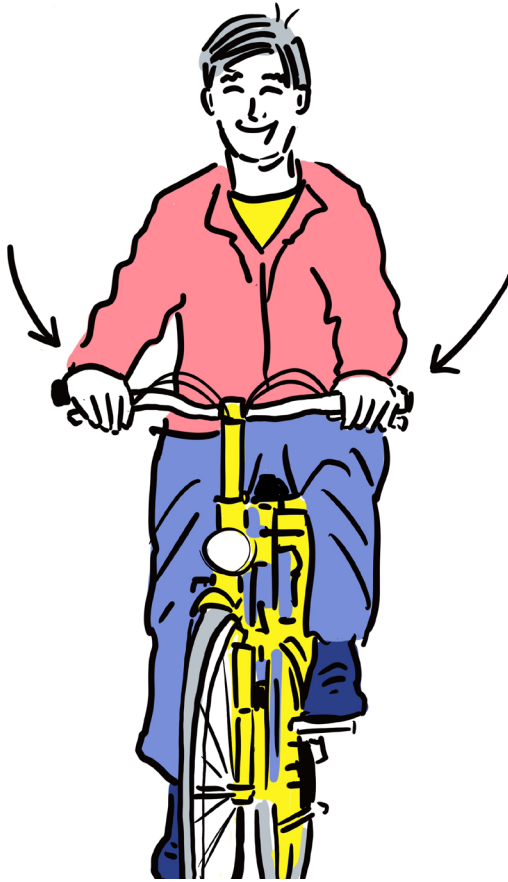


Rijden in een groep

Tijdig kunnen stoppen



Wat doe je? Handsen bij de remmen

Hoe uit te voeren?

- Houd beide handen aan het stuur en houd je handen bij de remmen.
- Als er geremd moet worden knijp je de rem licht in terwijl je door blijft trappen. Hierdoor verlies je geleidelijk snelheid.

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}