



Auteursrechtinformatie

Dit document is bedoeld voor eigen gebruik. In het algemeen geldt dat enig ander gebruik, daaronder begrepen het verveelvoudigen, verspreiden, verzenden, herpubliceren, vertonen of uitvoeren van dit document, verboden is.

Rijleshulp.nl geeft je praktische voorbeelden en adviezen, deze dien je altijd onder toezicht van een bevoegde rij-instructeur uit te voeren. Wij zijn niet aansprakelijk voor eventuele schade in welke vorm dan ook.

Lesonderdeel instappen, stoel afstellen en uitstappen:

Stap 1a Veilig instappen



Foto 1



Foto 2

Als u de auto nadert dient u ervoor te zorgen dat u een aantal belangrijke punten controleert en daarna veilig instapt. Controleer tijdens het naderen of u zonder anderen in gevaar te brengen of te hinderen naar de auto kunt lopen en of u het portier kunt openen om veilig in te stappen.

Controleer ook of de bandenspanning van alle banden voldoende is en hoeveel ruimte u voor en achter de auto heeft om veilig weg te kunnen rijden.

Op foto 3 ziet u, dat de auto voor u, een trekhaak heeft en dat u weinig ruimte heeft! Voordat je instapt is het belangrijk altijd goed te kijken wat de ruimte is voor en achter de auto want als u eenmaal in de auto zit en u heeft niet gekeken wat de ruimte voor en achter de auto is dan kunt u dit moeilijk bepalen.



Foto 3

Stap 1b Veilig instappen



Blijf zo kort mogelijk op de hoofdrijbaan staan en wacht liever op de stoep of tussen de auto's totdat het veilig is om snel in te stappen.

Wij adviseren u tegen het verkeer in te lopen zodat u goed zicht heeft op het verkeer dat op uw weghelft nadert.

Ren nooit tussen de auto's door om snel de straat over te steken! Stop altijd even om goed naar links en rechts te kijken voordat u de rijbaan op loopt.

Open uw portierdeur niet als er gevaar aankomt, u ziet dat de fietser helemaal moet uitwijken naar de rijbaan met gevaar voor eigen leven.



Stap 2a Juiste zithouding door stoel goed af te stellen



Om de juiste zithouding te bepalen volgt u de volgende stappen.

Zorg dat u uw bovenbenen, over een zo groot mogelijk afstand, op de zitting laten rusten. Tevens moet uw rug geheel steun hebben aan de rugleuning. Dit bevordert het goed aanvoelen van de auto. Bovendien raakt u minder snel vermoeid.

Bekijk ook de instructiefilms op www.rijleshulp.nl en vergroot je kennis, wat goed is voor de verkeersveiligheid!

Stap 2b Juiste zithouding door stoel goed af te stellen

Trap met de bal van uw linkervoet het koppelingspedaal volledig in. Uw linkerbeen moet licht gebogen zijn, zodat het ook goed aanvoelt en u het koppelingspedaal zonder teveel kracht te moeten gebruiken, kunt intrappen. Zit u te ver of te dichtbij dan kunt u de stoel afstellen met het hendeltje dat zich meestal onder de stoel bevindt. Houdt tijdens het afstellen van uw stoel het stuur vast met uw andere hand.

Voorkom ongelukken en stel uw stoel **niet** af:

- tijdens het rijden
- als u in een versnelling zit
- als uw handrem niet aangespannen staat

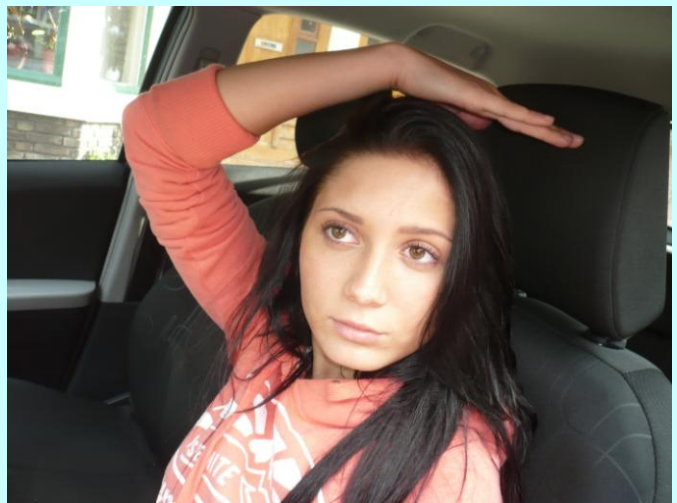


Stap 2c Juiste zithouding door stoel goed af te stellen

De bovenkant van uw hoofd moet gelijk zijn met de bovenkant van uw hoofdsteun en ongeveer 5 cm afstand hebben van uw hoofd. Het is belangrijk dat u dit goed afstelt om bij een ongeval of noodstop een **whiplash** te voorkomen.

