

LOVEROWY
LUBLIN

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,
- prawidłowo napompowane koła.

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 zapieczętowanie 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.

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



42

szkół podstawowe biorą udział w kampanii

15 722

uczniów i uczennic bierze udział w Kampanii (dane na ten rok)



68 383

przejazdy wykręcili uczniowie i uczennice w zeszłorocznej Kampanii

Zasady są bardzo proste!

Wystarczy jeździć w maju do szkoły rowerem, hulajnogą lub rollkami 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 aktywne rowerowe szkoły, a wyróżniające się klasy zostaną nagrodzone biletami wstępu do centrów rozrywki, sportu i nauki.

Organizatorzy:



Sponsor główny:

Partnerzy:



Galeria Labirynt



AKTYWNE DZIECIŃSTWO

zwiększa szanse dziecka
na sukces w szkole i w życiu!

Udział w Rowerowej Wiośnie 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.

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.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

została uznana przez Instytut Żywności i Żywienia 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 wzmocniają 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 z 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 wzmocnić 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.