

# veilig op weg met de (elektrische) fiets



De juiste elektrische fiets kiezen

Bijstand en verzekeringen

Voordelen van fietsen

Fiets- en verkeerstips



Voor plussers met pit

## **S-Plus vzw**

Sint-Jansstraat 32  
1000 Brussel

**T** 02 515 02 06

**E** [info@s-plusvzw.be](mailto:info@s-plusvzw.be)

**W** [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be)

---

Ondernemingsnummer 0409 572 206  
RPR Brussel

---

Redactie:

Nathalie Daems, Melissa Tihange, Sarah Van Humbeeck  
Uitgegeven in 2025

---

Beeldmateriaal:

Canva, eigen beelden

---

Verantwoordelijke uitgever:

Corry Maes, S-Plus vzw, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

# Inleiding

Fietsen brengt je verder dan je denkt. Of je nu door de stad fietst, de natuur intrekt, of gewoon een frisse neus haalt, de fiets biedt je tal van mogelijkheden. Het gaat niet alleen om de bestemming, maar ook om de ervaring zelf en daarbovenop profiteer je van een hele reeks voordelen voor je gezondheid, portemonnee, en het milieu.

*fietsen op een e-bike is net zo gezond als op een gewone fiets*

De elektrische fiets (e-bike) biedt je meer mogelijkheden dan ooit tevoren. Misschien denk je: "Met die motor trap ik toch minder, is dat wel gezond?" Goed nieuws voor alle fietsliefhebbers: fietsen op een e-bike is net zo gezond als op een gewone fiets en soms zelfs beter! Dankzij de elektrische ondersteuning fiets je vaak langer en verder, wat betekent dat je ongemerkt meer in beweging bent dan je zou denken.



# (Elektrisch) fietsen is goed voor je gezondheid

Elektrisch fietsen zorgt voor meer beweging dan gewoon fietsen. Dat komt omdat je met een e-bike vaak verder en langer fietst dan met een gewone fiets. Het is dus even gezond fietsen, wat een meevaller!

Elektrisch fietsen is iets **minder intensief** dan fietsen zonder ondersteuning aan een gemiddeld tempo. Je lichaam verbruikt dus iets minder energie per minuut. Maar dankzij de ondersteuning **fietsen mensen vaker én overbruggen ze grotere afstanden** dan ze op een gewone fiets zouden doen.

Wie elektrische ondersteuning mist, fietst gemiddeld 5 km per fietstrip. Met een e-bike loopt dit op tot gemiddeld 9,5 km. Daardoor verbruiken elektrische fietsers aan het eind van de rit **meer energie**, en wordt de gemotoriseerde

ondersteuning volledig gecompenseerd. Per kilometer blijft een gewone fiets uiteraard meer energie vragen.

Kiezen voor een elektrische fiets doet je dus meer bewegen en dat is mooi meegenomen. Maar er is ook een keerzijde. We weten dat de val-percentages van 65-plussers ruim 1 op 4 is. Een slecht, oneffen of glad wegdek blijken de meest aangegeven oorzaken. Oudere gebruikers van de elektrische fiets hebben ook moeite met het op- of afstappen, en ondervinden soms moeilijkheden bij obstakels zoals paaltjes.

*elektrisch fietsen doet je meer bewegen en is minder intensief*

Het is daarom belangrijk om bij de aankoop van je elektrische fiets rekening te houden met verschillende zaken, diverse opties te testen en goed op te volgen, zodat je de perfecte keuze kan maken.

# Elektrische fiets kiezen

Er zijn verschillende aspecten waar je rekening mee kan houden als je overgaat tot een aankoop van een elektrische fiets.

1. Batterijduur
2. De ondersteuning
3. De motor
4. De remmen
5. Comfort en gebruiksgemak
6. Proefrit

## BATTERIJDUUR

Als je een **langdurige batterij** wil, omdat je vaak lange afstanden doet met je e-bike, dan zal ook de **prijs duurder** worden. Maak hierin een goede keuze en vraag voldoende tips om de batterij goed te onderhouden bij je aankoop.

