

EKO KALENDARZ

3 CZERWCA

Światowy Dzień Roweru

WWW.EKOKALENDARZ.PL

WSTĘP

Nietrudno zgodzić się ze stanowiskiem Organizacji Narodów Zjednoczonych, że rower towarzyszący człowiekowi od ponad 200 lat to prosty, niedrogi, niezawodny, czysty i przyjazny dla środowiska środek transportu. Może służyć jako narzędzie rozwoju, a także dostępu do edukacji, opieki zdrowotnej czy sportu. Synergia między rowerem a jego użytkownikami sprzyja kreatywności i zaangażowaniu społecznemu. Używanie roweru wpływa też na polepszenie świadomości dotyczącej lokalnego środowiska. Rower jest symbolem zrównoważonego transportu. Jazda na nim kojarzy się z pozytywnym działaniem, które sprzyja zrównoważonej konsumpcji i produkcji oraz ma dobry wpływ na klimat. Nic dziwnego, że jeden z najpopularniejszych środków transportu na świecie, używany codziennie na każdym kontynencie przez społeczeństwa o różnym statusie i zamożności, zasłużył na swoje święto. 12 kwietnia 2018 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych na 72. sesji Zgromadzenia Ogólnego przyjęła rezolucję o obchodzeniu 3 czerwca święta – Światowego Dnia Roweru. Autorem inicjatywy był Leszek Sibilski – były kolarz polskiej kadry olimpijskiej, pochodzący

z Jarocina, obecnie profesor socjologii w Montgomery College w Rockville (U.S.A). Na forum ONZ projekt oficjalnie zgłosił Turkmenistan.

Światowy Dzień Roweru jest także świętem, które ma zachęcać państwa członkowskie i innych zainteresowanych, by włączyli użytkowanie roweru do międzynarodowych, regionalnych, krajowych i lokalnych programów rozwoju. Dotyczy to również bezpieczeństwa drogowego oraz planowania i projektowania infrastruktury transportowej przyjaznej rowerzystom. Według rankingu Copenhagenize Index, który co dwa lata wybiera dwadzieścia miast najbardziej przyjaznych rowerzystom na świecie, w 2019 roku na pierwszym miejscu znalazła się ponownie Kopenhaga, a tuż za nią Amsterdam i Utrecht. W stolicy Danii cykliści mogą poruszać się po prawie 400 km ścieżek rowerowych, a w ciągu ostatnich dwóch lat na inwestycje w infrastrukturę rowerową przeznaczono ponad 40 euro na mieszkańca. Podczas ostatniej dekady wybudowano w Kopenhadze 12 nowych mostów rowerowych i pieszych. Na poziomie regionalnym utworzono osiem nowych autostrad dla cyklistów (o łącznej długości ponad 167 km), tworzących sieć wygodnej infrastruktury ze specjalną sygnalizacją, ulepszonym oświetleniem, szerokimi ścieżkami czy stacjami naprawczymi. Rowerzyści mogą także korzystać z wielu wypożyczalni i parkingów dla rowerów. Nic zatem dziwnego, że w Kopenhadze rower jest często używanym środkiem transportu. Według badań z ostatnich dwóch lat w stolicy Danii 62% dojazdów do pracy czy szkoły odbywało się właśnie rowerem. Warto brać przykład!



#June3WorldBicycleDay

Rezolucja ONZ podkreśla, że rower powinien być postrzegany jako środek, który wspiera zrównoważony rozwój, wzmacnia edukację, w tym wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży, zapobiega chorobom, promuje zdrowy tryb życia,

tolerancję, wzajemne zrozumienie i szacunek oraz ułatwia społeczną integrację i promuje kulturę pokoju. Zachęca również do upowszechnienia używania roweru wśród wszystkich członków społeczeństwa, jako środka wzmacniającego zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobre samopoczucie. Ze względu na liczne zalety rower stał się wiernym przyjacielem człowieka i środowiska. Z 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju, 13 bezpośrednio powiązanych jest z rowerem. Dotyczy to zwłaszcza Celu 13. mówiącego o pilnej konieczności podejmowania działań w celu przeciwdziałania zmianom klimatu i ich skutkom. Niestety, emisja gazów cieplarnianych, powstałych w wyniku działań człowieka ciągle rośnie i przyspiesza zmiany klimatu. W 2011 r. Europejska Federacja Rowerowa (ECF) wydała raport z badania, w którym porównano średnią emisję CO₂ rowerów, rowerów elektrycznych oraz innych środków transportu, takich jak samochód i autobus. W badaniu wzięto także pod uwagę koszt środowiskowy ich produkcji, a w przypadku roweru również dodatkowy wydatek

energetyczny rowerzystów w postaci spalanych przez nich podczas jazdy kalorii. Badanie wykazało, że w przypadku roweru emisja CO₂ na każdy pokonany kilometr wynosi około 21 gramów, w przypadku roweru elektrycznego są to 22 gramy CO₂, natomiast w przypadku autobusu to 101 gramów CO₂ na pasażerokilometr, a samochodu – około 271 gramów CO₂ na kilometr na osobę. Wynika z tego, że jazda na rowerze jest prawie trzynastokrotnie bardziej ekologiczna niż poruszanie się autem! Ma to znaczenie zwłaszcza wtedy, kiedy spojrzymy na dane Europejskiej Agencji Środowiska z 2016 r., według których transport drogowy w Unii Europejskiej ma największy udział w emisji gazów cieplarnianych, bo aż 72% i odpowiada za 20% całkowitej emisji gazów cieplarnianych w Unii Europejskiej.

Niezależnie od tego, czy twoim celem jest dbanie o zdrowie, kondycję, odpowiedzialna konsumpcja czy ograniczanie zanieczyszczeń powietrza i hałasu, jazda na rowerze to zawsze dobry wybór.



Budowa roweru

Potrzebne materiały:

wydrukowane karty pracy, nożyczki, klej, długopis.

Przebieg:

Rower jest pojazdem, poruszonym za pomocą siły mięśni osoby, która na nim jedzie. Szerokość roweru nie może przekraczać 90 cm.

Rower może posiadać również pomocniczy napęd elektryczny, uruchamiany poprzez naciśnięcie pedałów, jest to tak zwany rower elektryczny.

Według Rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych pojazdów oraz zakresu ich niezbędnego wyposażenia, rower powinien być wyposażony w:

- co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej umieszczone z przodu,
- co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej w jedno światło pozycyjne barwy czerwonej umieszczone z tyłu,
- co najmniej jeden sprawny hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeraźliwym dźwięku.

Światła pozycyjne są to takie światła, które włącza się po zapadnięciu zmroku, aby zasygnalizować innym użytkownikom drogi swoje aktualne położenie. Poza oświetleniem, hamulcami i dzwonkiem rower posiada wiele innych, ważnych części, które warto znać.

W karcie pracy znajdziesz obrazki tych elementów oraz ich nazwy. Spróbuj odnaleźć części z obrazków na rysunku przedstawiającym rower, a następnie podpisz je w odpowiednich miejscach oznaczonych strzałką.



