versnelling (indien van belang), zodat je lichter kunt trappen. Zodra je zit en wilt fietsen haal je de fiets van de parkeerrem.
- Bij het opstappen til je de voet naar de andere kant, zodat je voeten aan weerskanten van de fiets staan.
- Zet vervolgens je sterkste been op het laagste pedaal en neem plaats op het zadel.
- Blijf ten alle tijde rechtop zitten en houd de voeten op de pedalen. Ook als je remt of stilstaat.



Zorg ervoor dat het stuur en het zadel goed zijn afgesteld voordat je gaat fietsen. Op deze manier kan je de juiste houding aannemen op de fiets.



ONDERSTEUNING  
BIJ OEFENEN OP  
DE DRIEWIELFIETS?

Vraag bij ons naar de mogelijkheden.

## Praktische tips tijdens het fietsen

- Begin met fietsen op een locatie waar je je veilig voelt en waar je rustig de tijd kan nemen om je het fietsen eigen te maken. Oefen vaker op deze locatie. Daag jezelf pas uit om op andere locaties te gaan fietsen als je meer vertrouwen hebt gekregen in het fietsen op jouw driewielers.
- Begin als je op een driewielers fietst langzaam, zodat je de fiets beter leert kennen. Tevens kan je door deze lage snelheid beter reageren op onverwachte situaties. Zo blijf je rustiger.
- Rem en stop veelvuldig om (vooral onbewust) eraan te wennen dat je niet omvalt.
- Blijf kijken waar je naartoe wilt gaan in het verkeer in plaats van naar je fiets te kijken. Hierdoor blijf je rustiger en ontspan je makkelijker. Vertrouw erop dat de driewielers je brengt waar je naartoe wilt.

## Fietspaden Nederland geschikt voor driewielers

In principe zijn alle fietspaden in Nederland geschikt voor driewielers. Ook de fietspaden die gemarkeerd zijn met de rood-witte paaltjes. Ben je niet zeker of het gedeelte waar je langs wilt fietsen breed genoeg is? Fiets dan langzaam richting dit gedeelte van het wegdek. Rijd zoveel mogelijk richting het midden van deze plek en stop even. Kijk vervolgens naar de achterwielen om te zien hoeveel ruimte je nog over hebt. Hierdoor kan je in de toekomst soortgelijke situaties beter inschatten.



*Ik tuf weer overal vol vertrouwen naartoe. Ik werd angstig. Het fietsen op mijn e-bike ging niet meer. Stilst zitten kan ik niet en ik wil nog graag de deur uit, anders word mijn wereld een stuk kleiner.*

### Meer weten?

Wil je meer informatie over het gebruik van de fiets? Ga dan naar [www.huka.nl/handleiding](http://www.huka.nl/handleiding), neem contact op met jouw dealer of bekijk de klantervaringen op onze website via [www.huka.nl/klantervaringen](http://www.huka.nl/klantervaringen)