

Informator dla rodzica aktywnego dziecka

- ROWEROWY MAJ
- DLACZEGO ROWER?
- TWOJA POSTAWA MA ZNACZENIE
- BEZPIECZNE PODRÓŻE – NIE TYLKO ROWEROWE
- ROWER W MIEŚCIE
- ROWEROWY SAVOIR-VIVRE
- NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA
- PRZYDATNE ADRESY





Rowerowy Maj

...czyli najlepsza kampania promująca
aktywne podróże do szkoły
i przedszkola!

SZKOŁA

PRZEDSZKOLE

Rowerowy Maj

Rowerowy Maj to ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna. Jej pomysłodawcą i inicjatorem jest miasto Gdańsk, które co roku zaprasza do udziału w akcji lokalne samorzady. Rowerowy Maj promuje aktywne i zróżnicowane sposoby poruszania się po mieście. Poprzez zabawę połączoną z elementami grywalizacji, zachęca do porannego ruchu, uczy zdrowych i ekologicznych nawyków transportowych, popularyzuje przemieszczanie się rowerem, hulajnogą, rolkami czy deskorolką.

Zasady kampanii są bardzo proste: zachęcamy, żeby we wszystkie majowe dni szkolne dotrzeć na zajęcia aktywnie, to znaczy na rowerze, hulajnodze, rolkach, wrotkach, deskorolce. **Za każdy dojazd dziecko biorące udział w akcji otrzymuje naklejki – jedną przykleja na plakat, drugą do swojego dzienniczka.**

Dla najaktywniejszych uczestników przewidziane są **atrakcyjne nagrody** fundowane przez Partnerów kampanii, czyli firmy, organizacje, instytucje, którym bliskie są cele i wartości promowane przez Rowerowy Maj. Im więcej aktywnych dojazdów, tym większa satysfakcja oraz szansa na zdobycie ciekawych nagród!

Więcej informacji: zdm.waw.pl/DlaRodzicow



Dlaczego rower?



Przyjazne miasto

Twoje nawyki transportowe wpływają na **Twoje otoczenie**.

Rowerowe miasto, to miasto z mniejszym poziomem smogu, hałasu, bardziej zielone, bezpieczne, inwestujące w infrastrukturę dla pieszych, rowerzystów. Piękniejsze i lepsze do życia.

Wspólnie spędzony czas

Dojeżdżając razem z dzieckiem do szkoły:



UCZYSZ JE DOBRYCH NAWYKÓW



MACIE OKAZJĘ DO ROZMOWY



DZIELICIE RADOŚĆ I DOŚWIADCZENIA



Zdrowie

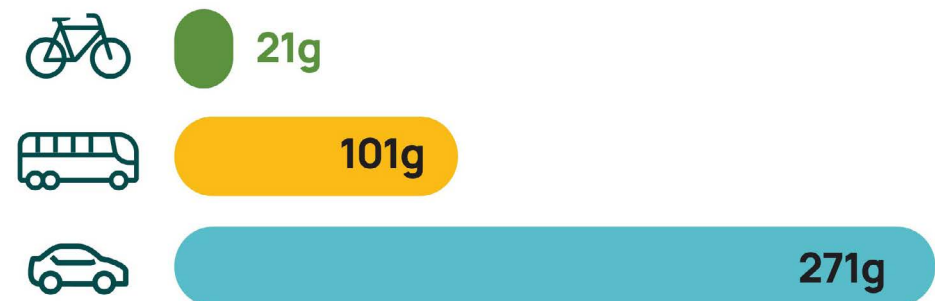
Regularna jazda na rowerze i innych środkach aktywnego transportu (hulajnodze, deskorolce, rolkach) sprzyja utrzymaniu zdrowia.

Już 20 minut codziennej rowerowej aktywności pomaga lepiej funkcjonować Twojemu organizmowi! Jeżdżąc na rowerze dotleniasz mózg, poprawiasz swoją koncentrację, wzmacniasz układ krążenia oraz odporność organizmu. Dodatkowe korzyści to elastyczne stawy i silniejsze mięśnie, lepsza przemiana materii i co najważniejsze, mnóstwo endorfin (hormonów szczęścia) poprawiających samopoczucie!

Ekologia

Rower to najlepszy wybór w trosce o klimat.