Kierownica



Dzwonek



Dźwignia hamulca



Manetka



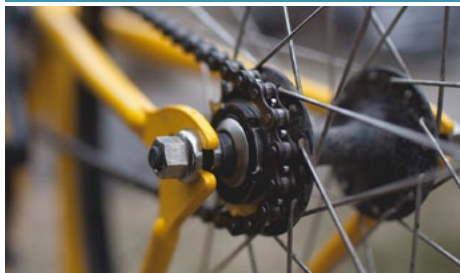
Widelec



Lampka przednia



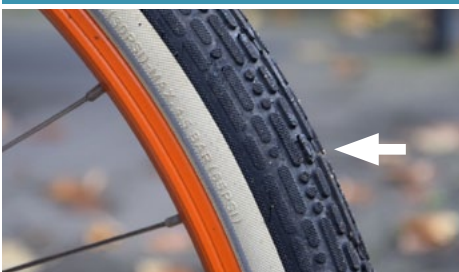
Przedni hamulec



Piasta



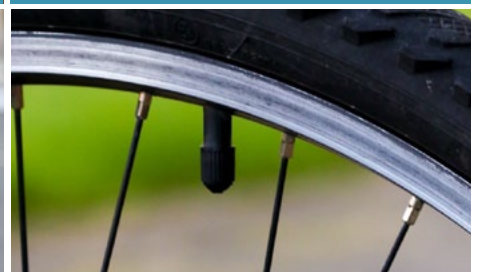
Szprycha



Opona



Obroż



Wentyl



Błotnik



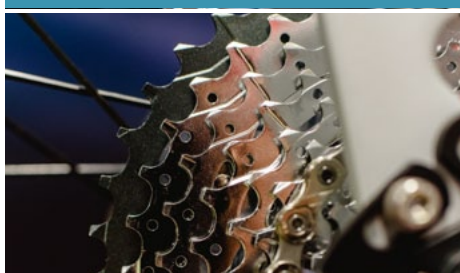
Przednia przerzutka



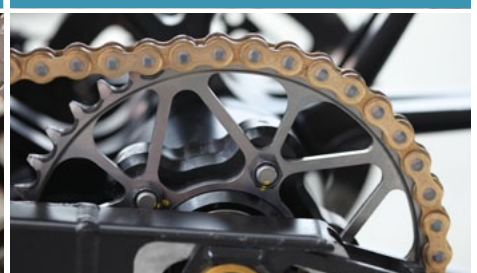
Pedał



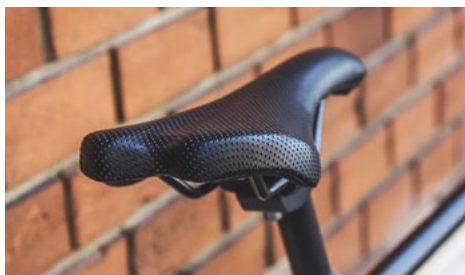
Korba



Zębatka



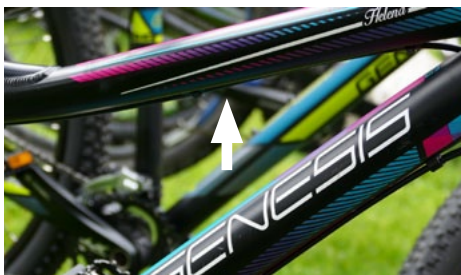
Łańcuch



Siodetko



Sztyca



Górna rura



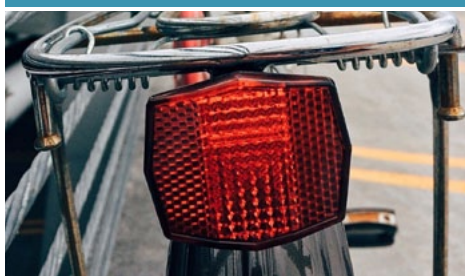
Tylny hamulec



Tylna przerzutka



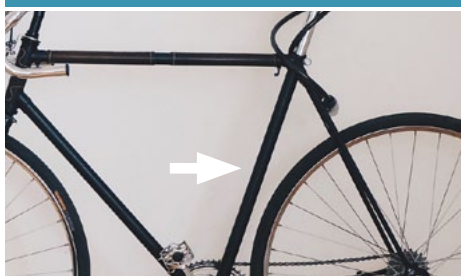
Kaseta



Czerwony tylny odblask

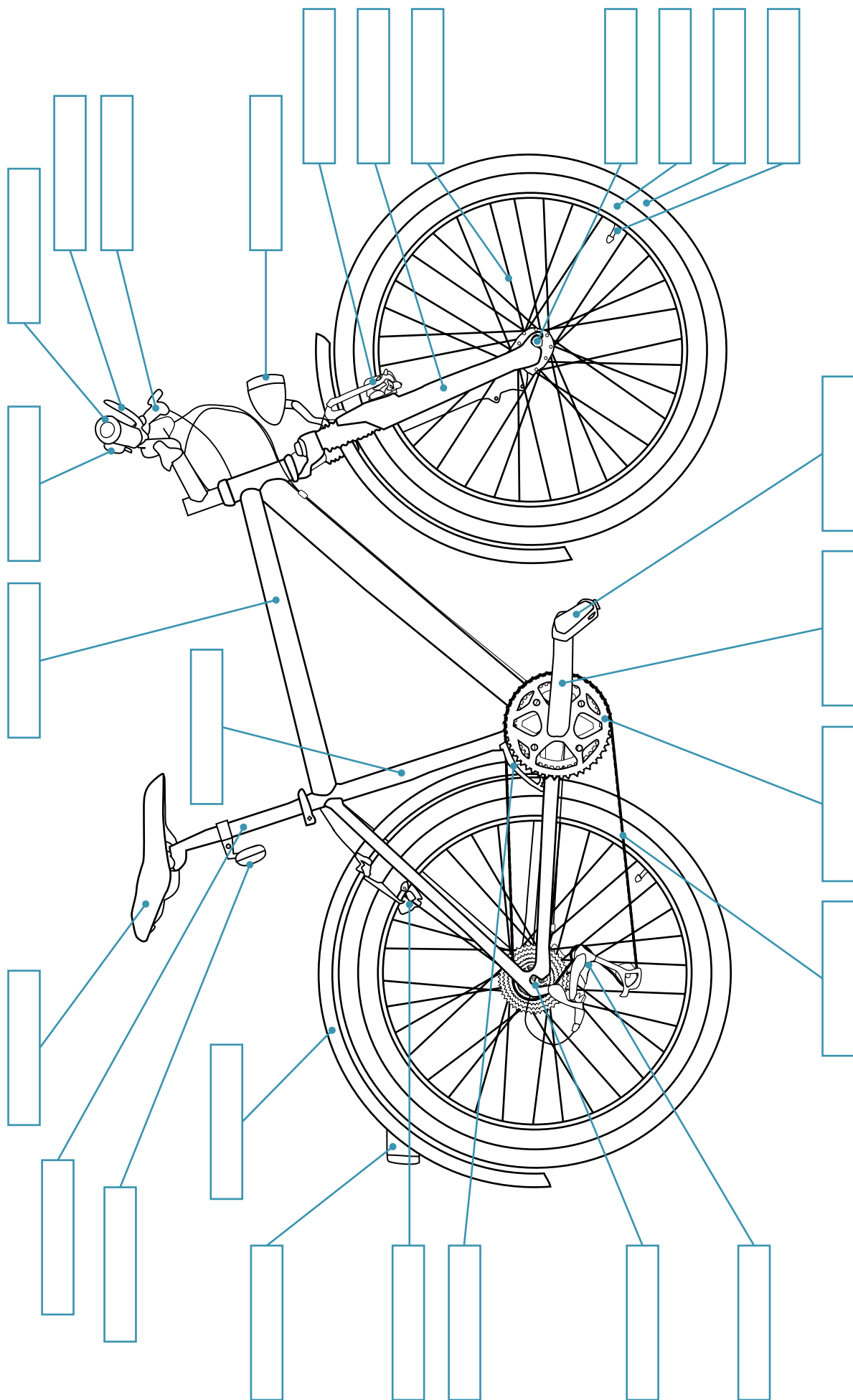


Lampka tylna



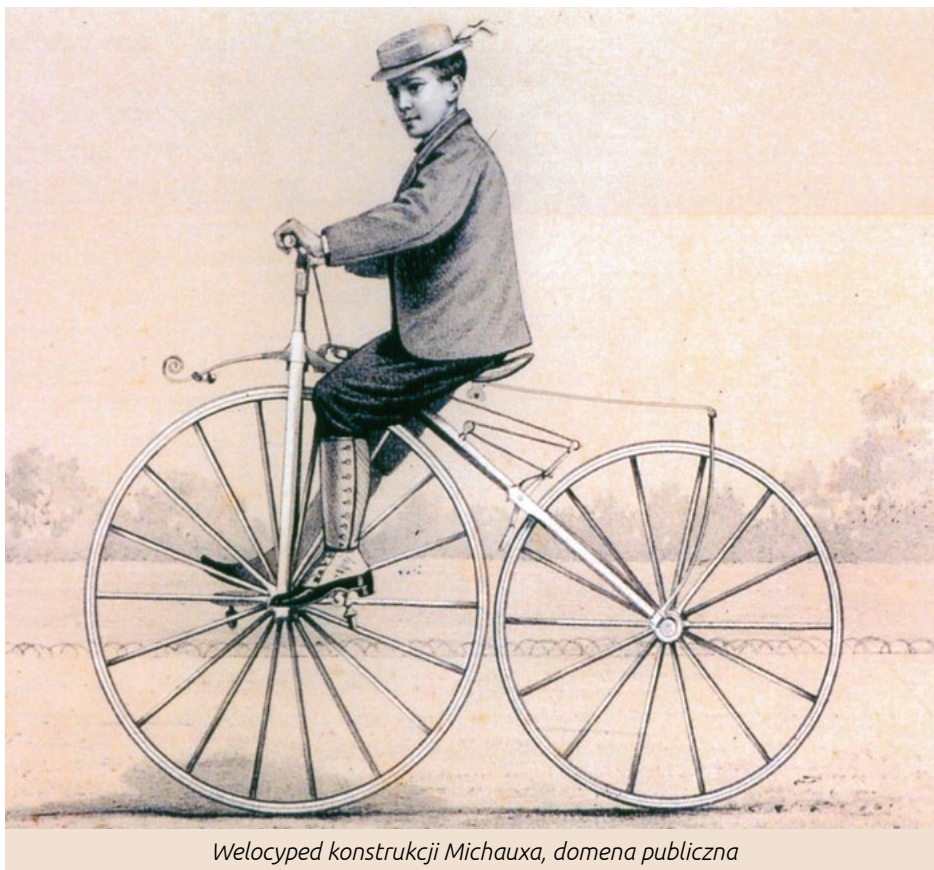
Rura podsiodłowa

Budowa roweru

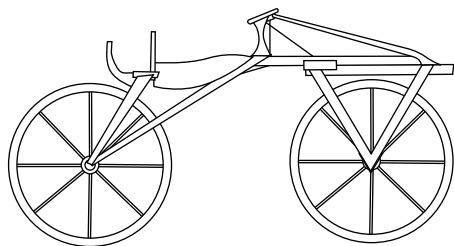


Trochę historii

Rower ma już ponad 200 lat. Z okazji jego święta przygotujcie plakat przedstawiający historię tego pojazdu. Rower nie od razu miał taką postać i technologiczne rozwiązania, jakie znamy obecnie. Przeszedł długą drogę rozwojową. Spróbujcie na swoim plakacie odwzorować rowery z przeszłości, przedstawione w karcie pracy. Możecie również przedstawić historię w formie osi czasu.

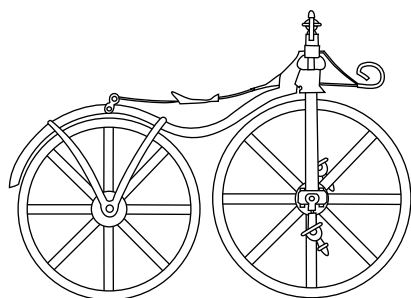


Velocyped konstrukcji Michauxa, domena publiczna



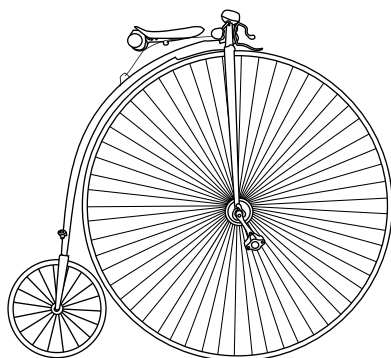
Maszyna do biegania

W 1817 r. Karl Freiherr Drais von Sauerbronn z Niemiec zbudował pierwowzór roweru. Aby wprowadzić go w ruch, należało odpychać się od ziemi nogami, dlatego wynalazek został nazwany „maszyną do biegania” (Laufmaschine). Był również nazywany „drezyną” od nazwiska jego twórcy. Rower miał dwa koła umieszczone jedno za drugim, ale jedynie pierwsze miało możliwość skręcania. Rama była wykonana z drewna, a koła miały żelazne opony.



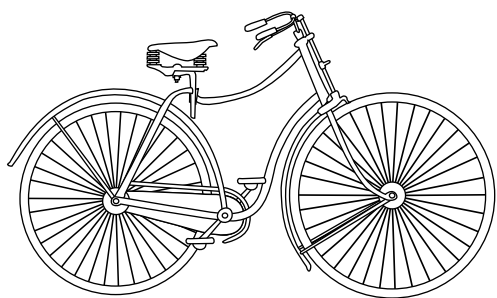
Wielocyped

W 1861 r. Francuz Pierre Michaux zbudował pojazd zwany wielocypedem, napędzany pedałami umieszczonymi na przednim kole. Pojazd posiadał stalową ramę i drewniane koła z żelaznymi oponami. Nie miał ani łańcucha, ani hamulców.



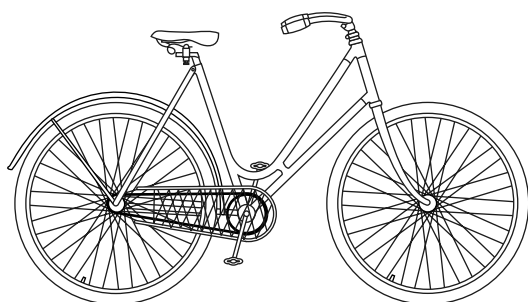
Bicykl

W 1869 r. dwaj Anglicy – James Starley i William Hunter opatentowali koło z drutowymi szprychami. Umożliwiło to powiększenie średnicy koła, co z kolei przyczyniło się do osiągnięcia większych prędkości. Producenci sukcesywnie powiększali przednie koło aż osiągnęło ono gigantyczne rozmiary. Takie pojazdy zwane były bicyklami. Posiadały ramę z kutego żelaza, hamulec blokujący tylne koło oraz pełne opony z gumy.



Bezpieczny rower

W 1885 r. John Kemp Starley zaprezentował pierwowzór współczesnego roweru, który posiadał koła równej wielkości. Jego kierownica została potężona widelcem, a tylne koło było napędzane przekładnią łańcuchową. Pojazd produkowano w firmie Rover (czyli wędrowiec), stąd wzięto się pochodzenie polskiej nazwy określającej jednośląd.



Damka

W 1888 r. John Boyd Dunlop opatentował oponę pneumatyczną, czyli wypełnianą powietrzem. Dzięki temu jazda na rowerze stała się o wiele wygodniejsza i szybsza. Rozpoczęła się wielka moda na rowery.

W latach 90. XIX wieku powstała również „damka”, charakteryzująca się obniżoną górną rurą, co ułatwiło wsiadanie na rower kobietom.

„Maszyna wolności”

Tekst dla nauczycielki/nauczyciela

„Myślę, że rower zrobił więcej dla emancypacji kobiet niż jakakolwiek inna rzecz na świecie. Przepiętna mnie radość za każdym razem, gdy widzę kobietę jadącą na rowerze. To obraz nieskrępowanej kobiecości. Rower obdarzył kobietę uczuciem niezależności, samodzielności i wolności” – tak w 1896 roku o rowerze wyraziła się sufrażystka Susan B. Anthony. I dziś trudno sobie wyobrazić, że ponad 100 lat temu kobieta jeżdżąca na rowerze po europejskich czy amerykańskich ulicach, wzbudzała ogólne zgorszenie i potępienie. Te z nich, które ze względu na swój status społeczny nie musiały pracować, uważane były za wątłe, chorowite osoby, których miejsce jest w domu, przy mężu i dzieciach. Dotąd pozbawione własnego zdania, dzięki pojawieniu się „bezpiecznego roweru”, coraz częściej wsiadały na dwa kółka i przemieszczały się dokąd chciały. Uzyskiwały większą niezależność w „męskim świecie”. Z czasem zaczęły zrzucać ciężkie suknie i za ciasne gorsety, na rzecz wygodniejszych spodni. Problemem przestała być jazda na rowerze okrakiem – rzekomo przyczyniająca się do rozwiązłych zachowań. Kobiety coraz częściej pojawiały się w przestrzeni miast, a także w życiu publicznym i ostatecznie zostało to zaakceptowane przez społeczeństwo. Zmienił się również sposób postrzegania kobiet. Okazało się, że mogą decydować same o sobie, być samowystarczalne, silne i niezależne. Nie tylko nie mdlały i nie dokonywały nieprzyzwoitych czynów, ale uzyskały lepszą kondycję, dobre samopoczucie, były zdrowsze i sprawniejsze. Obdarzając kobiety mobilnością i niezależnością, rower przyczynił się do zmiany relacji między płciami. Zmienił również ideał kobiecego piękna. Można postawić tezę, że pojazd ten pomógł kobietom wywalczyć bardziej liberalne prawo, w tym prawo do głosowania.

