

BIKEUP

Veilig de weg op

Test je fietskennis



Doe mee
aan de
'BikeUp
Safety
Challenge'

Pimp
My
Bike



 **ALPINA**
FINANCIËEL ZEKER

INHOUD

Pagina

BIKEUP Veilig de weg op

Yes, de Alpina Fietsweek komt eraan! 'BikeUp: veilig de weg op' leert basisschoolleerlingen hoe ze veilig fietsen. En dat is belangrijk!

Daarom lanceert Alpina de BikeUp-campagne, die van 6 t/m 12 november zal plaatsvinden. Doel is om kinderen aan te moedigen om veilig de weg op te gaan en hen te laten zien dat plezier en veiligheid hand in hand gaan.

Een van de hoogtepunten van de BikeUp-campagne is de 'BikeUp Safety Challenge'. We dagen daarin alle basisschoolleerlingen uit groep 6 t/m 8, in de plaatsen waar een Alpina kantoor is. We vragen hen een foto of video in te sturen waarop ze laten zien hoe zij veilig fietsen. Deze foto's en video's kunnen worden geüpload op onze website alpina.nl/bikeup. Er zijn geweldige prijzen te winnen, dus zorg ervoor dat jullie meedoen!

Laten we er samen voor zorgen dat jonge fietsers veilig de weg op gaan. Doe mee aan de BikeUp-campagne en deel jullie beeldmateriaal en ervaringen met ons. Samen kunnen we een positieve verandering teweegbrengen en fietsen veiliger maken voor kinderen.

Namens het hele Alpina-team wil ik jullie bedanken voor jullie steun aan deze belangrijke campagne. Laten we er samen voor zorgen dat iedereen veilig de weg op gaat!

*Fietsgroet,
Marc*



Marc Diks
Alpina Directeur Marcom & Online



CHECK EN REPAREREER JE FIETS

Of je nu naar school gaat of gewoon een rondje fietst; het is belangrijk ervoor te zorgen dat je fiets in goede staat is voordat je op pad gaat. Met de BikeUp-checklist kun je controleren of alles aan je fiets in orde is. En is er iets stuk? Repareer het dan zelf met de onderstaande tips of video's die je ziet als je de QR-code scant. Lukt het niet? Vraag hulp aan je ouders of ga naar een fietswinkel bij jou in de buurt.

