

Vaardig in het verkeer
voor kinderen tot 12 jaar



Tips voor
ouders en
verzorgers



Vaardig in het verkeer voor kinderen tot 12 jaar

Kinderen willen de wereld ontdekken. Naar buiten, spelen met vriendjes. Leren lopen en fietsen. Als vanzelf gaan ze deelnemen aan het verkeer. Wat kun je doen om je kind daarop voor te bereiden?

Leren door (na) te doen

Samen op pad

Verkeer leer je in de praktijk. Door actief aan het verkeer deel te nemen leert een kind veel meer dan als het passief op de achterbank van de auto zit. Je kunt je kind dus helpen door samen regelmatig te voet en op de fiets het verkeer in te gaan.

Goed voorbeeld

Jonge kinderen houden hun ouders goed in de gaten en nemen hun gedrag over. Ook in het verkeer. Kinderen leren het meeste leren van 'volwassenen die veel voor hen betekenen'. Het is dus van belang dat je je als ouder aan de verkeersregels houdt: hand uitsteken bij het afslaan, stoppen voor rood licht, uitkijken voor het oversteken, niet telefoneren op de fiets of in de auto en de autogordel altijd om.

Verkeersopvoeding van jaar tot jaar

Veilig deelnemen aan het verkeer en het correct toepassen van verkeersregels is moeilijk voor kinderen en vergt veel oefening.

0 tot 2 jaar

Baby's en dreumesen letten goed op hun ouders. Zo leren ze ongemerkt veel over hoe het er in het leven – en in het verkeer – aan toe gaat. Kruiwend en lopend gaan ze op ontdekkingstocht, zonder dat ze weten welke gevaren er zijn. Sociale imitatie begint vanaf 7 maanden, het nadoen van dagelijkse dingen na het eerste jaar.

Samen naar buiten

Het is goed om je kind regelmatig mee naar buiten te nemen. In de wandelwagen, aan de hand of op de fiets. Je kunt onderweg vertellen wat je allemaal ziet en hoort. Let er op dat je je aan de verkeersregels houdt: je kind merkt meer op dan je denkt.

Leren lopen

Jonge kinderen hebben hun bewegingen nog niet altijd goed onder controle. Lopen gaat letterlijk met vallen en opstaan. Het vraagt zoveel concentratie dat kinderen weinig aandacht overhouden om op hun omgeving te letten.



0-2
jaar

2-3
jaar



2 tot 3 jaar

Peuters zijn razendsnel en leren in hoog tempo nieuwe woorden. Dat maakt het mogelijk om echt te gaan praten over verkeer. Peuters leren graag nieuwe regels.

Regels

Als je samen te voet en op de fiets op pad gaat, kun je uitleggen dat je je op straat aan regels moet houden: voetgangers horen op de stoep, auto's en fietsen op de rijbaan. Ook kun je uitleg geven bij wat je doet: 'Wij moeten wachten, want daar komt een auto aan en die mag eerst'. Oefen samen met 'stoppen voor rood en doorgaan bij groen' en met 'hand uitsteken voor een bocht'. Je kind kan op bekende routes de weg wijzen.

'Veilig oversteken' kun je oefenen met een vast oversteekritueel:

- > Stoppen bij de stoeprand.
- > Handje vast.
- > Kijken naar de ene kant en naar de andere kant.
- > Komt er geen verkeer aan? Dan oversteken zonder rennen.
- > Onderweg blijven opletten.

Loopfiets

Peuters willen al graag leren fietsen. Je kunt het beste beginnen met een driewieler of een loopfiets. Een loopfiets heeft als voordeel dat je kind oefent met het evenwicht en de kijkrichting.

3 tot 4 jaar

Vanaf een jaar of drie kunnen kinderen al een beetje rekening houden met anderen. Ze krijgen vriendjes en willen samen spelen, ook buiten als het kan. Peuters voeren graag kleine opdrachtjes uit, maar zijn nog niet betrouwbaar. Ze kunnen alles vergeten en zomaar de straat op hollen.