Obecnie dla większości kobiet to już odległa przeszłość, ale w wielu krajach muzułmańskich rower nadal uważany jest za element emancypacji. Film „Dziewczynka w trampkach” w reżyserii Haifaa’y Al-Mansour pokazuje sytuację kobiet w Arabii Saudyjskiej i opowiada o 10-letniej Wadddie, która marzy o własnym rowerze, chociaż w jej kraju kobiety mają zakaz prowadzenia jakichkolwiek pojazdów. W 2016 r. tysiące tureckich cyklistek wyjechało na ulice w proteście przeciw szykanowaniu, molestowaniu i zaczepianiu przez mężczyzn kobiet jeżdżących na rowerach. W tym samym roku Iranki zaczęły wrzucać swoje zdjęcia i filmy na rowerach do mediów społecznościowych, opatrzone hasztagiem *#Iranianwomenlovecycling*, na znak protestu przeciw wprowadzeniu w Iranie zakazu jeżdżenia kobiet na rowerach w miejscach publicznych. Natomiast w Afganistanie, ogłoszonym przez ONZ najgorszym i najbardziej niebezpiecznym miejscem do życia dla kobiet, za jazdę na rowerze kobiety są karane, a nawet grozi im śmierć. Mimo tak rygorystycznych zakazów i ogólnych zagrożeń, powstała tam kobieca reprezentacja kolarska, która była wspomagana przez Shanon Galpin – twórczynię fundacji Mountain2Mountain. Z jej inicjatywy został nakręcony dokument fabularny „Afghan Cycles” – opowiadający o pokoleniu młodych afgańskich rowerzystek, które pedałując, kwestionują bariery płciowe i kulturowe. Wykorzystują one rower jako narzędzie wolności, sprawiedliwości i zmian społecznych. W 2016 r. Narodowa Żeńska Reprezentacja Kolarska Afganistanu została nominowana do Pokojowej Nagrody Nobla jako grupa kobiet walcząca o równouprawnienie w swoim kraju.

Zalety jazdy na rowerze

Potrzebne materiały:

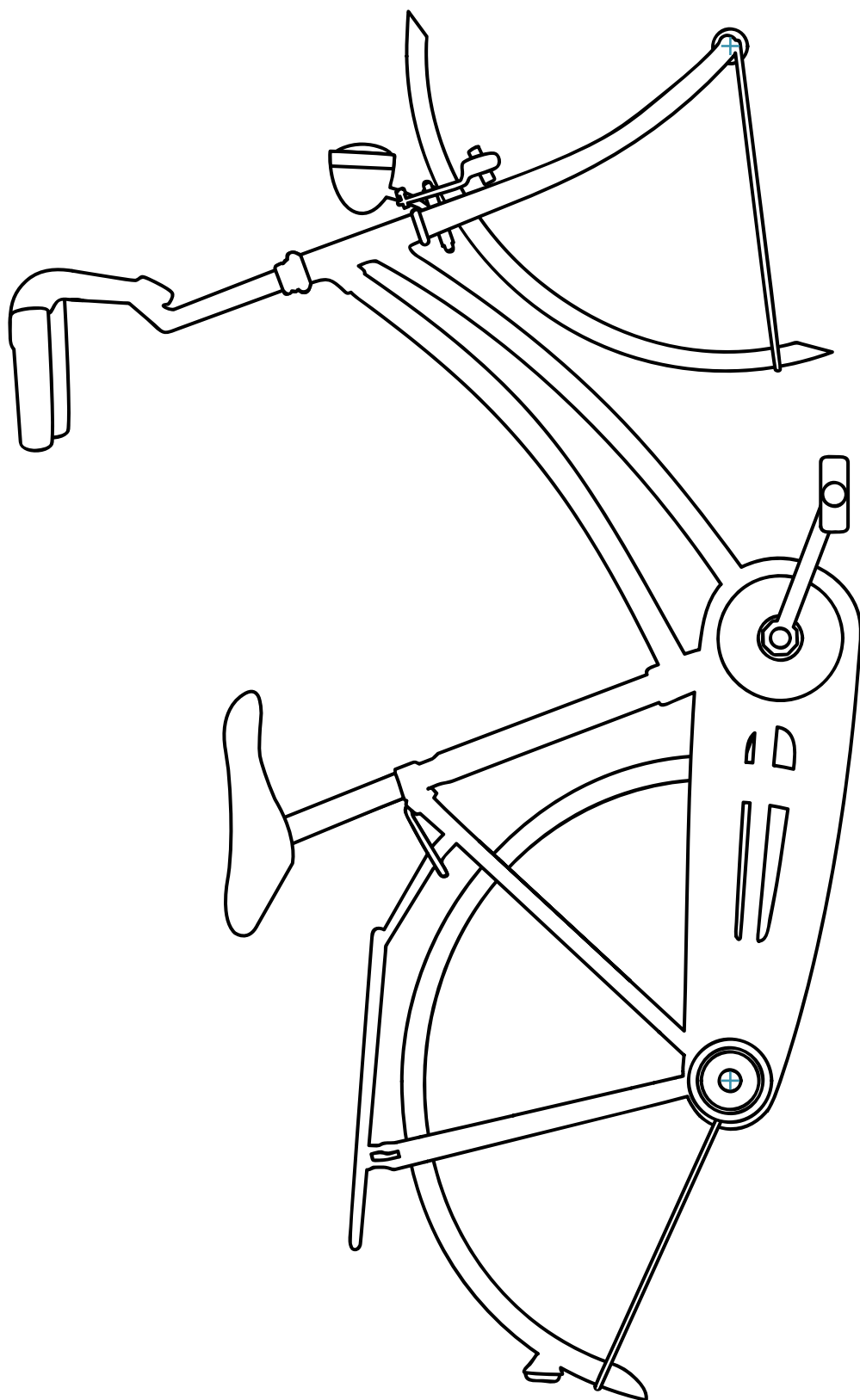
Wydrukowane karty pracy, nożyczki, długopis, nity do papieru bądź pinezki i pocięty na małe kawałki korek lub gumka do ścierania, kredki.

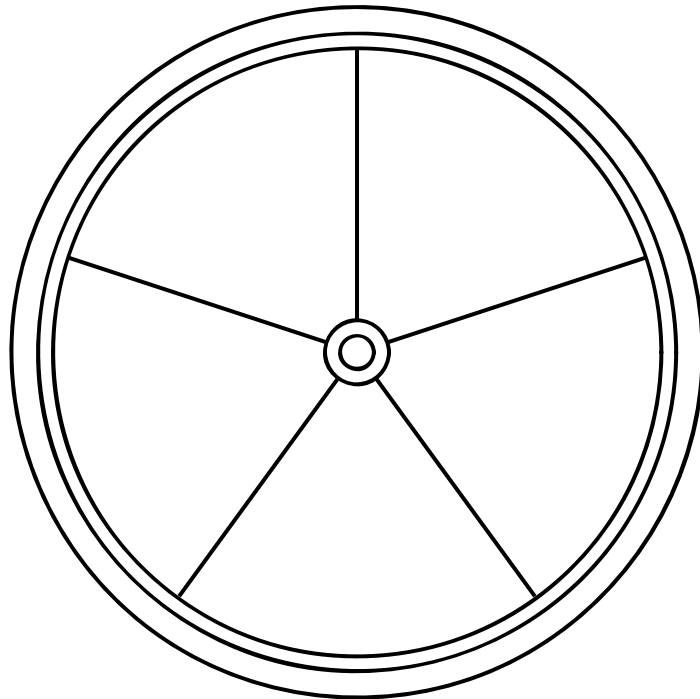
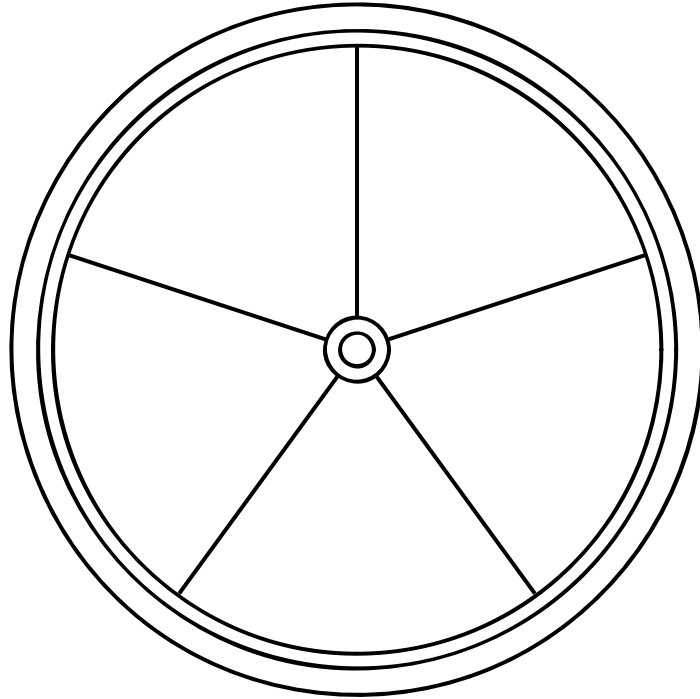
Przebieg:

Przedstaw dzieciom historię kobiet i wpływu roweru na ich życie. Wyjaśnij, że słowo emancypacja kobiet oznacza zwiększenie ich udziału w życiu publicznym, zapewnienie im dostępu do szkół średnich i wyższych, prawa do głosowania i wykonywania różnych zawodów. Każdemu dziecku rozdaj wydrukowane karty pracy. Jeżeli wydrukujesz je na nieco grubszym papierze, na przykład 160 g/m², wtedy prace będą bardziej efektowne. Zapytaj dzieci, czym jest dla nich rower, jakie zalety ma jazda na nim. Niech swoje propozycje wpiszą w przestrzenie między szprychami na karcie pracy przedstawiającej koła. Kiedy już zapełnią wolne miejsca pomysłami, poproś, aby wycięły koła i w ich środek wpięły nity do papieru. Następnie niech przytwierdzą koła do obrazka z rowerem, w miejscach oznaczonych krzyżykami. Koła powinny zostać przymocowane tak, aby mogły się obracać. Na zakończenie niech dzieci pomalują swój jednośląd oraz narysują otoczenie, w którym lubią jeździć na rowerze. Czy jest to las, ścieżka między polami, a może droga rowerowa w mieście?

Uwaga! Zamiast nitów do papieru możecie użyć pinezek. W tym wariantcie ważne jest, aby dzieci pokolorowały swój obrazek przed ich wpięciem, inaczej rysowanie sprawi im dużą trudność. Po wpięciu pinezek w obrazek, zabezpieczcie ostre końce kawałkami korka lub gumki do ścierania.