Emisja CO² w przeliczeniu na 1 pasażera na kilometr:



Źródło: European Cyclist's Federation

Twoja postawa ma znaczenie

Nie wybieraj roweru tylko wtedy, gdy jedziesz na wycieczkę! **Zacznij dojeżdżać rowerem do pracy.**

Idea zrównoważonego transportu oznacza, że poruszając się po mieście, nie jesteś skazany tylko na podróż samochodem, ale możesz skorzystać z miejskiego transportu rowerowego, dobrze zorganizowanej komunikacji miejskiej oraz parkingów miejskich, gdzie możesz zostawić swój samochód i dalszą część drogi przejechać rowerem lub transportem miejskim.

Pamiętaj, że sieć dróg rowerowych w Warszawie rozrasta się, a od marca do końca listopada możesz wypożyczyć rower ze stacji Veturilo!

ROWER TO:

Zdrowa aktywność,
czyste powietrze
i impuls do budowy
infrastruktury
rowerowej



Przyjazne miasto
i bezpieczna droga
do szkoły i przedszkola



SAMOCHÓD TO:

Zanieczyszczenie,
korki i wypadki



Nieprzyjazne miasto
i niebezpieczna droga
do szkoły i przedszkola



Przez labirynt przepisów

Prawne aspekty korzystania z roweru, hulajnogi i innych urządzeń wspomagających ruch

- Osoba jadąca na rowerze jest **rowerzystą**.
- Gdy rowerzysta zsiądzie z roweru i prowadzi swój jednoślad (np. przez przejście dla pieszych) staje się pieszym. **Pieszym jest też dziecko poniżej 10 roku życia JADĄCE na rowerze**, może więc poruszać się rowerem po chodniku lub lewą stroną drogi (wraz z jadącym na rowerze opiekunem).
- Dziecko **do 10 roku życia** może się poruszać rowerem **wyłącznie pod opieką dorosłego!**

§

- **TO WAŻNE: dzieci i młodzież między 10 a 18 r. ż. muszą posiadać uprawnienia do kierowania rowerem po drogach publicznych.** Takie uprawnienia nadaje KARTA ROWEROWA.
- W przypadku urządzeń wspomagających ruch jak rolki, wrotki, deskorolka czy hulajnoga tradycyjna nie ma ograniczeń wiekowych i nie są wymagane szczególne uprawnienia.

Przepisy regulują również kwestię jazdy na rowerze przez młodsze dzieci.

- **Dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, ale musi być umieszczone na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę, lub w przyczepie dołączonej do roweru (zespół pojazdów rower + przyczepa nie powinien przekraczać 4 metrów długości).**

Droga do szkoły i przedszkola

Znajomość przepisów w teorii nie zawsze wystarcza!

Aby upewnić się, że przepisy zostały dobrze zrozumiane i zapamiętane, **przynajmniej raz przejeźdź razem z dzieckiem trasę z domu do szkoły lub przedszkola.**



Zwróć uwagę, gdzie powinno jechać po ścieżce, gdzie po szosie, a gdzie po chodniku



Pokaż, gdzie należy ustąpić pierwszeństwa pieszym lub samochodom



Przypomnij, kiedy powinno sygnalizować skręt



Wskaż miejsca, gdzie powinno zsiąść z roweru



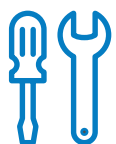
Ustalcie, gdzie i jak bezpiecznie przypiąć rower



Bezpieczne podróże

Nie tylko rowerowe.

Kilka wskazówek jak przygotować dziecko do aktywnych podróży.



Sprawny rower to podstawa sukcesu. **Oddaj pojazd do serwisu lub sprawdź i wyreguluj samodzielnie:**

ŁAŃCUCH

STAN OBOWIĄZKOWEGO WYPOSAŻENIA ROWERU


WYSOKOŚĆ SIODŁA I KIEROWNICY

HAMULCE/PRZERZUTKI

Z oświetlenia korzystamy zawsze:

 po zmroku

 w tunelu

 w trudnych warunkach atmosferycznych

OŚWIETLENIE

STAN OPON I DĘTEK



Jak najlepiej zadbać o to, żeby Twoje dziecko było bezpieczne w drodze do szkoły i przedszkola?



