

Sprawdź sprzęt – przygotuj rower!

jeśli rower Twojego dziecka nie był jeszcze serwisowany tej wiosny – oddaj go do przeglądu lub sam sprawdź jego stan techniczny! Ważne aby miał

- ❗ dobrze działające hamulce,
- ❗ dokręcone śruby,
- ❗ napięty łańcuch,
- ❗ sprawnie działające przerzutki,
- ❗ prawidłowe napompowanie kół.

Do jazdy po zmroku niezbędne będzie oświetlenie z przodu i tyłu.

Siodełko należy ustawić w taki sposób, aby w momencie kiedy pedał jest najbliższej ziemi, noga dziecka była lekko ugięta w kolanie.

Warto pomyśleć również o dobrym zabezpieczeniu roweru podczas postoju. Optymalnym rozwiązaniem jest zapięcie typu U-lock.

Zaplanujcie razem drogę do szkoły!

jeśli nie będziesz towarzyszyć dziecku w drodze do szkoły, warto przynajmniej **zaplanować trasę i wspólnie ją wypróbować**.

Większość osiedli objętych jest **strefą uspokojonego ruchu**, a liczba dróg dla rowerów z roku na roku wzrasta. Jeżeli w okolicy brakuje infrastruktury dedykowanej rowerzystom, wybierajcie ulice o jak najmniejszym natężeniu ruchu i minimalnych dopuszczalnych prędkościach.

Rodzice! **Zorganizujcie wspólnie z dzieckiem przejazd próbny**. Pomoże Wam to ocenić, czy dziecko radzi sobie na drodze oraz ile czasu potrzebują na dojazd!

Zasady są bardzo proste!

Wystarczy jeździć w maju do szkoły rowerem, hulajnogą, rolkami lub deskorolką i zbierać naklejki do książeczki rowerowej oraz na plakat klasowy.

Ci, którzy przyjadą do szkoły w ten sposób najczęściej razy, otrzymają atrakcyjne nagrody – niespodzianki

Docenione zostaną również najbardziej aktywne rowerowo szkoły, a wyróżniające się klasy zostaną nagrodzone wejściówkami do obiektów sportowych i kulturalnych.

Pamiętaj że od dnia:

3 marca obowiązuje zakaz korzystania z elektrycznej hulajnogi przez dzieci do 13. roku życia.

3 czerwca wprowadzony zostaje obowiązek używania kasków ochronnych przez dzieci do 16. roku życia poruszające się rowerami, hulajnogami, deskorolkami oraz innymi urządzeniami transportu osobistego.



KAMPANIA

Rowerowa Wiosna w Świdniku



INFORMATOR DLA RODZICÓW



AKTYWNE DZIECIŃSTWO

Zwiększa szanse dziecka na sukces w szkole i w życiu!

Udział w Rowerowej Wiosnie będzie dla Waszego dziecka atrakcyjną zabawą, z odrobiną zdrowej rywalizacji, tym bardziej, że za aktywność rowerową czekają nagrody. Korzyści płynące z udziału w kampanii jest znacznie więcej, niż początkowo może się wydawać.

AKTYWNOŚĆ TO PODSTAWA ZDROWIA.

Pozwala wzmocnić organizm, zwiększyć sprawność i odporność dziecka, a przy tym zmniejsza ryzyko otyłości i zachorowania na choroby cywilizacyjne jak cukrzyca typu II, czy też choroby układu krążenia.

AKTYWNA DROGA DO SZKOŁY TO GWARANCJA LEPSZEJ KONCENTRACJI.

Wystarczy 20 minut aktywności, aby zwiększyć koncentrację przynajmniej podczas pierwszych lekcji. Dzieci przyjeżdżające do szkoły na „dwóch kółkach” są bardziej dotlenione i gotowe do wysiłku intelektualnego, co pozwala im na osiągnięcie lepszych wyników w nauce.

KAMPANIA

Rowerowa Wiosna w Świdniku

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

została uznana przez Instytut Żywności za najważniejszy element piramidy zdrowia.

60 MIN 10 TYS. KROKÓW

To minimalna dzienna dawka ruchu rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia dla dzieci w wieku 6-12 lat.

PRZEJAZD ROWEREM DO SZKOŁY WZMACNIA W DZIECIACH POCZUCIE PEWNOŚCI SIEBIE I SAMODZIELNOŚCI

Kilometry pokonane wspólnie z rodzicami lub rówieśnikami nie tylko zwiększają motywację, ale również wzmacniają cenne więzi i budują pozytywne przyzwyczajenia transportowe. Dają satysfakcję z rywalizacji o wygraną klasy i szkoły, a także walki o czystsze powietrze i lepszą przyszłość naszej planety.



POSTAWA TO PODSTAWA

Aby dzieci mogły bezpiecznie i w pełni skorzystać ze wszystkich atutów Rowerowej Wiosny konieczne jest ich właściwe przygotowanie. Wystarczy zadbać o kilka podstawowych spraw

PRZYGOTUJ SWOJE DZIECKO

Większość dzieci doskonale radzi sobie na rowerze. Warto wzmacniać te umiejętności i jak najczęściej jeździć razem, nie tylko w celach rekreacyjnych. Przed udziałem dziecka w kampanii oceń jego podstawowe umiejętności i pomóż nadrobić ewentualne braki, jeżeli Twoje dziecko ma więcej niż 10 lat, powinno posiadać kartę rowerową.

Sprawdź czy jadąc rowerem dziecko uważnie obserwuje otoczenie i potrafi przewidywać zachowanie innych uczestników ruchu, niezależnie czy porusza się po chodniku, infrastrukturze rowerowej czy po ulicy.

Tor jazdy powinien być prosty, a zamiar skrętu wyraźnie sygnalizowany. Warto też zwrócić uwagę na pojazdy wyjeżdżające z bram i bocznych uliczek.

Zgodnie z polskim prawem nie wolno przejeżdżać przez przejście dla pieszych, o ile nie ma wyznaczonego przejazdu rowerowego.

Wyjątek stanowią dzieci do lat 10, które jadąc rowerem wraz z opiekunem uznawane są za pieszych. Mogą więc jeździć rowerem po chodnikach i przejściach dla pieszych.