

Wat mee te nemen – wat af te spreken: checklist




MEE TE NEMEN

VOOR IEDERE WEGKAPITEIN

- o Bordje C3 (1 per wegkapitein)
- o Driekleurige armband
- o Fluitjes
- o Routebeschrijving
- o GSM (aan te raden)

VOOR DE GROEP

- o Deelnemerslijst + ICE-nummers
- o Ongevalsaangifte (verzekering)
- o Aanrijdingsformulier
- o EHBO
- o Fietsherstelmaterial 


VOOR IEDERE DEELNEMER

- o Identiteitskaart
- o 2 binnenbanden (juiste maat)
- o Contactgegevens pechdienst

EHBO

- o Verbandmateriaal (wondpleisters, crêpezwachtel, netverband, tape, driehoeksverband, gaaskompres, steriel drukverband)
- o Verbandschaar, pincet, tekentang, veiligheidsspeld, isolatiedeken, wegwerphandschoenen
- o Ontsmettingsmiddel, gel tegen brandwonden
- o Koortsthermometer 
- o Handleiding EHBO

MATERIAAL

- o Pomp (juiste ventiel)
- o Herstelkit
- o Achtkantige + imbusleutels
- o Schaar
- o Bandenlichters
- o Plastieken handschoenen
- o Spanbandjes 

MEE TE NEMEN

- o Fluojas 
- o Helm
- o Achteruitkijkspiegel
- o Fietstas (2 in functie van evenwicht)
- o Drinkbus + houder
- o Bril of zonnebril
- o Fietsstaander
- o Fietsslot
- o Handschoenen
- o Extra verzekeringsdocumenten : rechtsbijstand, familiale, pechverhelping

AFSPRAKEN BEGELEIDERS

WIE DOET WAT?

- o Wie is het aanspreekpunt voor de groep?
- o Wie kent de weg?
- o Wie is wegkapitein?
- o Wie fietst achteraan?
- o Wie doet de EHBO?
- o Wie doet de fietsreparaties?
- o Wie doet wat bij pech, ongeval, gewonden,...?



SPREEK AF

- o Wie neemt wat mee?
- o Spreek signalen af (stoppen, trager of sneller rijden, tegen- of achterligger, obstakel op de weg, pech, ongeval,...)

AFSPRAKEN GROEP

- o Iedereen voorziet een veilige, degelijke fiets
- o Iedereen beschikt over voldoende fietsbehendigheid en verantwoordelijkheid om in groep te fietsen
- o De afstand en snelheid van fietsen wordt duidelijk gecommuniceerd (ifv individuele inschatting haalbaarheid)
- o We houden voldoende afstand maar fietsen toch in groep
- o We geven signalen en gevaren door aan elkaar
- o We respecteren de begeleiders
- o We leven de verkeersregels na en zijn hoffelijk in het verkeer
- o Samen uit, samen thuis 