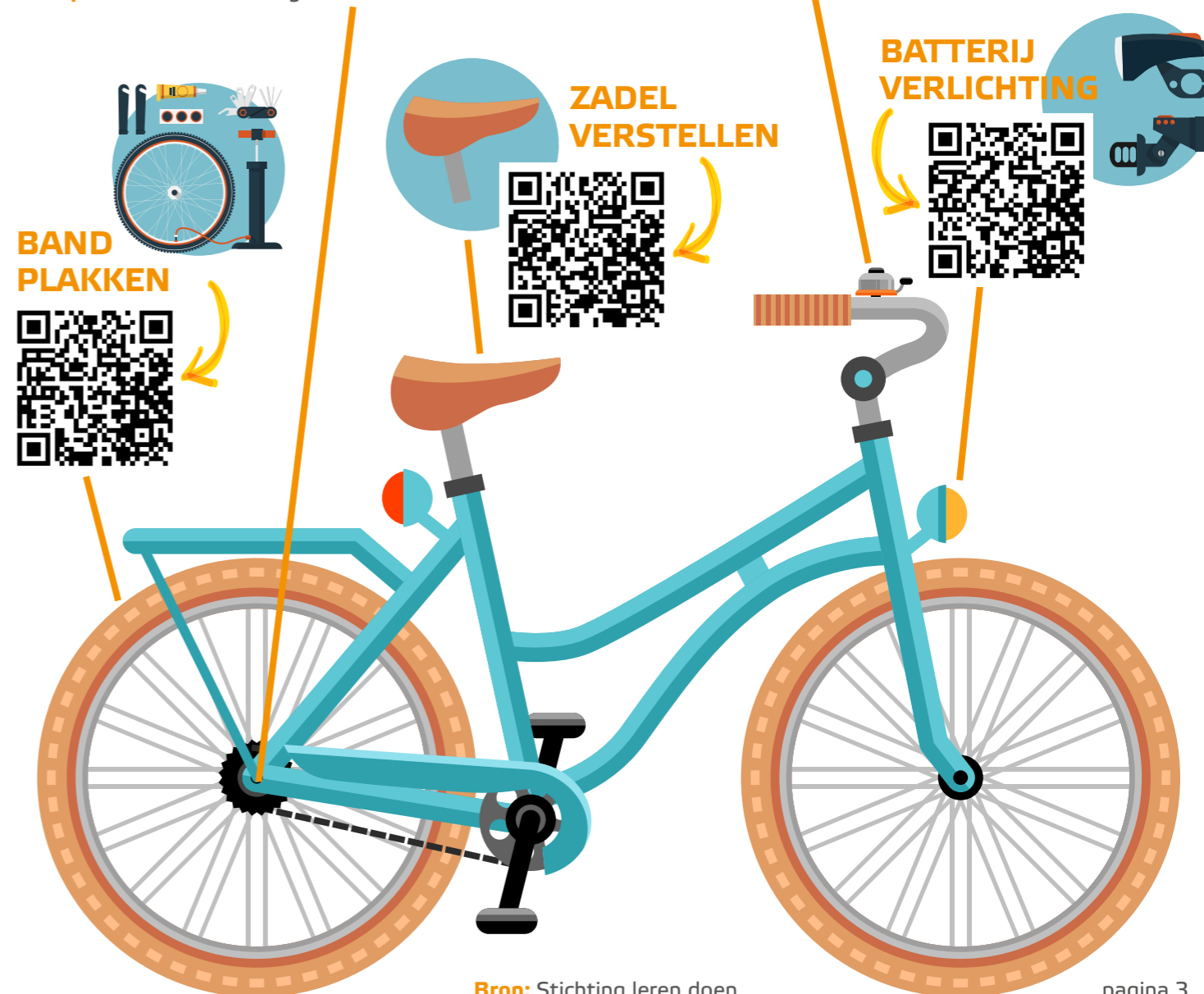
KETTING EROP LEGGEN

- Stap 1:** Zet de fiets op zijn kop.
- Stap 2:** Verwijder de beschermplaat van de kettingkast.
- Stap 3:** Maak (inzien aanwezig het kabeltje van de versnellingsnaaf los.
- Stap 4:** Draai aan beide zijde de [asmoeren](#) en de moeren van de [kettingspanners](#) los. Zo kan het wiel zo ver mogelijk naar voren.
- Stap 5:** Leg de ketting op het achter tandwiel.
- Stap 6:** Draai de kettingspanners weer zo vast dat de ketting mooi strak ligt.
- Stap 7:** Draai de asmoeren weer vast.
- Stap 8:** Zet de versnellingskabel weer vast.



BEL VERVANGEN

- Stap 1:** Schroef met een schroevendraaier de schroefjes los van je bel.
- Stap 2:** Verwijder de kapotte bel van je stuur.
- Stap 3:** Pak je nieuwe bel en schroef die open zodat hij op je stuur gezet kan worden.
- Stap 4:** Zet je nieuwe bel links op het stuur en schroef de schroefjes vast.
- Stap 5:** Test je bel en kijk of hij stevig is bevestigd aan je stuur.



Bron: Stichting leren doen.

TEST JE FIETSKENNIS IN 10 VRAGEN

Antwoorden kun je onderop deze pagina vinden.

Vraag 1

WELKE AFSPRAAK GELDT BIJ EEN GEWONE KRUISING?

- A:** Als je fietst, moet je voorrang krijgen van iedereen die van rechts komt rijden.
- B:** Als je fietst, moet je voorrang geven aan iedereen die van rechts komt rijden.
- C:** Als je fietst, moet je voorrang geven aan iedereen die van links en rechts komt rijden.
- D:** Als je fietst, moet je voorrang krijgen van iedereen die van links en rechts komt rijden.

Vraag 3

JE FIETST OP EEN ROTONDE. EEN AUTO RIJDT OP DE ROTONDE EN WIL AFSLAAN. WIE GAAT ER EERST?

- A:** Jij, want rechtdoor op dezelfde weg gaat voor.
- B:** Jij, want je hebt voorrang.
- C:** De auto, want die heeft voorrang.
- D:** De auto, want rechtsaf op de rotonde gaat voor.

Vraag 5

WAT DOE JE ALS JE EEN VERKEERSBORD ZIET MET HET WOORD STOP EROP?