Sommige peuters leren al fietsen. Op deze leeftijd is dat nog echt een spel. Fietsen in het verkeer is nog te moeilijk.



Zelf doen

Je kind kan in het verkeer wat meer zelf doen. Je kunt gaan oefenen met oversteken in een rustige straat, bij een zebrapad en bij verkeerslichten. Geef een compliment als het goed gaat. Let er intussen op dat je je zelf aan de regels houdt die je aan je kind leert.

Herhaling

Jonge kinderen houden van regelmaat en herhaling, ook in het verkeer. Je geeft je kind houvast door vaste routes te nemen, over te steken op vaste plekken en volgens een vast ritueel. Zo kun je stap voor stap toewerken naar meer zelfstandigheid. Eerst doe je alles voor, daarna doe je het samen en vervolgens geef je je kind steeds iets meer verantwoordelijkheid.

Oogkleppen

Jonge kinderen hebben een beperkter gezichtsveld dan volwassenen. Een volwassene kan, zonder het hoofd te draaien, in een halve cirkel om zich heen kijken. Het blikveld van kinderen is veel smaller, alsof ze oogkleppen dragen. Wat zich aan de randen van hun blikveld afspeelt kunnen kinderen nog niet goed waarnemen. Een breder gezichtsveld ontwikkelt zich pas rond het 10de jaar. Om goed om zich heen te kijken, moeten kinderen hun hoofd naar links en naar rechts draaien. Iets om op te letten wanneer je samen oversteekt. Als automobilist moet je er van uitgaan dat een kind je pas ziet als het recht naar je auto kijkt.

4 tot 6 jaar

Voor kleuters wordt de wereld snel groter: ze gaan naar school, krijgen vriendjes, willen buiten spelen en leren fietsen. Op deze leeftijd hebben kinderen nog weinig besef van gevaar. Ze realiseren zich nog niet dat 'doodgaan voor altijd is', in plaats van een level in een computerspel waaruit je weer kunt opstaan. En ook al kunnen ze precies zeggen wat de regels zijn en willen ze het graag goed doen, toch kunnen ze plotseling gevaarlijke dingen doen. Maak dus heldere afspraken over veilig buiten spelen: 'Blijf altijd op de stoep'.

Fietsen

Leren fietsen is ingewikkeld: trappen, sturen, hand uitsteken, omkijken. Kinderen moeten lang oefenen voordat ze dat goed onder de knie hebben. Het fietsen zelf vraagt zoveel aandacht, dat ze nog geen oog hebben voor hun omgeving en het verkeer.

Je kunt je kind leren fietsen op een rustige plek zonder auto's. Oefen met op- en afstappen, remmen (noodstop maken) en bochten maken. Gun je kind veel tijd om te oefenen. Je kunt pas samen op straat gaan fietsen als je kind niet meer slingert, goed om zich heen kan kijken tijdens het rijden en goed luistert. Het veiligste is om je kind dan rechts voor je te laten fietsen, zodat je kunt zien wat er gebeurt en je zo nodig direct kunt ingrijpen.



Zelf uitkijken

Ook samen lopen blijft belangrijk. Je kunt je kind vragen om zelf uit te kijken en te zeggen wanneer het veilig is om over te steken. Bedenk daarbij dat je kind minder ziet dan jij en nog niet goed kan inschatten hoe hard een auto rijdt.

Zien en gezien worden

Jonge kinderen hebben een kenmerk dat volwassenen vaak vergeten: ze zijn klein. Kijk eens op de ooghoogte van je kind naar het verkeer: je hebt totaal geen overzicht. Kinderen kunnen nog niet over een geparkeerde auto heen kijken of er verkeer aankomt. Andersom zijn ze zelf slecht zichtbaar voor andere verkeersdeelnemers. Ze verdwijnen achter geparkeerde auto's en andere obstakels en duiken ogenschijnlijk vanuit het niets op om over te steken.