ZALETY JAZDY NA ROWERZE





„Mocny jak bawół”

Tekst dla nauczycielki/nauczyciela

W wielu krajach Globalnego Południa na terenach wiejskich, chodzenie jest podstawowym sposobem przemieszczania się. A duże odległości do szkoły, ośrodków zdrowia, studni z wodą czy na lokalny rynek stanowią ogromną barierę dla edukacji, opieki zdrowotnej i możliwości gospodarczych. Rozwiązaniem tych problemów okazał się rower. Organizacja World Bicycle Relief (WBR) stworzyła specjalny model roweru nazwany „Buffalo”, na cześć dzikiego afrykańskiego bawołu. Rower zaprojektowano z myślą o jego trwałości, możliwości przewożenia ciężkich towarów oraz łatwości poruszania się w trudnym terenie. Co istotne, rower Buffalo skonstruowano tak, aby jego części były kompatybilne z lokalnie dostępnymi częściami zamiennymi. Od 2005 roku WBR rozdystrybuował ponad 400 000 rowerów dla uczniów, pracowników służby zdrowia oraz przedsiębiorców w Afryce, Ameryce Południowej i Azji Południowo-Wschodniej. Organizacja stworzyła również nowe miejsca pracy, wprowadzając program szkolenia mechaników terenowych, którzy naprawiają i serwisują rowery na miejscu. Do tej pory zostało przeszkolonych ponad 2000 kandydatów. Dzięki darowiznom, zarobkom z programów dla przedsiębiorstw społecznych oraz współpracy z innymi organizacjami, rowery mogą trafić do tych, którzy nie mogliby sobie na nie pozwolić. Jedną z takich grup są uczniowie i uczennice z terenów wiejskich w Kenii. Rower okazał się zbawienny zwłaszcza dla dziewczynek, które bardziej niż chłopcy narażone są na porzucenie edukacji, a co za tym idzie – utratę szansy na lepszą przyszłość. Duże odległości do szkoły (od kilku do kilkunastu kilometrów), spoczywające na nich codzienne obowiązki domowe, a także ryzyko zajścia w ciążę, sprawiały, że dziewczęta często rezygnowały z nauki. Te, które miały do pokonania duże odległości do szkoły, często musiały korzystać z usług *bodaboda*, czyli taksówek rowerowych bądź motocyklowych, których kierowcy nierzadko oferowali bezpłatne przejazdy w zamian za stosunki seksualne. Dzięki własnemu rowerowi dziewczynki nie tylko skróciły czas podróży do i ze szkoły, przez co mogły pogodzić codzienne obowiązki z nauką, ale również stały się bardziej niezależne i pewne siebie. Rower okazał się również bardzo ważny dla opieki zdrowotnej. Wysoki wskaźnik ubóstwa oraz HIV i AIDS występujące na wiejskich obszarach Zambii wiążą się z dużym zapotrzebowaniem ludności na opiekę medyczną. Zapewniają ją głównie Community Health Volunteers (CHV), którzy muszą chodzić do domów swoich pacjentów. Dzięki rowerowi podróż uległa skróceniu, wolontariusze mogą dotrzeć do ponad dwukrotnie większej liczby chorych. Pacjenci, a także ich rodziny, oprócz realnej pomocy, zdobywają niezbędną wiedzę na temat profilaktyki i leczenia HIV/AIDS. Problem odległości dotyka również wiejskich przedsiębiorców. Według badań WBR zambijscy producenci mleka, dzięki rowerowi zwiększyli swoje dochody o 23%, a czas podróży do spółdzielni mleczarskich zmniejszył się o 45%. Rolnicy nie spóźniają się już z dostawami i nie cierpi na tym jakość mleka. Rower pełni jeszcze jedną ważną funkcję. W czasie wolnym uczniowie, wolontariusze czy rolnicy korzystają ze swoich rowerów, aby odwiedzić przyjaciół, rodzinę czy wziąć udział w spotkaniach wspólnoty.

Moja codzienna trasa

Potrzebne materiały:

Wydrukowane karty pracy, nożyczki, klej, komputer/telefon z dostępem do Internetu, długopis.

Przebieg zajęć:

Zapytaj dzieci, jak wygląda ich droga do szkoły. Czy mają do niej blisko czy daleko? Czy na lekcje docierają pieszo, rowerem, komunikacją miejską, a może rodzice przywożą je samochodem? Zaproponuj dzieciom, aby za pomocą na przykład Google Maps sprawdziły, jaka odległość dzieli ich dom i szkołę oraz ile potrzebowatyby czasu, by dotrzeć do szkoły pieszo, a ile – na rowerze.

Opowiedz dzieciom o 11-letniej Sharon, która mieszka w Kenii. Sharon jest bardzo wesołą dziewczynką, która lubi uczyć się i grać w piłkę ze swoim rodzeństwem.

Sharon codziennie budzi się o wschodzie słońca, rozpala ognisko, myje się i je śniadanie. Przed wyjściem do szkoły ma jeszcze trochę czasu na naukę. Następnie wsiada na rower i jedzie do szkoły, oddalanej od wioski o 7 km. Po lekcjach wraca do domu i idzie do studni po wodę. Potem pomaga w przygotowaniu obiadu i sprzątanii. Przed zachodem słońca zdąży jeszcze pobawić się ze swoim rodzeństwem. Po zachodzie słońca Sharon odrabia lekcje, dopóki nie zaśnie. Kiedy Sharon nie miała roweru, droga do szkoły zajmowała jej 1,5 godziny pieszo w jedną stronę. Często spóźniała się na lekcje, miała też mniej siły na naukę. Od kiedy posiada rower, droga do szkoły skróciła się do 30 minut w jedną stronę. Codziennie oszczędza 2 godziny. Dzięki nim Sharon może pogodzić domowe obowiązki z nauką i nie spóźnia się już na lekcje.

Rozdaj każdemu dziecku wydrukowaną kartę pracy, przedstawiającą godzinową oś czasu. Powiedz, że po lewej stronie znajduje się plan dnia Sharon, natomiast po prawej stronie jest miejsce na ich plan. Następnie niech dzieci wytną z karty pracy wzory tych czynności, które wykonywały poprzedniego dnia i przykleją je w odpowiednim miejscu na swojej osi czasu. Z boku przyklejonego wzoru powinny napisać, co to za czynność, np. mycie twarzy i zębów.

Kiedy dzieci skończą swoje prace, zapytaj jak wygląda ich plan dnia. Czy bardzo różni się od planu Sharon, czy może mają jakieś wspólne czynności?

Codzienna trasa Sharon

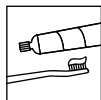
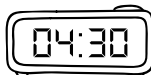
Moja codzienna trasa



wschód słońca



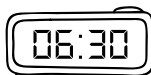
rozpalanie ognia



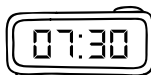
mycie się i jedzenie śniadania



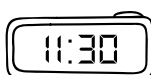
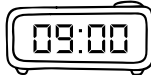
nauka

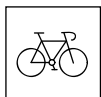


wyruszenie do szkoły na rowerze



przybycie do szkoły





powrót ze szkoły na rowerze



przynoszenie wody



przygotowywanie i jedzenie obiadu



zabawa z rodzeństwem



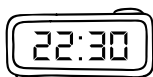
zachód słońca

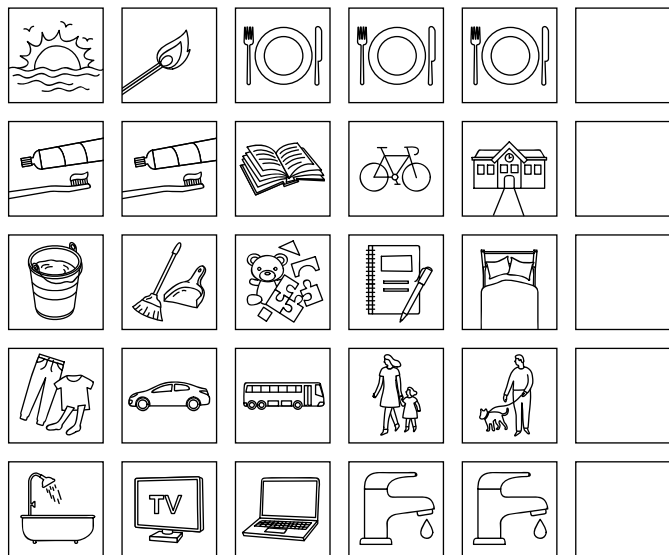
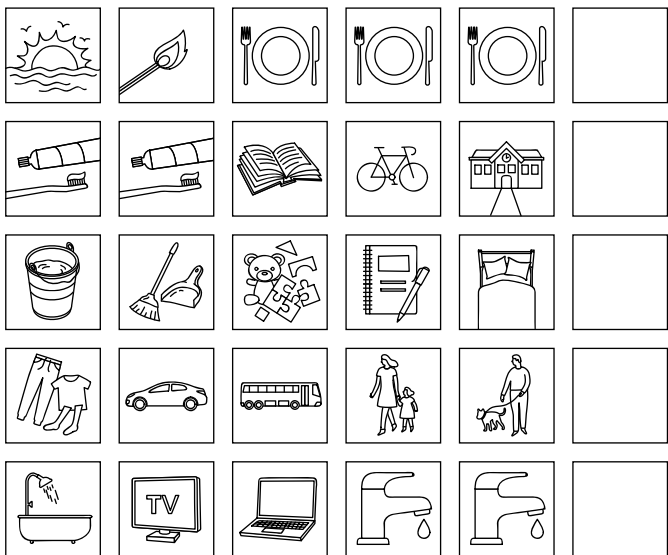
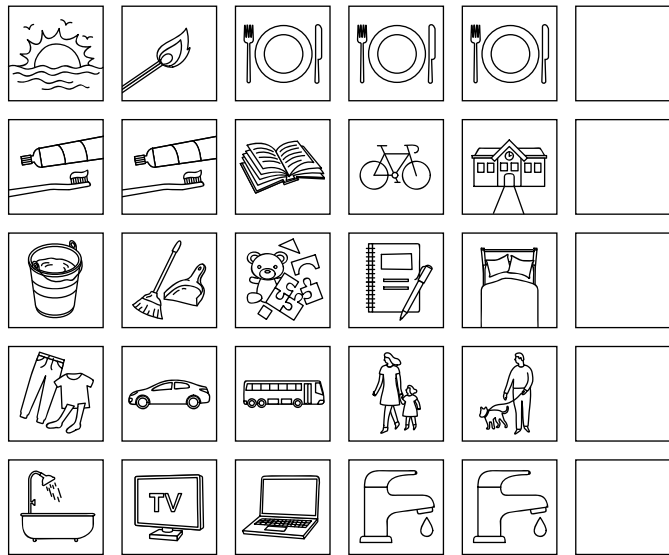
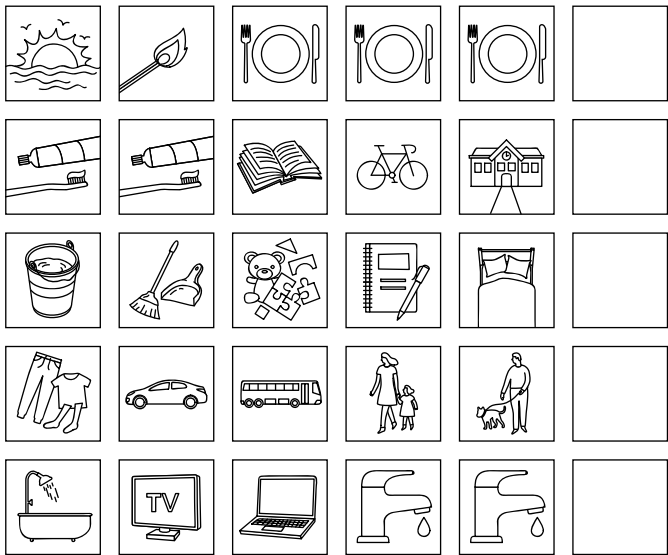
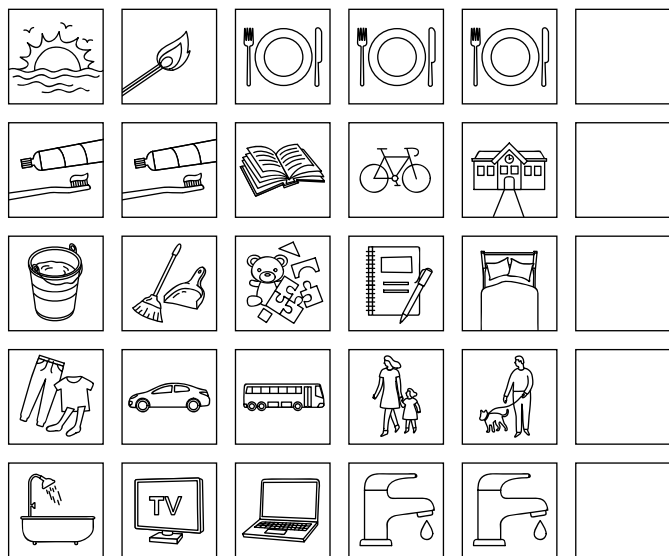
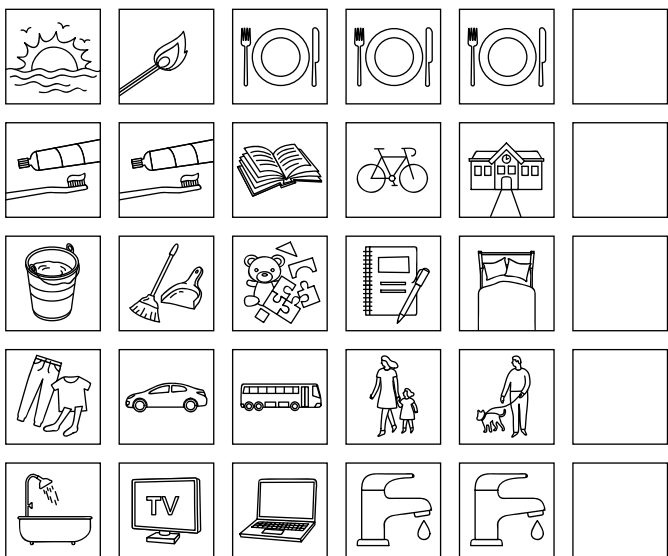


odrabianie lekcji



pójście spać





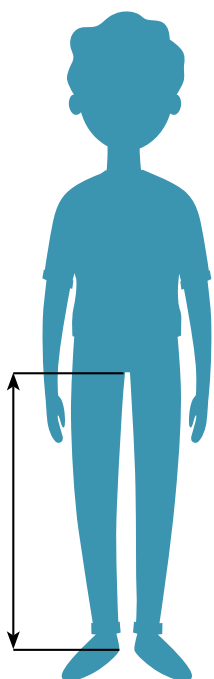
Różne rowery

Jeśli dziś chcemy kupić rower, może nam się porządnie zakręcić w głowie od liczby dostępnych modeli. Zaskakują swoją formą i funkcjonalnością. Już trzylatki mogą rozpocząć samodzielną przygodę z jednośladem, jeżdżąc na rowerkach biegowych, które wprowadzane są w ruch poprzez odpychanie się nogami od ziemi. Starsze dzieci jeżdżą na rowerkach z pedałami, które w tylnym kole mają miejsce na przymocowanie kótek bocznych, ułatwiających naukę jazdy.

