

# Ik wandel veilig

## Ik let op

Met de campagne 'Ik wandel veilig' wil AKTIVIA de wandelaars sensibiliseren om veilig op stap te gaan. **Ik val op, Ik let op** en **Ik stap waar het moet** zijn daarbij de belangrijke thema's. Veilig wandelen gaat om het respecteren van de verkeersregels en de andere weggebruikers, maar het vraagt ook een attente houding. Wie veilig wandelt, respecteert zichzelf en de wandelsport en werkt mee aan een veiliger verkeer voor iedereen.

**E**lke wandelaar zoekt graag rustige, groene wegen op om optimaal te kunnen wandelen, maar evengoed moet je soms ook over die drukke verbindingsweg of doorkruist de tocht een dorpscentrum. Vaak moet de wandelaar de weg ook delen met tal van andere weggebruikers en dat 'delen' loopt helaas niet altijd even vlot. Het gevaar schuilt soms in een klein hoekje: een fietser die plots de hoek omdraait, een onverwachte automobilist, ... In Deel 3 gaan we dieper in op het thema **Ik let op**.

### Kijk vooruit

Een goede wandelaar gaat altijd goed voorbereid op stap. Een regenjasje voor een plotse bui, wat zonnecrème voor overdadige zonnestralen, voldoende eten

en drinken voor onderweg, ... Maar ook om je in het verkeer te bewegen moet je voorbereidingen treffen. Als het toch fout zou lopen tijdens een wandeling, dan moet je je als wandelaar uit de slag kunnen trekken. Neem daarom steeds je identiteitskaart mee. Die kaart zorgt er immers voor dat je bij een ongeval snel geïdentificeerd kan worden. Ook je SIS-kaart meenemen is geen overbodige luxe, die is handig bij de apotheek of in het ziekenhuis. Bij een ongeluk is het erg belangrijk om snel de hulpdiensten te bereiken. Vandaag is de gsm daartoe het perfecte middel. Vergeet je mobiele telefoon dus niet en zorg ervoor dat hij volledig opgeladen is. Wil je liever niet gestoord worden tijdens het wandelen, zet de telefoon dan gewoon op *stil* en geniet van de rust in de natuur. Ook wat geld bij je heb-





ben kan nooit kwaad. Bij warm weer kan je jezelf op een verfrissing trakteren, maar die centen kunnen ook nuttig blijken in een noodsituatie.

### Kijk je ogen uit

Laat je aandacht, ook op trage wegen of binnen de valse veiligheid van de groep, niet verslappen. Wie met het hoofd in de wolken loopt, merkt te weinig van wat er rond zich gebeurt. Alert zijn en blijven is in het verkeer levensbelangrijk. Anticipeer actief aan het verkeer. Signaleer aankomende manoeuvres tijdig aan andere weggebruikers. Dat kan met een simpel handgebaar. Doe dit niet blindelings, maar verzeker je ervan dat de andere weggebruikers de bedoeling van je handgebaar opgemerkt hebben. Zoek daarom steeds oogcontact met de betrokken chauffeur. De voetganger heeft voorrang op het zebepad. Toch moet je altijd rekening houden met naderende voertuigen en is blindelings oversteken echt geen goed idee. Kan die auto nog stoppen? Komt daar geen roekeloos voorbijstekende bestuurder aan? Ook hier geldt: zoek oogcontact! Een dankjewel met een wuifgebaar of hoofdknikje doet altijd deugd ... Hoffelijkheid werkt aanstekelijk! Wanneer er geen oversteekplaats voor voetgangers in de buurt is, steek dan over op een plaats waar je goed ziet en goed gezien wordt. Steek niet over in een bocht, op een helling, onder een brug of tussen geparkeerde voertuigen.

**Let op met de tram. De tram heeft altijd voorrang. Een zebepad over de rails mag je dus niet zomaar oversteken als de tram nadert (behalve als verkeerslichten je een groen signaal geven). Elke weggebruiker moet voorrang geven!**

## Tips voor de club

Ook de organisator zelf van een wandeltocht heeft een stevige verantwoordelijkheid. Als het fout loopt, kan ook onderzocht worden of de organisator voldoende maatregelen heeft genomen om een ongeval te voorkomen. Als daar fouten of tekortkomingen worden vastgesteld dan kan de club mee aansprakelijk gesteld worden voor de schade. Een goede en weloverwogen voorbereiding is dus van het grootste belang. Neem maatregelen om gevaarlijke situaties voor de wandelaars te vermijden. Kies bij voorkeur voor trage wegen, signaleer gevaarlijke punten aan de deelnemers, hang de pijlen op weloverwogen plaatsen, ...

Plan je een groepswandeling? Geef dan duidelijke instructies bij het begin van de tocht. Overloop de belangrijkste verkeersregels, vraag correct gedrag en voldoen-

de concentratie, wijs ook op mogelijke gevaren tijdens de tocht. Neem ook een basis EHBO-kit mee. Hou de groep goed bij elkaar en zorg voor gezamenlijke rustpunten. Zorg vooraan én achteraan voor een begeleider, die waarschuwt bij aankomend verkeer. De begeleider vooraan is de persoon die de route kent en de wandelsnelheid bepaakt. De begeleider achteraan let evengoed op het verkeer en bewaakt dan weer de samenstelling van de groep.

Een gezellige pint drinken in de startzaal, iets vieren met een receptie, nababbelen met een drankje, ... ook dat hoort bij de wandelclub. Maar hoe ga je als vereniging om met misbruik? Worden clubleden aangesproken als ze dronken in de auto stappen? Duidelijke afspraken en zelfs regels zijn geen overbodige luxe.

### Kijk uit met alcohol, drugs en medicatie

Na een stevige kuitenbijter kan een frisse pint echt deugd doen. Op zich kan dat verfrissende glas geen kwaad, maar te veel is ook voor de wandelaar te veel. Veel alcohol maakt je roekelozer en doet geen goed aan je evenwichtsgevoel en reactiesnelheid. Dat is geen goede combinatie in het verkeer, ook voor de voetganger. Een dronken wandelaar kan overigens een boete krijgen. Drugs zijn vanzelfsprekend geen goed idee, maar kijk ook uit met de neveneffecten van bepaalde medicijnen. Heel wat wandelaars komen met de auto naar de wandeltocht. Alcohol – maar natuurlijk ook drugs en bepaalde geneesmiddelen – en rijden gaan niet samen. Zo breng je jezelf en anderen in gevaar. Vanaf een alcoholconcentratie van 0,5% in je bloed ben je strafbaar als je een voertuig bestuurt. Hoeveel je kunt drinken voor je dit percentage bereikt, hangt af van verschillende factoren. Het veiligste is nog steeds de keuze om geen alcohol te drinken als je nog moet rijden.

>>

## Actie!

Neem deel aan de actie 'Ik wandel veilig', respecteer de verkeersregels en toon je engagement door de sticker 'IK REM VOOR WANDELAARS' op je wagen te kleven. Verschillende wandelaars hebben dit al gedaan en maken kans op mooie prijzen. Per editie van Gezond op Stap (tot en met september) worden 10 winnaars uitgeloot. Herken jij je nummerplaat? Laat ons dan zo snel mogelijk iets weten en ontvang binnenkort een mooi geschenk in je bus. Wil je graag nog een extra sticker aanvragen, stuur dan snel een mailtje naar [sport@aktivia.be](mailto:sport@aktivia.be) met je adresgegevens en wij bezorgen je nog een extra exemplaar.





De eigenaars van de wagens met onderstaande nummerplaten winnen elk een Dark Jacket 3.0 (t.w.v. € 9,99) en een Multilight (t.w.v. € 7,49) geschonken door WOWOW:



De eigenaars van de wagens met onderstaande nummerplaten winnen een verrassing:



Heb je je nummerplaat herkend? Stuur dan een mailtje naar [info@gezondopstap.be](mailto:info@gezondopstap.be) of een briefje naar AKTIVIA – Redactie Gezond op Stap – Industrielaan 11 bus 3 – 9990 Maldegem met je contactgegevens en met als onderwerp "Stickerwedstrijd Gezond op Stap 141". Vergeet ook je kledingmaat niet op te geven!

Don't fear the dark!

**WOWOW**  
REFLECTIVE WEAR



### Dark Jacket 3.0

**Lichtgewicht oplossing voor betere zichtbaarheid.**

- Mesh stof in fluorescerende gele kleur, slechts 50g.
- Reflecterende banden op voor-, achter- en zijkant.
- Omtrek verstelbaar d.m.v. velcro.
- Verkrijgbaar in 2 maten: S & L.
- Verpakt in een herbruikbaar PVC zakje.

### Multilight

**Je kan de Multilight overal aan bevestigen: je rugzak, pet, loopschoenen, armband, enz. Met de High Gloss reflecterend materiaal en de rode LEDs ben je meer dan zichtbaar!**

- Buitenzijde in reflecterend High Gloss materiaal, binnenzijde in velcro.
- Beschikbaar in 4 kleuren: wit, geel, oranje en roze.
- 4 krachtige rode LEDs met 2 functies: knipperen en continue.
- Sluit d.m.v. Velcro.
- Vervangbare CR2032 batterij.
- Water afstotend.
- Elastische armband inbegrepen.



Te bestellen via [order@wowowshop.be](mailto:order@wowowshop.be)  
of [www.wowowshop.be](http://www.wowowshop.be).

Binnenkort vind je ook een aantal producten van WOWOW op [www.aktiviawebshop.be](http://www.aktiviawebshop.be)!