



# Rowerowy Maj

*Informator dla rodziców*



Szanowni Państwo,

*nie od dziś wiadomo, że systematyczna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie dzieci i młodzieży oraz poprawia ich wyniki w nauce. Dlatego gorąco zachęcam do zdrowej rywalizacji w ramach pilotażu kampanii Rowerowy Maj.*

*Kampania nie tylko promuje aktywność fizyczną na powietrzu oraz ekologię, ale ze względu na formę konkursu, to przede wszystkim świetna okazja do zabawy. Sportowa rywalizacja pomiędzy uczniami, klasami i szkołami stanowi dodatkową motywację do udziału dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli!*

*Im więcej aktywnych dojazdów, tym większa satysfakcja, mniej zanieczyszczeń i lepsza kondycja, a do tego szansa na zdobycie ciekawych nagród!*

*Zapraszam do aktywnego udziału w kampanii Rowerowy Maj.*

*Adam Neumann*

Prezydent Gliwice

## 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.



**1,5 mln**  
przejazdów zarejestrowano  
w trakcie kampanii w 2021 roku



**511** szkół  
i przedszkoli wzięło udział  
w Rowerowym Maju 2021



## 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 kótkach” 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



**30%** uczniów polskich szkół  
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 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 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.

Ważny jest również odpowiedni ubiór oraz dodatkowe elementy odbłaskowe, 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).



### 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 odbłask 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? Przesiądźcie 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





Pomysłodawca kampanii:



Organizator lokalny:



**GLIWICE**