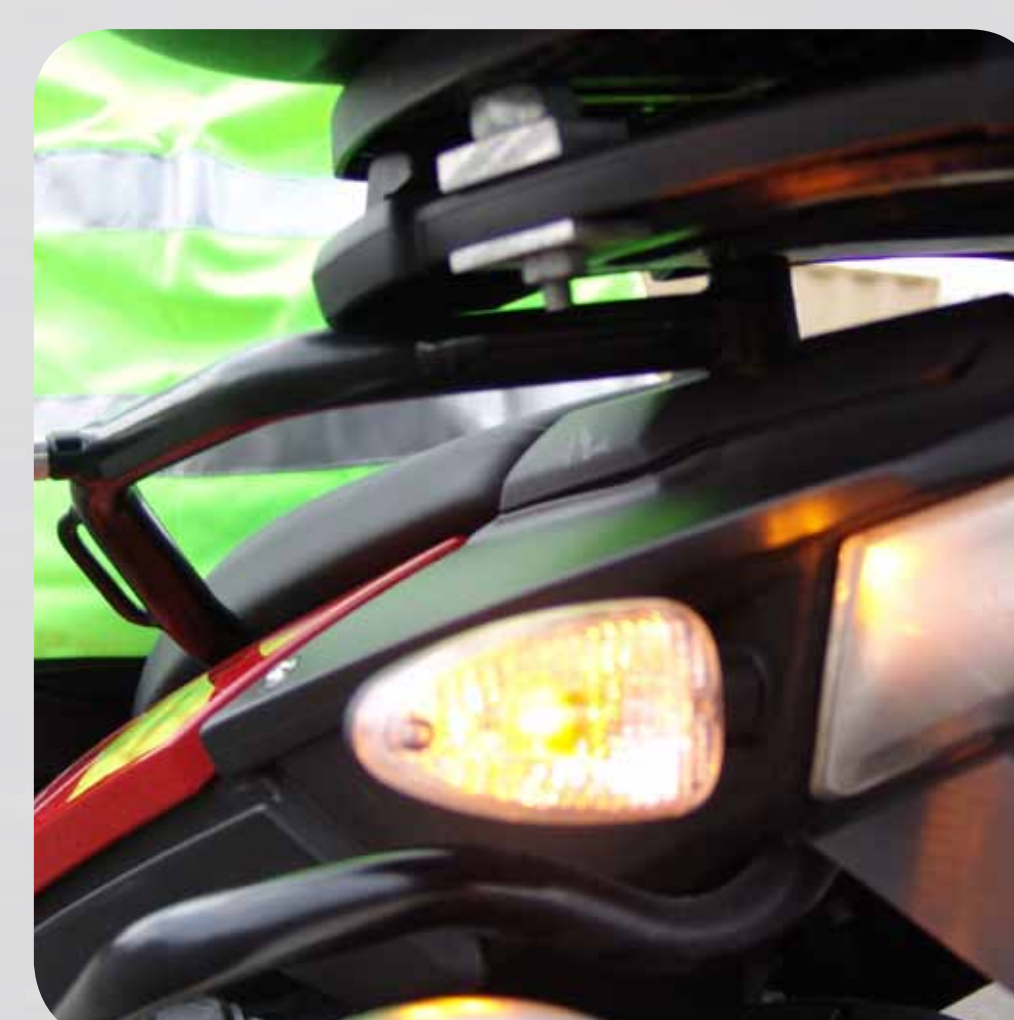


# Goede raad voor je je op de baan begeeft

## Controleer nauwgezet:

1. de druk (als de banden nog koud zijn) en de slijtage van de banden
2. het olieniveau van de motor en de remmen, en het niveau van de koelvloeistof
3. de smering en de verticale speling van de aandrijfketting
4. de staat van de remblokjes
5. de werking van lichten, knipperlichten en stoplichten
6. de afstelling van de achteruitkijkspiegels
7. of je vizier proper is