Horen

Kinderen horen prima, maar kunnen nog niet goed bepalen uit welke richting een geluid komt en of het voor hen van belang is. Daarom reageren ze niet of pas laat op waarschuwingsgeluiden zoals piepende remmen.

Aandacht

Kinderen ondernemen doorlopend nieuwe activiteiten die hun aandacht volledig opeisen. Ook kunnen kinderen zo verdiept zijn in hun spel, dat ze helemaal vergeten om uit te kijken als hun bal de straat op rolt.





6 tot 8 jaar

Kinderen kennen steeds beter de verkeersregels en leren zich in te leven in anderen. Van onverwachte gebeurtenissen, zoals een auto die achteruit rijdt, kunnen ze nog flink schrikken. Wat ze hebben geleerd op een bepaalde plek, kunnen ze nog niet vanzelfsprekend toepassen in een andere situatie.

Ervaring opdoen

Het is belangrijk dat je kind veel ervaring kan opdoen in het verkeer. Het is dus goed om je kind regelmatig lopend of met de fiets naar school te brengen. Onderweg kan het zoveel mogelijk zelf doen. Daarnaast kun je samen nieuwe routes lopen en fietsen, zodat je kind kan wennen aan verschillende verkeerssituaties. Oefen met zélf opletten, andere verkeersdeelnemers aankijken en laten zien wat je van plan bent (hand uitsteken).

Beslissen

Kinderen hebben meer tijd nodig om informatie te verwerken dan volwassenen. Het kost ze dus ook meer tijd om een beslissing te nemen. Als tijdens het oversteken plotseling iets verandert (verkeerslicht springt op rood of er komt een auto de hoek om) hebben ze de neiging om stil te blijven staan. Ze weten niet meteen wat ze moeten doen.

Begrip

Veilig deelnemen aan het verkeer vergt kennis van begrippen als voorrang, snelheid en remweg. Ook moet je je kunt verplaatsen in andere verkeersdeelnemers. Allemaal dingen die kinderen moeten leren. En dat leren lukt alleen in de praktijk en met veel herhaling. Want kinderen leren door ervaringen op te doen en deze ervaringen weer toe te passen in nieuwe situaties. Dat gaat niet meteen foutloos. Kinderen leren pas iets als ze er zelf aan toe zijn.

Leren

Je zult ook merken dat het leren niet in één rechte lijn gaat. Kinderen vergeten soms dingen die ze eerder wel wisten en konden. Ze zitten dan in een groeifase die alle energie vraagt. Heb geduld, het geleerde komt vanzelf weer terug, als je maar blijft oefenen. Het betekent wel dat je als volwassene altijd rekening moet blijven houden met het onvoorspelbare gedrag van kinderen.





10 tot 12 jaar

Kinderen zijn nu oud genoeg om het verkeer te begrijpen en zich aan de regels te houden. Tegelijk zie je dat kinderen van deze leeftijd, en met name jongens, regelmatig grote risico's nemen. Goedkeuring door leeftijdgenoten is zo belangrijk dat zij zich soms laten meeslepen in gevaarlijke situaties. De houding 'dat je nu eenmaal aan de regels moet houden' verschuift naar 'laten we eens zien hoe ver we kunnen gaan'. Een gedegen verkeersopvoeding betaalt zich nu terug: goed verkeersgedrag is daardoor ingeslepen.

Rekening houden met anderen

Nieuwe routes kun je het beste eerst een keer samen met je kind fietsen. Onderweg kun je de lastige verkeerssituaties bespreken. Blijf benadrukken hoe belangrijk het is om in het verkeer rekening te houden met anderen. Daarbij kun je dan ook meteen uitleggen waarom bellen of appen op de fiets zo gevaarlijk is. Je kunt het je kind laten ervaren: vraag het om op een veilige plek, buiten het verkeer, een app te lezen en tegelijk een slalom te fietsen.