**De duur van de batterij** van een elektrische fiets is afhankelijk van de volgende omstandigheden:

- Trapondersteuningsniveau
- Windkracht
- Bandenspanning
- Snelheid
- Gewicht bestuurder

- Ondergrond: glad asfalt of zandweg
- Rijgedrag
- Leeftijd van de accu

## DE ONDERSTEUNING

De ondersteuning bij een elektrische fiets komt in verschillende varianten. Over het algemeen zijn er twee soorten ondersteuning te onderscheiden.

### 1. Rotatie-ondersteuning

Wanneer je begint met fietsen, herkent de motor de beweging en zal deze direct ondersteuning gaan bieden. De ondersteuning blijft continue gelijk zolang je blijft trappen. Op sommige e-bikes zijn er verschillende programma's aanwezig, van een minimale ondersteuning tot een ruime trapondersteuning. In principe maakt het bij deze vorm van ondersteuning niet uit hoe hard je zelf trapt. De ondersteuning blijft gelijk.

### 2. Trapkrachtondersteuning

Hoe meer kracht jij op de pedalen uitoefent, hoe meer ondersteuning de elektrische

fiets je zal geven. Een sensor meet de kracht op de pedalen en past de ondersteuning hierop aan. Dit merk je vooral bij het beklimmen van een viaduct of heuvel: meer druk op de pedalen betekent meer hulp van de motor. De ondersteuning stopt bij 25 km/h, omdat de fiets anders als bromfiets wordt beschouwd volgens de wet.

## DE MOTOR

Nog een belangrijk aandachtspuntje bij je aankoop is **de positie van je motor**. Zit de motor vooraan, middenin of achteraan? Dit zijn de verschillen:

### Middenmotor

- Je gewicht is optimaal verdeeld voor een natuurlijk rijgevoel.
- Je eigen kracht wordt efficiënter overgebracht en bespaart de accu.
- Je kan je binnenband makkelijk vervangen door minder bedrading.
- Je motor is krachtiger, goed voor heuvels en bruggen.
- Je tilt je fiets makkelijker over stoepranden dan een e-bike met een batterij vooraan.

### Achterwielmotor

- Krachtig, stil en duurzaam.
- Lager rendement dan een middenmotor.
- Je achterband vervangen kost je iets meer moeite.

### Voorwielmotor

- Robuuster en goedkoper.
- Geschikt voor alle versnellingsystemen, ook met een gesloten kettingkast.
- Voorwiel wordt zwaarder, dus moeilijker op te tillen bij een stoeprand.
- Iets hogere kans op slippen.
- Voorband vervangen is lastiger.

*de trapkrachtondersteuning stopt bij 25 km/h, omdat de fiets anders als bromfiets wordt gezien volgens de wet*

## DE REMMEN

E-bikes gaan sneller dan gewone fietsen en hebben dus ook straffere remmen nodig.

**Hydraulische remmen** zijn de meest krachtige en kwalitatieve. Ze vragen niet veel onderhoud, zijn soepel te bedienen en zijn betrouwbaar bij nat weer.

## COMFORT EN GEBRUIKSGEMAK

Als je langere afstanden doet, dan is een comfortabele houding zeker iets om rekening mee te houden als je een aankoop doet. Met een verende **voorvork en/of verende zadelpen** zit je supercomfortabel op je e-bike, maar je verliest er ook wat rendement mee als je trapt. Een **verstelbare stuurpen** is ook een optie. Toch liever het ultieme zitcomfort? Met een **gelzadel** zit je, letterlijk en figuurlijk, goed. Gemakkelijk kunnen op- en afstappen, het juist zetten van het stuur en het zadel, zijn maar kleine aandachtspunten die het comfort zoveel makkelijker kunnen maken. Voor het gebruiksgemak is de **bediening** van de knoppen en het display van belang. Niet te moeilijk, duidelijk zichtbaar en makkelijk in gebruik.