- A:** Je stopt als er verkeer van rechts komt rijden.
- B:** Je stopt als er verkeer van links komt rijden.
- C:** Je stopt altijd, ook als er geen verkeer aan komt rijden.
- D:** Je fiets langzamer, maar je hoeft niet te stoppen.

Vraag 2

JE FIETST EN WILT RECHTS AFSLAAN. EEN VOETGANGER LOOPT VANAF DE ANDERE KANT EN WIL RECHTDOOR. WIE HEEFT ER VOORRANG?

- A:** Jij, omdat een fietser voor mag gaan.
- B:** Jij, omdat rechtsaf op dezelfde weg voorgaat.
- C:** De voetganger, omdat een voorganger voor mag gaan.
- D:** De voetganger, omdat rechtdoor op dezelfde weg voorgaat.

Vraag 4

JE FIETST NAAR EEN VERKEERSLICHT DAT OP ROOD STAAT. ER STAAT EEN VRACHTWAGEN TE WACHTEN. WAAR WACHT JIJ?

- A:** Links naast de vrachtauto.
- B:** Rechts naast de vrachtauto.
- C:** Ruim en links achter de vrachtauto.
- D:** Ruim en rechts achter de vrachtauto.

Vraag 6

WANNEER FIETTS JE MET Z'N DRIEËN NAAST ELKAAR?

- A:** Alleen op een eenrichtingsfietspad.
- B:** Alleen als de weg breed genoeg is.
- C:** Alleen als er geen ander verkeer is.
- D:** Nooit.

Vraag 8

WAARDOOR KUN JE WORDEN AFGELEID ALS JE FIETST?

- A:** Alleen door je vrienden.
- B:** Alleen door je telefoon.
- C:** Alleen door je gevoelens.
- D:** Door je vrienden, telefoon en gevoelens.

Vraag 10

IS HET VEILIG OM TE FIETSEN MET EEN TAS AAN JE STUUR?

- A:** Ja, dat is altijd veilig.
- B:** Nee, dat is nooit veilig.
- C:** Ja, als de tas niet te zwaar is.
- D:** Ja, als je niet te ver moet fietsen.

Vraag 7

HOE NEEM JE HET VEILIGST EEN BAL MEE OP DE FIETS?

- A:** Onder je snelbinders.
- B:** In je mandje voorop.
- C:** In een tas in je hand.
- D:** In een tas op je rug.

Vraag 9

WAT ZOU JE MOETEN DOEN VOORDAT JE GAAT FIETSEN?

- A:** Je telefoon hard zetten, zodat je het goed hoort als iemand belt.
- B:** Je telefoon op stil zetten, zodat je niet afgeleid raakt door iemand die belt.
- C:** Je telefoon zacht zetten, zodat je niet schrikt als iemand je belt.
- D:** Je telefoonoortjes indoen zodat je handfree kan bellen tijdens het fietsen.



Bron: Deze vragen zijn afkomstig van Veilig Verkeer Nederland (examen.vvn.nl/verkeerskennis).

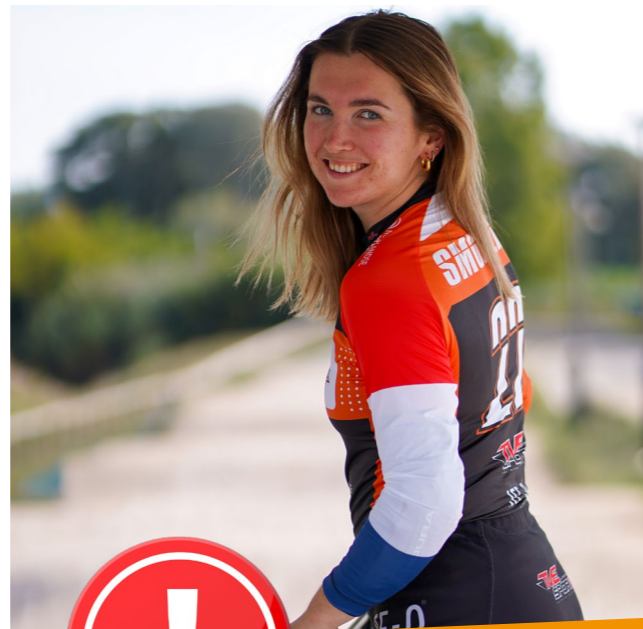
1=B, 2=D, 3=A, 4=D, 5=C, 6=D, 7=D, 8=D, 9=D, 10=B

ANTWOORDEN:

BIKEUP MET MEREL SMULDERS

Misschien kennen jullie haar wel, want BMX'er Merel Smulders is niet alleen bekend, maar ook super stoer. Merel won al heel veel mooie kampioensmedailles met fietscrossen en ging ook naar de Olympische Spelen! Merel weet als geen ander hoe belangrijk het is om veilig te fietsen. Daarom heeft Alpina Merel gevraagd of zij ambassadeur wil zijn van BikeUp.