Widoczność

Kamizelka, opaski odblaskowe, taśmy, naszywki na ubraniu, kolorowa odzież i inne gadżety sprawiają, że dziecko jest lepiej widoczne. Szczególnie skuteczne są elementy odblaskowe na ruchomych częściach ciała.



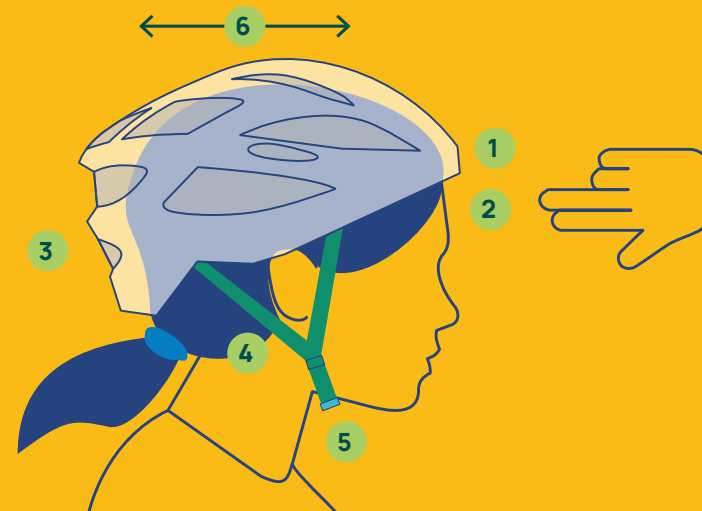
Ochraniacze na łokcie i kolana oraz rękawiczki sportowe

Przydadzą się szczególnie wtedy, gdy dziecko rozpoczyna swą przygodę z rowerem, rolkami czy hulajnogą.



Kask

Choć prawo nie nakazuje używania kasku, warto go zakładać – chroni głowę przy uderzeniu o twardą powierzchnię. **Ważne, by kask był prawidłowo dopasowany i zawsze zapięty. Jedynie wtedy spełni swoje funkcje.**



1. **ZMIERZ OBWÓD GŁOWY** nad brwiami (2-3 cm), by wybrać odpowiedni rozmiar kasku.
2. **SPRAWDŹ POZYCJĘ KASKU NA GŁOWIE** – przednia część kasku powinna znajdować się ok. 2 cm nad linią brwi. Można zmierzyć tę odległość za pomocą dwóch palców – wskazującego i środkowego. Tylna część kasku powinna znajdować się na poziomie części przedniej, wówczas leży on równo i chroni zarówno czoło, jak i potylicę.
3. **DOPASUJ DO SWOJEJ GŁOWY** obwód kasku za pomocą mechanizmu regulacyjnego – to najczęściej pokrętko z tyłu kasku.
4. **WYREGULUJ DŁUGOŚĆ BOCZNYCH PASKÓW** – powinny tworzyć literę V pod uchem.
5. **ZAPNIJ PASEK i WYREGULUJ DŁUGOŚĆ**, żeby swobodnie móc wsunąć palec wskazujący pomiędzy brodę i pasek. Pasek powinien być napięty, ale nie powodować dyskomfortu.
6. **SPRAWDŹ MOCOWANIE KASKU** – potrząśnij głową do przodu i do tyłu – kask nie powinien zmienić położenia w stosunku do głowy.

Jak właściwie przypiąć rower?

- Pamiętaj, że rower należy przypinać za ramę – nie za koło, które łatwo jest wyjąć z mocowania.
- Ważny jest rodzaj zapięcia: popularne, zwłaszcza wśród dzieci, są stalowe linki – takie jednak można przeciąć nożycami do metalu jednym ruchem. **Skuteczniejsze w zabezpieczeniu roweru przed kradzieżą są grubsze metalowe łańcuchy lub zapięcia typu u-lock.**

DOBRCZE

Rower przypięty za ramę + zapięcie typu U-lock



ŹLE

Rower przypięty za koło + zapięcie typu linka



Rower w mieście

Sieć rowerowa w stolicy liczy już ponad 700 km tras, w tym w budowie lub remoncie są kolejne odcinki infrastruktury.

Szczegóły inwestycji rowerowych można sprawdzić na stronie:

um.warszawa.pl/waw/rowery/inwestycje

Nowe drogi mają przede wszystkim łączyć istniejące trasy w spójną sieć, tak by umożliwić podróżowanie rowerem na dłuższych dystansach.



