



# Powerpolki Maj

*Informator dla rodziców*



*Szanowni Rodzice,*

*wszyscy wiemy, jak systematyczne ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. Coraz częściej wybieramy aktywny tryb życia dla siebie i swoich rodzin. Jednocześnie coraz trudniej jest nam znaleźć na to czas w codziennym pośpiechu. Droga do szkoły naszych dzieci może być znakomitą, a czasem jedyną w ciągu dnia okazją do aktywności fizycznej dla naszych pociech, a przy okazji dla odprowadzających rodziców.*

*Kampania „Rowerowy Maj”, zainicjowana w 2014 roku przez Gdańsk i organizowana po raz pierwszy w Tychach, ma zachęcić Państwa dzieci do codziennych dojazdów do szkoły lub przedszkola na rowerze. Trwa przez cały miesiąc, a dla najbardziej aktywnych rowerzystów przewidziane są upominki i nagrody. Projekt spotkał się już z ogromnym entuzjazmem dzieci i wsparciem rodziców w innych miastach, a wyniki frekwencji rowerowej przebijały statystyki tradycyjnie rowerowego Amsterdamu, czy Kopenhagi. Co istotne, pomimo wielu początkujących rowerzystów, nie odnotowano w projekcie żadnej kolizji z ich udziałem, ani kradzieży sprzętu.*

*Tychy dołączają w kampanii do 20 innych miast, m.in. do Gdańska, Warszawy, Wrocławia, Krakowa, Lublina, Sopotu, Zamościa. Warto znaleźć się w ich gronie, dlatego też serdecznie zapraszam Państwa do wzięcia udziału w kampanii „Rowerowy Maj” i umożliwienia tego swoim dzieciom.*

*Andrzej Dąbka*

Prezydent Miasta Tychy

## ZASADY ROWEROWEGO MAJA SĄ BARDZO PROSTE



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

Ci, którzy przynajmniej kilka razy przyjadą w ten sposób do szkoły lub przedszkola, otrzymają upominki, a najbardziej aktywni – nagrody.

Docenione zostaną również najbardziej rowerowe klasy i grupy przedszkolne.

Decyduje liczba przejazdów!  
(Informacje o nagrodach dostępne będą na stronie internetowej: [umtychy.pl/rowerowy-maj](http://umtychy.pl/rowerowy-maj))



# 1,3 mln

przejazdów zarejestrowano  
w trakcie kampanii w 2016 roku



**238** szkół  
i przedszkoli wzięło udział  
w Rowerowym Maju 2016





## 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 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 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.



### **aktywność fizyczna**

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

### **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.



**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 odbłask z tyłu; a biały z przodu. Do jazdy po zmroku niezbędne będzie oświetlenie z przodu i z tyłu.

Siodło 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.

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 багаżniku).



## 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? Prześiądźcie 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:



PATRONAT MEDIALNY:



SPONSORZY:



ORGANIZATOR:

TYCHY DOBRE MIEJSCE