"Als BMX'er ga je knetterhard en je valt ook wel eens. Veiligheid op het cross-circuit is daarom heel erg belangrijk. Maar ook op de openbare weg is het belangrijk dat je goed gezien wordt en je je fietsvaardigheden goed onder de knie hebt. En vergeet ook niet te zorgen dat je fiets toppie is".



KOMT MEREL NAAR JOUW SCHOOL?

Merel geeft op maandag 6 november het startsein voor de de BikeUp campagne. Bovendien zal ze samen met de directeur van Alpina alle inzendingen van de BikeUp-Safety-Challenge beoordelen en drie winnende scholen selecteren. Heeft jouw school de hoofdprijs gewonnen? Dan komt Merel Smulders persoonlijk de hoofdprijs op jouw school uitreiken. Hoe leuk is dat!

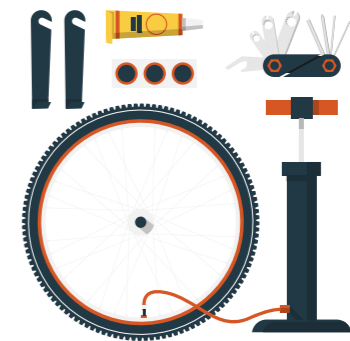


Get ready and BikeUp met de tips van BMX'er Merel Smulders! De Alpina Fietsweek BikeUp gaat maandag 6 november 2023 officieel van start. Tijdens de fietsweek zal de ambassadeur van de BikeUp campagne, BMX'er Merel Smulders, iedere schooldag een tip geven over hoe je veilig de weg op kunt gaan. Houd de actiesite alpina.nl/bikeup, de social media kanalen van Alpina en het digitale BikeUp boekje goed in de gaten voor deze leuke tips!

WEES ALTIJD ZICHTBAAR!



CHECK JE FIETS



DRAAG EEN FIETSHELM



TEST JE FIETSVAAARDIGHEDEN



FIETS MONO



BIKEUP FIETSPARCOURS

Hoe gedraag je je veilig in het verkeer als fietser en wat doe je in onverwachte situaties? Zet het BikeUp-fietsparcours uit op je schoolplein en oefen op een leuke manier verschillende verkeerssituaties. Denk aan het maken van een noodstop voor het stoplicht, naast elkaar fietsen in een groep, je hand uitsteken of iemand veilig achterop nemen. Zo vergroot je jouw verkeerskennis, fiets je veiliger en voel je je zekerder in het verkeer. Een actieve en leuke verkeersles!

BENODIGDHEDEN

Groot schoolplein

Zorg dat jullie in een veilige en afgesloten omgeving de oefeningen kunnen uitvoeren.

Fietsen

Fiets het parcours op je eigen vertrouwde fiets.

BikeUp checklist

Deze checklist kun je vinden in het BikeUp scholenpakket en op de website alpina.nl/bikeup. Hiermee checken de leerlingen hun eigen fiets op allerlei belangrijke punten om veilig de weg op te kunnen.