Rower rośnie wraz z dzieckiem. Co to oznacza? Mianowicie to, że wielkość roweru (a dokładniej rozmiar ramy i kót) należy dobrać do wieku i wzrostu dziecka.

A co z młodzieżą i dorosłymi? Oni również muszą dobrać odpowiednią wielkość ramy.

Jest na to łatwa metoda, która polega na pomiarze długości wewnętrznej nogi. Potrzebna ci będzie do tego pomoc drugiej osoby.



Stań boso w lekkim rozkroku na twardym podłożu. Druga osoba, za pomocą centymetra krawieckiego, powinna zmierzyć długość od twojej wewnętrznej strony stopy do pachwiny.

Otrzymaną wartość należy pomnożyć – w zależności od typu roweru na jakim chcesz jeździć:

- x 0,57 dla rowerów typu MTB,
- x 0,63 dla rowerów miejskich i trekkingowych,
- x 0,66 dla rowerów szosowych.

Otrzymany wynik oznacza odpowiednią dla ciebie długość rury podsiodłowej. Niektórzy producenci rowerów podają rozmiar ramy w calach. Aby zamienić swój wynik wyrażony w centymetrach na cale, musisz podzielić go przez 2,54.

Pamiętaj jednak, że aby dobrać odpowiedni rozmiar roweru, najlepiej jest na niego wsiąść, przejechać parę metrów i zobaczyć, czy jazda jest dla Ciebie komfortowa.

Przy wyborze odpowiedniego roweru ważne jest zadanie sobie pytania: „Gdzie chcę jeździć na rowerze?”. Czy rower ma służyć do jazdy po mieście, w trudnym terenie, a może chcesz wykonywać na nim akrobacje w skateparku?

Typ roweru różni się w zależności od tego, gdzie na nim jeździmy. Najpopularniejsze typy rowerów to:



Rower górski (MTB)

Przeznaczony do jazdy w trudnym terenie, poza asfaltowymi drogami. Charakteryzuje się szerokimi oponami, prostą kierownicą, krótką ramą oraz dużą liczbą przerzutek.



Rower szosowy

Przeznaczony do jazdy po asfalcie. Charakteryzuje się dużymi kołami z wąskimi i gładkimi oponami. Kierownica natomiast jest zagięta w charakterystyczny sposób, dzięki czemu rowerzysta ma bardziej aerodynamiczną pozycję.



Rower trekkingowy i rower crossowy

Te rowery nadają się zarówno do jazdy po asfaltowych drogach, jak i po lasach. Rowery trekkingowe to typowo turystyczne rowery, wyposażone w bagażnik i błotniki. Ich opony są szersze niż w rowerze szosowym, ale węższe niż w rowerze górskim. Pozycja kierowcy jest bardziej wyprostowana. Rower crossowy natomiast nie posiada wyposażenia.



Rower miejski

Jak sama nazwa wskazuje, rower ten przeznaczony jest do jazdy po mieście. Jeździ się na nim w pozycji wyprostowanej, dzięki czemu wszystko lepiej widać. Często wyposażony jest we wszelkie udogodnienia, takie jak: bagażnik, koszyk, błotniki, nóżka czy ostona na łańcuch.



BMX

Rower przeznaczony do robienia trików na specjalnie przygotowanych torach, rampach czy innych przeszkodach. Posiada małe koła i postawioną w pionie kierownicę.



Rower składany

Zwany „składakiem”. Jest to wygodny rower na małych kołach, który dobrze sprawdza się na krótkich trasach. Łatwo się składa, przez co można go wygodnie przewozić w komunikacji miejskiej, pociągu czy samochodzie.



Cruiser

Stylowy rower przeznaczony do spokojnej jazdy po mieście. Ma charakterystyczną ramę i szeroką kierownicę.



Rower poziomy

Czyli tak zwana „poziomka”. Jest to rower przeznaczony do jazdy po asfaltowych drogach, a charakterystyczne jest to, że jeździ się na nim w pozycji pół-leżącej. Nogi rowerzysty znajdują się z przodu.



Rower cargo

Jest to rower towarowy do jazdy po mieście. Charakteryzuje się tym, że jego przód stanowi duża skrzynia, w której można przewozić rzeczy, a także ludzi.



Tandem

Jest to rower, na którym mogą jechać dwie osoby. Istnieją też modele przeznaczone dla trzech czy nawet czterech osób. Rowerzyści siedzą na nim jeden za drugim. Tandem ma jedną ramę i dwa koła, ale za to każdy rowerzysta posiada swoją kierownicę, siodełko i pedały.



Fatbike

Jest zbudowany na bazie roweru górskiego. Charakteryzuje go bardzo grube opony, dzięki którym rowerzysta bez problemu może jeździć po śniegu czy piasku.



Rower elektryczny

To rower miejski, trekkingowy czy górski, który wyposażony jest w silnik elektryczny oraz akumulator. Według przepisów silnik elektryczny może wspomóc rowerzystę do prędkości 25 km/h. Trzeba też pedałować samodzielnie.

Warto też wspomnieć, że w Polsce, nie tylko w dużych miastach, ale również w mniejszych miejscowościach coraz częściej dostępny jest rower publiczny. System roweru publicznego polega na możliwości wypożyczenia roweru w jednej ze stacji rowerowych i oddaniu go w innym punkcie. Dzięki rowerowi publicznemu można w szybki, tani i ekologiczny sposób poruszać się po mieście. Sprawdź, czy w twoim miejscu zamieszkania dostępny jest rower publiczny. Korzystając z niego pamiętaj, aby dbać o niego, jak o własny rower. Jeśli coś jest wspólne, nie znaczy to, że można takie urządzenie niszczyć lub używać go niezgodnie z przeznaczeniem.



Łódzki Rower Publiczny, fot. Zorro2212, CC BY-SA 4.0

Jak rowerzysta, pieszy i kierowca samochodu żyli w zgodzie

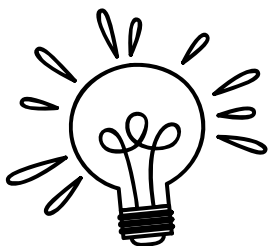
Potrzebne materiały:

Wydrukowane karty pracy, nożyczki, klej, kredki, sznurek, pinezka, tektura.

Przebieg zajęć:

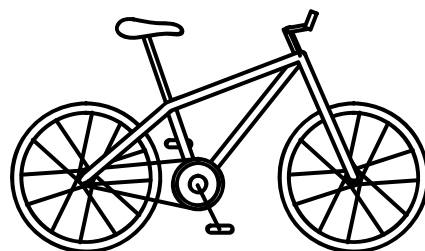
Na polskich drogach można zauważyć coraz większą liczbę rowerzystów. Ten trend bardzo cieszy, ale by pieszym i kierowcom samochodów dobrze żyło się z rowerzystami, a rowerzystom z pieszymi i kierowcami, wszyscy muszą przestrzegać zasad. Trzeba mieć świadomość, że nie jesteśmy jedyną grupą poruszającą się po mieście, warto więc być dla innych kulturalnym i życzliwym. Wydrukuj dobre rady dla rowerzystów, pieszych i kierowców samochodów, odczytaj i przeanalizuj je z dziećmi. Dobre rady dla rowerzystów i pieszych powieście w sali, bądź umieśćcie w gazetce szkolnej tak, aby były dobrze widoczne dla wszystkich. Możecie je również przepisać na większy arkusz papieru i wspólnie przyozdobić. Dobre rady dla kierowców samochodów wręczcie tej osobie w swojej rodzinie, która prowadzi auto. Mobilizująca do przestrzegania dobrych rad będzie również zawieszka do samochodu „Jestem przyjacielem rowerzystów”. Wydrukujcie, pokolorujcie i wytnijcie wybrany wzór, a potem naklejcie po obu stronach na gruby papier, bądź tekturę. Za pomocą pinezki zróbcie w zawieszce dziurkę i przewlecćcie przez nią sznurek.

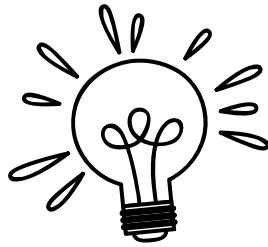




Dobre rady dla: ROWERZYSTÓW

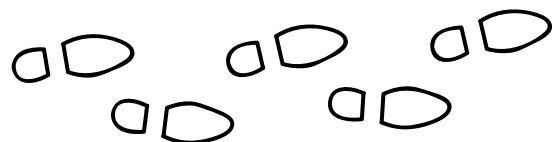
- Pamiętaj, że po chodniku można jechać tylko w trzech przypadkach:
 1. kiedy nie masz jeszcze 10 lat, albo jesteś dorosłym i opiekujesz się dzieckiem w wieku do lat 10, kierującym samodzielnie rowerem,
 2. kiedy brakuje wydzielonej drogi oraz pasa ruchu dla rowerów, a na jezdni dopuszczona jest prędkość większa niż 50 km/h i jednocześnie chodnik ma co najmniej 2 m szerokości,
 3. kiedy złe warunki pogodowe takie jak śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź czy gęsta mgła, zagrażają twojemu bezpieczeństwu na drodze.
- Jeżeli musisz jechać po chodniku, pamiętaj, że to pieszy ma na nim pierwszeństwo. Kiedy usunie się na bok, żeby cię przepuścić, podziękuj mu.
- Jeżeli korzystasz z chodnika, jedź po nim powoli i zachowaj szczególną ostrożność.
- Kiedy jadąc chodnikiem chcesz wyminąć pieszego, nie dzwoń na niego dzwonkiem. Może pomyśleć, że chcesz wymusić na nim pierwszeństwo. Powiedz po prostu „przepraszam”.
- Pamiętaj, że nigdy nie wolno przejeżdżać rowerem po przejściu dla pieszych. Zsiądź z roweru i przeprowadź go przez pasy.
- Pamiętaj, że jezdnia czy droga rowerowa nie należą tylko do ciebie. Jedź prawą stroną, nie środkiem.
- Kiedy chcesz skręcić, wyciągnij odpowiednią rękę w bok. Dzięki temu inny rowerzysta czy kierowca będą wiedzieli, jaki manewr chcesz wykonać. Dodatkowo, kiedy zamierzasz skręcić w lewo, spójrz do tyłu, upewniając się, że ktoś innym w tym samym czasie cię nie wyprzedza.
- Przystosuj prędkość z jaką jedziesz na rowerze do okoliczności (pogody, stanu nawierzchni, terenu, natężenia ruchu). Uważaj też na innych rowerzystów na drodze, mogą wyjechać zza rogu tak samo rozpędzeni jak ty.
- Przed każdym przejazdem przez jezdnię zwolnij. Wyjeżdżający zza rogu lub chcący się włączyć do ruchu kierowca może cię nie zauważyć i nie zdążyć wyhamować.
- Po zapadnięciu zmroku włącz oświetlenie oraz załóż odblaski. To, że ty widzisz nadjeżdżający samochód lub innego rowerzystę, nie oznacza, że oni widzą ciebie.
- Słuchawki w uszach podczas jazdy rowerem nie są zabronione, ale słuchanie muzyki może cię rozproszyć i spowolnić twoją reakcję. Masz wtedy również ograniczony odbiór dźwięków z otoczenia, w tym nadjeżdżających pojazdów.

