

# PRAKTISCH FIETSEN MET DE HOND



[www.licg.nl](http://www.licg.nl)  
*over houden van huisdieren*



*Lopen naast de fiets kan voor een hond een goede vorm van lichaamsbeweging zijn. Doordat de hond rechttuit loopt in een regelmatig tempo worden hierbij spieren opgebouwd zonder dat de gewrichten zwaar belast worden, zoals wel gebeurt bij springen of draaien. Voor de eigenaar is het vaak een manier om zijn hond binnen relatief korte tijd toch veel te kunnen laten lopen.*

### **Niet voor elke hond**

Niet voor elke hond is het lopen naast de fiets echter aan te raden. Sommige rassen zijn hiervoor niet of minder geschikt vanwege hun bouw of afmetingen.

Kortneuzige honden, zoals bijvoorbeeld de Franse en Engelse Bulldog, de Boston Terriër, Tibetaanse Spaniël en de Shih Tzu, ademen door de bouw van hun kop minder makkelijk. Ze raken dan ook eerder buiten adem. Ook honden met poten die niet recht onder het lichaam staan, zoals de Engelse Bulldog, of heel zwaar gebouwde honden, zijn niet zo geschikt om einden te rennen.

Kleine honden zoals Chihuahua's, Maltezers en dergelijke kunnen best goed rennen, maar moeten met hun korte pootjes relatief veel harder rennen bij eenzelfde fietstempo. Ook voor hen is fietsen al snel te belastend, zij rennen ook al als u gewoon flink doorloopt.

Rassen met korte poten en een lange rug zoals de Teckel zijn doorgaans ook geen goede dravers, ook zij rennen hun poten uit hun lijf als u op een gemiddeld fietstempo fietst en hun rug is extra kwetsbaar voor overbelasting.

Ook kan het zijn dat uw hond in theorie weliswaar geschikt is om een eind te draven, maar dat hij beperkt wordt door zijn gezondheid of levensfase. Pups en heel jonge honden kunnen nog niet met de fiets mee rennen. Dit is een te grote belasting voor de nog niet goed ontwikkelde gewrichten. Oude honden hebben vaak minder conditie, ook voor hen kan het lopen naast de fiets te zwaar worden. Honden met gezondheidsproblemen, zoals ernstige gewrichtsklachten, rugklachten of problemen met ademhaling, hart en bloedsomloop zijn uiteraard ook niet geschikt voor een dergelijke vorm van intensieve lichaamsbeweging. Overleg bij twijfel met uw dierenarts.

### **Langzaam opbouwen**

Als uw hond geschikt is om mee te fietsen, betekent dit nog niet dat u hem zomaar mee kunt nemen voor een tochtje. Het lopen naast de fiets moet rustig aangeleerd en opgebouwd worden.

In de eerste plaats moet de hond leren om netjes naast een fiets te blijven lopen, zonder opzij te trekken, stil te staan, naar de trappers of uw benen te springen en dergelijke. Het beste kunt u daarom beginnen door met de fiets aan de hand te lopen en de hond er aan te wennen om zo rustig mee te lopen. In eerste instantie loopt u zelf tussen hond en fiets in, daarna laat u de hond aan de andere kant van de fiets meelopen. Die eerste fase kunt u al vanaf puppyleeftijd oefenen zodat de hond helemaal gewend is aan de fiets.

Gaat dit goed dan kunt u proberen om een aantal meters te fietsen. Vraag eerst iemand anders om met uw hond aan de lijn met u en de fiets mee te lopen. U fietst uiteraard heel langzaam! De hond moet eerst gewoon kunnen lopen, daarna kunt u iets sneller fietsen zodat de hond gaat draven. Het is bij het fietsen nooit de bedoeling dat de hond moet galopperen! Bij draven is er geen

sprongmoment, de hond wisselt de vier poten in een regelmatige gang af en de rug gaat nauwelijks op en neer. Oefen dit regelmatig hele korte stukjes zodat uw pup er goed aan kan wennen.

Als de hond heeft geleerd om gewoon rustig door te lopen, kunt u zelf de riem overnemen en hele korte stukjes gaan oefenen met draven naast de fiets. Dit doet u pas vanaf een leeftijd van een half jaar. U maakt nog geen tochtjes: één straatje is in het begin voldoende om de hond te leren wat de bedoeling is. De riem moet hierbij slap blijven hangen, het is niet de bedoeling dat de hond u, of u de hond, moet voorttrekken! Bovendien is het verboden om een hond te gebruiken om zich te laten voorttrekken (enkele sledehondenrassen uitgezonderd).