Docent

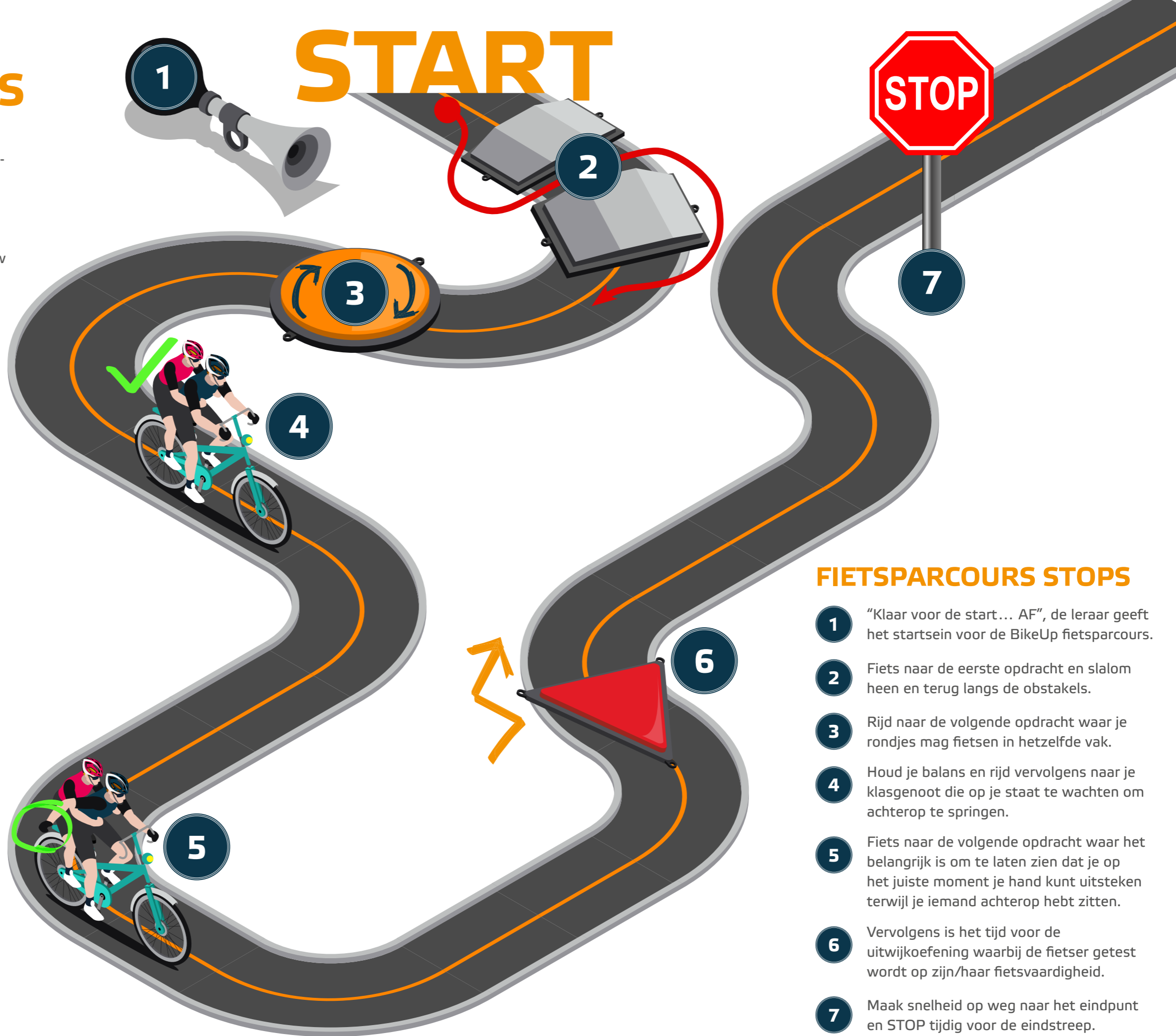
Een Leraar die de fietsparcours kan uitzetten en die de uitvoering van de oefeningen kan beoordelen.

Stoepkrijt

Voor het uitzetten van het parcours en het afbakenen van de 'oefen-vakken'.

Obstakels

Pionnen, hoepels, krukjes of gewoon schooltassen.



FIETSPARCOURS STOPS

- 1 "Klaar voor de start... AF", de leraar geeft het startsein voor de BikeUp fietsparcours.
- 2 Fiets naar de eerste opdracht en slalom heen en terug langs de obstakels.
- 3 Rijd naar de volgende opdracht waar je rondjes mag fietsen in hetzelfde vak.
- 4 Houd je balans en rijd vervolgens naar je klasgenoot die op je staat te wachten om achterop te springen.
- 5 Fiets naar de volgende opdracht waar het belangrijk is om te laten zien dat je op het juiste moment je hand kunt uitsteken terwijl je iemand achterop hebt zitten.
- 6 Vervolgens is het tijd voor de uitwijkoefening waarbij de fietser getest wordt op zijn/haar fietsvaardigheid.
- 7 Maak snelheid op weg naar het eindpunt en STOP tijdig voor de eindstreep.

