

RECOMMANDATIONS

RECOMMANDATIONS POUR LES CYCLISTES

- › Respectez le Code de la Route
- › Restez vigilant
- › Ne circulez pas à plus de 2 de front
- › Choisissez un vélo en bon état adapté à votre taille
- › Utilisez un vélo comportant les équipements de sécurité obligatoires
- › Portez un casque
- › Prenez un matériel de secours
- › Soyez visible de loin
- › Sélectionnez un itinéraire adapté à votre condition physique
- › Emportez boissons et aliments
- › Respectez l'environnement



RECOMMENDATIONS FOR CYCLISTS

- › Follow the Highway Code
- › Remain cautious
- › In a group, do not ride with more than 2 people side by side
- › Choose a roadworthy bike adapted to your height
- › Use a bike fitted with the compulsory safety equipment
- › Wear a helmet
- › Make sure you have a first aid kit
- › Be visible from a distance
- › Choose an itinerary adapted to your physical condition
- › Bring along food and drinks
- › On your stops, do not forget to respect the environment



RAADGEVING VOOR DE FIETTERS

- › De verkeersregels respecteren
- › Alert blijven
- › In groep, nooit meer dan twee fietsers naast elkaar op de weg rijden
- › Een fiets kiezen die in goede staat is en aangepast aan uw gestalte
- › Een fiets gebruiken met de verplichte veiligheidsuitrustingen zoals :
 - een helm dragen
 - nooit zonder reserve materiaal vertrekken
 - zichtbaar zijn van veraf
 - een tocht kiezen die aangepast is aan uw fitheid
 - dranken en voedsel meenemen
- › Respecteer de Natuur !

