

KIELCE
EUROPEJSKIE
MIASTO SPORTU
2018  



**Powerowy
Maj**

Informator dla rodziców



Szanowni Państwo

Bardzo się cieszę, że Kielce znalazły się na liście 30 miast biorących udział w kampanii Rowerowy Maj. To wspaniała inicjatywa zapoczątkowana przez miasto Gdańsk, która zgodnie z założeniem organizatorów - promuje zdrowy tryb życia i zrównoważoną mobilność wśród dzieci przedszkolnych, uczniów szkół podstawowych oraz grona nauczycielskiego.

W Kielcach tworzymy dobre warunki do jazdy rowerami. Wybudowaliśmy ponad 50 km infrastruktury dedykowanej tylko rowerzystom i w wakacje oddamy do użytku kolejne 2 km. Jeszcze w tym roku planujemy rozpocząć budowę ścieżek rowerowych na terenie Kielc w ramach wspólnego projektu z gminami: Chęciny, Daleszyce, Górnio, Masłów, Piekosów, Sitkówka-Nowiny i Zaganańsk, z którymi tworzymy Kielecki Obszar Funkcjonalny. Budowa będzie współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Łącznie powstanie 40 km nowych dróg rowerowych, w tym 12 km na terenie Kielc. Kolejne kilometry infrastruktury dla rowerzystów będą sukcesywnie powstawać w ramach prowadzonych i przygotowywanych projektów drogowych. Dzięki tym działaniom zapewnimy mieszkańcom komfortowe i bezpieczne warunki do poruszania się rowerami w codziennych podróżach oraz weekendowych wycieczkach turystycznych z wykorzystaniem szlaku rowerowego GreenVelo, który przebiega przez Kielce.

Już w tym roku zamontowaliśmy dodatkowo 30 nowych stojaków rowerowych zapewniających ponad 200 miejsc do parkowania rowerów przy kieleckich szkołach. Mamy nadzieję, że uczniowie coraz chętniej będą z nich korzystać.

Jazda rowerem to nie tylko przyjemność. To także dbanie o swoją kondycję fizyczną, to wspaniała możliwość spędzania czasu na powietrzu, ale także alternatywny dla samochodowego, ekologiczny model komunikacji, który daje największą swobodę poruszania się. Jazda rowerem daje niezależność i uczy odpowiedzialności. Pozwala lepiej poznać i inaczej spojrzeć na nasze piękne miasto, odkryć je na nowo z innej perspektywy. Dlatego tak ważne dla nas jest pobudzanie ciekawości, zainteresowań i wyrabianie nawyków jazdy na rowerze od najmłodszych lat. Wierzimy, że będzie to procentować w przyszłości zarówno dla rowerzystów, jak i dla naszego miasta.

Mam nadzieję, że udział w akcji Rowerowy Maj przyniesie Państwu wiele radości i zabawy, okazji do odpoczynku, ale a także przyczyni się do popularyzacji roweru jako dobrego i wygodnego środka transportu do szkoły.

**Zapraszam do aktywnego udziału
w kampanii Rowerowy Maj.**

Prezydent Miasta Kielce
Wojciech Lubawski

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.



238 szkół
i przedszkoli wzięło udział
w Rowerowym Maju 2016



1,3 mln
przejazdów zarejestrowano
w trakcie kampanii w 2016 roku





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.



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 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.



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? Przesiądźcie 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





Organizator główny:



Organizator regionalny:



Patronat medialny:



Sponsorzy:



ENERGETYCZNE
CENTRUM NAUKI
MIEJSKI OŚRODEK NAUKI

