Slagen voor je rijbewijs.nl

Jouw online rijschool

Handboek AVB
behorende bij het videopakket

LES 2
BASISVAARDIGHEDEN

OPSTAPPEN

ZO DOE JE HET!

Het op- en afstappen van een motorfiets vraagt een gecontroleerde handeling van de gebruiker om te voorkomen dat de motorfiets omvalt. Daarom leer je in de basisvaardigheden hoe je op een juiste manier een motor op- en afstapt.

Opstappen, zo doe je het:

- Motorfiets benaderen aan de kant waar de standaard zit (linkerzijde).
- Met twee handen het stuur op de handvatten plaatsen.
- Het stuur recht draaien.
- Motorfiets rechtop zetten.
- Met de linkervoet de zijstandaard opklappen door naar rechts te bewegen.
- Met de rechterhand de voorrem inknijpen om de remdruk te controleren en het wegrollen van de motor te voorkomen (er zit geen parkeerrem op de motor).
- Links en rechts naast je kijken of jij je been over het zadel kan doen.
- Linkervoet haaks ten opzichte van de motorfiets zetten.
- 50 cm afstand tussen jouw lichaam en de motorfiets houden.
- Jouw lichaam een kwartslag draaien op de bal van je linkervoet.
- Jouw rechterbeen geknikt omhoog over het laagste punt van het zadel draaien.
- Tegelijkertijd balans en controle over de motor bewaren en gaan zitten op het zadel.
- Beide voeten op de grond zetten.
- De voorrem loslaten.

Afstappen, zo doe je het:

- Voorrem inknijpen.
- Linkervoet evenwijdig aan de motor op de grond plaatsen.
- Links en rechts naast je kijken of jij je been over het zadel kan doen.
- Rechterbeen geknikt over het laagste punt van het zadel heen draaien.
- Jouw lichaam een kwartslag draaien op de bal van je linkervoet.
- Tegelijkertijd balans en controle over de motor bewaren.
- Rechtervoet op de grond neer zetten.
- Voorrem loslaten.
- Evenwijdig aan de motor gaan staan.
- Met rechtervoet de zijstandaard uitklappen door naar links te bewegen.
- Stuur volledig naar links draaien.
- Motor op de standaard laten zakken.
- Motor uit de vering trekken door aan het rechter stuurhandvat te trekken.

AFSTAPPEN

ZO DOE JE HET!

Zithouding

Een goede zithouding is essentieel bij het krijgen en houden van de controle op jouw motorfiets. Als je verkeerd zit, kan je niet goed remmen, sturen, schakelen, balans houden en kijken.

Bij een motor kan je weinig of zelfs niets afstellen met betrekking van jouw lengte ten opzichte van je stuur. Noch de hoogte van het stuur, de afstand tussen de voetsteunen en de hoogte van het zadel.

Er zijn verschillende soorten en typen motorfietsen waar een andere zithouding voor is. Bij sommigen motoren zit je scherp voorover gebogen, bij een sportieve motor lig je bijna op de tank, bij een toermotor zit je meer rechtop en achterover buigend met gestrekte benen zit je op een gemiddelde motor.

Het is belangrijk dat je zelf gaat ontdekken wat je prettig vindt zitten.

Ga eens op diverse soorten motoren zitten bij een motorzaak of op de motorbeurs. Voel eens wat bij je past.

Houd zeer zeker rekening met je lichaamslengte en postuur, want niet alle motoren zullen geschikt voor je zijn.

Als je niet goed op een motor kunt zitten, wordt je sneller vermoeid, de bloeddoorstroming wordt minder goed en je krijgt sneller kramp.

Met je lichaam ben je een onderdeel van de balans en besturing van de motor, omdat een motor een evenwichtsvoertuig is. De basis is altijd om zoveel mogelijk met je lichaam raakvlakken met de motor te hebben. Hoe meer je raakt, hoe meer gevoel je hebt op de motorfiets.

EEN GOEDE ZITHOUDING

ZO DOE JE HET!