Controleer met uw hand of de bovenkant van uw hoofd gelijk is met de bovenkant van de hoofdsteun. Door een knopje bij de hoofdsteun in te drukken kunt u de hoofdsteun naar beneden of boven verschuiven en op de juiste hoogte afstellen.

Een **whiplash** of **zweepslagtrauma** is een letsel aan de nek en/of rug ten gevolge van een ongeval of andere plotselinge gebeurtenis waarbij het lichaam voor- of achteruit beweegt terwijl het hoofd niet wordt gesteund. Het grootste risico op een whiplash loopt men wanneer men in de auto van achteren wordt aangereden.



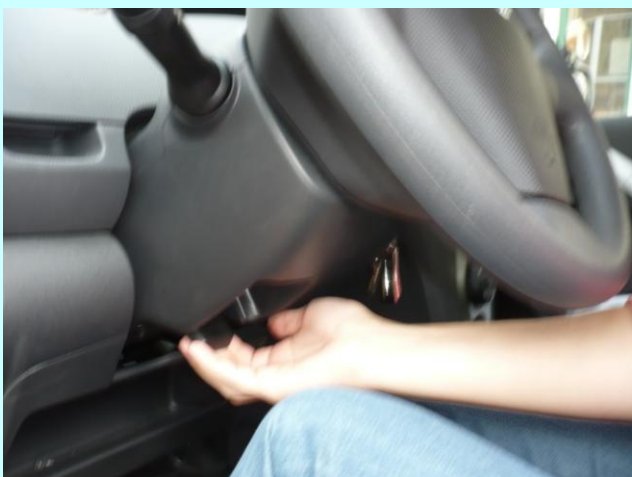
Stap 2d Juiste zithouding door stoel goed af te stellen

Bepaal de afstand tot het stuur door uw gestrekte handen op het stuur te plaatsen. Hierbij moeten de polsen op het stuur komen.

Mocht u te ver of te dichtbij van het stuur zitten dan kunt de rugleuning verstellen door middel van een draaiknop of hendel. Hiermee wordt de schuine stand van de rugleuning afgesteld.



Stap 2e Juiste zithouding door stoel goed af te stellen



Bij steeds meer auto's kunt u het stuur ook verstellen door middel van een hendeltje welke zich meestal onder de stuurkolom bevindt. Door dat hendeltje omlaag te drukken, kunt u het stuur in de gewenste stand brengen.

Stap 2f Juiste zithouding door stoel goed af te stellen



Goed



Fout

Van een goede stuurhouding is sprake wanneer:

1. het stuurwiel niet krampachtig met beide handen wordt vastgehouden;
2. met de handen een stand van ongeveer “kwart voor drie (denk aan wijzers van een klok)” wordt ingenomen;
3. de armen licht gebogen zijn;
4. de handen aan de buitenkant van het stuurwiel zijn geplaatst;

Stap 3a Veilig uitstappen uit de auto

Als u wilt uit stappen moet u zorgen dat u de autosleutel niet vergeet mee te nemen en om de portieren te vergrendelen. De auto kan dan ook niet meer zomaar gebruikt worden door derden. Denk hierbij aan nieuwsgierige kinderen of aan joyriders.



Stap 3b Veilig Uitstappen uit de auto



Pak met uw linkerhand de handgreep van het portier vast. Vasthouden van de deur voorkomt bij harde wind dat deze losrukt met alle gevolgen van dien! Voordat u uitstapt, dient u rondom de auto kijken of u genoeg ruimte heeft om (zonder schade aan andere voertuigen of weggebruikers) het portier te openen, zorg hierbij dat u niemand hindert en in gevaar brengt. Kijk daarom eerst naar **voren** daarna in uw **binnenspiegel**, **linkerbuitenspiegel** en over uw **linkerschouder**. Als alles veilig is, kunt u het portier ontgrendelen met uw rechterhand. Het is belangrijk om dit altijd met de rechterhand te doen want het bevordert namelijk het kijken over uw linkerschouder, omdat je lichaam al een kwart naar links moet draaien. De examinator zal uw **kijkgedrag** bij het uitstappen ook gaan beoordelen!

