

Посібник для батьків активної дитини

- ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТРАВЕНЬ
- ЧОМУ САМЕ ВЕЛОСИПЕД?
- ТВОЯ ОСАНКА МАЄ ЗНАЧЕННЯ
- БЕЗПЕЧНІ ПОДОРОЖІ - І НЕ ТІЛЬКИ ВЕЛОСИПЕДОМ
- ВЕЛОСИПЕД В МІСТІ
- ВЕЛОСИПЕДНИЙ SAVOIR-VIVRE
- НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ПИТАННЯ • КОРИСНІ АДРЕСИ



Rowerowy Maj

...тобто найкраща кампанія
з популяризації активної їзди
до школи і дитячого садка!

SZKOŁA

PRZEDSZKOLE



Rowerowy Maj

Велосипедний Травень - це загальнонаціональна громадсько-просвітницька кампанія. Її ініціатором є місто Гданськ, яке щороку запрошує місцеві органи самоуправління і локальну громадськість до участі в цій акції. Велосипедний Травень пропагує здоровий спосіб життя та екологічні види транспорту. Через гру з елементами змагання, ця кампанія заохочує до вранішньої активності, навчає здоровим та екологічним транспортним звичкам, а також популяризує їзду на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах та скейтборді.

Засади кампанії дуже прості: ми заохочуємо добиратися на заняття в усі шкільні дні травня активним способом, тобто на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах або скейтборді. За кожну поїздку діти-учасники отримують наліпки: одну на плакат і одну в щоденник.

Найактивніші учасники отримують привабливі призи від партнерів кампанії, тобто від фірм, організацій та установ, яким близькі цілі та цінності, які пропагує «Велосипедний Травень». Чим більше активних поїздок, тим більше задоволення та шанс отримати цікаві призи!

Більше інформації: www.roverowymaj.eu/warszawa-2023

Чому велосипед?



Здоров'я

Регулярна їзда на велосипеді та інших активних видах транспорту (самокати, скейтборди, роликові ковзани) допомагають залишатися здоровими.

Лише 20 хвилин щоденної їзди на велосипеді допоможуть Вашому організму функціонувати краще! Катаючись на велосипеді, Ви насичуєте мозок киснем, покращуєте концентрацію уваги, зміцнюєте серцево-судинну систему та імунітет організму. Додатковими перевагами є еластичність суглобів та сильніші м'язи, кращий метаболізм і, що найважливіше, багато ендорфінів (гормонів щастя) для покращення самопочуття!

Екологія

Велосипед – найкращий вибір заради клімату.

Викиди CO₂ в перерахунку на 1 пасажир на кілометр:



Джерело: European Cyclist's Federation



Доброзичливе місто

Ваші транспортні звички впливають на Ваше навколишнє середовище.

Велосипедне місто – це місто з меншим рівнем смогу, шуму, зеленіше, безпечніше, яке інвестує в інфраструктуру для пішоходів і велосипедистів. Красиве і ще краще для життя.

Спільно проведений час

Під час подорожі з дитиною до школи:



ВИ НАВЧАЄТЕ ЇЇ ДОБРИМ ЗВИЧКАМ



МАЄТЕ МОЖЛИВІСТЬ ПОСПІЛКУВАТИСЯ



ВИ ДІЛИТЕСЯ РАДІСТЮ І ДОСВІДОМ

Твоя осанка має значення

Не обирайте велосипед
тільки для прогулянки!
**Почніть їздити на
велосипеді на роботу.**

Ідея збалансованого транспорту полягає в тому, що, пересуваючись містом, Ви не приречені їздити лише автомобілем, а можете користуватися міським велосипедним транспортом, добре організованим громадським транспортом та міськими паркінгами, де можна залишити свій автомобіль, а решту шляху проїхати велосипедом або громадським транспортом. Пам'ятайте, що мережа велосипедних доріжок у Варшаві зростає, і з березня і до кінця листопада Ви можете орендувати велосипед на станції Veturilo!

ВЕЛОСИПЕД – ЦЕ:

Здорова активність,
чисте повітря і
стимул для розбудови
велосипедної
інфраструктури



Доброзичливе місто
та безпечна дорога
до школи і дитячого
садочка



АВТОМОБІЛЬ – ЦЕ:

Забруднення,
затори та дорожньо-
транспортні пригоди



Неприятне місто і небезпечна
дорога до школи і дитячого
садочка



Через лабіринт правил

Правові аспекти користування велосипедом, самокатом та іншими засобами для пересування

- Особа, яка їде велосипедом, є велосипедистом.
- Якщо велосипедист сходить з велосипеда і веде свій двоколісний транспорт (наприклад, через пішохідний перехід), він стає пішоходом. Пішохід – це також дитина віком до 10 років, яка **ЇДЕ** на велосипеді, тому вона може їздити велосипедом по тротуару або по лівій стороні дороги (разом з дорослим, який їде на велосипеді).
- Дитина віком до 10 років може їздити на велосипеді лише під наглядом дорослого!



