



Informator dla rodziców



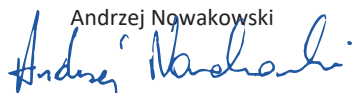
Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

Rowerowy Maj trzeci raz zawita do Płocka. Akcja zapoczątkowana w 2014 roku przez Gdańsk zdomowiła się w naszym mieście i kraju. Dziś ponad trzydzieści polskich miast i ponad sto dwadzieścia tysięcy młodych uczestników promuje zdrowy styl życia oraz ekologiczne środki transportu.

W Płocku w ubiegłym roku na rowery, hulajnogi, deskorolki i rolki przesiedli się uczniowie ośmiu szkół podstawowych. W tym roku będzie ich zdecydowanie więcej, bo aż czternaście szkół dołączyło do wydarzenia. Dzięki akcji młodzi mieszkańcy uczą się odpowiedzialności za środowisko i swoje otoczenie, kształtują dobre nawyki, a także świetnie się bawią.

Po Płocku coraz łatwiej poruszać się rowerem. Mamy blisko siedemdziesiąt kilometrów dróg rowerowych, w tym magistralę rowerową, dzięki której szybko można dojechać z Podolszyc do centrum. Ponadto działają samoobsługowe punkty naprawy jednośladów oraz rower miejski z prawie trzydziestoma stacjami. Zainwestowaliśmy w ostatnich latach w rozbudowę infrastruktury rowerowej i efekty tych działań widać. Płocczanie chętnie wybierają rower zarówno w czasie wolnym, jak i w drodze do pracy i szkoły.

Sukces Rowerowego Maja jest możliwy dzięki wsparciu rodziców, dziadków wszystkich, którzy opiekują się dziećmi w drodze do szkoły. Mam nadzieję, że również w tym roku pomogą Państwo swoim dzieciom w realizacji ambitnych celów akcji.

Andrzej Nęwakowski

Prezydent Płocka

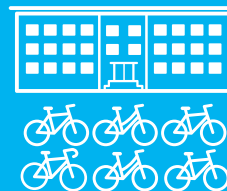
ZASADY ROWEROWEGO MAJA SĄ BARDZO PROSTE



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

Ci, którzy przynajmniej kilka razy zdecydują się w ten sposób przyjechać do szkoły, otrzymają atrakcyjne nagrody niespodzianki.

Docenione zostaną również najbardziej rowerowe szkoły, a najaktywniejsze klasy zostaną nagrodzone biletami wstępu do centrów rozrywki, sportu i nauki.



419 szkół i **120**
przedszkoli wzięło udział
w Rowerowym Maju 2018



3,1 mln

przejazdów zarejestrowano
w trakcie kampanii w 2018 roku



AKTYWNE DZIECIŃSTWO ZWIĘKSZA SZANSE DZIECKA NA SUKCES, W SZKOLE I W ŻYCIU

Udział w Rowerowym Maju będzie dla Waszego dziecka atrakcyjną zabawą, z odrobiną zdrowej rywalizacji, tym bardziej, że za aktywność rowerową czekają nagrody.