Stap 3c Veilig Uitstappen uit de auto



Zorg dat u vlot uitstapt, het portier vergrendelt en vergeet uw spiegel niet in te klappen. Anders loopt u een groter risico dat uw spiegel stuk gereden wordt en dat de dader wegrijdt zonder zijn gegevens achter te laten ook al is dat strafbaar.

Kies de kortste en snelste weg om naar het trottoir te lopen. Hoe sneller het uitstappen duurt, des te minder risico u loopt om de andere weggebruikers in gevaar te brengen of te hinderen. Als u achterom de auto loopt heeft u weer goed zicht op het verkeer dat u van achter de auto nadert.



Helaas gebeuren er nog steeds ongelukken bij het in of uitstappen! Wij laten een aantal krantenartikelen zien zodat u beter gaat beseffen dat u echt goed moet kijken voordat u de portierdeur open doet:

Fietser gewond door autoportier

dinsdag 25 augustus 2009 | 12:03 | Laatst bijgewerkt op: woensdag 26 augustus 2009 | 13:09

APELDOORN - Een 60-jarige fietser uit Apeldoorn is maandagmiddag gewond geraakt doordat hij op de Paulus Potterlaan in Apeldoorn tegen een openzwaaiende autodeur reed. Een automobilist deed net zijn portier open op het moment dat de man voorbij fietste. Daardoor kwam de 60-jarige ten val.

Een ambulancemotor, die sinds kort in Apeldoorn rijdt, was als eerste ter plaatse om eerste hulp te verlenen. De Apeldoorner is daarna nog naar het ziekenhuis gebracht ter controle.

Bron: <http://www.destentor.nl/regio/apeldoorn/5423483/Fietser-gewond-door-autoportier.ece>

Rijverbod voor dodelijk ongeval tijdens Koolskamp Koers

KOOLSKAMP - Albert K. uit het Nederlandse Landgraaf kreeg van de Brugse politierechter een voorwaardelijke celstraf van drie maanden, een boete van 1.100euro en een rijverbod van drie maanden voor het veroorzaken van een dodelijk ongeval tijdens Koolskamp Koers vorig jaar.

De Nederlander Albert K. moest gisteren voor de politierechtbank in Brugge verschijnen, omdat hij op 19september vorig jaar het portier van zijn wagen onvoorzichtig had geopend op de wielervedstrijd Koolskamp Koers.

De man gooide het portier open toen de renners in aantocht waren. Daarbij had hij niet gelet op de 74-jarige Elie Hellebuyck uit de Havenstraat in Roeselare, die net met zijn fiets langsgereden kwam en tegen het portier botste.

De bejaarde man kwam zwaar ten val en werd in allerijl naar het ziekenhuis in Roeselare overgebracht, waar hij nog diezelfde avond overleed aan zijn verwondingen.

Bron: <http://www.nieuwsblad.be/Article/Detail.aspx?articleID=uq26kjc3>

De meeste rij-instructeurs hebben een eigen manier van lesgeven. De een legt het uitgebreid uit de ander kort. Dit is op zich niet erg als u het maar begrijpt en veilig uitvoert. De ene leerling heeft een uitgebreide uitleg nodig de andere een korte uitleg. Ook kan het kijkgedrag per situatie verschillen maar de belangrijkste richtlijnen hebben wij hier omschreven.

Wilt u automatisch op de hoogte gehouden worden over de nieuwste instructiefilms, meld u dan aan voor de nieuwsbrief. Ga naar de website, klik op nieuwsbrief en vul uw gegevens in.

Kent u iemand die pas geslaagd is? Stuur dan gratis een felicitatiekaart! Kijk op Rijleshulp.nl voor meer informatie.

Dankzij de ondertiteling van de instructiefilms is het ook geschikt voor slechthorende of dove bestuurders.

Rijleshulp.nl is mede mogelijk gemaakt door rijnschool



www.safetydrivers.nl

Bekijk ook de instructiefilms op www.rijleshulp.nl en vergroot je kennis, wat goed is voor de verkeersveiligheid!