- **ВАЖЛИВО:** діти та підлітки віком від 10 до 18 років повинні мати право на керування велосипедом на дорогах загального користування. Такі повноваження надає КАРТА ВЕЛОСИПЕДИСТА.
- У випадку засобів для пересування, таких як: ролики, роликові ковзани, скейтборди або традиційні самокати, не мають вікових обмежень та не вимагають спеціального права.

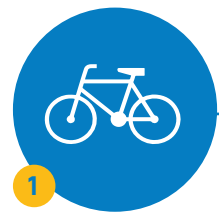
Правила також регулюють їзду на велосипеді для дітей молодшого віку.

- Дитину віком до 7 років можна перевозити на велосипеді, але її необхідно посадити на додаткове сидіння для безпечної їзди, або в причеп, прикріплений до велосипеда (довжина комплексу транспортних засобів велосипед причеп не повинна перевищувати 4 метрів).

Дорога до школи і дитячого садочка

Знання правил в теорії не завжди достатньо!

Щоб переконатися, що правила зрозумілі й добре засвоєні, **хоча б раз проїдьте з дитиною маршрут від дому до школи чи дитячого садка.**



Зверніть увагу на те, де потрібно їхати по велодоріжці, по дорозі, а де по тротуарі



Покажіть, в якому місці потрібно дати дорогу пішоходам чи автомобілям



Нагадайте, коли дитина повинна сигналізувати про поворот



Покажіть місця, де потрібно зійти з велосипеда



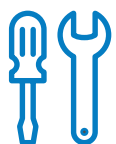
Дізнайтеся, де і як надійно запаркувати велосипед



Безпечні прогулянки

І не тільки велосипедом.

Кілька порад, як підготувати дитину до активної їзди велосипедом.



Справний велосипед – основа успіху.
Віддайте транспортний засіб на технічний огляд або перевірте та відрегулюйте самостійно:

ЛАНЦЮГ

СТАН ОBOB'ЯЗКОВОГО
ОБЛАДНАННЯ
ВЕЛОСИПЕДА

ВИСОТУ СІДЛА І КЕРМА

ГАЛЬМА/ПЕРЕДАЧІ


ОСВІТЛЕННЯ

СТАН ШИН
І КАМЕР

Ми завжди використовуємо освітлення:

 в темну пору доби

 в тунелі

 при складних погодних умовах

Як найкраще подбати про те, щоб Ваша дитина залишалася в безпеці по дорозі до школи і дитячого садка?



Видимість

Світловідбиваючий жилет, світловідбиваючі стрічки, смужки, значки на одязі, різнокольоровий одяг та інші гаджети роблять дитину більш помітною. Особливо ефективними є світловідбиваючі елементи на рухомих частинах тіла.

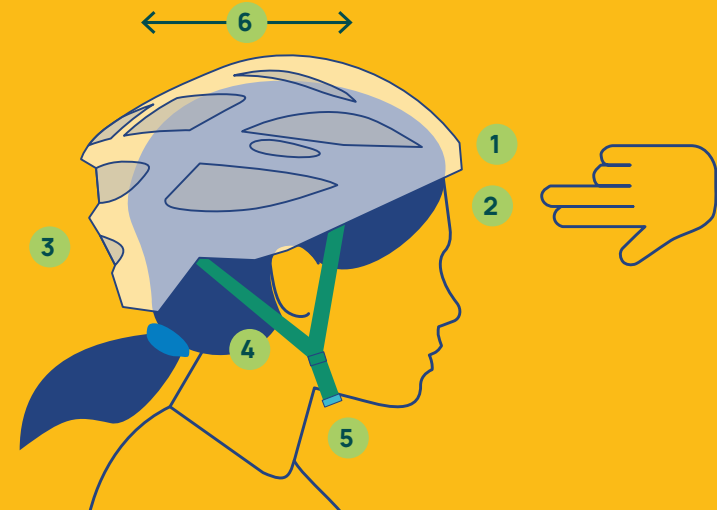


Налокітники і наколінники і спортивні рукавички

Вони будуть особливо корисні, коли дитина починає свою пригоду їзди на велосипеді, роликах або самокаті.