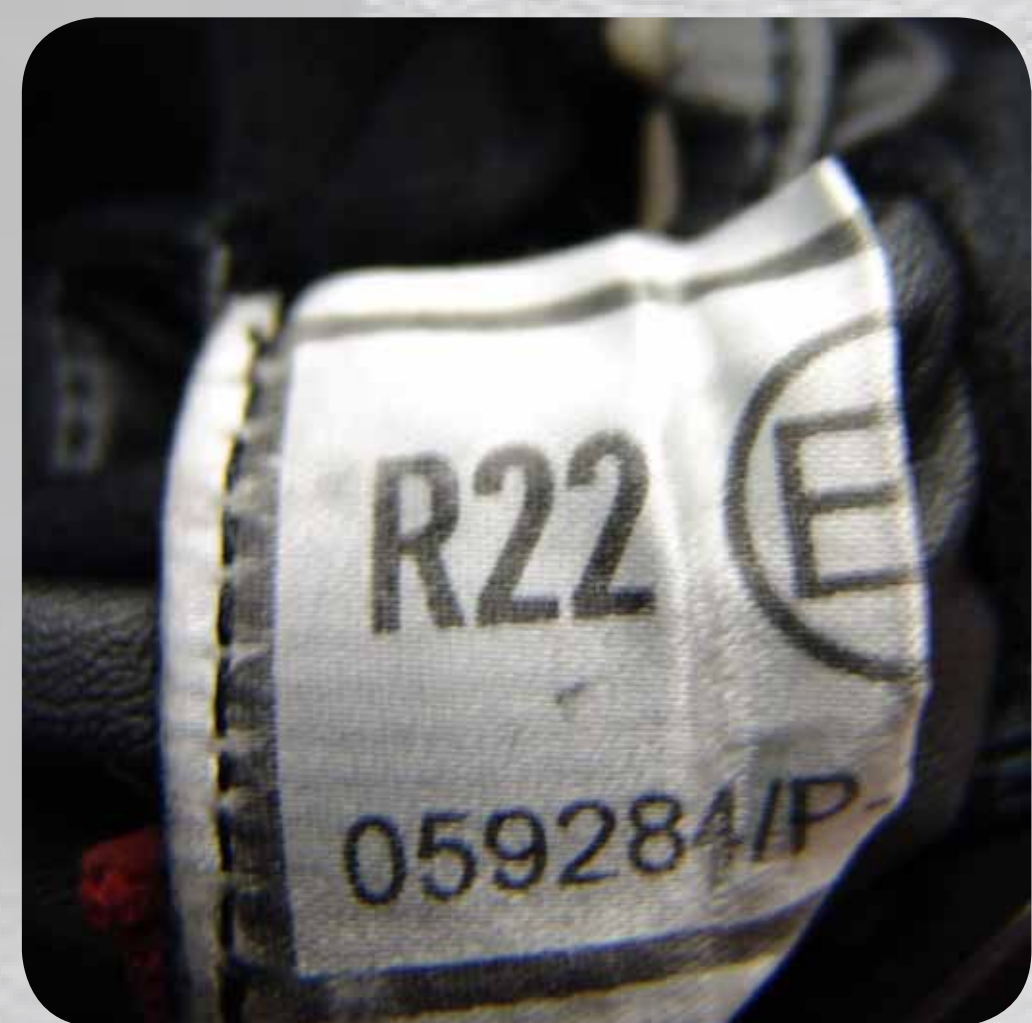
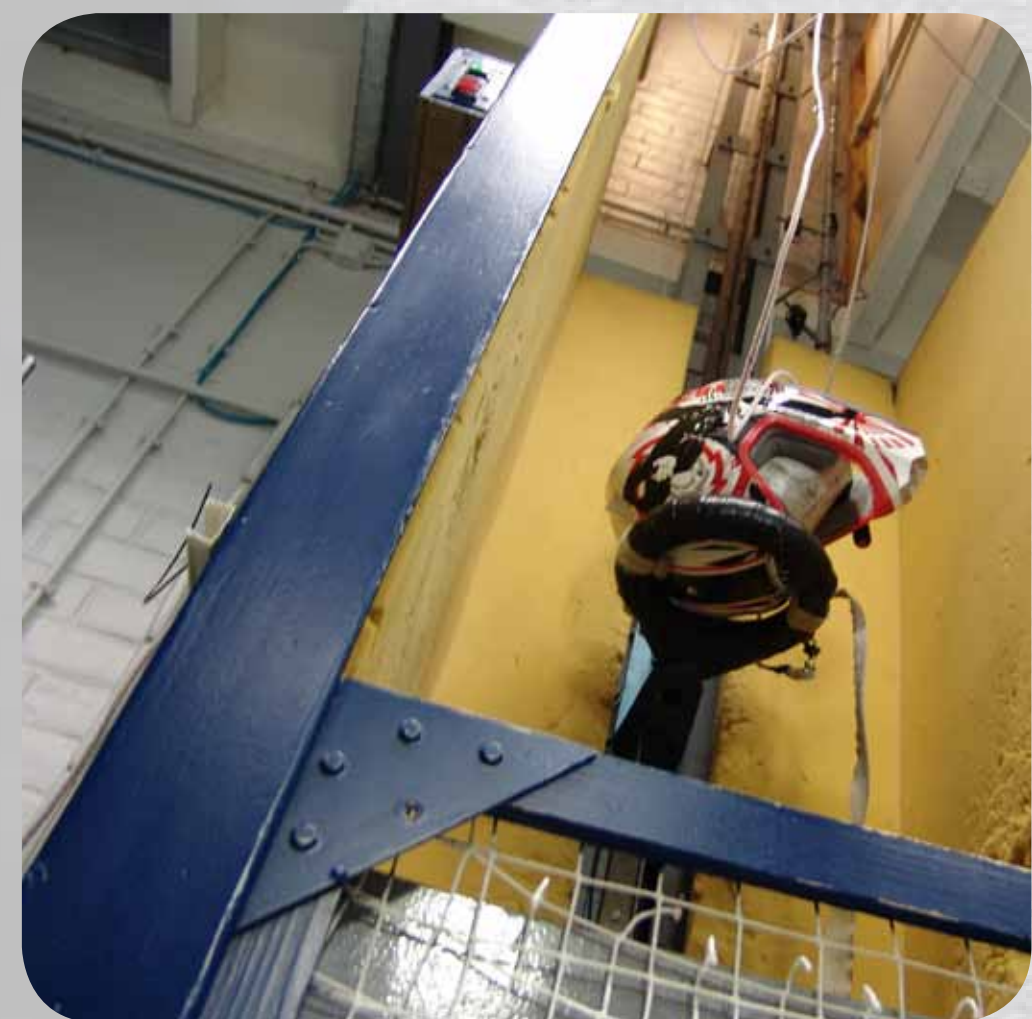
# Rijadvies