### **Conditie opbouwen**

Als deze basis eenmaal is aangeleerd, kunt u verder gaan met het opbouwen van conditie. Doe dit heel rustig aan, begin met een half minuutje rennen. Vergis u niet: als u in een rustig tempo fietst, bereikt u gauw een snelheid van ongeveer tien kilometer per uur. Na zes minuutjes fietsen bent u dus al een kilometer verder. Voor een onge oefend persoon is een kilometer joggen al heel moeilijk vol te houden: voor een onge oefende hond, met kortere poten en dus een sneller bewegingsritme, geldt dit net zo goed! Let dus heel goed op de tijd en pas uw tempo altijd aan het tempo van de hond aan. Kijk naar uw hond: begint hij zwaar te hijgen, loopt hij niet goed meer of tilt hij zijn poten niet meer goed op, dan bent u al te lang doorgedaan.

Behalve dat de hond conditie moet opbouwen, moet hij ook eelt ontwikkelen. Bij het fietsen loopt hij immers op een verharde ondergrond, terwijl hij anders meestal alleen rent op grasveldjes. Controleer daarom na elke fietsoefening de voetzolen van uw hond op beschadigingen!

Houd rekening met de leeftijd van uw hond. De meeste honden zijn pas na gemiddeld anderhalf jaar volledig uitgegroeid, bij grote rassen kan dit nog langer duren. Voor die tijd moet men oppassen om de botten en spieren niet teveel te belasten. Vanaf een leeftijd van ongeveer een jaar kunt u, mits u dit langzaam heeft opgebouwd, ongeveer tien minuten met uw hond fietsen.

### **Veiligheid**

U kunt natuurlijk de hond aan de gewone riem doen en die riem in uw hand houden. U zult echter merken dat de hond u dan gemakkelijk van de fiets kan trekken. Bovendien gaat u slingeren zodra de hond uitwijkt, met alle risico's van dien.



Beter is het om een speciale fietshouder, een stang met of zonder veer, te gebruiken. Er bestaan constructies van een metalen buis met een veer, die u aan de fiets vastmaakt aan de stang onder uw zadel. Hieraan maakt u de hond vast. Als de hond nu trekt of uitwijkt, vangt de veer de klap op. Bovendien ligt de plek waar de hond trekt precies onder uw eigen zwaartepunt, waardoor hij u niet zomaar onderuit kan trekken. De stang zorgt er ook voor dat de hond niet te dicht bij de fiets kan lopen en zo geraakt kan worden door de trappers, of bijvoorbeeld met zijn staart tussen uw spaken terecht kan komen. Een jasbeschermer op uw wiel is ook aan te raden om lichaamsdelen tussen de spaken te voorkomen.

Het lopen aan zo'n speciale stang moet natuurlijk ook geoefend worden, maak deze dus direct bij het oefenen al aan de fiets vast, ook al doet u de hond er nog niet aan en loopt u alleen nog maar naast de fiets.

Bij het fietsen is het beter om een tuig te gebruiken dan een gewone halsband. Als er iets gebeurt (de hond staat ineens stil, loopt aan de verkeerde kant van een lantaarnpaal of u komt te vallen) dan wordt de ruk aan de lijn door het hele lichaam opgevangen. Bij een halsband komt de hele klap op de nek van de hond terecht, wat de nekwevels kan beschadigen. Er bestaan speciale fietstuigen voor honden met een extra ring aan de zijkant om de lijn aan te bevestigen.

Fietst u 's avonds met de hond, bevestig dan een lampje aan zijn tuig zodat andere weggebruikers hem goed kunnen zien.

### **Gezondheid**

Natuurlijk moet u de gezondheid van de hond in het oog houden. Dit betekent:

- niet fietsen als het heet is. In de zomer dus hooguit 's ochtends vroeg of 's avond als het is afgekoeld, bij een temperatuur van meer dan 20 graden kunt u beter niet gaan fietsen. En bedenk dat het asfalt erg heet kan zijn!
- altijd water meenemen.
- niet fietsen binnen 2 uur na het eten of een half uur voor het eten i.v.m. maagtorsie.
- laat de hond geen bak vol water drinken direct na het fietsen, een paar slokken is genoeg.
- controleer regelmatig de voetzolen.
- laat de hond niet door glas, grind en dergelijke heen lopen.
- heeft u geen speciale fietshouder, bind dan nooit de riem aan de fiets vast en sla hem niet om uw pols.
- pas op met bochten. Leer uw hond eventueel de commando's links en rechts aan zodat hij weet welke kant u op gaat.
- geef de hond de gelegenheid zijn behoeften te doen voor u gaat fietsen.
- fiets niet langs drukke wegen met veel auto's. Dit is gevaarlijk voor zowel de hond, uzelf en het overige verkeer. Bovendien loopt de hond op die manier te sporten tussen de uitlaatgassen.
- pas uw tempo aan dat van de hond aan, niet andersom. Zorg ervoor dat de hond blijft draven en niet hoeft te galopperen. Zorg dat de lijn niet strak komt te staan.
- houd de tijd in de gaten en denk erom dat u ook weer terug naar huis moet.