Gelukt? Fiets dan nu nogmaals de route, maar dan in een groep.

DOE MEE MET DE 'BIKEUP SAFETY CHALLENGE'

Alle bovenbouwleerlingen (groep 6 t/m 8) van basisscholen die in een gemeente zijn gevestigd waar een Alpina kantoor is, kunnen met hun school of klas deelnemen aan de 'BikeUp Safety Challenge'. Meedoen is niet alleen ontzettend leuk, maar de bovenbouwleerlingen ook fraai en veilig de weg op. Daar wordt natuurlijk iedereen blij van!

ZO DOE JE MEE

Maak een foto of video (van maximaal 1 minuut) van jullie 'BikeUp Safety Challenge' en upload die op de BikeUp-website alpina.nl/bikeup. Je maakt met je klas of school dan kans op supertoffe prijzen.



Alpina heeft een deskundige jury samengesteld die alle inzendingen bekijkt en de drie winnaars kiest.

Alle informatie over de challenge vind je op alpina.nl/bikeup.

PRIJZEN



Een spetterend schoolfeest met DJ t.w.v. € 1.000,-



Buitenspeelgoed voor op het speelplein t.w.v. € 650,-



Een spelletjespakket voor op school t.w.v. € 350,-

Op maandag 27 november 2023 zullen de drie winnende scholen bekendgemaakt worden. Heeft jouw school gewonnen? Dan ontvang je een persoonlijk bericht van BikeUp. Als klap op de vuurpijl, zal de eerste prijs persoonlijk worden overhandigd door BMX'er Merel Smulders. Wil je kijken naar wat andere scholen hebben ingestuurd? Kijk dan in de BikeUp-galerie van de BikeUp-website.