Więcej o rowerach miejskich – Veturilo jest do twojej dyspozycji

Veturilo to warszawska sieć rowerów, które możesz wypożyczyć od 1 marca do końca listopada. Rowery miejskie sprawdzają się, gdy część drogi chcesz przejechać komunikacją miejską lub samochodem, a część jednoślądem. Co więcej, pierwsze 20 minut każdego wypożyczenia jest darmowe, a za pierwszą godzinę płaci się symboliczną złotówkę. Veturilo posiada dedykowaną aplikację, w której założysz konto, sprawdzisz lokalizację stacji i liczbę dostępnych rowerów.



CIEKAWOSTKA:

Szkolne autobusy rowerowe, czyli zorganizowana grupa małych i dużych cyklistów

Warto współpracować!

W odpowiedzi na poranny brak czasu, rodzice na całym świecie zaczęli organizować Szkolne Autobusy Rowerowe.

JAK ZORGANIZOWAĆ PODOBNĄ AKCJĘ?

1. Zbierz kilku chętnych rodziców ze szkoły dziecka.
2. Wspólnie opracujcie rowerową trasę pomiędzy Waszymi domami i wyznaczcie pod nimi „przystanki”, gdzie na rowerowy autobus będą czekać pasażerowie, czyli dzieci aktywnie dojeżdżające do szkoły.
3. Po próbnym przejeździe oszacujcie godzinę, o której autobus będzie stawał na danym przystanku.
4. Wyznaczcie dyżury dla dwóch lub trzech „konduktorów”, którzy aktywnie (na rowerze/hulajnodze/rolkach) przejadą z dziećmi drogę do szkoły.

Rowerem niezależnie od pogody

Nie rezygnuj z roweru w deszczowy dzień! W Polsce pogoda nie zawsze nas rozpieszcza, jednak chcemy Was namówić na korzystanie z roweru nie tylko w słoneczne dni. Jeśli zdecydujesz się na dojazd rowerem w deszczu, pamiętaj o odpowiednim ubraniu – **pelerynie przeciwdeszczowej**, a może również odpowiednich **ochraniaczach na buty**. Rowerowi natomiast przydadzą się **błotniki** i **pokrowiec na siodełko**.



Bagaż

Torba, plecak czy teczka może utrudniać jazdę na rowerze. Jeżdżąc po mieście warto zamontować na rowerze **bagażnik** lub **koszyk**, rowerzyści często korzystają też z **sakw**.





ROWEROWY SAVOIR-VIVRE



SYGNALIZUJ MANEWRY

Zanim skręcisz, wyraźnie daj o tym znać, wyciągając rękę w stronę, w którą chcesz wykonać manewr.



TRZYMAJ SIĘ PRAWEJ STRONY

Jeśli możesz, korzystaj z infrastruktury rowerowej, gdy jej brak – z pobocza, a w ostateczności z jezdni (szczególnie w miejscach o dużym natężeniu ruchu). Trzymaj się prawej strony, to pozwoli innym użytkownikom dróg bezpiecznie cię wyminąć lub wyprzedzić.



UWAŻAJ NA PIESZYCH

Zawsze ustępuj pierwszeństwa pieszym. Gdy jedziesz po chodniku dostosuj swoją prędkość do prędkości pieszego i nie blokuj mu drogi. Pamiętaj również, że przez przejście dla pieszych rower należy przeprowadzać.



NIE JEDŹ POD PRĄD

Pas rowerowy poprowadzony z boku jezdni jest zawsze jednokierunkowy. Może być wytyczony zgodnie z kierunkiem ruchu samochodów lub w przeciwną stronę – wtedy mówimy o kontrapasie. Jedynie na niektórych ulicach jednokierunkowych dopuszczony jest ruch rowerów pod prąd – kontraruch.



NIE JEDŹ PO CHODNIKU, chyba że:

- **opiekujesz się dzieckiem** poniżej 10 r. ż. jadącym na rowerze
- **dozwolona prędkość na drodze przekracza 50 km/h** i jednocześnie chodnik ma szerokość przynajmniej 2 metrów,
- panują **złe warunki atmosferyczne**.



BĄDŹ DOBRZE WIDOCZNY

To bardzo ważne, aby wszyscy uczestnicy ruchu widzieli się nawzajem. Po zmroku, w gorszych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz) włączaj oświetlenie, zakładaj kamizelkę odblaskową lub odzież w jasnych kolorach odbijających światło. Korzystaj z odblasków.



NIE PRZEJEŹDŻAJ ZEBRY

Gdy chcesz przejechać na drugą stronę drogi, możesz to zrobić korzystając z przejazdu dla rowerzystów, czyli wydzielonej powierzchni jezdni lub torowiska oznaczonej znakami pionowymi i poziomymi. Przez przejście dla pieszych rower należy przeprowadzić.

Co chcielibyście wiedzieć o rowerze...

(a nie wiecie kogo zapytać)



Jak i gdzie przypinać rower?

Nie ma wyraźnych przepisów określających, gdzie można, a gdzie nie można przypinać roweru. Najlepiej korzystać z uniwersalnych stojaków w kształcie odwróconej litery „U”, jednak rower możemy przypiąć również do ogrodzenia, słupa czy znaku. Należy jedynie uważać, aby pozostawiony pojazd nie blokował chodnika – przejście pozostawione dla pieszych musi mieć szerokość przynajmniej 150 cm.

Co sądzą inni rodzice?

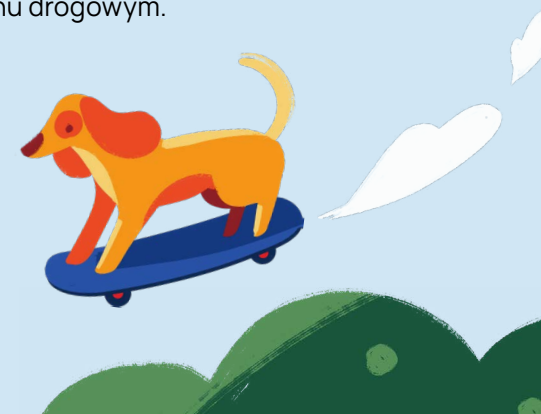
Wielu rodziców zastanawia się czy pozwolić dziecku na jazdę bez kasku lub jak przygotować je do samodzielnej drogi. Nie bójcie się o tym rozmawiać z innymi rodzicami. Warto rozwiązywać problemy wspólnie, dlatego zachęcamy Was do stworzenia miejsca, w którym będziecie mogli wymieniać się cennymi wskazówkami i opiniami. Przestrzenią do dyskusji może być na przykład grupa stworzona w mediach społecznościowych. Przy dobrej organizacji, może uda Wam się również stworzyć osiedlowy autobus rowerowy, strefę wolną od parkowania pod szkołą czy przedszkolem, sąsiedzki komis rowerowy lub umówić się na weekendową wycieczkę za miasto.

Kto odpowiada za bezpieczeństwo dziecka w drodze do szkoły?

Za bezpieczeństwo dziecka odpowiada w tym czasie rodzic, dlatego ważne jest, aby przygotować odpowiednio dziecko do codziennych dojazdów do szkoły rowerem. Mamy nadzieję, że ten informator Wam w tym pomoże!

Jaką wiedzę rowerową otrzymują dzieci w przedszkolach i szkołach?

Rowerowy Maj to największa akcja promująca aktywność rowerową wśród dzieci. Podstawą jest jednak odpowiednia edukacja, dlatego zachęcamy wszystkie placówki biorące udział w kampanii do przeprowadzania lekcji dotyczących między innymi zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.



Przydatne adresy

www.rowery.um.warszawa.pl

Tu znajdziesz wszystkie aktualne i oficjalne informacje dotyczące transportu rowerowego w Warszawie. Tu także w zakładce „Rowerem po Warszawie” znajdziesz mapę tras rowerowych.

www.veturilo.waw.pl

To strona miejskich rowerów. Tu założysz konto w systemie, znajdziesz mapę stacji i sprawdzisz dostępność rowerów. Dostępna także wersja mobilna w aplikacji!

Aplikacja „miejski.bike”

To mobilna wersja rowerowej mapy Warszawy, tworzona we współpracy z Urzędem Miasta. Znajdziesz tu wszystkie ścieżki, stojaki, punkty serwisowe i stacje Veturilo, ale także nagrzasz swoje przejechane trasy.

