



IK WANDEL VEILIG

Inleiding

Aktivia-leden moeten niet overtuigd worden: wandelen is genieten! In een groep, met enkelen of zelfs helemaal alleen... wie wandelt ontdekt de natuur, neemt even afstand van de alledaagse beslommeringen en sport gezond. De wandelaar zoekt graag de trage groene wegen op om optimaal te genieten, maar evengoed gaat het soms over die drukkere verbindingsweg of doorkruist de tocht een dorpscentrum. Al te vaak moet de wandelaar een smalle kiezelweg of kilometers asfalt delen met een variatie aan andere weggebruikers. Dat 'delen' loopt niet altijd even vlot, een ongeval is helaas niet altijd even veraf.

Plotse fietsers, onverwachtse automobilisten... Het gevaar schuilt in een klein hoekje. Samen gebruik maken van een afgebakend domein zoals de openbare weg is geen evidentie. Er zijn regels nodig om alles in goede banen te leiden. Een goed verloop is afhankelijk van respect voor deze regels en de andere weggebruikers. Maar die wegcode is slechts een begin. Onze eigen veiligheid en die van anderen vraagt ook een attente houding. 'Ik wandel veilig' is geen loze uitspraak, het is een belofte en een engagement! Wie veilig wandelt respecteert zichzelf en de wandelsport en werkt mee aan een veiliger verkeer voor iedereen.



Ik val op

Kies voor kleurrijke kledij

Een ongeluk gebeurt verraderlijk snel. Elk jaar opnieuw raken mensen gewond of erger omdat de chauffeur van een motorvoertuig wandelaars gewoon te laat heeft gezien. Kleurrijke kleren vallen beter op, ook overdag. In het donker, bij regen of mist is opvallen nog extra belangrijk. Onderzoek leert dat automobilisten je met donkere kleren pas op twintig meter in hun koplampen opmerken. Je bent dus, zelfs voor oplettende chauffeurs, zo goed als onzichtbaar. Een wandelaar met kleurrijke en dus opvallende kledij (zoals bijvoorbeeld fluo) wordt al van op 50 meter opgemerkt. Een wandelaar die de kleuren ook aanvult met reflecterende elementen is al gezien op 150 meter. Dat is, als het er op aankomt, een wereld van verschil. Kiezen voor kleur en reflectie kan dus je leven redden.

**De boodschap is simpel, ga bij slecht of duister weer niet wandelen zonder reflecterend materiaal!
Reken even mee...**

Een chauffeur (maar ook wij als wandelaar) heeft een reactietijd tussen het opmerken van het gevaar en het ogenblik van reageren (zoals het rempedaal indrukken). Bij een alerte persoon bedraagt die tijd ongeveer een seconde (wie moe is of gedronken heeft verlengt die tijd gevoelig...). De reactieafstand is dan weer het aantal meter tussen het zien van het gevaar en het remmen.

*Wie 50 kilometer per uur rijdt ziet zo **15 meter** passeren.*

De remafstand is dan weer de afstand die een auto tijdens het remmen nog verder aflegt. (Een slecht of nat wegdek, de staat van de remmen en de banden beïnvloeden natuurlijk die afstand.)

*De auto van wie amper 50 kilometer per uur reed schuift bij optimale weersomstandigheden nog **12,5 meter** verder. Bij regenweer wordt dat meteen 18,75 meter...*

*De stopafstand telt alle bovenstaande afstanden op (reactieafstand en remafstand). De chauffeur die aan 50 kilometer per uur rijdt en plots een wandelaar opmerkt heeft dus (bij droog weer) **27,5 meter** nodig om de auto helemaal stil te doen staan. Wie onopvallende kledij aan heeft komt met de twintig meter zichtbaarheid dus levensbedreigend te kort...*

Fluo of reflectierend?

Overdag ben je met fluo goed zichtbaar, ook als het regent. Fluo kleuren zijn erg zinvol, maar ook beperkt. Fluorescerende kleuren werken enkel met het zonlicht. Reflectoren werken anders, zij kaatsen alle licht terug naar de lichtbron. De reflectie van autolichten gebeurt, waar fluo te kort schiet, 's nachts dus erg effectief. Het is natuurlijk wel belangrijk dat reflectoren de mogelijkheid krijgen om hun werk te doen. Hang ze op een goede hoogte, in de mogelijke stralen van de verlichting van andere weggebruikers. Een reflecterende band rond de enkels is dus erg effectief, beter nog is om enkele reflecterende elementen te combineren. Zorg ook voor reflectie op de voor-, achter-, en zijkant van je lichaam. Je weet immers niet van welke kant het mogelijke gevaar zal komen.

Kies voor kwaliteit

De meest gekende uitvoering voor zichtbaarheid in het verkeer is het fluo hesje. Dat hesje is natuurlijk erg zinvol, ook voor de wandelaar. Toch is niet elke stapper te overtuigen om het wat onhandige en soms weinig flatterende ding te dragen. Maar het kan ook anders. In de handel zijn ook arm- of beenbanden te vinden die reflecteren. Er zijn zelfs reflecterende materialen die je aan de rugzak kan bevestigen. Je kan evengoed gewoon bewust je wandeluitrusting kiezen. Heel wat jassen, windstoppers maar ook broeken en zelfs schoenen hebben ingewerkte reflecterende elementen. Hou daar rekening mee bij je keuze. Let bij de aankoop van fluorescerend of reflecterend materiaal ook op de Europese kwaliteitsnorm. Het goedkoopste is niet altijd het beste! De norm is te herkennen aan de vermelding van de code 'CE' (of meer specifiek EN1150, EN13356 of EN471).

Verplichte verlichting van een groep op de rijbaan

Bij duister, felle regen of mist (en het is niet meer mogelijk om duidelijk te zien tot een afstand van 200 meter) moet een groep wandelaars volgens de wegcode verplicht verlicht zijn. De wetgever heeft de term 'groep' niet duidelijk afgebakend, maar je kiest uiteraard het best voor de optimale veiligheid. Extra zichtbaarheid kan nooit kwaad. Als een groep met begeleiding er voor kiest om rechts op de rijbaan te stappen dan moet het witte licht links vooraan te vinden zijn, het rode licht links achteraan. Loopt de groep links op de rijbaan (verplicht achter elkaar!) dan bevindt het rode licht zich rechts vooraan, het witte licht rechts achteraan. Is de groep lang, dan is het bovendien verplicht om op de flanken bijkomende witte lichten te voorzien die in alle richtingen zichtbaar zijn.

TIPS VOOR DE CLUB

- *Hou bij het uitstippelen van de tocht ook rekening met slechter weer. In de koudere maanden kan het snel donkerder worden. Kies dan eerder voor de **route met verlichting**...*
- *Als wandelclub kan je mee **investeren in de veiligheid van je leden**. Kies bij de aankoop van eigen clubkleding heel bewust voor felle kleuren en ingewerkte reflecterende elementen.*
- *Maakt je club ook wel eens een groepswandeling? Zorg dan als organisatie voor reflecterende kledij zoals **fluohesjes voor de begeleiders**. Die zijn zo goed herkenbaar als aanspreekpunt voor de deelnemers, maar verhogen ook de zichtbaarheid van de groep (begeleiders lopen vaak vooraan en achteraan de groep). Organiseer je een tocht in het donker of bij slecht weer? Voorzie dan elke deelnemer van een fluo hesje of armband. Als de clubkas dat aankan kan er een voorraad aangelegd worden.*



Ik let op

Kijk vooruit

Een goede wandelaar is 'goed voorzien'... Een regenjasje voor de plotse bui, zonnecrème voor overdadige zonnestralen, stevig wat water en wat te eten voor een 'zwakte'... Ook voor het verkeer moet je voorbereidingen treffen. Als het toch fout zou lopen moet je ook als wandelaar je plan kunnen trekken. Neem daarom steeds je identiteitskaart mee. Die kaart zorgt er immers voor dat je bij een ongeval snel geïdentificeerd kan worden (ook de SIS-kaart kan geen kwaad, die is handig bij de apotheek of het ziekenhuis). Bij een ongeluk is het erg belangrijk om snel de hulpdiensten te bereiken. Vandaag is de GSM daartoe het perfecte middel. Vergeet het toestel, goed opgeladen, dus niet. (Wil je liever niet gestoord worden tijdens het wandelen, zet de telefoon dan gewoon op stil en geniet van de natuurrust...) Ook wat geld 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. Attent zijn en blijven in het verkeer is levensbelangrijk. Anticipeer bovendien actief aan het verkeer. Signaleer aankomende manoeuvres tijdig aan andere weggebruikers. Dat kan met een simpel handgebaar. Verzeker je er voor het eigenlijke manoeuvre ook snel van of die auto, bus of fiets je bedoeling wel opgemerkt heeft. Dat kan simpel door oogcontact te zoeken met de betrokken weggebruiker.

De voetganger heeft voorrang op het zebraapad. 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, zoek oogcontact! Een dankjewel met een wuifgebaar of hoofdknik 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 zebraapad 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!

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 roekelozener 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 medicamenten.

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 dodelijk gevaar. Vanaf een alcoholconcentratie van 0,5‰ in je bloed ben je strafbaar als je een voertuig bestuurt. Hoeveel je kan 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.