Voordat je overgaat tot aankoop en alle bovenstaande tips in overweging hebt genomen, is een **proefrit** met de favoriete fiets de perfecte manier om de uiteindelijke keuze te maken.



# Voordelen van fietsen

**Nog niet overtuigd? Ontdek enkele van de belangrijkste redenen om vaker de fiets te nemen.**

## **Samen buiten zijn**

Fietsen is een sociale activiteit die je samen met vrienden of familie kunt doen. Geniet van de frisse lucht en de natuur terwijl je tijd doorbrengt met anderen.

## **Ontspanning en avontuur**

Of je nu naar het werk fietst of lange weekendtochten maakt, fietsen biedt een ontsnapping uit de dagelijkse sleur en de kans om nieuwe plekken te ontdekken.

## **Makkelijk en snel**

In drukke steden is de fiets vaak sneller dan de auto, en je kunt makkelijk overal stoppen zonder gedoe met parkeren.

*“trap je zorgen weg en ontdek nieuwe plekken op de fiets*

## **Gezond en stressverlagend**

Fietsen bevordert zowel lichamelijke gezondheid als

mentale ontspanning. Het helpt om je hoofd leeg te maken en stress te verminderen.

## **Milieuvriendelijk**

Fietsen produceert geen uitstoot en draagt bij aan schonere lucht en een kleinere ecologische voetafdruk.

## **Goedkoop vervoer**

Met minimale onderhoudskosten en zonder brandstofverbruik is fietsen een voordelige manier van reizen, vooral voor korte afstanden.

*fietsen is zacht voor je gewrichten, ideaal bij herstel en gewrichtsproblemen*

## **Sport met lage impact**

Fietsen is zacht voor je gewrichten, wat het een uitstekende keuze maakt voor mensen die herstellen van blessures of last hebben van gewrichtsproblemen zoals artritis.



# Fiets- en verkeerstips

Omdat de drukke wegen gevaren inhouden, zijn een aantal fiets- en verkeerstips wel handig.

## ZICHTBAARHEID

Veilig fietsen in het donker begint met de **juiste verlichting**. Zowel een voor- als achterlicht zijn wettelijk verplicht. Ze zorgen niet alleen voor voldoende zicht, maar ook dat je goed zichtbaar bent voor anderen. Voorop moet een wit of geel licht zitten, dat al dan niet knippert, en achteraan een rood licht dat zowel overdag als 's nachts van 100 meter afstand zichtbaar is.

### Tips rond fietslichten:

- **Controleer** altijd of je verlichting werkt voordat je vertrekt.
- Neem kleine **reserverichtjes** mee als back-up voor het geval je hoofdlichten uitvallen.
- Let bij het kiezen van verlichting op de **batterijduur**. De meeste fietsverlichting kan je tegenwoordig makkelijk via USB opladen.

Het is ook belangrijk om opvallende, **reflecterende kleding** te dragen. Het heeft weinig zin om in het donker op je fiets te rijden met donkere kleding, dus gebruik je gezond verstand. Kies lichte, gekleurde kleding wanneer je in het donker fietst of wanneer de zichtbaarheid slecht is door mist of regen. Als je toch voor donkere kleding kiest, zorg dan dat er voldoende **reflecterende elementen** op zitten, vooral op je benen, omdat die tijdens het fietsen in beweging zijn. Om je zichtbaarheid te vergroten, is het ook een goed idee om een **fluohesje** te dragen, zodat voertuigen je al van meer dan 100 meter afstand kunnen zien.

### Belangrijk!

Fluorescerende kleding is beter zichtbaar overdag, terwijl reflecterende elementen het meeste opvallen in het donker. Heb je al gedacht aan een helm met geïntegreerde verlichting? Zo bescherm je niet alleen je hoofd bij een ongeluk, maar heb je ook extra verlichting op een andere plek dan je standaard fietslichten.