JURY

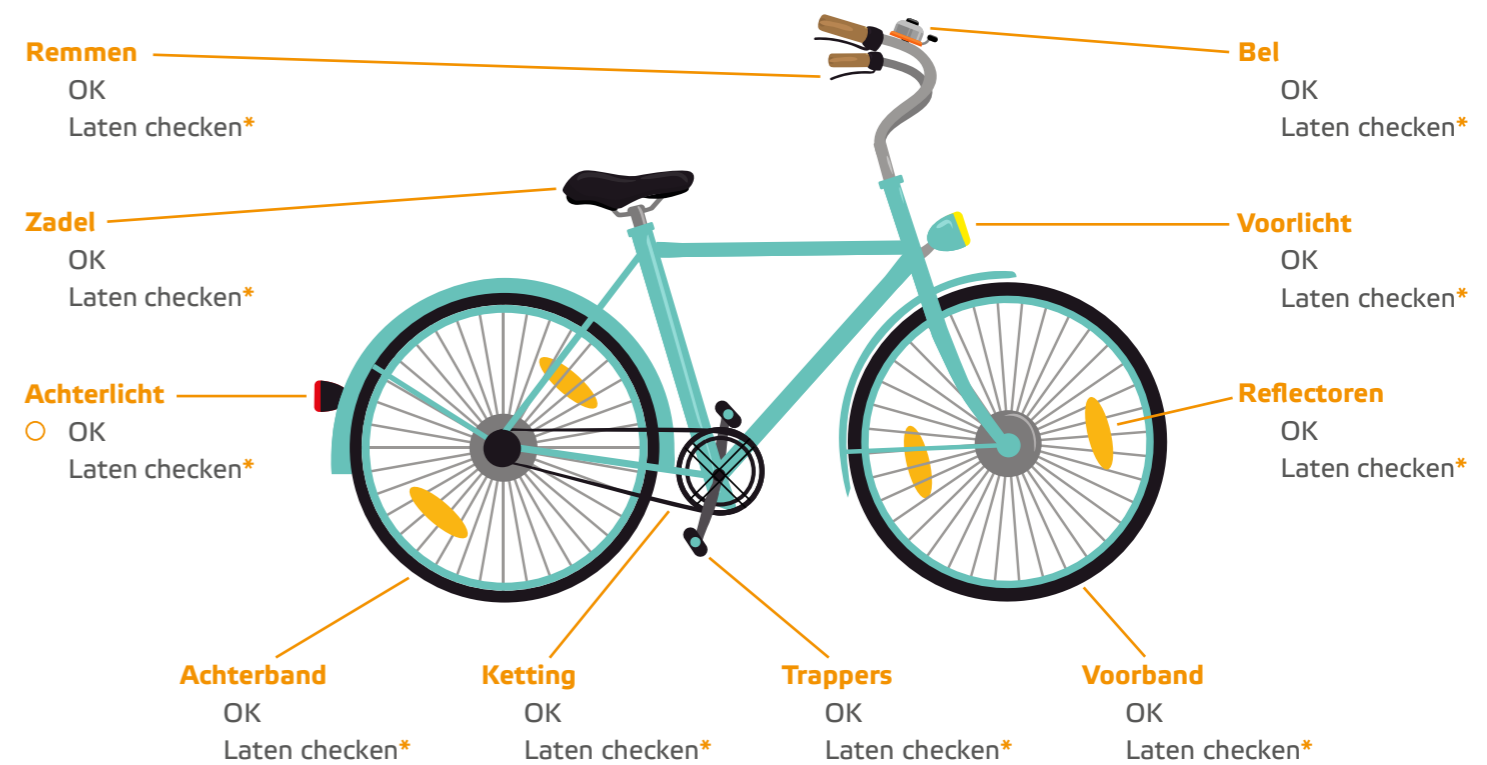


Merel Smulders
Nederlands bekende BMX'er



Marc Diks
Alpina Directeur Marcom & Online

BIKEUP CHECKLIST



*Hulp nodig bij het repareren van je fiets? Neem dan contact op met je plaatselijke fietsspecialist.

Remmen

Werken je remmen goed?

Terugtraprem; als je terugtrapt moeten de remmen direct gaan werken zodat je op tijd stil staat. Handrem; ga naast je fiets staan en knijp je remmen tegelijk in terwijl je je fiets naar voren probeert te duwen. Gaat dit moeilijk, dan werken je remmen goed.

Zadel

Staat het zadel op de juiste hoogte?

Ga op het zadel zitten en check of je zadel op de juiste hoogte staat. Belangrijk is dat je met je tenen op de grond komt.

Achterlicht

Werkt je achterlicht goed en geeft het rood licht?

Zet je achterlicht aan en kijk of hij het goed doet. Werkt je achterlicht met een dynamo, til dan je achterwiel op en draai aan je wiel om te zien of je achterlicht werkt.

Banden

Is je voor- en achterband goed opgepompt en hebben ze voldoende profiel?

Voel aan je banden of ze hard genoeg zijn. Kijk daarna of er genoeg profiel op zit. Ze mogen niet (bijna) glad zijn. Je moet groeven en hobbels in beide banden zien.

Ketting

Is je ketting goed op spanning?

Check of de ketting op goede spanning staat. Til de achterkant van je fiets op en laat hem voorzichtig vallen. Als je ketting niet rammelt, is je spanning meestal goed.

Trappers

Zitten er twee gele reflectoren in je trappers?

Kijk of je twee gele reflectoren ziet aan de voor- en achterkant van je trappers.

Reflectoren

Zitten er reflectoren in je wielen?

Check of er een reflecterend licht op de zijkant van je banden zit en of er minimaal één witte of gele reflector in elk wiel zit.

Voorlicht

Werkt je koplamp, straalt hij recht naar voren en geeft hij voldoende licht?

Zet je koplamp aan en check of hij het doet. Werkt je koplamp op dynamo? Til je voorwiel op en draai aan het wiel om te controleren of je koplamp werkt.

Bel

Is je bel goed te horen?

Check je bel om het horen of hij luis genoeg is zodat andere je kunnen horen.

BIKEUP PIMP JE FIETS MOODBOARD

In het BikeUp scholenpakket zitten allerlei materialen waarmee leerlingen hun fiets beter zichtbaar kunnen maken. Maar je maakt er je fiets ook mooier en unieker mee. Gebruik spaakreflectoren om beter op te vallen, plak reflecterende stickers om je frame of fietshelm te pimpen, of plak je naam in neon-tape op je kettingkast. Bekijk het moodbord voor meer inspiratie.



ENJOY
THE RIDE

AWESOME

VERKEERSBORDEN



Verleen voorrang aan bestuurders op de kruisende weg.



Stop en verleen voorrang aan bestuurders op de kruisende weg.



Eenrichtingsweg, in deze richting gesloten voor voertuigen en ruiters.