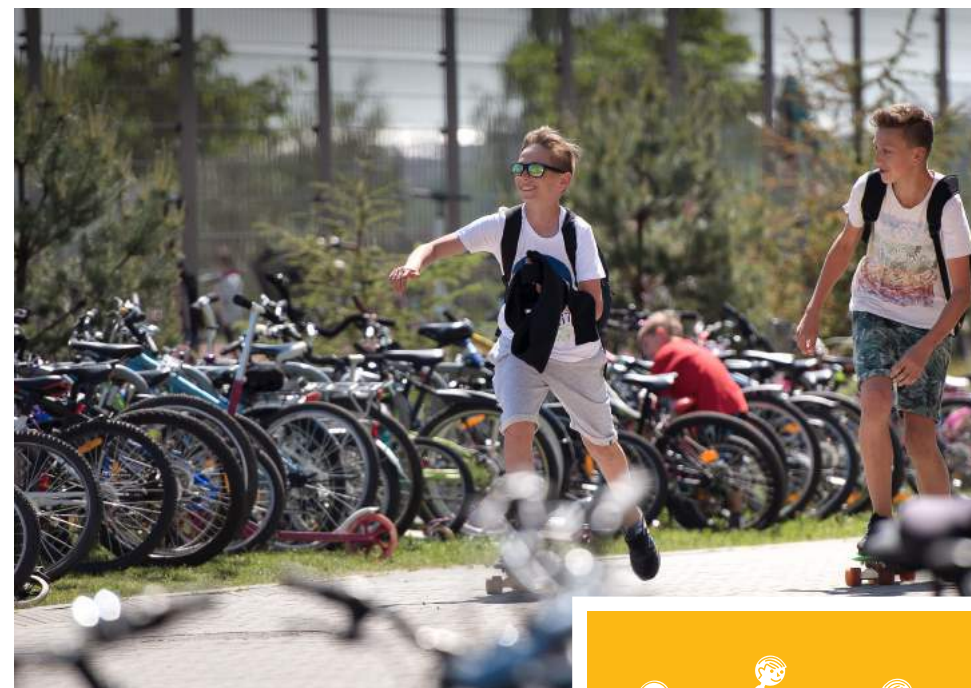
Korzyści płynących z udziału w kampanii jest znacznie więcej, niż początkowo może się wydawać.

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 choroby układu krążenia.



60 min -10 000 kroków
to minimalna dzienna dawka
ruchu rekomendowana przez
Światową Organizację Zdrowia
dla dzieci w wieku 6-12 lat



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.

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.

Nie bez znaczenia jest również satysfakcja z bycia aktywnym aktorem większego planu, rywalizacji o wygraną klasy i szkoły, ale również walki o czystsze powietrze i lepszą przyszłość naszej planety.



aktywność fizyczna

została uznana przez Instytut
Żywności i Żywienia
za najważniejszy element
piramidy zdrowia



22% uczniów polskich szkół
podstawowych i gimnazjalnych
ma nadwagę lub otyłość

TWOJA POSTAWA TO PODSTAWA

Aby dzieci mogły bezpiecznie i w pełni skorzystać z wszystkich atutów Rowerowego Maja 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 ulicach. 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 rowerami po chodnikach i przejściach dla pieszych.

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 oraz prawidłowo napompowane koła.

Rower powinien być obowiązkowo wyposażony w dzwonek i czerwony odblask z tyłu; a biały z przodu. Do jazdy po zmroku niezbędne będzie oświetlenie z przodu i z 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 będziecie towarzyszyć dziecku w drodze do szkoły, warto przynajmniej zaplanować trasę i wspólnie ją wypróbować.

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

Zorganizujcie wspólnie z dzieckiem przejazd próbny. Pomoże Wam to ocenić, czy dziecko dobrze radzi sobie na drodze oraz ile czasu potrzebuje na dojazd.



SAMI TEŻ DAJCIE DOBRY PRZYKŁAD

Wiadomo, że najlepiej jak przykład idzie z góry. A kto jak nie rodzic powinien być dla dziecka najlepszym wzorem i autorytetem? Przesiadajcie się na rower, wspólnie pokonajcie drogę do szkoły i kontynuujcie ją do pracy.



5 km to odległość na której rower jest najbardziej efektywnym środkiem transportu w mieście



Ważny jest również odpowiedni ubiór oraz dodatkowe elementy odblaskowe, zwiększające widoczność dziecka.

Strój powinien być wygodny i dostosowany do warunków atmosferycznych. Kask nie jest elementem obowiązkowym, ale jeżeli jest używany, powinien być dopasowany i dobrze zapięty.

Książki i inne przedmioty powinny być przewożone w odpowiedni sposób (w plecaku, sakwie rowerowej, koszu lub na bagażniku).





Pomysłodawca kampanii:

