



Enhancing physical activity uptake for children through the provision of safecycle interventions

TRAINER's MANUAL

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 31/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contents

Contributors.....	2
Control Sheet	2
Partners.....	2
EXECUTIVE SUMMARY.....	3
1. Introduction. About the SafeCycle4Kids Project	3
2. trainers manual	3
3. teaching points for each lesson of training	4
3.1 Lesson 01.....	4
3.1.1 Theory	4
3.1.1.1 Helmet Safety (~20 min)	4
3.1.1.2 Safety Check for Bicycles (~15 min)	5
3.1.1.3 Signalling (~10min)	6
3.1.1.5 Basic and Recommended Equipment	7
3.1.2 On Bike Activity	7
3.1.2.1 Activity 1: (~25min)	7
3.1.2.2 Activity 2 (~25min)	8
3.1.2.3 Activity 3 (~25min)	9
3.2 Lesson 02: Street Simulation	10
3.2.1 Activity 1 & 2 (~50min).....	10
3.2.2 Activity 3 (~25min)	11
3.3 Lesson 03: On the Street (Real-life Scenarios).....	13
3.3.1 Real-life Scenarios are Introduced.....	13
4. Release and Consent Form	14

CONTRIBUTORS

Main contributor	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contributors	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

CONTROL SHEET

Version	Date	Description
V 0.1	2/2/2023	First draft

PARTNERS

Name of partner	Short Name	Country
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GREECE
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SERBIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAKIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CROATIA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. INTRODUCTION. ABOUT THE SAFECYCLE4KIDS PROJECT

SafeCycle4Kids is an 18-month EU-funded project aiming to increase safe cycling for kids by supporting cycling adoption as a mean of active travel that can improve the physical activity level. Kids (& families) do not cycle because of safety concerns.

SafeCycle4Kids concept is based on two principles that will increase the skill and the safety and therefore confidence of young cyclists and their families: 1) Parental perceptions of children's cycling and traffic skills are an important correlate of children's independent mobility. 2) Increasing children's cycling and traffic skills are important targets in cycling promotion among children. The five partners will develop a safe cycling training for kids and parents that can be used as the basis for a European-wide intervention, based on the good practices training that have been applied in various countries so far. This will increase the physical activity levels of kids and families through an economic, green and inclusive method of exercise, cycling.

2. TRAINERS MANUAL

The SafeCycle4Kids Trainer's manual is an easy guide for delivering a cycle skills training session that complies with guidelines. The manual includes key good practice teaching points, delivery options and assessment criteria and is designed for people working as cycling instructors.

The lesson plans are divided into three sections which will correspond to the same number of sessions:

Lesson 1: On the school ground or/and in the Traffic Education Park (Theory and Practice)

Lesson 2: Street Simulation

Lesson 3: On the Street (Real-life Scenarios)

Each lesson plan includes an overview of the training, a description of the activities, instructions of how to administer the activities, necessary supplies, and copies of handouts for each activity. Beginning on page 4, instructors will discover information to help them, such as a comprehensive list of needed program materials, where to locate extra resources, guidance, educational programs, example letters to parents, and supplementary readings.

Once the necessary tools are in place, the school administration is on board, and there is community engagement, the SafeCycle4Kids program may begin. Before implementing the curriculum, read it over. As you go through all of the program details that need to be set up before starting the SafeCycle4Kids program, you can want to get in touch with other groups to request volunteers and/or supporting supplies.

In advance of SafeCycle4Kids programming, you will need to make the following preparations:

- **Set the date:** Work out the dates for programming
- **Determine the number of students:** Find out how many children will be participating so you can plan how much time and how many volunteers will be needed.
- **Determine the Location:** Identify a secure, paved, bike-riding-sized outdoor space that is close to the school. Remember that you will be chalk-drawing a training course, so make sure the venue can accommodate this. In the event of inclement weather, the first lesson will take place on a basketball court. Verify with the building's facility manager that this is permitted.
- **Volunteers:** Each course requires a minimum of three adults to be conducted successfully. However, the more support you have, the more efficient your lessons will be.
- **Notify Parents:** A memo and waiver may need to be sent home with parents two weeks prior to the event, with a reminder sent a few days beforehand. On page 14 you'll find a sample waiver.

- **Supplies You Will Need Include:**

1. One bike per student
2. One helmet per student
3. Safety vests for students (yellow), trainers and volunteers (orange)
4. Sidewalk chalks
5. 20-25 soccer cones
6. Stickers, certificates or other rewards for completing the training
7. Disposable paper surgical caps if helmets are being used and shared
8. Whistle
9. Optional: Cardboard cutouts of signs.
10. Optional: Bike pump
11. Optional: Bicycle multi-tool for minor adjustments and repairs
12. Optional: Extra tubes for tires

Once you've accomplished these basic procedures, communicate with your volunteers, program partners, and/or participants ahead of time so they know where to meet, what time to arrive, and what their general responsibilities will be.

3. TEACHING POINTS FOR EACH LESSON OF TRAINING

3.1 Lesson 01

3.1.1 Theory

3.1.1.1 Helmet Safety (~20 min)

Materials: One approved bicycle helmet

Before demonstration, inquire with students about the most significant component of the human body. After receiving a variety of responses, ask them why the head is the most important.

The brain obviously controls our ability to think, but it also controls the operation of all other body parts. Ask them to consider what else our brains enable us to do: speak, walk, feel emotions, remember, sense hunger or discomfort, breathe, digest food, regulate our muscles, and so on.

Now that students understand why the brain is essential, talk about what you can do to safeguard your head.

Ask students what the most important thing they can put on their body to protect themselves while riding their bikes is. After a variety of responses (from knee pads to garments), ask students why a helmet is more vital than anything else.

Demonstration: Helmets that are not correctly fitted may fail to protect your head in the event of an accident. It is critical that children learn not only why is advisable to wear a helmet, but also how to properly wear one. It is important to demonstrate helmet fit on students. If you're conducting a demonstration using an adult-sized helmet and it doesn't fit your student's head, you should try it on yourself. A student volunteer may still be used to illustrate what an ill-fitting helmet looks like and how to tell whether a helmet is too large.

Helmet Size: A helmet should fit quite securely and not be able to move from side to side if it is the proper size for your head. Invite a student to try the helmet on and come over. Explain to kids that if the helmet is just a little

bit too large, they may add additional padding (extra pads often come with the helmet) by demonstrating the pads on the interior of the helmet.

Front and Back: Then, when the students put on the helmet, ask them how they knew which was the front and which was the back. If their helmet is facing the wrong way, ask them how they could have known it was facing the wrong way. Helmets are thicker in the back, where they hang, to protect the back of the head and the spinal cord.

1. Eyes, ears, and mouth test

It's important that a helmet sits on your head correctly and that the straps are adjusted to fit (picture 1).

Eyes: When the students look up (with their eyes only), they should see the helmet's front rim. If they can't, tilt the helmet forward until they can.

Ears: With the chin strap buckled, the helmet's two straps on each side should meet just under the ear to form a "V". If they don't, move the straps up or down through the sliding junctions.

Mouth: With the chin strap buckled, ask the students to open their mouth. They should feel the helmet pull down on the top of their head. If they don't, adjust the strap length until the helmet fits properly.

Picture 1



Source adopted from: <https://www.friedrichardson.com/bicycle-helmet-fits->

3.1.1.2 Safety Check for Bicycles (~15 min)

Material: One bicycle

ABC Quick Check is a bicycle safety inspection that provides a basic and easily-remembered method for determining whether a bicycle is secure to ride each time it is used. Explain to the students that if their bicycles are unsafe, they will not be secure while riding (picture 2).

Demonstration: Go through the **ABC Quick Check** step by step. Students should be able to figure out what each step stands for. You may invite a student to come forward and assist you in demonstrating each step.

Air A = Air: Air pressure in tires should be very firm. When squeezed, the tire should feel as hard as a fully inflated basketball (not soft like a beachball, very hard to squeeze).

Brakes B = Brakes: Hand brakes should not be able to be pulled all the way to the handlebars. Ask a student to test each brake individually and try to roll the bike forward and backward. If the front and rear brakes are working properly, the opposite wheel should pop off the ground as the bike is pushed forward and backward. Coaster brakes should engage when the pedals are rotated in reverse.

Chain C = Chain: The chain should be free of rust and should not squeak when spinning. Have a student check

Picture 2



Source adopted from: <https://bikeneportri.org/abc-safetycheck/>

the colour of the chain (it should be black or silver) and spin the pedals backward to listen for squeaks. Also ask the student to press one finger to the chain. If the finger comes away with a smudge mark, then the chain is properly lubricated. If it comes back clean, then the chain may need lubricant. (Remind the students to wipe this oil on their tires, shoes, etc., rather than on their clothing.)

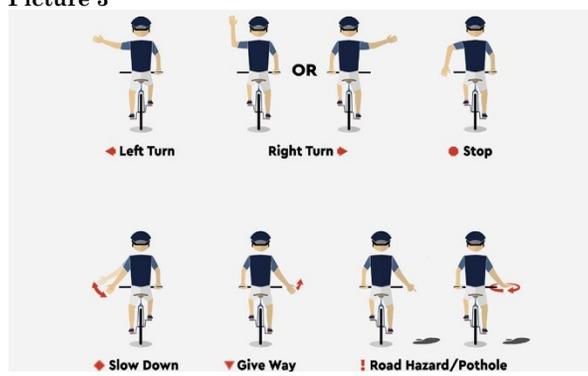
Quick = Quick Release: Not all bicycles, particularly kids' bikes, have fast releases. To make it simple to remove these parts, these little levers are frequently placed on the wheel hub and even on the seat. To ensure that wheels and seats don't get loose when riding, quick releases should be locked and secured. When a quick release lever is properly closed, the word "close" is visible on the side of the lever that faces outward, and it takes the whole force of the hand to open the lever. If not, open the lever, adjust the tension with the adjustment knob on the other side, and then shut it again. Continue adjusting until the lever runs into resistance halfway through its arc and needs the pressure of your palm's heel to shut all the way.

Check = Wheel Spin: Hold each end of the bike up and ask a student to spin the wheel and listen for any rubbing against the brakes or frame. Also lightly bounce the bike to check for any unusual rattling or loose parts.

3.1.1.3 Signalling (~10min)

Students should signal before making turns or stopping. Explain to students that by signalling, they are letting cars and pedestrians to know what they are about to do, which will make them safer. Review the signalling positions briefly with students. Mention that though taking one hand off the handlebars can feel scary at first, once they practice it, they will feel more confident. You can play a quick game of Simon Says with the signalling positions to reinforce students' knowledge (picture 3).

Picture 3



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3.1.1.4 Traffic Signs - Used in Some Countries (~15min)

Materials: road traffic signs cards

Pictures 4,5 & 6

Picture 4



Picture 5



Picture 6



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

3.1.1.5 Basic and Recommended Equipment				
Bell or horn	Reflective Vest	Shoes that cover your toes	Rack or basket	Water bottle in a holder
Red light on the back of the bike	White light on the front of the bike	Mobile phone	Bright-coloured clothing to be more visible	Bike lock

3.1.2 On Bike Activity

3.1.2.1 Activity 1: (~25min)

Setup: After the theoretical portion of the course, you can teach an on-bike activity in a traffic education park to teach road rules and assess the previously given components. This bicycle activity instruction can also be given in a school yard or a parking area.

Outline the "street" lines, the start and stop lines, the U-turns, and the 'crosswalk' in chalk. (Traffic cones can also be used to mark the path.) Place the tennis balls, sponges, or cones on the course's slalom portion in an even pattern (approximately 1,5meter apart).

One idea for a cycling course is as follows. Throughout the course, students will move in a continuous loop (picture 9).

Pre-Course Instruction: Before starting the race, have the students stand near the starting area riding their bikes with their feet on the ground. While stationary, practice the following abilities with them:

Power Pedal Position: This is a good method for students to acquire speed and balance on their bicycles. Instruct students to secure their bikes and apply the brakes. With one foot on the ground, have them rotate the second pedal back to a "2 o'clock" position with their other foot, placing their foot on top of the pedal and prepared to push down. (If your bike has a coaster brake, you may need to raise the back wheel and rotate the pedals forward). Tell students that if they stop with their pedals in this position, they will have greater power when they push off (picture 7).

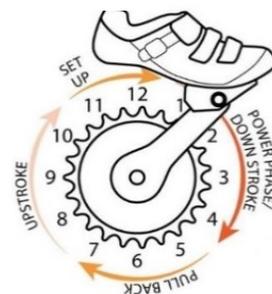
Ps. Recemented, starting a bike on the road requires starting with the left leg on the pedal and the right leg on the walkway. This is a better traffic start for right-hand-drive countries.

Looking Back: This skill trains students to watch their left shoulder for traffic behind them. Ask students to move their heads to the left and look behind them while straddling their bikes, both hands on the handlebars, and the front wheel straight (picture 8).

Position a volunteer in the area behind students and have the volunteer raise both arms, one arm, or no arms. Then ask the students to repeat the scan back.

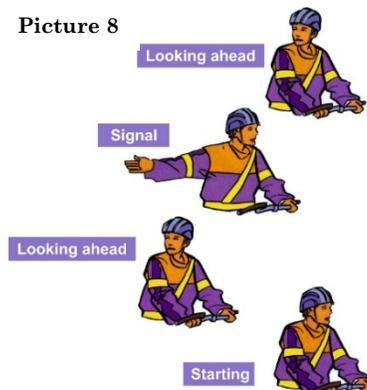
Ask students how many arms the volunteer was holding up. Tell students that they will be doing this on the first part of the course and that they should use the scanning skill to check for traffic approaching from behind before crossing streets or making turns.

Picture 7



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

Picture 8

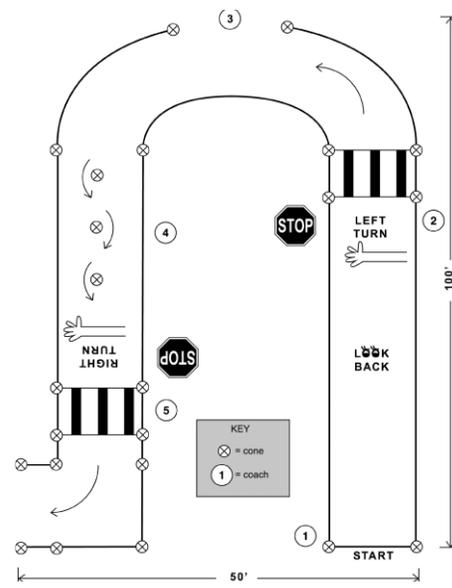


Source adopted from: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

Preview the Course and Adult Coach/Volunteer Positions: Show the students how the course works by walking them through it as a group, stopping at each place to explain it and show them what each feature and action is.

- **Start Line (Coach #1):** Students will begin the course one at a time. Students will demonstrate the power pedal position. When instructed to do so by the adult manning this station, they will push off to begin the course.
- **Looking Back:** Students will ride in a straight line. When they hear coach #1 at the start line shout, “Look back”, they will look back over their left shoulder at the coach, who will hold up either two, one or no arms. The student should shout out the number of arms they see held up. Students should not stop pedaling and should maintain a straight line while looking back before and proceeding to the crosswalk.
- **Crosswalk #1 (Coach #2):** Students will practice braking and stopping before the crosswalk. Students should use their brakes rather than their feet to stop. Students should use their “stop” arm signal to indicate their intention to stop. They should look left, right, and left to check for cars and pedestrians in the crosswalk and wait for the coach manning the station or other volunteers to cross through the crosswalk. (Students who are unable or unwilling to participate on bike may be used as pedestrians at the crosswalk stations.) Students will then signal their turn and follow the U-turn arrow around to the next station.
- **Driveways (Coach #3):** Students should stop before crossing in front of the driveway. Review with students the dangers of riding behind cars in driveways. Review concepts like eye contact and communicating with hand signals. The coach at this station will pantomime backing a car up, talking on the phone, tuning the radio etc. Students should not proceed but should wait short of the driveway for the “driver” to stop, notice them, and give them a “wave” hand signal indicating that the driver has seen them and is going to wait for them to proceed.
- **Slalom (Coach #4, optional):** Students will weave in and out of the tennis ball obstacles on the course to practice handling skills and hazard avoidance.
- **Crosswalk #2 (Coach #5):** Repeat of Crosswalk #1, but with a turn in the opposite direction of Crosswalk #1. Students will practice braking, stopping, and looking left, right, and left. They should signal a right turn and follow the arrow to queue in line to repeat the course if time allows.

Picture 9



Source adopted from:

<https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Materials: Chalk, tennis ball halves or cones

3.1.2.2 Activity 2 (~25min)

Setup: This lesson is best taught on a field or in a car-free location. The length of roadway should be at least 45meters and the width should be at least 8 meters. To plan ahead for the following activities in this lesson, draw a scene that simulates the route to school and back to bike parking, but on a smaller scale than the actual trip. In case the real trip route to school and bike parking back have parked cars and there are two available cars, they can be used as props. This will put the cars in position to act as visual barriers for bicyclists emerging from the driveway. Use cones to represent the cars if cars are not available. It is also recommended to have students wear bright-coloured or retroreflective vests when riding on the street (picture 10).

Riding with one hand (~20min)

Riding a bike with one hand is a useful skill for children to learn. However, it is important that children are already confident and skilled at riding a bike with two hands before attempting to ride with one hand.

Here are some steps that can help children learn how to ride a bike with one hand:

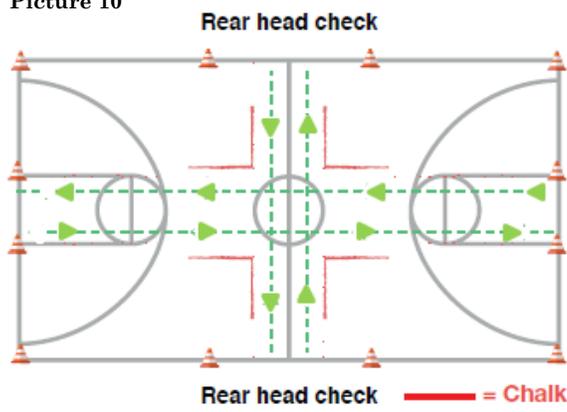
1. Make sure the child is good at riding a bike with two hands. They should be able to balance and not fall off at all.
2. Start by loosening the grip of one hand while riding. Don't let go, just hold it gently.
3. Try riding the bike with a flat palm guiding the handlebars.
4. Let go completely and rest the arm or wrist on the handlebar for support.
5. Let go completely and take the whole hand, arm, everything off the handlebar.
6. Practice turning in the direction of the hand that is still on the handlebar.
7. If turning in the other direction, steady the bike with the wrist again at first, but with practice, it should be possible to do it single-handedly.
8. Practice, practice, practice until riding smoothly.

Predictability: Ride on the Right

Head Checks and Signalling

1. Students line up with bikes in two equal groups behind start cone at “X”.
2. On teacher’s signal students ride in a straight line (check for “power pedal” when starting off and keeping 2 bike lengths), perform a head check in the “head check zone” and signal left or right prior to reaching the end cone.
3. Students then “peel off” and join the end of the opposite line
4. If students are sharing bikes, the teacher can use selected non-riders to stand to the side and at the back of the rear head check zone to “test” riders as they perform their rear head check (eg. hold up a certain number of fingers, coloured cards, pictures and have rider shout out the number/colour/picture).
5. Alternatively, non-riders can observe their partner performing rear head check and signals and provide them with feedback prior to swapping roles.
6. Give students multiple opportunities to practice this activity.

Picture 10



Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/14/66037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materials: Cones, sidewalk chalk to label course, and volunteers to direct students.

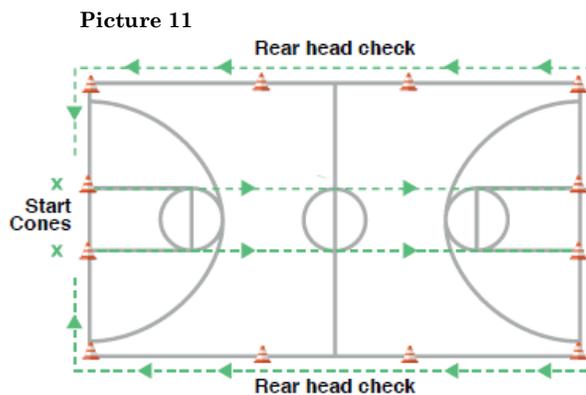
3.1.2.3 Activity 3 (~25min)

Intersection Game

1. Teacher explains the set-up of the “intersection” in the Activity 3 course.
2. Demonstrate entering and exiting the intersection and the concept of giving way to the right.

3. Students free ride around the course and enter the intersection when they like.
4. Ensure students maintain the safe distance of two bike lengths to the rider in front of them and perform rear head checks prior to and signal when turning.
5. Partners can be used as observers, pedestrians, “lollipop men/ladies” – be as creative as you like.
6. Then swap roles.

This activity provides an opportunity for the teacher to assess the student’s competence with skills covered so far – “power pedal”, braking, signalling, rear head check and basic bike control – and plan additional lessons and/or activities for those students requiring further practice or consolidation of skills covered. Reinforce to students that it is not a race but rather an opportunity for them to practice skills covered (picture 11).



Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materials: Cones, sidewalk chalk to label course, and volunteers to direct students

3.2 Lesson 02: Street Simulation

The following activities represent potential road situations that children may have to overcome on their way to school.

The activities are suggested to include some situations such as avoiding obstacles, traveling on roads with crossroads, mandatory roundabouts, left turning on a road after a straight course with the intention of heading or right turning on a road after a straight course with the intention of heading, stopping in case of emergency or stopping to give priority.

3.2.1 Activity 1 & 2 (~50min)

Bike Control | Putting It All Together

The learning intentions of this activity are for kids to ride safely and confidently in a group, ride alongside another rider safely, and react to other area users and hazards.

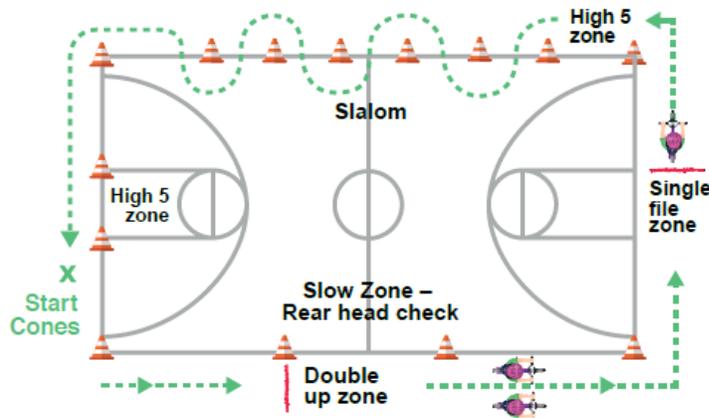
Lesson introduction: Explain to students: In this lesson we will review all the skills covered in SafeCycle4Kids so far with a group riding activity. We will also cover riding alongside another rider (doubling up, moving from single file riding to side-by-side riding).

Revision: Brainstorm skills covered through SafeCycle4Kids so far and select individual students to demonstrate and talk the class through the do’s and don’ts of, Power Pedal, Braking, Signalling, Rear Head Check.

Description (picture 12)

1. Students with bikes line up in pairs (doubled up) behind the two start cones
2. On teacher’s signal ride towards the “squeeze point”
3. At “squeeze point” students form single file and then double up once past the “squeeze point”
4. Students can then choose to peel left or right
5. Students will need to communicate with their partner their intended actions and use hand signals

Picture 12



Source adopted from:

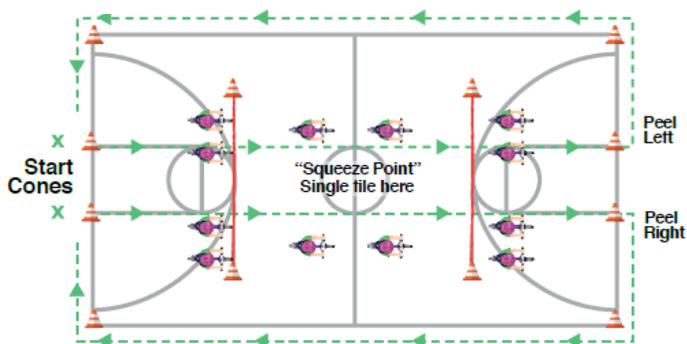
https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Activity 2: Description (picture 13)

1. Walk students through the course explaining each section and the skills as they go.
2. Question students on skills: What does this skill look like? Where and when might we need to use the skill?
3. Students with bikes line up behind the start cone at “X”.
4. Partners position themselves in one of the “High 5 zones”.
5. On teacher’s signal students ride single file (except through the double up zone) through the course, giving their partner a high 5 inside one of the zones.
6. Reinforce once again that it is not a race and that students should take their time.
7. Partners swap roles

This activity provides an opportunity for the teacher to assess the students competence with skills covered so far –“power pedal”, braking, signalling, rear head check, doubling up and general bike control.

Picture 13



Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materials: Helmets, Cones, sidewalk chalk to label course, and volunteers to direct students

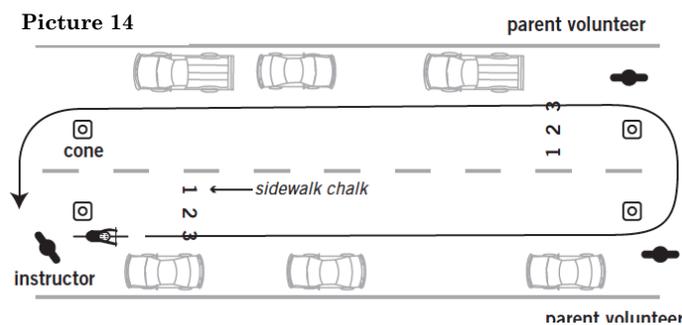
3.2.2 Activity 3 (~25min)

Setup: The length of the roadway should be at least 45metre and the width should be at least 8metre. This will put the props in position to act as visual barriers for bicyclists emerging from the driveway. Use cones to represent the cars (picture 14).

Purpose: On-the-bike experience of proper road positioning will train youths to ride predictably and safe.

STEPS

1. During the first part of this lesson, teachers will explain to students again why they should follow the same rules as an automobile. User of all vehicles must follow the law, so that they are predictable in their actions. Bicyclists must ride on the right, follow traffic signs that their behaviour is more predictable and they can be visible to other road users, which will help to prevent collisions.
2. Explain and demonstrate the activity.
3. Students will line up at one end of the street and ride in a straight line down the right side of the street (practice in two groups of 15).
4. Where there are cars parked on the street, bicyclists should not swerve. Rather, they should stay one metre away from the car so you can not be hit by an opening car door. If there are no cars for the rest of the block, and no hazards or obstacles that might make them invisible to passing traffic, students can move closer to the curb but maintain a distance of at least 1 m from it
5. Students will pass the car and ride to the end of the street. A volunteer will be at the end and instruct the students to go back down the other side of the street.
6. Have the students go around this circle a couple of times to get the students warmed up and used to the movement.
7. Switch out students to allow the second 15 to go.



Source adopted from:

<https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20V>

Materials: helmets, yellow jackets, trainers and volunteers to direct students.

3.2.3 Activity Community Ride: This lesson is intended to give students the opportunity to apply the skills covered through SafeCycle4Kids in a “real” situation i.e., riding off school grounds on the route planned out. Alternatively, you can construct a course on school grounds.

Staffing: It is recommended to have at least two teacher/adults available to accompany the group. Invite parents/careers and/ or other school community members to join in (line students up on their bikes in a “ride line” as per the diagram below, picture 15)

Picture 15



Source adopted from: https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

3.3 Lesson 03: On the Street (Real-life Scenarios)

3.3.1 Real-life Scenarios are Introduced.

In this lesson, a route will be drawn on a smaller scale than the actual distance, which will represent traveling from a bicycle parking lot to school and back. This activity will be done in a car-free area, such as is a school yard or a traffic education park. This lesson is designed to give trainees real cycling experience to build skills and confidence for making short trips.

The students will first complete the exercises from lessons 1 and 2 in order to improve their abilities and knowledge of traffic laws

It's important to give students a quick review of the most common dangers they might face while riding a bike. The students will then study and practice the three types of left-hand turns used to navigate junctions.

1. Driveway or alley crossings: Driveways and alleyways should be regarded as streets: before crossing, students should always double-check that no cars are driving out or turning in. Before crossing, they should come to a complete stop, look left, right, then left again. Furthermore, students should always check before pulling out of a driveway or alley - no shooting out!

2. Pedestrian: Bicyclists must give way to pedestrians on the sidewalk or at a crosswalk. If a person walks in front of a bike, students can use a bell or horn, or yell ("Excuse me, please!" or "On your left!") to alert the pedestrian to their presence. If they do not move, they should slow down or halt if required to avoid them.

3. Moving car: When bikers or any road users refuse does not follow traffic regulations, others are unsure what to do next. As a cyclist, riding in a straight path, indicating turns, and coming to a complete stop at street crossings are behaviours that will help drivers of other vehicles and pedestrians and understand what you're doing.

4. Parked car: When cars are parked on the street or in driveways, it might be difficult to see if someone is inside and ready to drive away. Drivers may also open their doors without first looking for bicycles.

5. & 6. Trains and railway tracks: Always stop before crossing railroad tracks, look left, right, and left again, and listen to ensure there isn't a train approaching. Never try to beat a train across the tracks, and always follow crossing signals. In urban contexts, bicycle tires can become entangled on tram tracks, resulting in a disastrous fall. To avoid getting caught in the tracks, bicyclists should try to cross tram tracks as close as possible to a 90-degree (right) angle.

7. Other bicyclists: The other bike in the photo is approaching you on the opposite side of the roadway (very dangerous), is not wearing a helmet, and is carrying a box. Reinforce for students that are recommended to wear a helmet and only carry things that can be secured in a pannier or basket.

8 and 9. Potholes and cracks: A hole or crack in the sidewalk or street can send a bicyclist flying. Students can avoid dangerous conditions by scanning the area ahead of them and going around these hazards.

10. Leaves: When it rains, leaves can remain wet and slippery for a long time after the pavement has dried. Dry leaves might also cause a bike to skid. It's best to avoid leaves wherever feasible. If you do ride over leaves, don't stop or turn quickly, as this increases your chances of crashing.

11. Sewer grate: Some sewer grates have gaps large enough to fit a bike tire through. If you don't have enough room to share the lane with traffic while avoiding a sewage grate, go to the center of the lane until the grate is passed.

12. Angry dog: Different students will most likely have different opinions about how to interact with an angry dog. You can have a democratic discussion as a class and share your experiences and skills, but keep in mind that some responses (such as trying to pet or befriend the dog) should definitely be actively discouraged.

4. Release and Consent Form

Dear Parent/Guardian:

Your child has been given the opportunity to participate in the SafeCycle4Kids Bicycle Safety Program. The Program is a comprehensive curriculum offered by the Erasmus+ Program that will teach bicycle safety through classroom activities and on-the-bike skills practice. Students will learn skills such as helmet use, hand signals, traffic signs, and manoeuvring through intersections and out of driveways. The bicycle training will be run on the school grounds or/and on the traffic educational park.

All participants must have this consent and release form signed by a parent or legal guardian. The following conditions apply:

1. All participants will be taking part in physical activity, mainly bicycling. Individuals in average health will be able to comfortably participate; it shall be each individual's responsibility to be sure they are in a healthy condition.
2. Bicycle riding will occur both on the school grounds and on streets, therefore, all activities are potentially dangerous. Participants must adhere to the rules set out in class in order to assume responsibility for their risk.
3. Neither the _____ schools nor the SafeCycle4Kids will assume legal liability for any program participants.
4. If my child is taking the course using his/her own bicycle and/or helmet I agree to inspect the bicycle and/or helmet prior to the course to ensure these items are safe for my child's use. I undersigned, give my consent for _____ to participate in the SafeCycle4Kids program. I hereby release the facilitators, _____ schools, its employees and volunteers, the SafeCycle4Kids and any program participants from any and all liability with relationship to participation in the SafeCycle4Kids program.

Parent/Legal guardian signature: _____

Date: _____



SAFECYCLE4KIDS

Enhancing physical activity uptake for children through the provision of safecycle interventions

KID's MANUAL

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Contents

Contributors2

Control Sheet2

Partners.....2

EXECUTIVE SUMMARY.....3

1. INTRODUCTION. ABOUT THE SAFECYCLE4KIDS PROJECT3

2. KIDS MANUAL.....3

2.1 Helmet.....3

2.2 Correct Size of Bike4

2.3 Make your Bike Legal and Safe5

2.4 A-B-C Quick Check.....5

2.5 Top 10 Rules of the Road.....7

Benefits of Biking.....10

CONTRIBUTORS

Main contributor	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contributors	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

CONTROL SHEET

Version	Date	Description
V 0.1	2/2/2023	First draft

PARTNERS

Name of partner	Short name	Country
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GREECE
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SERBIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAKIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CROATIA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. INTRODUCTION. ABOUT THE SAFECYCLE4KIDS PROJECT

SafeCycle4Kids is an 18month EU-funded project aiming to increase safe cycling for kids by supporting cycling adoption as a mean of active travel that can improve the physical activity level. Kids (& families) do not cycle because of safety concerns.

SafeCycle4Kids concept is based on two principles that will increase the safety and therefore confidence of young cyclists and their families: 1) Parental perceptions of children's cycling and traffic skills are an important correlate of children's independent mobility. 2) Increasing children's cycling and traffic skills are important targets in cycling promotion among children. The five partners will develop a safe cycling training for kids and parents that can be used as the basis for a European-wide intervention, based on the good practices training that have been applied in various countries so far. This will increase the physical activity levels of kids and families through an economic, green and inclusive method of exercise, cycling.

2. KIDS MANUAL

The SafeCycle4Kids kids' manual is an easy guide for kids that promotes compliance with safe cycling guidelines.

2.1 Helmet

Use a helmet that:

- Is marked with an approved of your Country safety standards symbol. If your helmet doesn't meet your Country safety standards, ask your parent or guardian to get you one that does.
- Is a bright color, fits snugly and is something you like?
- If your helmet gets hit hard, you will need to get a new one.
- Has adjustable straps that you always buckle.
- Doesn't wobble or fall off when you shake your head, even when the straps are undone.

Follow the 2V1 Rule (picture 1)

Picture 1



Source adopted from:

<https://twitter.com/TOPublicHealth/status/1130855830339952640>

Rules of Helmets

- **You suggested to wear** your bike helmet every time you ride, even if you are only going for a short ride.
- **You have to** make sure your helmet fits you properly. It should be level and cover your forehead.
- **You have to do** the buddy helmet-check. Before riding with a friend, check to make sure each other's helmet is on correctly.
- **Avoid** wearing a headwear under your helmet, as it may cause it to slide off.

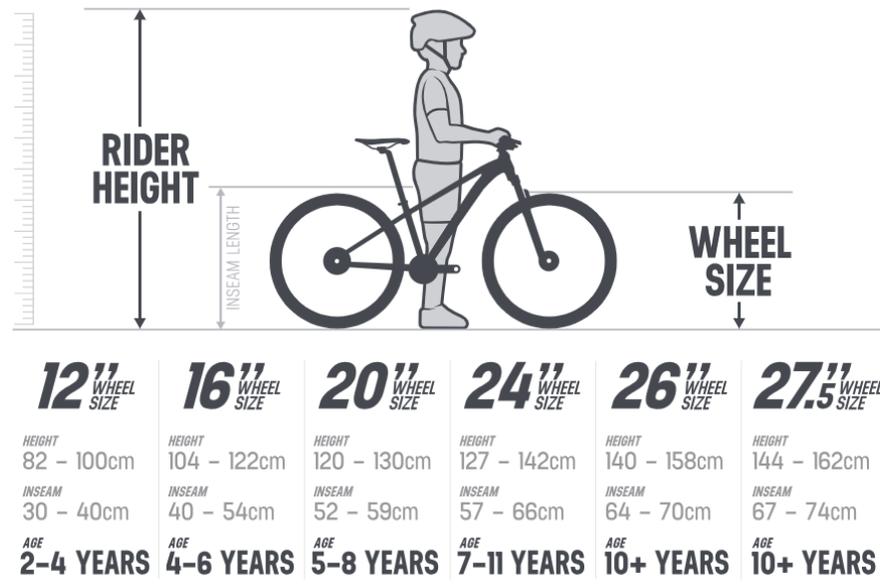
2.2 Correct Size of Bike

Correct bike fitting is essential. You will feel safer and more in charge. Your comfort and safety on the road will be compromised if your bicycle is the wrong size for you.

Here's how to check if your bike is the right size:

1. Straddle the top tube with your feet flat on the ground. You should be able to lift your bike at least 2–3 cm off the ground.
2. Adjust your seat height so that you can touch the ground with the balls of both your feet.
3. While you are sitting on your seat, check to see that the leg on the pedal closest to the ground is slightly bent at the knee.
4. When you're seated, you should be able to reach the handlebars with only a gentle lean. You shouldn't need to stretch too far in order to reach them. You should also check to make sure the levers on the handlebar brakes are adjusted for your size.
5. Make sure when you buy a bike that you ask the salesperson to show you how high the seat and handlebars can be raised. This will help you understand how the bike can change and adapt as you grow.

Picture 2



Source adopted from: <https://titanracingbikes.com/junior-range/>

2.3 Make your Bike Legal and Safe

Recommended Equipment and Clothing (picture 3):

- Helmet
- Lights and reflectors
- Bell or horn
- Reflective tape: white reflective tape on the forks and red reflective tape on the rear stays
- Rack or basket
- Water bottle in a holder
- Red light on the back of the bike for riding at night
- Bike lock
- Shoes that cover your toes
- Bright-coloured clothing to be more visible
- Reflective Vest

Make sure nothing, such as loose pant legs or a pair of shoes (which you can tuck in), may get caught in your chain and cause you to lose your balance. Running shoes provide a greater grip on the pedals and protect your feet from scrapes. Gloves improve your grip on the handlebars and protect your hands if you fall.

Picture 3



Source adopted from: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

2.4 A-B-C Quick Check

The A-B-C Quick Check is something you should do every time you ride your bike. It only takes a few minutes and can help tell you if there is something on your bike that needs to be fixed. All you have to remember is A-B-C (picture 4):

A = Air

It is always important to check your tires to make sure you have enough air in them. Get an adult to help you use a bike pump if you think the tires need more air.

To check the air, make a “thumbs up” sign and then press down on your tire with the thumb. You should be able to press down a little bit — but if you can push down a lot, your tire needs more air.

B = Brakes

Brakes are very important because they help you stop. You need to make sure your brakes are working properly. Make sure both brake levers don't pull all the way back to the handlebars. You should be able to slide your hand between the lever and hand grip. Squeeze both brakes and rock your bike back and forth, checking for any loose steering components. Steering should be tight and handlebars aligned properly with the front wheel.

If your bike has coaster brakes (also known as foot brakes), turn the pedals backwards to check if the brakes are working.

Sometimes you may have to stop very quickly. Be careful when applying the front brakes so you don't flip over your handlebars.

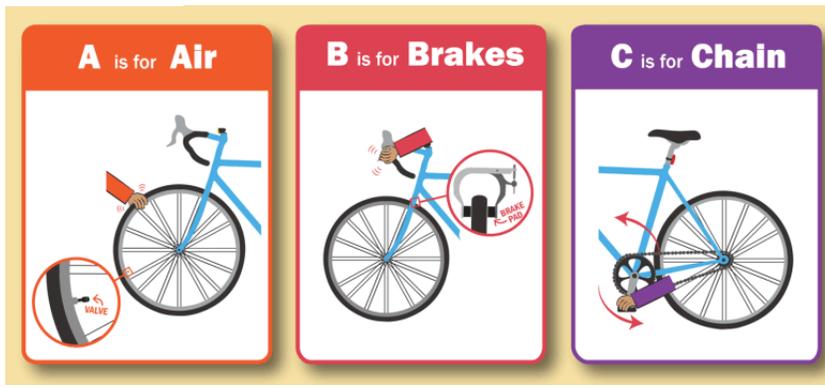
Always leave extra space for braking when riding in wet weather.

If you think your brakes might not be working properly, ask an adult for help.

C = Chain

You want to make sure your bike chain is nice and straight at the top and bottom. Turn your pedals a few times to see if the chain runs without getting caught. Make sure it isn't rusty or dry. If it is, it may need to be cleaned or lubricated. Ask an adult to help you with this.

Picture 4



Source adopted from: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

Quick Check

If you have quick releases on your wheels and seat, make sure they're tight and aren't easy to open.

Before you get on your bike, there's one last step you should take. Simply pick your bike up about 10 cm off the ground and gently drop it. Did anything rattle or fall off? If the answer is 'no', then you're ready to take your bike for a ride.

2.5 Top 10 Rules of the Road

1. Wear your helmet

Putting on an approved helmet is recommended before getting on your bike. Think of it as a seatbelt for your head that can protect you in the event you take a tumble or fall off your bike. No matter how short or lengthy your ride is, it is preferable to put on your helmet before getting on your bike.

2. Use hand signals

Hand signals are a cyclist's version of a car's turn signals and brake lights. They show drivers what you are planning to do so that they don't run into you. Remember, the driver of a car can't read your mind.

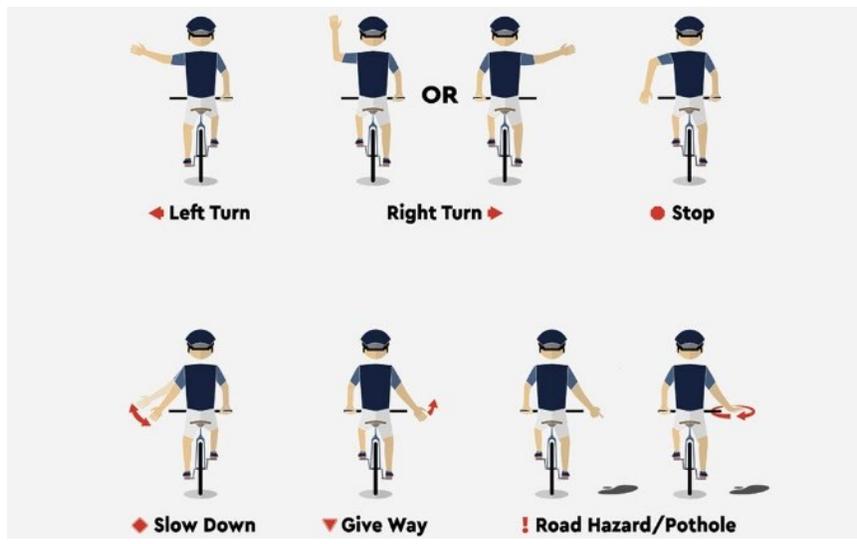
Make your hand signal early enough so that you give cars enough time to see you and react. An easy way to remember the left and right signals is to point in the direction you want to go. Always make sure hand signals are specific and clear, and that you extend your arm fully.

Signalling requires you to have one hand off your handlebars. Make sure you practice signalling so you can signal without going off course. Signal well ahead of the turn and put both hands back on the handlebars before you make a turn or change lanes.

The proper signalling order is (Picture 5):

1. Shoulder check — is it safe to put your hand out?
2. Make your hand signal.
3. Shoulder check again to make sure it is safe to turn or change lanes.
4. Complete your turn with both hands on the handlebars

Picture 5



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3. Obey traffic rules (Pictures 6 & 7):

When you are riding your bike on the road, obey the same traffic signals, signs and lights that cars do. This includes stopping at stop signs and red lights.

Don't weave, race or stunt-ride on the road. Never carry riders or packages. Both of these could cause you to fall and be seriously hurt.

Picture 6



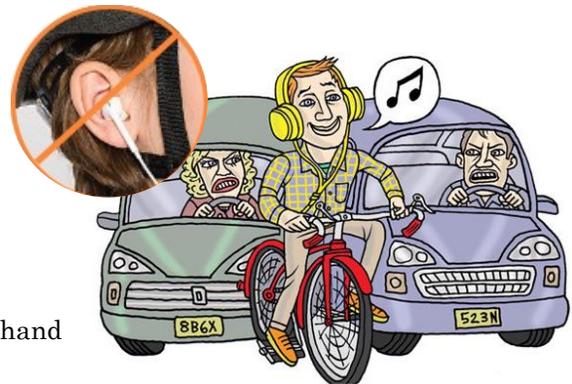
Picture 7



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Avoid wearing headphones or ear buds since you may not hear any nearby cars or pedestrians, which can be very dangerous for both you and those around you (Pictures 8 & 9).

Pictures 8 & 9



Avoid weaving, racing, or stunt-riding on the road. Never carry riders or packages. Both of these could cause you to fall and be seriously hurt.

4. Keep to the right

Always ride in the same direction as cars, on the right-hand side of the road.

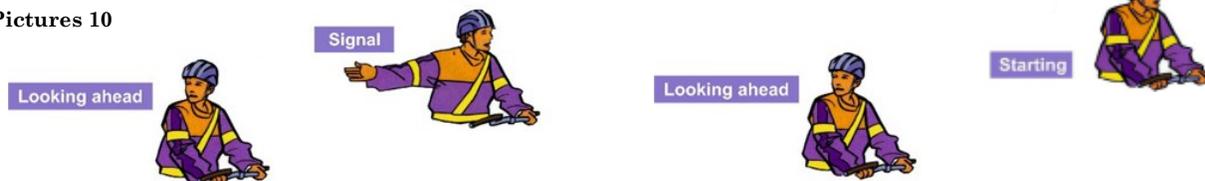
(The right-hand side is the same side as your bicycle chain.)
Ride single file and not side-by-side so that cars don't have to move as far around you. If you fall off your bike, you don't want to fall into your friend or have them fall into you.

Source adopted from: <https://slate.com/human-interest/2012/11/cycling-with-headphones-is-incredibly-dumb-why-does-anyone-do-it.html>

5. Shoulder check (Pictures 10).

Before turning or changing lanes, always shoulder check first to see if it's safe to put out your hand to signal. Shoulder checks a second time to make sure it's safe to turn or change lanes. Put both hands back on the handlebars to give you more control when you turn.

Pictures 10



Source adopted from: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

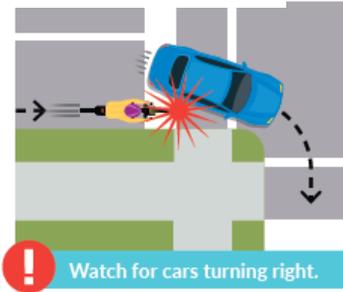
6. Turn carefully

Most crashes happen at intersections. Be careful — look and listen before signalling and going ahead.

To safely turn left, walk your bike across the intersection until you get more experience.

To make a right turn, watch for other cars turning right. Don't squeeze to the right of a car because the driver may not see you and could turn into you (picture 11).

Picture 11



Watch for cars turning right.

7. Be careful near parked cars.

When riding near parked cars, be sure to leave plenty of room between you and the car, and always be ready to stop. A door can open suddenly. Watch for drivers who may be pulling into or out of parking spots (picture 12).

Picture 12



Watch for opening doors

8. Watch out for moving cars.

Stop and look in all directions before riding onto the street from the driveway or sidewalk. Get off your bike to cross at a crosswalk or intersection. Make eye contact with drivers so they see you. Do not proceed unless you feel safe to do so and watch for additional cars that may not have seen you.

Source adopted from:
<https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf>
 why-does-anyone-do-it.html

9. Know where to ride

Ask your parent or guardian if you're allowed to ride on the sidewalk or on the street. If the tires on your bike are 41 cm or less you can ride on the sidewalk. Remember to share the sidewalk with people walking, small children, dogs or other young cyclists. Call out or ring your bell to let others know you're coming.

If your bike is too big to ride on the sidewalk, use bike paths and quiet streets. Make sure you have parental supervision when you're heading out on the road (pictures 13 & 14).

Picture 13



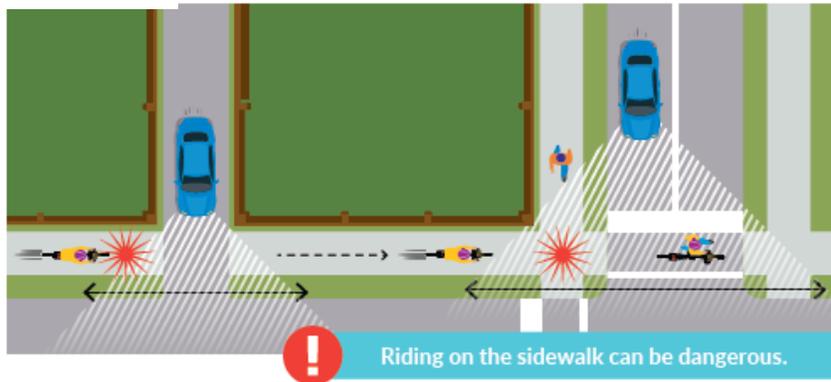
Picture 14



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

On the sidewalk, you should always be aware of your surroundings, especially where sidewalks intersect with roads, driveways and back lanes, as drivers and pedestrians may not see you (pictures 15).

Picture 15



Source adopted from: <https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf> why-does-anyone-do-it.html

On the street, keep your eyes ahead and watch for potholes, gravel, glass, drainage grates, puddles and other dangers. Be ready to slow down and go around. Stay away from busy roads and highways. No matter where you ride, be ready to slow down and stop for cars at intersections or pulling out of driveways and back lanes.

10. Be seen

Always wear white or bright clothes to help other people see you. Try not to ride your bike at night. But if you have to, make sure you have a front white light and a red or amber reflector on the back so drivers can see you better.

Benefits of Biking

Both Physical and Mental (pictures



Source adopted from: <https://www.femmecyclist.com/benefits-of-biking/>



SAFECYCLE4KIDS

Enhancing physical activity uptake for children through the provision of safecycle interventions

PARENT'S MANUAL

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Contents

Contributors2

Control Sheet2

Partners2

EXECUTIVE SUMMARY3

1. Introduction. About the SafeCycle4Kids Project3

2. Parents manual3

3. A Manual TO BIKE SAFETY FOR PARENTS3

3.1 Choosing the Right Bicycle3

3.2 Safety Equipment Tips4

3.3 Riding Safety Tips4

3.4 Bicycle Safety Laws5

3.5 Bicycle Maintenance5

3.6 Tips for Outings5

3.7 Riding to School5

3.8 Being Prepared5

3.8.1 Eyes, ears, and mouth test6

3.8.2 ABC Quick Check6

3.9 Teaching Basic Traffic Skills to Kids6

3.10 How Parents Can Help Prevent Bike Injuries7

CONTRIBUTORS

Main contributor	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contributors	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

CONTROL SHEET

Version	Date	Descripton
V 0.1	2/2/2023	First draft

PARTNERS

Name of partner	Short name	Country
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GREECE
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SERBIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAKIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CROATIA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. INTRODUCTION. ABOUT THE SAFECYCLE4KIDS PROJECT

SafeCycle4Kids is an 18month EU-funded project aiming to increase skill and safe cycling for kids by supporting cycling adoption as a mean of active travel that can improve the physical activity level. Kids (& families) do not cycle because of safety concerns.

SafeCycle4Kids concept is based on two principles that will increase the safety and therefore confidence of young cyclists and their families: 1) Parental perceptions of children's cycling and traffic skills are an important correlate of children's independent mobility. 2) Increasing children's cycling and traffic skills are important targets in cycling promotion among children. The five partners will develop a safe cycling training for kids and parents that can be used as the basis for a European-wide intervention, based on the good practices training that have been applied in various countries so far. This will increase the physical activity levels of kids and families through an economic, green and inclusive method of exercise, cycling.

2. PARENTS MANUAL

The SafeCycle4Kids parents' manual is an easy guide for delivering a cycle skills training session that complies with safe cycling guidelines. The manual includes key teaching points and delivery options for parents.

3. A MANUAL TO BIKE SAFETY FOR PARENTS

Bike riding is part of healthy, active and happy lives. Families can support young people so bike riding becomes a real and enjoyable choice.

Cycling is a potentially fun and highly beneficial form of transportation which can also become a hobby or a non-planned physical activity-based leisure time for young children. A child who rides a bicycle gains an advantage in developing their equilibrioception, or sense of balance. Young children's psychophysical and motor skills benefit significantly from the multitasking involved in operating a bike, particularly due to simultaneously pedalling while maintaining balance, regulating speed, steering and observing the environment around them. Riding a bike is also a form of low-impact cardiovascular exercise, which means that it improves the health of the heart. It also burns calories and improves a child's stamina, thereby improving their overall health and performance during physical activities. In order to get the most benefits out of bicycling, however, children will need to learn the ins and outs of bicycle safety. As well as other forms of physical activity, such as walking on the street, or sports, riding a bicycle is not without its risks. Teaching children bicycle traffic laws, proper maintenance procedures, and riding safety tips will help them reduce the chance of serious injuries that can come from riding a bicycle, particularly in a car-cantered environment

3.1 Choosing the Right Bicycle

- Choose a child's bike based on their size instead of their age group.
- A child should be able to place both feet flat on the ground while sitting on a bicycle seat.
- Ensure that the child's knees do not come up to the handlebars and that their feet can reach the pedals and their hands can reach the handlebars for easy manoeuvring.
- Children's growth rates will require buying a new bicycle every few years.
- While there is no hard and fast rule for what bicycles fit a particular age group, children ages four to five years will typically need a wheel diameter ranging from 30,50cm to 35,50cm. Children nine years and older will typically need a bike with a wheel diameter of 61cm.

- Bicycles are a much more effective alternative to learn than bicycles with training wheels, as they teach the child to concentrate on remaining balanced.
- Typically, children older than seven years should be strong enough to use bicycles with hand brakes

3.2 Safety Equipment Tips

- Helmets are a relevant piece of equipment. This is especially true for children, who are more susceptible to head injuries.
- Make sure to specifically purchase a bicycle helmet, as opposed to one for football, snowmobile-riding, or other activities. Only a bicycle helmet is appropriate for protecting a child from crash-related head injuries. Make sure the helmet has a CE marking on the inside, followed by the number of the European standard: EN-1080 for children's helmets.
- A helmet should fit a child's head and sit level. It should not be able to skew from side to side or slide forward or backward.
- Never wear anything under the helmet, such as a baseball cap or other head wear, as this will prevent a proper fit and reduce its effectiveness.
- Children should have their helmets secured with buckled straps, not just resting on their heads.
- Helmets should have bright or fluorescent colours so that vehicle drivers and other bicycle riders can see them.
- Ideally, a helmet should have ventilation to prevent overheating.
- Replace and do not reuse any helmet that has been involved in a crash where the child hits their head on anything.
- Children should wear gloves rated for bicycle riding as well as clothing with bright or fluorescent colours.
- When riding a bike, children should never wear pants that are overly loose at the bottom or around the ankles. These pants are more likely to get tangled with the bicycle chain.
- Carrying water during summer rides helps to prevent kids from dehydrating.
- Bicycles with reflectors in the front and rear and battery-powered headlights help to improve visibility to vehicles at night and during poor weather conditions.

3.3 Riding Safety Tips

- Some Europeans allow children to ride on sidewalks - inform yourself what is the law in your country and municipality. Also make sure your child rides on sidewalks at low speeds and respects the pedestrians
- Instruct the child to never let someone ride on the bicycle along with them.
- Wearing headphones blocks out noise and prevents children from hearing traffic and other sounds that may alert them to a dangerous situation.
- Young children should avoid ride alone at night.
- Stay away from the sides of parked cars, as their doors may open unexpectedly.
- Carry all items, such as books, in an attached basket or panniers. Avoid carrying a rucksack.
- Children should never take their hands off of the handlebars while riding.
- Some European countries allow cyclists to ride two abreast. it is often safer to do so, particularly in larger groups or when accompanying children or less experienced riders.
- Avoid riding through puddles, as they may conceal potholes that can cause a crash.
- Stay away from wet leaves, as they can cause bicycles to slip, make you lose your balance and fall.
- Parents should quiz their children about traffic laws, specifically those which apply to riding a bicycle, and proper techniques for riding safely.
- Children learn by example, so parents should always observe all traffic laws and practise safe riding techniques. Children who are starting out should be supervised by their parents or legal guardians

3.4 Bicycle Safety Laws

- Parents need to know national and municipal bicycle laws.
- Teach kids to use the proper hand signals. For left turns, they should look behind them and to the right and left, then hold out their left arm straight, then slowly go into their left turn.
- To turn right, look to the rear, right, and left, then hold out the right arm straight and slowly turn right.
- To stop, look in all directions, then hold the left arm down to make an upside-down “L” shape, then slow to a stop.
- Children must stop at any stop sign or red traffic light that they encounter, and they should walk their bicycles across intersections and crosswalks with heavy traffic.

3.5 Bicycle Maintenance

- Children should be taught to inspect their bicycles regularly, starting with ensuring that the brakes react quickly and grab tightly. Replace them if they are worn.
- Tires should be kept inflated to their stated tire pressure levels.
- Keep the bike chain properly tightened. Clean and oil the chain a minimum of once per month.
- Ensure that the seat is secure and adjusted to the proper and comfortable riding height.

3.6 Tips for Outings

- Get everyone involved in planning the route
- Look for routes with light traffic, simple intersections or bike lanes
- Plan the length of the ride: long enough to be an adventure but not so long your kids get tired
- Kids under 10 should only ever ride on the road with an adult riding too
- If your outing will last several hours, pack a bag with warm clothes, water and snacks

3.7 Riding to School

Always ride with your child until you're sure they have the skills and confidence for the traffic and road conditions between home and school.

Plan the route. Map out a safe route to school. Choose side streets with low traffic speeds and good visibility. Ride with your child and make sure they understand the route — have them lead to show they know where to go.

Carrying gear. Prefer panniers instead of rucksacks (especially if it is heavy with books). Don't hang anything from the handlebars — it could throw them off balance or get stuck in the wheels - unless it is a properly fixed and adapted basket.

3.8 Being Prepared

Checking bikes and helmets often is a good idea. Get your child involved in this. They'll learn the basics through cycle skills training and practice at home reinforces their learning.

- Make sure your child can straddle their bike frame with their feet on the ground
- According to traffic rules and regulations for cyclists, every bicycle within the European Union is required to have:
 - A white (or pale yellow) front light that is non-blinking;
 - A red brake light at the rear of the bike that stays lit when you're stationary;
 - At least 2 yellow reflectors on each wheel or the tyres or spokes need to be reflective.
- Check if the brakes work and the tyres have air
- Make sure their helmet fits and is properly positioned

3.8.1 Eyes, ears, and mouth test

It's important that a helmet sits on your head correctly and that the straps are adjusted to fit (picture 1).

Eyes: When the student looks up (with her eyes only), she should see the helmet's front rim. If she can't, tilt the helmet forward until she can.

Ears: With the chin strap buckled, the helmet's two straps on each side should meet just under the ear to form a "V". If they don't, move the straps up or down through the sliding junctions.

Mouth: With the chin strap buckled, ask the student to open her mouth. She should feel the helmet pull down on the top of her head. If she doesn't, adjust the strap length until the helmet fits properly

Picture 1



Source adopted from:

<https://twitter.com/mcfrs/status/1531610148795518978/photo/1>

3.8.2 ABC Quick Check

Go over each step of the **ABC Quick Check**. Ask students if they can figure out what each step stands for. You may ask a student to come up and help demonstrate each step (picture 2).

Air A = Air: Air pressure in tires should be very firm. When squeezed, the tire should feel as hard as a fully inflated basketball (not soft like a beachball, very hard to squeeze).

Brakes B = Brakes: Hand brakes should not be able to be pulled all the way to the handlebars. Ask a student depress each brake individually and try to roll the bike forward and backward. If the front and rear brakes are working properly, the opposite wheel should pop off the ground as the bike is pushed forward and backward. Coaster brakes should engage when the pedals are rotated in reverse.

Chain C = Chain: The chain should be free of rust and should not squeak when spinning. Have a student check the color of the chain (it should be black or silver) and spin the pedals backward to listen for squeaks. Also ask the student to press one finger to the chain. If the finger comes away with a smudge mark, then the chain is properly lubricated. If it comes back clean, then the chain may need lubricant. (Remind the students to wipe this oil on their tires, shoes, etc., rather than on their clothing.)

Picture 2

Do You Know Your Cycling ABCs?

Before you ride your bike, make sure it functions properly. Use this checklist to ensure a safe ride.



If any of these things are not working correctly, visit a local bicycle shop to have repairs made.

Source adopted from:

<https://www.facebook.com/CAASaskatchewan/photos/a.332108943624709/1694608620708061/?type=3>

3.9 Teaching Basic Traffic Skills to Kids

Your direct involvement and periodic supervision is essential if your child is going to learn the necessary skills to cycle safely. After your child has learned to balance and control a bicycle, begin teaching the following basic traffic skills. They can reduce the most common mistakes that children make while riding.

Driveway ride out: Many bicycle collisions involve children who are killed or seriously injured riding out of a driveway and not seeing or yielding to oncoming traffic.

Teach your child to always walk his/her bicycle from the garage or house to the edge of the road, and to begin riding only after searching for traffic. That means looking left, right and left again. