

## 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 najbliżej 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 do dojazdu!

## 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, otrzymają atrakcyjne nagrody – niespodzianki

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

KAMPANIA

# Rowerowa Wiosna w Świdniku



## INFORMATOR DLA RODZICÓW

Organizator



Sponsorzy



Miasto  
Opolek  
Kultury  
w Świdniku



Niniejszy materiał powstał  
w ramach projektu dofinansowanego  
ze środków NFOŚiGW i WFOŚiGW  
w Lublinie z Programu Regionalnego  
Wspierania Edukacji Ekologicznej



## 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 wzmocniać 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.