TIPS VOOR DE CLUB

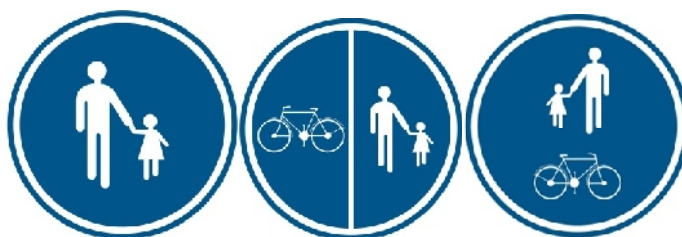
- *Een gezellige pint drinken in de kantine, iets te vieren met een receptie, nababbelen met een drankje, ... ook dat hoort bij de wandelclub. Maar hoe gaan we als vereniging om met misbruik? Worden clubleden aangesproken als ze dronken in de auto stappen? Duidelijke afspraken en zelfs regels zijn geen overbodige luxe.*
- *Ook de organisatie 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. 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 voldoende concentratie, wijs ook op mogelijke gevaren tijdens de tocht. Neem ook een basis EHBO-kit mee. Houd 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 bewaakt. De begeleider achteraan let evengoed op het verkeer en bewaakt dan weer de samenstelling van de groep.*



Ik stap waar het moet

Wat als er geen voetpad is?

Als wandelaar ben je verplicht om eerst en vooral op het voetpad te stappen. Een voetpad is het deel van de weg dat speciaal is voorbehouden voor voetgangers (aangeduid met verkeersborden zoals hieronder). Is er geen voetpad dan moet wandelen op de begaanbare berm (verhoogd of gelijkgronds). Pas als ook dat niet mogelijk is mag je een parkeerzone of ook het fietspad gebruiken. Let wel op, op een fietspad hebben de fietsers blijvend voorrang. Geef hen dus voldoende ruimte. Zijn ook fietspad of parkeerzone geen optie dan mag je op de rijbaan stappen. De eerste regel op die rijbaan is om zo links mogelijk achter mekaar te lopen. Soms zorgt de situatie er voor dat het erg goed te verantwoorden is om toch rechts achter mekaar te gaan lopen. Dat kan bijvoorbeeld in een bocht waarbij de zichtbaarheid van aan de linker kant erg beperkt is. Maak die keuze weloverwogen!



En in groep?

Het is niet echt duidelijk wanneer voor wandelaars over een 'groep' kan gesproken worden. De wet maakt hierin geen duidelijke afbakening (vaak spreekt men al over een groep als de samenstelling meer dan vijf leden plus jezelf telt). Kleine groepen (zoals bij de meeste wandeltochten) volgen bij voorkeur de regels die gelden voor wie individueel wandelt en lopen dus het best links achter mekaar op de rijbaan (als er geen veiliger optie zoals voetpad, berm of parkeerzone of fietspad mogelijk is). Voor een groep met begeleiding* maakt de wet een uitzondering. Een groep mag, ook als er een voetpad of fietspad is, rechts op de rijbaan stappen. Dat moet dan niet verplicht achter mekaar, maar wel rechts en zonder meer dan de helft van de rijbaan in te nemen. Maak daar enkel gebruik van als de omvang van de groep dat verantwoordt. Op een drukker weg blijft het aangewezen om steeds voor het voet- of fietspad te kiezen en als dat niet kan alsnog links achter mekaar te gaan stappen. Ook hier, maak elke keuze weloverwogen en in functie van de veiligheid!

**Een begeleider wordt geacht de rechten en plichten te kennen. Bovendien heeft hij of zij het traject voorbereid en gedacht aan de veiligheid van de groep (bijvoorbeeld door het dragen van een oversteekbordje C3 of verlichting bij slechte zichtbaarheid).*

TIPS VOOR DE CLUB

Bovenstaande verhaal is niet altijd even simpel. Kies je bij de organisatie van een groepswandeling (denk dan aan een aaneengesloten grote groep van wandelaars) om toch meteen een deel van de rijbaan op te eisen, dan ben je verplicht om begeleiders te voorzien. Ook het begrip 'begeleiding' is echter niet echt strikt afgebakend. Een leider is diegene die verantwoordelijkheid draagt over de groep. De begeleiding moet de rechten en plichten van een groep op de openbare weg kennen en beschikt over verlichting en/of een C3-bordje (zoals hieronder) indien nodig. Een begeleide groep mag kiezen om links te lopen, maar dat moet dan evengoed achter mekaar. Maak de overweging vooral weldoordacht en in functie van de verkeersveiligheid...



Hoe en waar steek je over?

Als er op minder dan 30 meter afstand een oversteekplaats (zebrapad) te vinden is dan ben je verplicht om die te gebruiken. Als overstekende voetganger heb je voorrang, maar toch moet je dat volgens die zelfde wet voorzichtig doen en dus rekening houden met de naderende voertuigen. Oversteken moet haaks op de rijbaan gebeuren, de kortste schuine route is dus geen wettelijke optie. De voetganger mag bovendien niet slenteren of onnodig blijven staan op een zebrapad. Als het voetgangerslicht op rood springt tijdens het oversteken, dan mag je verder lopen. Wie voor het rood licht staat moet wachten, ook al maak je deel uit van een groep wandelaars. Begeleiders mogen het verkeer stil leggen met het verkeersbord C3 om de groep over te steken. Zebrapaden op minder dan 30 meter moeten ook dan verplicht gebruikt worden, aanwijzingen met het bordje mogen niet in strijd zijn met verkeerstekens of verkeersregels.