



**Powerowy
Maj**



Informator dla rodziców



Szanowni Rodzice,

Już 4 maja w Lublinie rozpoczniemy po raz pierwszy Kampanię Rowerowy Maj, która w założeniu ma zachęcić młode pokolenie rowerzystów do częstszego docierania do szkoły na rowerze, hulajnodze czy rolnkach. W tym roku Kampania nabrała wymiaru ogólnopolskiego, gdzie do Gdańska – inicjatora kampanii – dołączyły inne miasta tj. Warszawa, Wrocław, Gdynia, Sopot, Tczew, Elbląg, Zamość i oczywiście Lublin.

Rower w mieście jest znakomitym środkiem transportu, zdrowym dla dziecka i przyjaznym dla miasta, nie powodującym hałasu, zanieczyszczeń powietrza, poprawiającym kondycję i bezpiecznym dla innych użytkowników. Inwestując w nowe trasy rowerowe czy rozbudowując system Lubelskiego Roweru Miejskiego chcemy, by Lublin stał się miejscem przyjaznym dla rowerzystów, takim jakim są liczne metropolie na świecie, w tym nasze miasto partnerskie Munster – nazywane rowerową stolicą Niemiec.

Szczególnie pragnę zachęcić Państwa do wspólnego docierania ze swoimi dziećmi na rowerach do szkoły i pokazywania im dobrych zachowań na drodze. Wspólne wyszukiwanie najlepszej trasy do szkoły wzmacnia nie tylko więzi rodzinne, ale zwiększa samodzielność dzieci i ich poczucie bezpieczeństwa. Być może będzie także dla Państwa zachętą, by samemu również rozpocząć regularne korzystanie z roweru w drodze do pracy.

dr Krzysztof Żuk
Prezydent Miasta Lublin

32
szkoły podstawowe i gimnazja z Lublina biorą udział w kampanii Rowerowy Maj w 2016

łącznie **300** klas

7 000
Ponad 7000 osób z Lublina zgłosiło się do Kampanii w 2016 roku

ZASADY ROWEROWEGO MAJA SĄ BARDZO PROSTE

Wystarczy jeździć w maju do szkoły rowerem, hulajnogą lub rolnkami 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.

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.

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

60 min – 10 tys. kroków

to minimalna dzienna dawka ruchu rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia dla dzieci w wieku 6-12 lat

POROZUMIENIE ROWEROWE – SZKOLENIA DLA ROWERZYSTÓW

wspólnie zapraszają na

BEZPŁATNE SZKOLENIA Z BEZPIECZNEJ JAZDY ROWEREM

dla wszystkich, którzy ukończą szkolenie - gratis

bon 20 zł
na przejazdy Lubelskim Rowerem Miejskim!

Liczba miejsc ograniczona.
Szczegóły oraz zapisy:
www.lublinrowerem.pl

KONKURS „WSZYSTKO O MÜNSTER”

Nagrodą specjalną za udział w Kampanii i Konkursie wiedzy jest wycieczka do Münster dla 6-ściu najlepszych uczniów/uczennic. Zasady udziału są proste: jeżeli Wasze dziecko bierze udział w Kampanii i jeździ rowerem do szkoły może wziąć udział w Konkursie wiedzy. Najlepsi w Kampanii i Konkursie mają szansę wygrać nagrodę specjalną. Zachęcamy do zabawy i poszerzenia wiedzy o Münster – mieście pełnym rowerów!

Zaprasza: Stowarzyszenie Obywatelskie Lublin – Münster

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 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.



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).

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.



5 km

to odległość na której rower jest najbardziej efektywnym środkiem transportu wmieście

Organizator:



Towarzystwo
dla Natury
i Człowieka



Partnerzy:



Sponsor główny:



Pomysłodawca kampanii:



Galeria Labirynt