Шолом

Хоча закон не вимагає використання шолома, його варто носити – він захищає голову при ударі об тверду поверхню. **Важливо, щоб шолом був відповідного розміру і завжди був застібнутий. Тільки в такому випадку він виконуватиме свої функції.**



- 1. ВИМІРЯЙТЕ ОКРУЖНІСТЬ ГОЛОВИ** над бровами (2-3 см), щоб вибрати правильний розмір шолома.
- 2. ПЕРЕВІРТЕ ПОЛОЖЕННЯ ШОЛОМА НА ГОЛОВІ** – передня частина шолома повинна знаходитися приблизно на 2 см вище від лінії брів. Виміряти цю відстань можна двома пальцями – вказівним і середнім. Задня частина шолома повинна знаходитися на одному рівні з передньою частиною, тоді він сидить рівно і захищає як чоло, так і потилицю.
- 3. ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ОКРУЖНІСТЬ ШОЛОМА** до окружності голови за допомогою регулюючого механізму, найчастіше – це регулятор на задній частині шолома.
- 4. ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ДОВЖИНУ БІЧНИХ ЛЯМОК** – вони повинні утворювати літеру V під вухом.
- 5. ЗАКРІПІТЬ РЕМІНЬ І ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ДОВЖИНУ**, щоб Ви могли легко просунути вказівний палець між підборіддям і ремінем. Ремінець повинен бути натягнутим, але не спричиняти дискомфорту.
- 6. ПЕРЕВІРТЕ КРІПЛЕННЯ ШОЛОМА** – покрутіть головою вперед-назад – шолом не повинен змінювати положення відносно вашої голови.

Як правильно запаркувати велосипед?

- Пам'ятайте, що велосипед повинен бути прикріплений за раму, а не за колесо, яке можна легко зняти з кріплення.
- Важливим є тип замка: сталеві троси користуються популярністю, особливо серед дітей, однак їх можна розрізати ножицями для металу одним рухом. **Більш ефективними для захисту велосипеда від крадіжки є товсті металеві ланцюги або U-подібні замки.**

ДОБРЕ

Велосипед прикріплений за раму
+ U-подібний замок



ПОГАНО

Велосипед прикріплений за колесо
+ замок типу трос



Велосипед в місті

Велосипедна мережа в столиці вже сьогодні налічує понад 700 км маршрутів, включно з іншими ділянками інфраструктури, які перебувають на стадії будівництва або реконструкції.

Інформацію про інвестування у велосипедну інфраструктуру можна знайти за адресою:
um.warszawa.pl/waw/rowery/inwestycje

Нові дороги передусім призначені для з'єднання існуючих маршрутів в цілісну мережу, щоб на велосипеді можна було долати більші відстані.



Більше про міські велосипеди – Veturilo до Вашої уваги.

Veturilo – це мережа велосипедів у Варшаві, які можна орендувати з 1 березня і до кінця листопада. Міські велосипеди оправдовують себе, якщо Ви хочете проїхати частину дороги громадським транспортом або автомобілем, а частину – двоколісним транспортом. Більше того, перші 20 хвилин кожного прокату безкоштовні, а за першу годину Ви платите символічний один злотий. Veturilo має спеціальний додаток, у якому Ви створюєте обліковий запис, перевіряєте місцезнаходження станції та кількість доступних велосипедів.



ЦІКАВИЙ ФАКТ:
Шкільні велобуси,
тобто організована група
велосипедистів, яка
складається з дітей і дорослих

Варто співпрацювати! У відповідь на
вранішню нестачу часу батьки по всьому
світу почали організовувати шкільні
велобуси.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ТАКИЙ ЗАХІД?

1. Зберіть кілька зацікавлених батьків
зі школи Вашої дитини.
2. Спільно опрацюйте велосипедний
маршрут між Вашими будинками та
визначте під ними місця «зупинки», де
пасажири, тобто діти, які активно їздять
до школи, чекатимуть на велобус.
3. Здійсніть тестовий проїзд і розрахуйте
час, коли велобус прибуде на цю зупинку
4. Визначте чергування для двох-трьох
«кондукторів», які активно
(на велосипеді/самокаті/роликах)
проїдуть з дітьми дорогу до школи.

На велосипеді, не зважаючи на погоду

Не відмовляйтеся від велосипеда в
дощовий день! У Польщі погода тішить
нас не часто, але ми хочемо переконати
Вас їздити на велосипеді не тільки в
сонячні дні. Якщо Ви вирішили їздити на
велосипеді під час дощу, обов'язково
одягніть відповідний одяг – **дощовик**
і, можливо, відповідні бахіли. А для
велосипеда знадобляться **крила-**
болотники і чохол на сидло.



Багаж

Сумка, рюкзак або портфель можуть
ускладнити їзду на велосипеді. Подорожуючи
містом, варто встановити на велосипед
багажник або **кошик**, велосипедисти також
часто використовують велосипедні **сумки**.





ВЕЛОСИПЕДНИЙ SAVOIR-VIVRE



СИГНАЛІЗУЙТЕ МАНЕВРИ

Перш ніж повернути, чітко подайте сигнал, вказавши рукою в напрямку, у якому Ви хочете маневрувати.