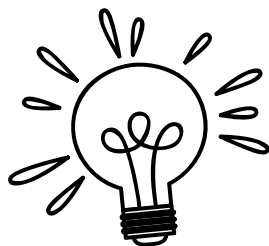




Dobre rady dla: PIESZYCH

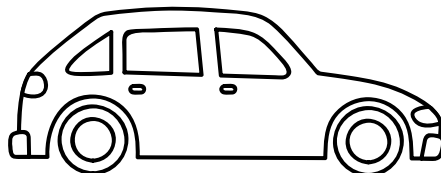
- Nie traktuj drogi rowerowej jak chodnika, to nie jest miejsce dla pieszych.
- Nie myl przejazdu dla rowerów z przejściem dla pieszych.
- Przechodź przez drogę rowerową tylko w wyznaczonych do tego miejscach.
- Uważaj, gdy przechodzisz przez drogę rowerową wychodząc zza rogu lub zakrętu, rowerzysta może nie zdążyć zahamować.
- Rowerzysta dzwoni dzwonkiem, aby zasygnalizować swoją obecność, a nie po to, żeby cię wystraszyć.
- Kiedy jesteś z psem na spacerze uważaj, aby twój pupil nie wybiegł na drogę dla rowerów, albo nie przebiegł na jej drugą stronę, rozciągając w poprzek smycz. Rowerzysta może nie zdążyć zahamować lub was ominąć.
- Nie graj w piłkę obok drogi rowerowej. Wypadająca nagle na drogę piłka, może spowodować wypadek.



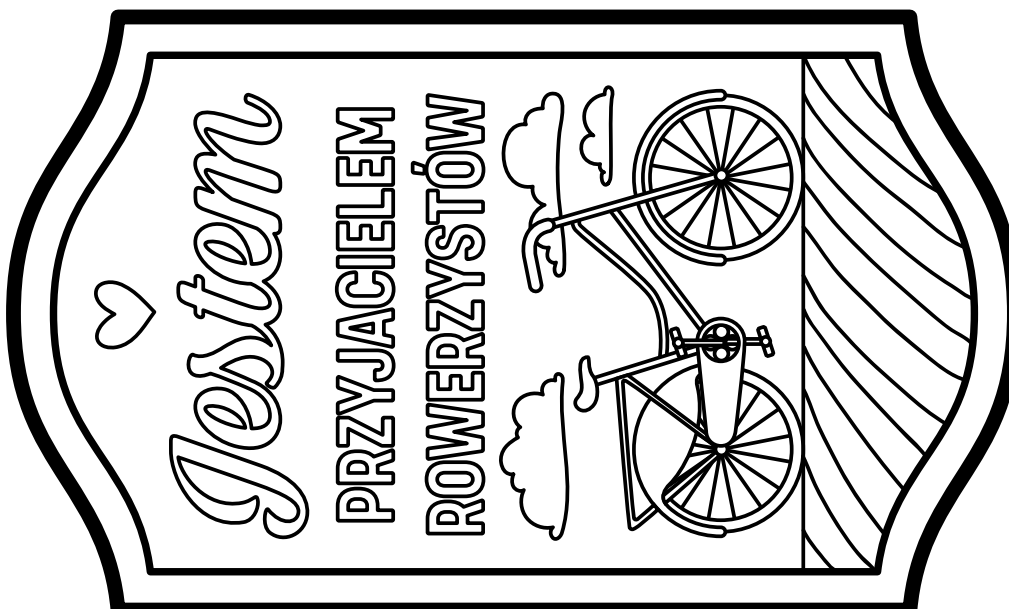
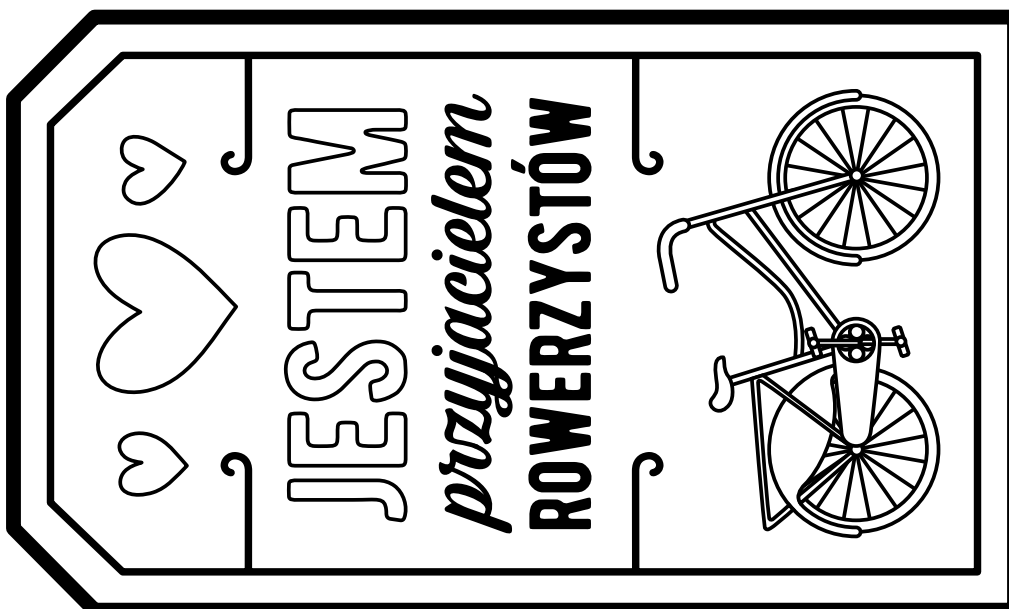
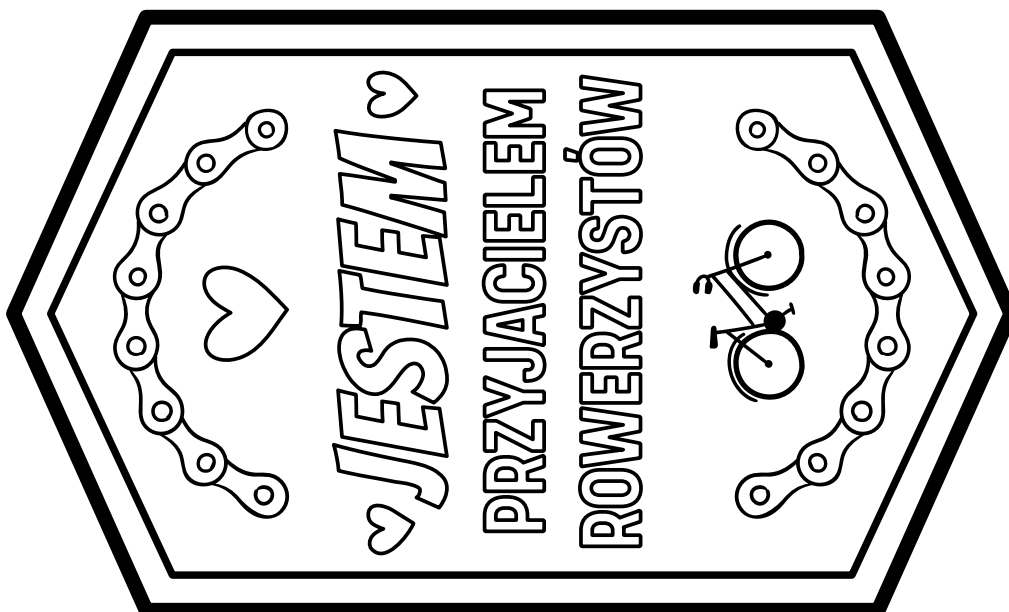


Dobre rady dla: KIEROWCÓW SAMOCHODÓW

- 150 CM DLA ROWERZYSTY – Pamiętaj, że rowerzysta jest równoprawnym uczestnikiem ruchu drogowego tak samo jak ty, dlatego dbaj o swoje i jego bezpieczeństwo. Wymijając rowerzystę na drodze, zachowaj od niego 150 cm odległości. Więcej o kampanii dowiesz się na stronie www.150cm.pl
- Często przez zły stan dróg (dziury, nierówna nawierzchnia, szkło) rowerzysta nie może jechać blisko ich krawędzi. Nie denerwuj się więc na niego, tylko wyminiń, zachowując bezpieczną odległość.
- Kiedy stoisz w korku, zostaw chociaż 50 cm odległości od krawężnika, tak żeby rowerzysta mógł swobodnie przejechać dalej.
- Kiedy zamierzasz skręcić i widzisz zieloną strzałkę, pamiętaj, aby najpierw przepuścić rowerzystów jadących drogą rowerową. Zgodnie z przepisami, to oni mają pierwszeństwo.
- Przed wysiadaniem z samochodu zaparkowanego przy ulicy, spójrz w lusterko czy nie nadjeżdża rowerzysta. Poproś o to samo swoich współpasażerów.
- Nie trąb na rowerzystę. Robiąc to, łatwo możesz go przestraszyć i spowodować wypadek.







Parkingowe problemy

Potrzebne materiały:

Miarka taśmowa, kreda/taśma malarska/pachołki, aparat fotograficzny/telefon komórkowy z aparatem.

Przebieg zajęć:

Do wykonania tego zadania potrzebujecie dużo miejsca, dlatego najlepiej przeprowadzić je z dziećmi na boisku szkolnym lub w innej szerokiej przestrzeni. Zasugeruj dzieciom, żeby wyobraziły sobie, że przyjechały do szkoły samochodem. Niektóre przyjechały same, a część z nich z koleżanką bądź kolegą z klasy. Teraz podziel dzieci tak, aby co trzecie miało parę. Wyjaśnij im, że zostały tak podzielone, ponieważ w Polsce średnio co trzeci kierowca wiezie ze sobą pasażera, a pozostali jadą sami. Za pomocą miarki oraz kredy, taśmy bądź pachołków wyznaczcie w rogu boiska prostokąt o wymiarach 2,5 na 5 metrów. Wyjaśnij dzieciom, że jest to wielkość jednego stanowiska postojowego dla samochodu osobowego w przypadku, kiedy samochody parkują prostopadle do jezdni. Teraz poproś, aby każde dziecko, bądź para wyznaczyło miejsce postojowe dla swojego samochodu o takich samych wymiarach. Miejsca postojowe muszą przylegać do siebie dłuższymi bokami, a wielkość prostokątów można wyznaczać za pomocą wcześniej odmierzonych kroków. Kiedy dzieci skończą robić parking dla swoich „samochodów”, poproś je, aby każde stanęło na swoim miejscu postojowym. Zrób zdjęcie tak, aby objęło wszystkich uczniów. Następnie poproś, aby ustawili się w takim miejscu, by mogli objąć wzrokiem swój cały parking. Teraz powiedz dzieciom, żeby wyobraziły sobie, że do szkoły przyjechały nie samochodem, a rowerem. Na jednym miejscu parkingowym dla samochodu mieści się osiem miejsc parkingowych dla rowerów. Niech zaparkują swoje rowery, ustawiając się po osiem osób w jednym prostokącie. Zrób dzieciom zdjęcie. Zobaczcie, ile teraz zajęły miejsca na utworzonym parkingu. Wróćcie do klasy, obejrzyjcie zdjęcia i omówcie doświadczenie. Powiedz dzieciom, że liczba samochodów w Polsce wciąż wzrasta, a wraz z jej wzrostem pojawia się coraz większy problem z parkowaniem, szczególnie w centrach miast. Zdarza się, że w poszukiwaniu wolnego miejsca parkingowego kierowcy pokonują dalekie odległości, emitując dodatkowe gazy cieplarniane, co negatywnie wpływa na środowisko. Coraz więcej terenów zielonych przekształcanych jest na parkingi. Zapytaj dzieci, czy widziały zaparkowane samochody na trawnikach i chodnikach. Co o tym sądzą? Gdyby część kierowców samochodów przesiadła się na rowery, chociaż w drodze do pracy, o ile mniej byłoby potrzebnych parkingów. Zapytaj, czy ich zdaniem dobrze rozbudowana sieć dróg rowerowych oraz bezpieczne miejsca dla zaparkowania rowerów przyczyniłyby się do częstszego wybierania roweru jako środka transportu.

