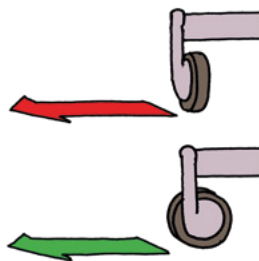




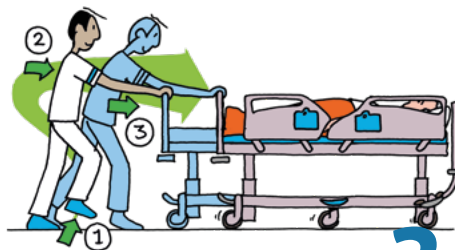
Tips voor manoeuvreren volgens de RijRegels



1

 **TIP** Zet de wielen recht

Zorg dat de wielen in de rijrichting staan voordat je begint te duwen of te trekken. Druk niet door als dat niet zo is, maar geef een rustig zetje met je voet. Maar vaak is het al genoeg om even te leunen tegen het object dat je wilt verrijden.



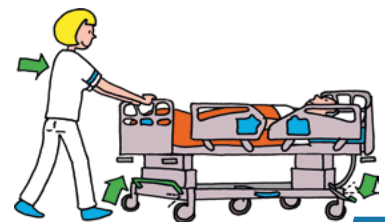
2

 **TIP** Duw aan de goede kant

Bij veel bedden en karren kun je de wielen instellen als zwenkwielen (die kunnen om hun as draaien) of bokwielen (die kunnen dat niet).

Bedden of karren met twee bokwielen zijn handig als je lange einden moet rijden, ze blijven dan mooi op koers. Belangrijk is dat je aan de goede kant duwt. Doe dat altijd aan de kant van de zwenkwielen.

Soms is er maar één bokwiel dat 'spoort'. Dat noemen we ook wel het stuurwiel. Zo'n wiel kan ook in het midden zitten. Dat noemen we dan het vijfde wiel. Ook daarmee wordt het sturen makkelijker.



3

 **TIP** Stap uit

Om gebruik te kunnen maken van je lichaamsgewicht moet je je lichaam er als het ware 'ingooien' door uit te stappen (doe dat wel rustig natuurlijk). Om te kunnen uitstappen heb je ruimte nodig, dus kijk even goed of je die ruimte wel hebt.

 **TIP** Omdat je niet altijd goed kunt zien waar de bok- en zwenkwielen zitten, zou je de kant waar je moet duwen met een stickertje kunnen aangeven.