## DRAAG EEN FIETSELHEM VOOR EXTRA VEILIGHEID

Voor elektrische fietsen is een helm niet verplicht, maar wel sterk aanbevolen. Rijd je op een speedpedelec, dan is een helm wél verplicht. Bij een val of botsing kan een helm het risico op ernstig hoofdletsel aanzienlijk verkleinen. Kies een helm die goed past, comfortabel zit en voldoet aan de Europese veiligheidsnormen (CE-keurmerk).

Let bij het kopen van een helm op de juiste maat en pasvorm. Hij moet stevig zitten zonder te knellen of te kantelen naar voren of achteren. Vervang de helm na een val of bij zichtbare schade, want dan biedt hij minder bescherming.

## GOED VOORBEREID OP PAD

Ga je voor een langere fietstocht? Vergeet dan niet om voldoende **water** en een **gezonde snack** mee te nemen. Hydratatie is belangrijk, zeker bij warm weer, en een voedzame versnapering geeft je extra energie onderweg. Denk aan een banaan, noten of een mueslireep.

## **ENKELE GOUDEN VERKEERSREGELS**

Als fietser ben je een zwakke weggebruiker. Daarom is het belangrijk om altijd voorzichtig en alert te zijn.

### **Fiets altijd aan de rechterzijde**

Zorg ervoor dat je altijd aan de rechterkant van de straat fietst, ook in bochten. Dit houdt je duidelijk zichtbaar voor andere weggebruikers en voorkomt gevaarlijke situaties.

### **Houd afstand van geparkeerde auto's**

Laat voldoende ruimte tussen jezelf en geparkeerde auto's, zodat je niet voor een onaangename verrassing komt te staan wanneer een portier onverwachts openzwaait.

### **Matig je snelheid**

In het donker is het belangrijk je snelheid te matigen. Dit geeft je genoeg tijd om te reageren en te remmen bij onverwachte obstakels.

### **Maak oogcontact**

Bij het oversteken van kruispunten is het essentieel om altijd oogcontact te maken met automobilisten die van

rechts of links komen. Dit zorgt ervoor dat je zeker weet dat ze je gezien hebben.

### **Fiets samen**

Wanneer mogelijk, fiets dan in een groep. Dit verhoogt de zichtbaarheid. Zorg ervoor dat het voorlicht van de eerste persoon en het achterlicht van de laatste persoon altijd goed werken.

### **Fiets naast elkaar**

Binnen de bebouwde kom mag je met maximaal twee fietsers naast elkaar rijden. Let wel, als er achterliggend verkeer is, wordt van je verwacht dat je achter elkaar fietst.

### **Houd afstand en gebruik armgebaren**

Fiets niet te dicht bij elkaar, zodat je verder kunt kijken en obstakels sneller ziet. Gebruik armgebaren om hindernissen aan te geven.

### **Fiets veilig met kinderen**

Als je met kinderen fietst, zorg er dan voor dat zij rechts van je rijden, tussen jou en het voetpad. Dit maakt het voor hen veiliger en zorgt ervoor dat ze beter zichtbaar zijn.

# Bijstand en verzekeringen

## S-PLUS FIETSBIJSTAND VAB

Fietsproblemen? Geen paniek! Met de fietsbijstand van VAB krijg je hulp, waar je ook bent. Of je nu pech hebt met je fiets, e-bike, sportfiets, mountainbike of bromfiets (<50cc), VAB-techniekers staan klaar om je te helpen. En dat allemaal voor een superprijs van slechts **€ 28 p.p. per jaar\*** als lid van S-Plus.

“voor slechts € 28 per jaar sta je nooit alleen met fietspech

## Voordelen

- **24/7 beschikbaarheid** in België en de Benelux
- **Onbeperkt aantal interventies** bij pech
- **Snel ter plaatse:** binnen 45 minuten (autopech op de autostrade krijgt voorrang op fietsers)
- **Fietsherstel ter plaatse** in 89 % van de gevallen
- **Diefstal:** taxicheque ter waarde van max. € 80
- **Sterk netwerk** van 270 klantvriendelijke wegwachters

## Bereikbaarheid

- Pech in België: 078 22 22 22
- Pech in het buitenland: +32 3 253 65 65
- Voor dove of slechthorende personen: SMS 'PECH VAB' naar 3115

Bezoek [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be) voor meer informatie over ons voordeel.

## FIETSVERZEKERING P&V

Met de flexibele fietsverzekering van P&V ben je beschermd tegen diefstal, schade en pech. Je betaalt een maandelijkse premie en kiest zelf wanneer je jouw contract opzegt. De verzekering geldt voor alle fietsen en zachte voertuigen, zoals e-bikes, bakfietsen en elektrische steps.

## Wat is gedekt?

- ✓ **Diefstal** – 24/7 verzekerd tegen verlies of schade door (poging tot) diefstal, ook bij buitenstalling.
- ✓ **Materiële schade** – Dekking bij ongeval, vandalisme, brand, natuurkrachten en dieren.

✓ **Pechverhelping** – Hulp ter plaatse, inclusief slepen van je voertuig en terugkeer van inzittenden naar huis, de hersteller of je bestemming.

✓ **Lichamelijke schade (optioneel)** – Dekking bij een ongeval voor jou en je gezin, als bestuurder of passagier, met vergoeding bij overlijden, invaliditeit of tijdelijke ongeschiktheid, plus medische kosten.

✓ **Rechtsbijstand** – Dekking van juridische kosten bij geschillen als gevolg van een ongeval met het verzekerde voertuig of in geval van discussies met de producent of hersteller.

## WAT ALS ER TOCH IETS ERNSTIG GEBEURT?

**1. Bel de hulpdiensten** (112 = medische urgentieteam en brandweer en 101 = federale politie). Wees nauwkeurig en bondig.

**2. Verleen eerste hulp** indien je gekwalificeerd bent, maar verplaats geen zwaar-gewonde.

**3. Waarschuw aankomend verkeer** om verdere ongevallen te voorkomen.

**4. Noteer** direct de namen van de getuigen van het ongeval.



# Bronnen en meer info

## **Solidaris**

[www.solidaris.be](http://www.solidaris.be)

Met solidariteit als kloppend hart wil ziekenfonds Solidaris er zijn voor iedereen. Ziek of gezond. Want goede en betaalbare gezondheidszorg, daar heeft iedereen recht op. Bij Solidaris kan je rekenen op een goede dienstverlening en een sterk voordelenpakket. Je kan er ook terecht voor inspirerende activiteiten, infosessies en advies om je gezondheid, mentaal welzijn en beweging te verbeteren.

## **Bike Republic**

[www.bikerepublic.be](http://www.bikerepublic.be)

Belgische fietsenwinkelketen die kwaliteitsfietsen, accessoires en onderhoudsdiensten aanbiedt.

## **P&V Verzekeringen**

[www.pv.be](http://www.pv.be)

Verzekeringsmaatschappij die een breed scala aan producten biedt, waaronder levens-, schade- en voertuigverzekeringen, met focus op persoonlijke oplossingen.

## **Vlaams Instituut Gezond Leven**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Expertisecentrum Voor Gezondheidsbevordering & Ziektepreventie.

## **VAB**

[www.vab.be](http://www.vab.be)

Mobiliteitsorganisatie die pechverhelping, verzekeringen, fietsbijstand en reisdiensten biedt.

## **Meer info?**

### **Contacteer ons!**

#### **S-Plus vzw**

[www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be)

**E** [info@s-plusvzw.be](mailto:info@s-plusvzw.be)

**T** 02 515 02 06 (bereikbaar elke werkdag tussen 9 en 12 uur en tussen 13 en 17 uur. Niet bereikbaar vrijdagmiddag)





Met de steun van



**V.U.: Corry Maes | S-Plus vzw** | Sint-Jansstraat 32-38 | 1000 Brussel  
**T:** 02 515 02 06 | **W:** [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be) | **E:** [info@s-plusvzw.be](mailto:info@s-plusvzw.be)