



Pomysłodawca kampanii:



Sponsor:



Organizator:



*Informator dla rodziców*



## "Kręcimy po zdrowie"

Szanowni Rodzice,

*Dzieci uwielbiają jeździć na rowerze, hulajnodze i rolkach, a systematyczna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na ich zdrowie i samopoczucie oraz poprawia wyniki w nauce. Codzienna droga do szkoły może być znakomitą okazją do realizacji tych aktywności, samodzielnie lub wspólnie z rodzicami. Jest to również doskonała możliwość do spędzenia aktywnie wspólnego czasu z dzieckiem co przy poprzedniej edycji szczególnie wspominały dzieci w rozmowach moich z nimi. Dbajmy o zdrowie i bawmy się wspólnym czasem. Warto spróbować, przynajmniej w maju, dlatego też serdecznie zapraszam Państwa do wzięcia udziału w kampanii Rowerowy Maj w dniach od 7 do 30 maj br. Jestem przekonana, że nawyk częstego ruchu na świeżym powietrzu przyniesie same korzyści, a na ustach nas wszystkich częściej będzie gościł uśmiech.*

*Rowerowy Maj to największa kampania w Polsce promująca zdrowy tryb życia i zrównoważoną mobilność wśród dzieci oraz grona nauczycielskiego. Rowerowy Maj, poprzez zabawę połączoną z elementami rywalizacji, popularyzuje rower jako środek transportu do szkoły, uczy dobrych i zdrowych nawyków, które utrzymują się również po zakończeniu kampanii. Rowerowy Maj skutecznie zmienia okolice szkół i przedszkoli na bardziej bezpieczne i przyjazne rowerzystom zmniejszając liczbę samochodów dowożących dzieci i motywując samorządy do inwestycji prorowerowych. Poprzednia edycja, realizowana w Gminie Żukowo, spotkała się z ogromnym entuzjazmem uczniów oraz szerokim wsparciem rodziców i środowisk szkolnych. Dowodem były widoczne dziesiątki młodych cyklistów. Co istotne, przez cały miesiąc nie doszło do żadnej kolizji z udziałem uczestnika kampanii, ani kradzieży sprzętu. Rewelacyjne wyniki przełożyły się na jeszcze większe wsparcie dla działań promujących komunikację rowerową, w tym dojeżdżania rowerem do szkoły i pracy.*

Zapraszam do aktywnego udziału w kampanii Rowerowy Maj w Gminie Żukowo.

Koordinator Kampanii  
Wiceburmistrz Gminy Żukowo

S. Laskowska - Bobula  
Sylwia Laskowska - Bobula

## 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.



W czasie trwania kampanii łącznie odbyły 26 866 rowerowych podróży, a przynajmniej raz na dwóch kółkach do szkoły przyjechało 1269 spośród 1846 zgłoszonych do akcji uczniów.



**72,73%** uczniów z sześciu szkół w Gminie Żukowo (SP w Żukowie, Glinclu, Miszewie, Pępowie, Skrzyszewie i Chwaszczynie) wzięło udział w Rowerowym Maju w Gminie Żukowo w 2017 r.





## 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 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.

### 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? Przesiadajcie się na rower, wspólnie pokonajcie drogę do szkoły i kontynuujcie ją do pracy.

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).



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