Een goede zithouding, zo doe je het:

- Voeten op de steunen plaatsen met de hak tegen de zijkant van de motor.
- Tenen wijzen lichtjes naar beneden.
- Voet iets buiten de pedalen gedraaid houden en de hakken in de steunen laten hangen.
- Benen geknikt houden.
- Knieën aansluiten tegen de zijkant van de motor en de tank.
- Aansluiten op het zadel tegen de tank.
- Bovenlichaam in rechte lijn houden.
- Armen losjes gebogen en ontspannen op het stuur plaatsen.
- Vingers omsluiten het handvat.
- Bij bediening van de koppelinghendel en remhendel altijd vier vingers gebruiken en zoveel mogelijk aan de buitenzijde.
- Hoofd recht, ogen evenwijdig aan wegdek houden en naar de horizon kijken.
- Het kijken naar de horizon doe je door zo ver en breed mogelijk te kijken.

Spiegelafstelling

In het verkeer is het noodzakelijk om zoveel mogelijk zicht te hebben op wat er om je heen gebeurd. Spiegels zorgen ervoor dat je zoveel mogelijk kunt zien van het oppervlakte achter je en schuin achter je. Een juiste spiegelafstelling is hiervoor noodzakelijk.

Op motoren zitten vaak kleinere spiegels dan op de auto. Je hebt relatief minder zicht door je eigen ellebogen, opbollende kleding, trillingen van de motor. Je hebt een kleiner spiegelglas en er zit geen spiegelverwarming op. Dit alles zorgt voor een beperkt zicht.

Ook moet je met je hoofd ten opzichte van de spiegels een grotere afstand afleggen en naar beneden kijken om er in te kunnen kijken.

In de auto kun je met één oogopslag in de binnenspiegel kijken. Bij de motor kan dat dus niet en daarom is het nog belangrijker om bewust waar te nemen. Kijk altijd duidelijk en nooit te snel in je spiegels.

We gebruiken bij het motor rijden altijd beide spiegels en je houd rekening met de dode hoeken en gebieden naast je. Als je opstapt controleer je altijd beide spiegels en deze stel je af indien nodig voordat je gaan rijden. Uiteraard hou je de spiegels schoon.

SPIEGEL-AFSTELLING

ZO DOE JE HET!

Een goede spiegelafstelling, zo doe je het:

- Spiegel aan de bovenkant en onderkant tegelijkertijd vastpakken om aanraking met het glas te voorkomen.
- Motor recht houden het het stuur rechtuit.
- De (denkbeeldige) horizon in het bovenste gedeelte van de spiegel houden.
- Referentiepunt van jouw arm of de motor in de binnenste hoek van de spiegel houden.
- Een zo groot mogelijk deel naast en achter de motor overzien.
- Bij het afstellen zo min mogelijk jouw lichaam bewegen. Het kan gebeuren dat je tijdens het rijden erachter komt dat een spiegel toch niet helemaal goed staat. Stel het dan alsnog bij als het veilig is of stop op een veilige plaats om het alsnog goed te doen.

Kijktechniek

Bij de motor gebruiken we altijd beide spiegels. Omdat je plaats op de weg veranderlijk is, zul je de ene keer meer in de linkerspiegel zien en de andere keer meer in de rechterspiegel zien.

Naar de horizon kijken heeft een aantal voordelen. Je ziet verkeerssituaties eerder aankomen en kan daar eerder op reageren. Anticiperen heet dat.

Ver vooruit kijken, ver vooruit denken en tijdig handelen. Voor jou als motorrijder een must. Je rijdt defensief. Dat houdt in dat je altijd rekening houdt met andere weggebruikers die jou niet zien en fouten maken. Hier moet je op reageren. Jij bent als motorrijder kwetsbaar en trekt altijd aan het kortste eind als er iets gebeurt. Wees verstandig en wijs, maak goede keuzes en beslissingen, ook al heb jij voorrang en sta je in je recht.

Het evenwichtsorgaan zit in je hoofd, ter hoogte van je oren. Het is een 'potje' waar vloeistof in zit. Als deze vloeistof waterpas blijft (door je hoofd recht te houden en naar de horizon te kijken) heb je het meeste evenwichtsgevoel, wat meer controle en balans geeft. Zorg altijd tijdens het rijden dat je hoofd recht blijft, dus ook bij het nemen van bochten. Met je ogen kun je draaien als je eventueel op de grond wilt kijken. Bij overige lesonderdelen komt de kijktechniek nog uitgebreid terug.

De volgende kijktechnieken passen we toe op een motor.

Voor het remmen en voor het wegrijden vanaf stilstand geldt altijd: eerst kijken: Linkerspiegel dan rechterspiegel

Links
Alles wat naar de linkerzijde gebeurt in het verkeer zoals wegrijden vanuit de rechterzijde van de rijbaan, links afslaan, links inhalen, links van rijstrook wisselen, invoegen op de autosnelweg, links zijdelingse verplaatsingen maken is de kijkvolgorde voor deze handelingen altijd eerst: rechterspiegel – voor – linkerspiegel- linkerschouder dode hoek naast

Rechts
Alles wat naar rechterzijde gebeurd in het verkeer zoals stoppen aan de rechterzijde van de rijbaan, rechts afslaan, uitvoegen op de autosnelweg, naar rechts van rijstrook wisselen, rechts zijdelingse verplaatsingen maken is de kijkvolgorde voor deze handelingen altijd eerst:
Linkerspiegel, voor, rechterspiegel, over de rechterschouder naar de dode hoek naast je.

KIJKTECHNIEK

ZO DOE JE HET!

De kijktechnieken zijn altijd rustig, tijdig en stap voor stap. Dus kijk niet te snel ergens overheen. Voorkom dat je achterom kijkt of de motor meeneemt met je kijktechniek.

'Voor' je kijken is een belangrijke, want anders kijk je te lang naar beneden, omdat de spiegels lager zitten dan de hoogte van je hoofd en als je alleen spiegels en dode hoek kijkt, zie je niet wat er voor gebeurt in het verkeer als ze bijvoorbeeld gaan afremmen voor je.

Er zit altijd ruimte en tijd tussen je kijktechniek en de daadwerkelijke handeling. Als je dan waarneemt dat iets niet kan, dan kan je de handeling nog op tij annuleren. Voorkom dat er gekeken wordt tijdens de handeling, dit is erg gevaarlijk op een motorfiets.

Een goede kijktechniek, zo doe je het:

- Voor het remmen en wegrijden: Linkerspiegel en rechterspiegel kijken.
- Alles aan de linkerzijde in het verkeer: Rechterspiegel- voor- linkerspiegel- linkerschouder/links naast.
- Alles aan de rechterzijde in het verkeer: Linkerspiegel, voor, rechterspiegel, rechterschouder, rechts naast.

Van fouten kan je leren.
Daarom voor jou alvast een aantal dingen op een rijtje die je dus níet moet doen!

Basisvaardigheden, de meest gemaakte fouten:

- Voorrem vergeten in te trekken bij het op- en afstappen
- Vergeten te kijken of je op- en af kunt stappen
- Voeten optrekken op de stepjes.
- Rechtervoet op het schakelpedaal laten rusten waardoor het remlicht blijft branden.
- Koppeling of voorrem bedienen zonder alle vier de vingers te gebruiken.
- Vinger of hand op de koppeling of voorrem laten liggen op het moment dat deze niet gebruikt hoeft te worden.
- Armen, polsen en vingers te strak opspannen en hard in de handvaten knijpen.
- Naar de grond, tankdop of bedieningselementen kijken tijdens het rijden.
- Vergeten om de spiegels goed af te stellen.
- Over de spiegels heen kijken.
- Tijdens het kijken stuurverdraaiingen maken of de motor meenemen en veranderen van plaats op de weg zonder het door te hebben.
- De kijktechniek negeren en in één snelle hoofdverdraaiing kijken.

BASISVAARDIGHEDEN

MEEST GEMAAKTE BEGINNERS-FOUTEN