Rowerowe znaki drogowe

Jazda na rowerze nie jest trudna, ale przemieszczanie się po drogach wymaga już niemałej wiedzy. Każdy kto wyjedzie na ulicę, powinien znać przepisy ruchu drogowego i co najważniejsze, przestrzegać ich. Dzieci do 10. roku życia muszą poruszać się na rowerze pod opieką osoby dorosłej i to tylko po chodnikach. Natomiast te, które ukończyły 10 lat, a nie są jeszcze pełnoletnie, mogą jeździć po drogach tylko i wyłącznie wtedy, gdy posiadają kartę rowerową. Kursy na kartę rowerową bardzo często organizowane są w szkołach podstawowych, a przeprowadza je nauczyciel mający specjalistyczne przeszkolenie z zakresu ruchu drogowego. Egzamin składa się z części teoretycznej i praktycznej, a po jego zdaniu kartę rowerową wydaje dyrektor szkoły. Te dzieci, które nie są już uczniami szkoły podstawowej, a chciałyby jeździć na rowerze po ulicach, mogą kartę rowerową uzyskać w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego lub specjalistycznym ośrodku szkolenia kierowców. Od osób pełnoletnich nie wymaga się dokumentu uprawniającego do kierowania rowerem, co jednak nie zwalnia ich z obowiązku znajomości i przestrzegania przepisów ruchu drogowego. Warto znać i zapamiętać znaczenie znaków, które rowerzyści najczęściej mogą spotkać na swojej drodze. Podziel dzieci na 2-4 osobowe grupy. Każdej z grup rozdaj wydrukowane (najlepiej w kolorze), pocięte kwadraciki ze znakami i opisami. Zadaniem dzieci będzie dopasować znak do odpowiedniego opisu. Kiedy wszyscy dobiorą pary, wspólnie sprawdźcie, czy zostały one połączone prawidłowo. Znaki i opisy można również wykorzystać do gry w „memory”.



C-13 Droga dla rowerów

Oznacza drogę przeznaczoną dla kierujących rowerami jednośladowymi, którzy są obowiązani do korzystania z tej drogi.

**B-9 Zakaz wjazdu rowerów**

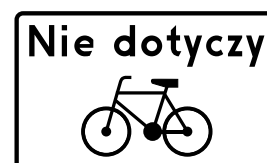
Znak zakazuje ruchu rowerów i wózków rowerowych na jezdni i poboczu.

**A-24 Rowerzyści**

Znak ostrzega o miejscu, w którym rowerzyści wjeżdżają z drogi dla rowerów na jezdnię.

**T-22 „Tabliczka wskazująca, że znak nie dotyczy rowerów jednośladowych”**

Wyłącza rowery z zakresu obowiązywania znaku, pod którym się znajduje.

**B-20 Stop**

Oznacza, zakaz wjazdu na skrzyżowanie bez zatrzymywania się przed drogą z pierwszeństwem oraz obowiązek ustąpienia pierwszeństwa kierującym poruszającym się tą drogą.

**S-6 Sygnalizator z sygnałem zielonym dla rowerzystów**

Zezwala na wjazd na przejazd dla rowerów.

**S-6 Sygnalizator z sygnałem czerwonym dla rowerzystów**

Zakazuje wjazdu na przejazd dla rowerów.

**P-23 „Rower”**

Oznacza drogę lub jej część (pas ruchu) przeznaczoną dla ruchu rowerów jednośladowych (znak poziomy).



C-13a Koniec drogi dla rowerów

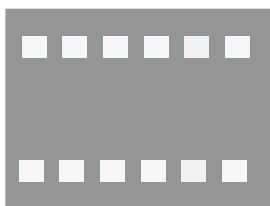
Oznacza koniec drogi przeznaczonej dla kierujących rowerami jednośladowymi.

**D-6a Przejazd dla rowerzystów**

Oznacza miejsce przeznaczone do przejeżdżania rowerzystów w poprzek drogi.

**P-11 Przejazd dla rowerzystów**

Oznacza miejsce przejazdu dla rowerzystów (znak poziomy).

**C-13+C-16 Droga dla pieszych i rowerów (ciąg pieszo-rowerowy)**

Ruch pieszych odbywa się po lewej stronie, rowerzystów po prawej.

**C-13+C-16 16 Droga dla pieszych i rowerów (ciąg pieszo-rowerowy)**

Ruch rowerzystów i pieszych odbywa się na całej powierzchni drogi.

**C-13+C-16 16 Droga dla pieszych i rowerów (ciąg pieszo-rowerowy)**

Ruch rowerzystów odbywa się po lewej stronie, pieszych po prawej.

**B-2 Zakaz wjazdu wszelkich pojazdów**

Oznacza zakaz wjazdu na drogę lub jezdnię od strony jego umieszczenia pojazdów, kolumn pieszych oraz jeźdźców i poganiaczy.

**P-27 „Kierunek i tor ruchu roweru”**

Wskazuje kierującemu rowerem tor ruchu roweru na jezdni i określa kierunek jego ruchu (znak poziomy).

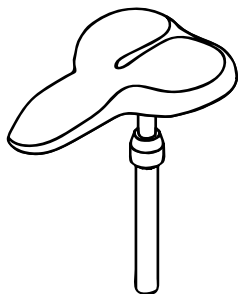


Bądź bezpiecznym rowerzystą – memory

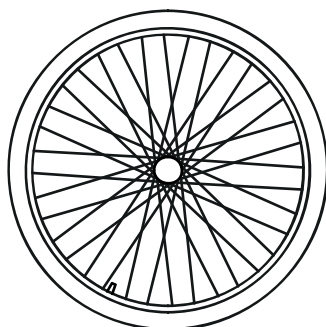
W tę grę można bawić się indywidualnie bądź w grupie do 4 osób. Bardzo dobrze ćwiczy spostrzegawczość, dzięki niej gracze zapamiętują kilka istotnych wskazówek, które trzeba wykonać przed czy podczas jazdy na rowerze.

Celem gry jest zebranie jak największej liczby par kart. Wycięte i wymieszane karty rozłóż na stole ilustracjami i napisami do dołu. Grę rozpoczyna jeden z uczestników, odwracając dwie wybrane karty. Jeżeli karty te stanowią parę, uczestnik zabiera je i w tej samej rundzie odkrywa kolejne dwie karty. Jeżeli odkryje dwie różne, pozostawia je na swoim miejscu obrazkami i napisami do dołu, a do gry przystępuje następna osoba.

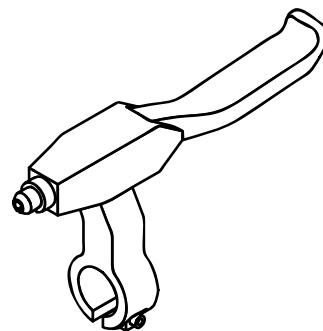
Wydrukuj dwa razy



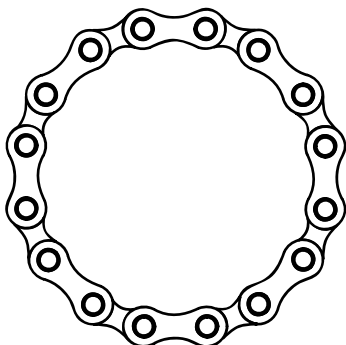
Dopasuj wysokość i pochylenie siodełka. Kiedy korby są ułożone poziomo, twoje kolano powinno być w jednej linii z czubkiem stopy.



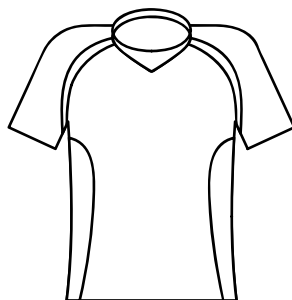
Sprawdź stan powietrza w oponach. Naciśnij je palcami, powinny być twarde.



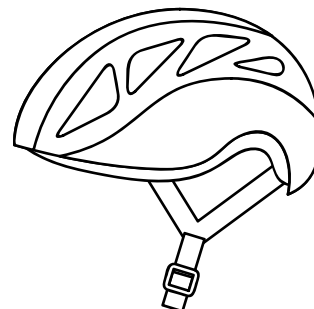
Upewnij się, że hamulce w twoim rowerze są sprawne.



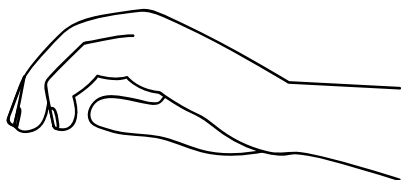
Sprawdź czy łańcuch nie jest za luźny i przerzutki dobrze działają.



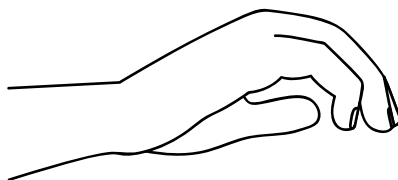
Założ ubrania, które nie będą krępowały twoich ruchów, ale też nie będą zbyt luźne.



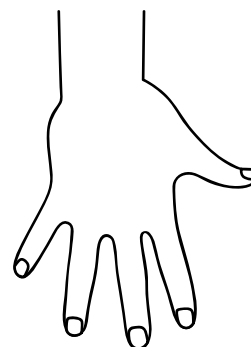
Założ kask. Musi on być dopasowany i dobrze zapięty.



Przed skrętem w lewo wystaw swoją lewą rękę prostopadle do tułowia.



Przed skrętem w prawo wystaw swoją prawą rękę prostopadle do tułowia.



Przed zamiarem hamowania opuść rękę z rozczapierzonymi palcami w dół i lekko nią machaj.

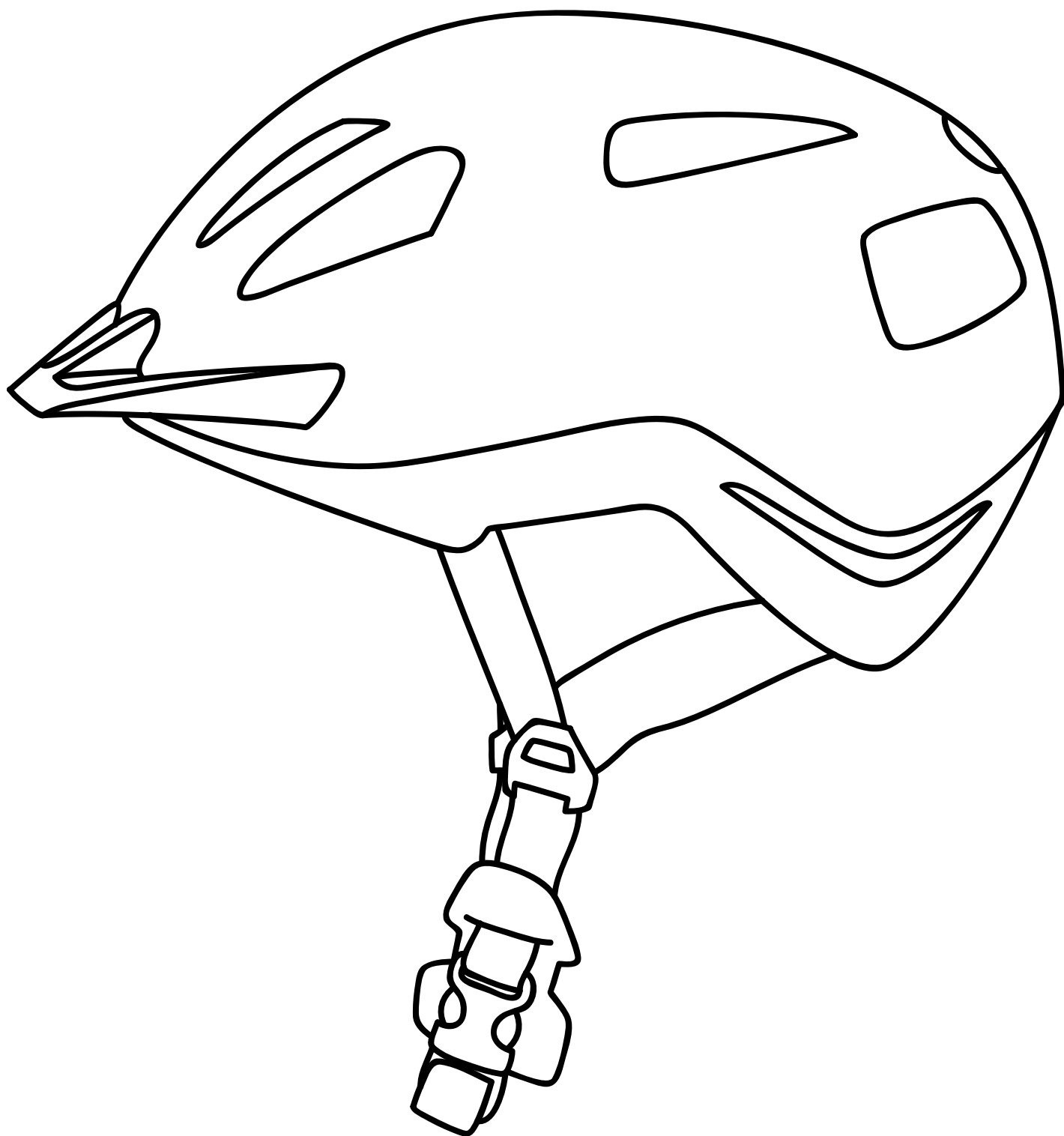
Twój wymarzony kask

Wybierając się na wycieczki rowerowe zawsze zakładaj kask. Bardzo ważne jest, aby był solidny, dobrze dobrany i prawidłowo założony. Po pierwsze – włóż swój kask tak, żeby równo i dobrze przylegał do głowy. Powinieneś/powinnaś zobaczyć jego krawędź, kiedy spojrzysz ponad brwiami. Zapięty pasek musi być na tyle luźny, abyś mógł/mogła swobodnie oddychać i włożyć palec pomiędzy sprzączkę a brodę. Powinien być też na tyle ciasny, żebyś opuszczając szczękę, poczuł/poczuła jak kask przyciska czubek głowy.

Pamiętaj, żeby nigdy nie rzucać kaskiem i nie zostawiać go w gorącym miejscu, ponieważ ulegnie uszkodzeniu. Kiedy zauważysz, że twój kask nie pasuje, bądź jest popsuty, wymień go na nowy. Obecnie w sprzedaży jest bardzo duży wybór modeli i kolorów. Możesz też zaprojektować swój wymarzony. Pokoloruj obrazek zamieszczony na kolejnej stronie.



fot. SylwiaAptacy, CC0



Ćwiczenie czyni mistrza

Aby czuć się pewnie jeżdżąc na rowerze, trzeba umieć w pełni nad nim panować. Nic nie przynosi takich efektów jak praktyka. Razem z rodzicem, bądź innym dorosłym opiekunem znajdźcie bezpieczne miejsce bez ruchu samochodowego i rowerowego, w którym będziesz mógł/mogła ćwiczyć swoje umiejętności.

Jazda slalomem

Jazda slalomem na rowerze doskonale wyrabia zmysł równowagi. Ustaw w linii prostej, oddalone od siebie na długość twojego roweru, co najmniej cztery przeszkody. Mogą to być butelki z wodą. Jedź pomiędzy przeszkodami po jak najmniejszym łuku, starając się ich nie przewrócić.



Wolno-szybko

W zależności od nawierzchni narysujcie kredą, bądź patykami dwie linie oddalone od siebie o około cztery metry (może być też więcej). Najpierw spróbuj przejechać na rowerze między liniami najszybciej jak potrafisz. Jaki jest twój rekord szybkości?

Następnie spróbuj jechać między liniami najwolniej jak umiesz. Zrób to tak, aby nie stracić równowagi i nie oprzeć stopy o podłoże.



Ćwiczenie hamowania

Narysuj na drodze linię. Kiedy będziesz przez nią przejeżdżał/przejeżdżała, hamuj. Sprawdź jaka jest twoja droga hamowania, kiedy jedziesz szybko, a jaka – kiedy jedziesz wolno. Możesz poćwiczyć również hamowanie na różnych nawierzchniach. Najpierw spróbuj na asfalcie, a później na drodze nieutwardzonej.



Jazda „po ósemce”

W zależności od nawierzchni narysujcie kredą, bądź patykiem dużą ósemkę. Jedź na rowerze po ósemce, próbując nie zjechać poza linię.



Recyklingowe frędzle do roweru

Potrzebne materiały:

Dwie różnokolorowe foliowe torebki, tzw. reklamówki „jednorazówki”, dwie gumki do włosów/recepturki, butelka, nożyczki, linijka, pisak.

Jazda na rowerze jest świetną zabawą, a będzie jeszcze przyjemniejsza, jeżeli do kierownicy przymocujesz powiewające i szeleszczące, kolorowe wstążki. W prosty sposób możesz je wykonać, wykorzystując niepotrzebne, foliowe torebki.

„Jednorazówki” w dwóch różnych kolorach ułóż płasko i odetnij ich uchwyty. Za pomocą linijki i pisaka odmierz dwucentymetrowe odstępy, taka będzie szerokość frędzli. Następnie potnij torebki wzdłuż. Optymalną liczbą, jaką można uzyskać z jednej „foliówki” jest 12 wstążek. Pocięte frędzle podziel na dwie równe części, tak aby jedna i druga część składała się z takiej samej liczby kolorów. Na butelkę (lub inny przedmiot) nałóż gumkę. Bardziej wytrzymała, a przez to trwalsza, będzie cienka gumka do włosów. Gumka recepturka pod wpływem wysokiej temperatury może zlasować się i pęknąć. Teraz przetnij foliową wstążkę przez gumkę, tak aby wstążka miała dwie równe części. Łatwo poznasz, gdzie jest środek frędzla, ponieważ wyznacza go miejsce zgrzewu torebki. Zawiąż frędzel na pęk. Następnie zrób to samo ze wstążką w innym kolorze. Frędzle zawiązuj kolorami naprzemiennie i staraj się, aby były one obok siebie jak najciaśniej. W momencie, kiedy połączysz pierwszą połowę wstążek z gumką, zdejmij ją z butelki i wykonaj to samo, wykorzystując drugą gumkę i drugą połowę frędzli. Ozdoby gotowe. Teraz możesz przymocować je do uchwytów kierownicy. Jeżeli gumka będzie za luźna, owiń nią uchwyt dwa razy.



Kolorowe szprychy

Bardzo łatwo możesz ozdobić również szprychy w swoim rowerze. Potrzebne będą do tego różnokolorowe druciki kreatywne oraz ołówek lub długopis. Nawiń drucik na ołówek bądź długopis, nadając drucikowi kształt sprężynki. Następnie sprężynkę z drucika owiń dookoła szprychy – jak na zdjęciu. Możesz przyozdobić tak wszystkie szprychy, albo tylko ich część.



Rower w twoim mieście

W Polsce funkcjonują liczne stowarzyszenia i inne nieformalne organizacje, które działają na rzecz praw rowerzystów, w tym ich bezpieczeństwa i wygody na drogach, a także popularyzują rower jako przyjazny dla środowiska środek transportu w mieście. Często ich działalność skupiona jest w ogólnopolskiej sieci „Miasta dla Rowerów”. Sprawdź czy w twoim mieście również działa taka organizacja. Zazwyczaj prowadzą one strony internetowe, które warto odwiedzać. Zawarte są na nich przydatne informacje o poruszaniu się po mieście, jak na przykład mapa rowerowa z zaznaczonymi szlakami i drogami rowerowymi oraz innymi udogodnieniami dla rowerzystów. Nierzadko możesz także znaleźć informacje o aktualnych wydarzeniach w mieście związanych z rowerem, liczne porady, a także informacje o aktualnie pojawiających się utrudnieniach bądź udogodnieniach dla rowerzystów. Zdarza się, że tego typu strony/portale internetowe prowadzone są również przez urzędy miasta.



Resolution adopted by the General Assembly on 12 April 2018 (dokument pdf.)

<https://www.un.org/en/events/bicycleday/>

Leszek J. Sibilski, *Cycling is everyone's business* [w:] <https://www.sportanddev.org/en/article/news/cycling-everyones-business>

Dz. U. 1997 Nr 98 poz. 602 – Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym

Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych pojazdów oraz zakresu ich niezbędnego wyposażenia Dz. U. z 2003 r. nr 32, poz. 262 + późniejsze zmiany (ostatnia zmiana: Dz. U. nr 997 z 7 września 2012). Wersja aktualna – listopad 2013.

Rozporządzenie Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 12 kwietnia 2013 r. w sprawie uzyskania karty rowerowej (Dz.U. 2013, poz. 512).

<http://kodeks-drogowy.org>

<https://antymateria.com/historia-roweru/>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Rower>

<http://rowersy.blogspot.com/2011/04/rower-emancypacja-kobiet.html>

Magdalena Karst-Adamczyk, *Tureckie dziewczyny nie jeżdżą na rowerach, bo nie chcą się narażać*, [w:] „Wysokie Obcasy” <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,115167,20943046,tureckie-dziewczyny-nie-jezdza-na-rowerach-bo-nie-chca-sie.html>

<https://www.afghancycles.com/>

<https://sport-raporty.bikeboard.pl/artykuly,pokaz,mu71ca1e69>

<https://sklepszrowerami.pl/content/30-jak-dobrac-rozmiar-roweru>

<https://worldbicyclerelief.org>

<https://rowerowalodz.pl>

<http://www.150cm.pl/>

<https://roweroweporady.pl/jaki-rower-kupic-typy-rowerow/>

Benoît Blondel, Chloé Mispelon, Julian Ferguson, *Cycle more Often 2 cool down the planet! Quantifying CO2 savings of cycling*, European Cyclists' Federation,

https://ecf.com/sites/ecf.com/files/ECF_CO2_WEB.pdf (dostęp listopad 2011 r.)

<https://copenhagenizeindex.eu/>

<http://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20190313STO31218/emisje-co2-z-samochodow-fakty-i-liczby-infografika>

Budowa roweru:

kierownica, Kaboompics.com., CC0
dzwonek, freepik.com
dźwignia hamulca, www.freepik.com
manetka, Santeri Viinamäki, CC BY-SA 4.0
widelec, freepik.com
lampka przednia, cocoparisienne, CC0
przedni hamulec, melkhagelslag, CC0
piasta, Free-Photos, CC0
szprycha, Hans, CC0
opona, _Edna_, CC0
obręcz, www.freepik.com
wentyl, Photorama, CC0
górna rura, stux, CC0
błotnik, hanneseilersce, CC0
przednia przerzutka, freepik.com
pedał, freepik.com
korba, renebonilla1991, CC0
zębatka, freepik.com
łańcuch, Robert Scoble, CC BY 2.0
siodełko, milivanily, CC0
szytyca, Didgeman, CC0
tylny hamulec, freepik.com
tylna przerzutka, jconejo, CC0
kaseta, freepik.com
czerwony tylny odbłask, pxhere.com, CC0
lampka tylna, freepik.com
rura podsiołowa, donterase, CC0

Różne rowery

Rower górski, Olgierd Rudak, CC BY 2.0
Rower szosowy, Parania, CC BY-SA 4.0
Rower trekkingowy i rower szosowy, Nemo5576, CC BY-SA 4.0
Rower miejski, pexels, CC0
BMX, Ruti, CC BY-SA 3.0
Rower składany, UBC-FF, CC BY-SA 4.0
Cruiser, davidd, CC BY 2.0
Rower poziomy, Serdelll, CC BY-SA 3.0
Rower cargo, WorkCycles, CC BY 2.5
Tandem, MallorcaSpanien, CC0
Fatbike, Fahrradblog, CC0
Rower elektryczny, fbenedict, CC0

Fotografie do zadań:

Jak rowerzysta, pieszy i kierowca samochodu żyli w zgodzie; Ćwiczenie czyni mistrza; Recyklingowe frędzle do roweru; Kolorowe szprychy
Magdalena Piekunko



Pakiet edukacyjny na Światowy Dzień Roweru jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Ośrodka Działań Ekologicznych „Źródła”. Utwór powstał w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej realizowanej za pośrednictwem MSZ RP w roku 2019. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o programie polskiej współpracy rozwojowej. Publikacja wyraża wyłącznie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



polska pomoc
www.polskapomoc.gov.pl



www.zrodla.org

Opracowała: Magdalena Piekunko
Redakcja językowa: Marta Zdanowska
Ilustracje i skład: Magdalena Krzywkowska

Fotografia na okładce: wydumka, CC0

Pakiet edukacyjny powstał w ramach projektu „Źródła skutecznej edukacji globalnej”, realizowanego przez Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”, a współfinansowanego w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP w 2019 r.