Gesloten voor fietsen en voor voertuigen zonder motor.



Gesloten voor fietsen, bromfietsen en voertuigen.



Overweg zonder slagbomen.



Kinderen.



Voetgangers-oversteekplaats.



Gevaarlijk kruispunt.



Gevaar. De aard van het gevaar wordt aangegeven op het onderbord.



Verplicht fietspad.



Einde verplicht fietspad.



Fiets/bromfietspad.



Gebod tot het volgen van de rijrichting die op het bord is aangegeven.



Eenrichtingsweg.



Onverplicht fietspad.



Voetgangers-oversteekplaats.



Fietsstraat.



Bestuurders uit tegengestelde richting moeten verkeer van de andere kant voor laten gaan.



Erf.

BOETES VAN JE ZAKGELD

Hoeveel zakgeld krijg jij? Hoeveel het ook is, het is zonde om het uit te moeten geven aan een verkeersboete. En die boetes zijn best hoog! Zo kost door rood licht fietsen maar liefst € 110,-! Hieronder de top 10 van fietsbekeuringen (die je niet wilt krijgen):



#1 Geen reflectie op je trappers en wielen. € 40

#2 Kapotte rode reflector. € 40

#3 Je hand niet uitsteken. € 40

#4 Kapotte fietsbel. € 40

#5 Je fiets ergens neerzetten waar het verboden is. € 40

#6 Niet stoppen voor een stopstreep. € 40

#7 Kapotte verlichting. € 60

#8 Tegen de richting in rijden. € 60

#9 Door rood licht fietsen. € 110

#10 Geen voorrang verlenen aan voetganger op een zebrapad. € 160

Appen of bellen met je mobiel terwijl je fietst kost je maar liefst € 150,-. Dat is een hoop maanden zakgeld!

MOPPENTROMMEL

Goed op weg

Matz en Joost gaan samen fietsen. Onderweg laat Matz zijn banden leeglopen. Joost vraagt: "Waarom doe je dat?" Zegt Matz: "Het zadel stond een beetje te hoog."



Fietsreparatie

Nova zit op de fiets en plotseling wordt ze aangehouden door een agent. "Je hebt geen licht, je remmen zijn stuk en er zit geen spatbord op je fiets. Dat gaat vijftig euro kosten!" "Dat is goed", zegt Nova. "Maar dan moet hij wel morgen klaar zijn want dan moet ik gewoon naar school!"

Smerige handen

Feline van elf staat met een treurig gezicht bij haar fiets. De ketting ligt eraf. Haar vader komt erbij en legt er de ketting op. Als hij klaar is, zegt hij: "Eigenlijk moet zo'n grote meid als jij dat zelf al kunnen." Waarop Feline antwoordt: "Dat kan ik ook wel, maar je krijgt er altijd van die smerige handen van."



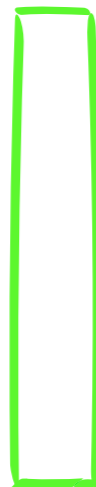
Tring tring

Liv komt in de fietsenwinkel en vraagt: "Mag ik even bellen?" Zegt de fietsenhandelaar: "Ja hoor, er staan fietsen genoeg."

PUZZEL

Antwoorden kun je onderop deze pagina vinden.

- Vraag 1: Hoe noem je ook wel groep 6 t/m groep 8 van een school?
- Vraag 2: Welke verzekeraar organiseert de BikeUp campagne?
- Vraag 3: Waaraan neem je deel als je gaat fietsen?
- Vraag 4: Wat is het Nederlandse woord voor Bike?
- Vraag 5: Hoe heet de ambassadeur van de Alpina Fietscampagne met haar voor en achternaam?
- Vraag 6: Hoe heet de challenge uit dit boekje waarmee scholen grave prijzen winnen?



OPLOSSING: BikeUp

ANTWOORDEN: 1=Bovenbouw, 2=Alpina, 3=Verkeer, 4=Fiets, 5=Merel Smulders, 6=BikeUp Safety Challenge



VERKEERS Diploma

Fietsparcours goed uitgevoerd? Dan verdien je een BikeUp-diploma!

NAAM _____

DATUM _____





Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Alpina.

Algemene voorwaarden voor de scholenwedstrijd gelden algemene voorwaarden, die te vinden zijn op alpinabikeup.nl/BikeUp-algemene-voorwaarden.pdf