8 tot 10 jaar

Als kinderen vaak fietsen, beginnen ze daar handig in te worden: ze kunnen tegelijk sturen én opletten. Ook kunnen ze steeds beter rekening houden met anderen in het verkeer. Maar ze zijn ook nog speels en gauw afgeleid.

Alleen het verkeer in

Je kunt je kind wat meer vrijheid geven. Over het algemeen kunnen kinderen vanaf 9 à 10 jaar zonder begeleiding over straat, als het verkeer niet al te druk is, het kind de regels kent en de route vaak heeft geoefend. Kinderen van deze leeftijd kennen de meeste verkeersregels en -borden. Ze hebben intussen genoeg ervaring opgedaan om in te spelen op een gevaarlijke situatie. Ze hebben geleerd om de snelheid van auto's in te schatten en rekening te houden met het gedrag van andere verkeersdeelnemers.

Blijven opletten

Het snel beoordelen van nieuwe en ingewikkelde verkeerssituaties is nog lastig. Ook het voorspellen wat andere verkeersdeelnemers gaan doen, vraagt aanhoudend aandacht. Blijf daarom ook samen oefenen en zoek drukke straten en kruispunten op. Leer je kind dat je in het verkeer moet blijven opletten, ook al heb je voorrang of staat het licht op groen.

8-10
jaar

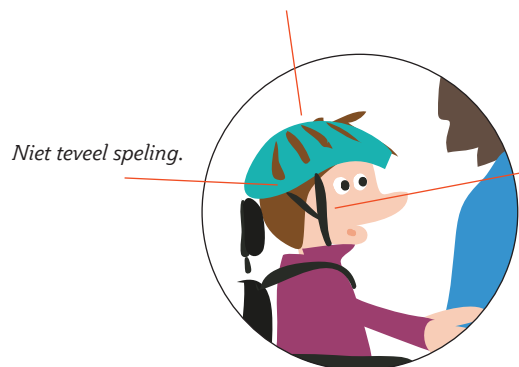
10-12
jaar



Veilig mee op de fiets en in de auto

Het veilig meenemen van je kind op de fiets en in de auto vraagt aandacht. Wil je een baby meenemen op de fiets, gebruik dan de maxi cosi. Die kun je achterop vastmaken en is veel veiliger dan een draagzak. Als je kind kan zitten, kan het in een fietszitje. Gebruik een zitje dat past bij de lengte en het gewicht van je kind. Goede spaakbeschermers op de fiets voorkomen beknelling van voetjes. Het is verstandig om je kind een fietshelm te laten dragen. Let er dan wel op dat de helm goed past.

*Helm recht ca. 2,5 cm boven de wenkbrauwen,
laat 'm niet te veel naar achteren schuiven.*



Niet teveel speling.

Het voorste bandje moet zo verticaal mogelijk naar beneden lopen. Het achterste bandje komt onder (dus niet op) het oor met het voorste bandje samen.

In de auto is het gebruik van een goedgekeurd en passend kinderzitje verplicht. Zorg dat je het zitje stevig bevestigt en zet je kind goed vast in het zitje. Terwijl je dat doet, kun je aan je kind uitleggen waarom je dat doet. Uitgebreide informatie over kinderzitjes vind je op www.veiligheid.nl.

Meer weten?

Meer informatie over verkeersopvoeding vind je op www.jonglereninhetverkeer.nl en op www.verkeerseducatiepunt.nl.



Colofon

Tekst: Marian Schouten

Vormgeving: Metmateman Grafisch Ontwerp / Regine Mateman

Illustraties: Xavier Troost, Pixel:ID / Aah!Comics

Productie: Vebe Media

Met dank aan: Edux Onderwijspartners B.V.

Uitgave: Provincie Utrecht, Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Fryslân, Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Zuid-Holland, Vervoerregio Amsterdam