- 1. Automobilisten merken je niet altijd op en weten niet met welke gevaren je te maken krijgt.**
- 2. Rij defensief en zorg ervoor dat je kunt anticiperen, zo vermijd je gevaarlijke situaties.**
- 3. Gedraag je verantwoordelijk in het verkeer.**
- 4. Je bent verplicht om met de dimlichten aan te rijden.**
- 5. Kies voor vervolmakingscursussen die soms gedeeltelijk worden terugbetaald door je ziekenfonds of verzekering, steek dus zeker je licht eens op bij hen!**



# Over de helm

1. De helm moet aangepast zijn aan je hoofd (meet je hoofdomtrek).
2. Kies **OPVALLENDE KLEUREN**, zo word je beter **GEZIEN** in het verkeer. Met reflecterende stroken ben je nog beter zichtbaar.
3. Stel de kinband correct af (tussen kinband en kin moet je 2 vingers kunnen steken).
4. Het EC-label is een garantie voor veiligheid.
5. Bij intensief gebruik moet de helm om de 3 jaar vervangen worden. Zoniet mag je rekenen op 5 tot 7 jaar.
6. Elke bestuurder en passagier van een gemotoriseerde tweewieler is **VERPLICHT** om een helm te dragen.
7. Vermijd getinte vizieren. Een zonnebril is een veel betere oplossing.



# Over de banden

1. De banden zijn de ENIGE contactpunten tussen de motorrijder en de grond. Het is dan ook essentieel dat ze in goede staat zijn!
2. De bandendruk moet regelmatig gecontroleerd worden. Deze varieert naargelang van de belasting van de motor.
3. Controleer de slijtage en de algemene toestand van de banden. De profieldiepte moet groter zijn dan 1,6 mm.
4. Laat altijd banden monteren die aangepast zijn aan de velg (zie instructies van de fabrikant).
5. Opgepast, een nieuwe band is aanvankelijk glad, hij moet ingereden worden (gedurende een honderdtal km).
6. Voor elk type motor en weg bestaat er een geschikt type band.



# Over de ZICHTBAARHEID en de UITRUSTING

1. Zorg ervoor dat je zo goed mogelijk zichtbaar bent. Dit is essentieel, want je hebt geen koetswerk dat je beschermt!
2. Gebruik een helm en een uitrusting in opvallende kleuren, alsook retroreflecterende stroken.
3. Zorg ervoor dat je hoofd, handen en voeten beschermd zijn.
4. Kies een uitrusting die elk lichaamsdeel beschermt, in leer of in cordura®.
5. Het is heel belangrijk dat je handschoenen van goede kwaliteit zijn! Bij een val bestaat je eerste reflex erin je handen voor je uit te steken!
6. Kies hoge leren schoenen of laarzen.
7. Kies een uitrusting met extra bescherming ter hoogte van de rug, de ellebogen en de knieën.