ТРИМАЙТЕСЯ ПРАВОЇ СТОРОНИ

Якщо є можливість, користуйтеся велосипедною інфраструктурою, якщо вона недоступна – узбіччям, і загалом дорогою (особливо в місцях з інтенсивним рухом). Тримайтеся правої сторони, це дозволить іншим учасникам дорожнього руху безпечно Вас обминуть.



ЗВАЖАЙТЕ НА ПІШОХОДІВ

Завжди давайте дорогу пішоходам. Якщо Ви їдете по тротуарі, регулюйте швидкість відповідно до швидкості пішохода і не перегороджуйте йому шлях. Пам'ятайте також, що через пішохідний перехід велосипед потрібно вести.



НЕ ЇДЬТЕ ПРОТИ РУХУ

Велосипедна доріжка з боку проїжджої дороги завжди є одностороннього руху. Вона може бути позначена відповідно до напрямку автомобільного руху або в зворотному напрямку, в такому випадку говоримо про контрсмугу. Лише на деяких вулицях з одностороннім рухом дозволений рух велосипедів у зворотному напрямку



НЕ ЇДЬТЕ ПО ТРОТУАРІ, хіба що:

- Ви доглядаєте за дитиною віком до 10 років, яка пересувається на велосипеді
- дозволена швидкість руху на дорозі перевищує 50 км/год, і при цьому ширина тротуару становить не менше 2 метрів,
- переважають складні погодні умови.



БУДЬТЕ ПОМІТНИМ

Дуже важливо, щоб усі учасники дорожнього руху бачили один одного. Після настання темряви, при складних погодних умовах (туман, дощ) увімкніть ліхтарі, одягніть світловідбиваючий жилет або одяг яскравих кольорів, що відбивають світло. Використовуйте відблискові елементи.



НЕ ПЕРЕЇДЖАЙТЕ ЧЕРЕЗ ЗЕБРУ

Якщо Ви хочете переїхати на іншу сторону дороги, Ви можете зробити це за допомогою велосипедного переїзду, тобто окремого дорожнього покриття або доріжки, позначеної вертикальними та горизонтальними знаками. Через пішохідний перехід велосипед необхідно перевести.

Що б Ви хотіли знати про велосипед ...

(але не знаєте, кого запитати)



Як і де запаркувати велосипед?

Немає чітких правил щодо того, де можна, а де не можна запаркувати велосипед. Найкраще використовувати універсальні турнікети у формі перевернутої букви «U», але велосипед також можна запаркувати до паркану, стовпа або знаку. Потрібно лише переконатися, що залишений транспортний засіб не перегороджує тротуар. Ширина проходу, залишеного для пішоходів, повинна становити не менше 150 см.

Що думають інші батьки?

Багато батьків роздумують, чи можна дозволити дітям їздити без шолома, або як підготувати їх до самостійної їзди. Не бійтеся говорити про це з іншими батьками. Варто вирішувати проблеми разом, тому ми заохочуємо Вас створити простір, де Ви могли б обмінюватися цінними порадами та думками. Простором для обговорень може бути, наприклад, група, створена в соціальних мережах. При хорошій організації, можливо, Вам також вдасться забезпечити місцевий велобус, вільну зону для паркування перед школою чи дитсадком, велосипедний комісійний магазин по сусідству або організувати поїздку на вихідні за місто.

Хто відповідає за безпеку дитини по дорозі до школи?

За безпеку дитини сьогодні відповідають батьки, тому важливо належним чином підготувати дитину до щоденних поїздок до школи велосипедом. Сподіваємося, що цей посібник допоможе Вам у цьому!

Які знання про їзду велосипедом отримують діти в дитячих садочках і школах?

Велосипедний травень – це найбільша кампанія з популяризації велосипедної активності серед дітей. Але найголовніше – це підготовка належного рівня, тому закликаємо усі заклади, що беруть участь у заході, проводити заняття, зокрема, з правил безпеки дорожнього руху.



Корисні адреси

www.rowery.um.warszawa.pl

Тут Ви знайдете будь-яку актуальну та офіційну інформацію про велосипедний транспорт у Варшаві. Тут також, у закладці «Велосипедом по Варшаві», Ви знайдете карту велосипедних маршрутів.

www.veturilo.waw.pl

Це сайт міських велосипедів. Тут можна створити обліковий запис у системі, знайти карту станцій та перевірити наявність велосипедів. Також у додатку доступна мобільна версія!

додаток „miejski.bike”

Це мобільна версія велосипедної карти Варшави, створена у співпраці з Управлінням міста. Тут Ви знайдете усі маршрути, стенди, пункти обслуговування та станції Veturilo, а також тут можна записати маршрути, які Ви проїхали.



Zarząd
Dróg
Miejskich