### **De nadelen van een uitstekende conditie**

Fietsen lijkt vaak een handige manier om een actieve hond makkelijk moe te krijgen. Honden bouwen echter conditie op. Als ze regelmatig mee gaan met de fiets, worden ze na verloop van tijd niet meer zo moe en moet u steeds langer fietsen. Als het dan eens langere tijd geen goed weer is om te fietsen, kan de hond bovendien zijn opgebouwde conditie en dus zijn overvloedige energie niet gebruiken. Daarbij is het draven voor een hond een vrij saaie bezigheid.

Wilt u uw hond moe maken, dan kunt u beter denkspelletjes met de hond gaan doen. Met speuren, zoekspelletjes of oefeningen doen moet een hond zijn hersens gebruiken. Daarvan wordt een hond veel sneller moe dan van het draven naast de fiets. Een voordeel is dat deze activiteiten onder alle weersomstandigheden en zelfs binnenshuis gedaan kunnen worden.

### Fietskarren en mandjes

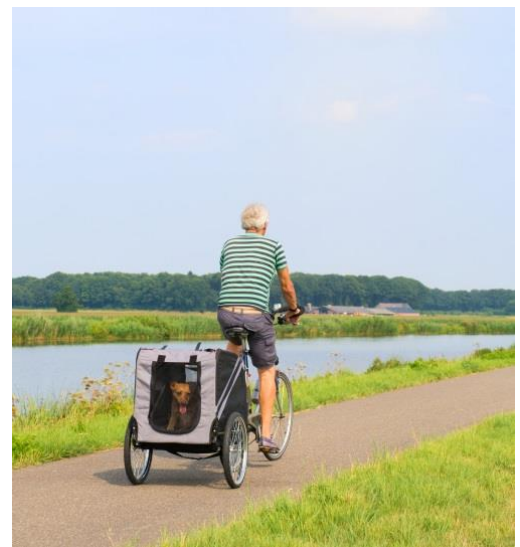
Voor wie graag fietst en zijn hond mee wil nemen, zijn er nog andere mogelijkheden: de hondenfietskar of een mandje. Dat kan ideaal zijn als uw hond te jong, te oud of om fysieke redenen niet geschikt is naast de fiets te rennen. Maar ook als u graag lange afstanden fietst, of als het te warm is om de hond veel te laten rennen.

Fietsmandjes zijn alleen geschikt voor kleine honden. U moet hierbij goed op de veiligheid letten. Natuurlijk moet de mand goed aan de fiets te bevestigen zijn, maar ook moet u de hond aan het mandje vast kunnen maken zodat hij er niet uit kan springen of vallen. Doe dit altijd aan een tuigje, nooit aan zijn halsband: u wilt niet dat de hond zichzelf ophangt als hij er uit zou springen!

Leer de hond bovendien eerst goed aan om in het mandje te blijven. Oefen eerst thuis, zonder fiets. Daarna terwijl u met de fiets aan de hand loopt (hierbij oefent het makkelijker als er iemand met u mee loopt), en pas daarna terwijl u fietst. Houd er rekening mee dat de hond in het mandje in de zon en de regen zit, en het dus te warm of te koud kan krijgen.

Fietskarren zijn er in allerlei formaten en modellen. Ook hier is de veiligheid van groot belang. De fietskar moet dus stabiel zijn, ook in bochten, en op een veilige manier aan uw fiets te bevestigen zijn. Mocht de fiets omvallen dan mag de kar niet mee omslaan! In de kar moet de hond liefst ook vast te zetten zijn. Denk ook aan de zichtbaarheid: is er een mogelijkheid om fietslampjes vast te maken?

Oefenen met de fietskar doet u stapje voor stapje. Leer de hond eerst om in de kar te zitten, bijvoorbeeld door deze thuis neer te zetten. Laat de hond even rustig snuffelen en probeer hem dan in de kar te lokken met behulp van wat lekkers. Leer hem ook er een tijdje in te blijven. Gaat dat goed, dan maakt u de kar vast aan de fiets en probeert u ditzelfde buiten. Vervolgens kunt u rustig een stukje lopen met de fiets, waarbij iemand naast de kar loopt om de hond te belonen voor het netjes blijven zitten. Pas daarna gaat u voorzichtig en onder begeleiding een klein stukje fietsen.



*Bij het LICG kunt u terecht voor onafhankelijke en betrouwbare informatie over het 'houden van huisdieren'. Door het bieden van deze informatie en het organiseren van campagnes levert het LICG een bijdrage aan verbetering van de gezondheid en het welzijn van huisdieren in Nederland.*

Versie: augustus 2016

© LICG

Kijk voor de meest recente informatie op [www.licg.nl](http://www.licg.nl)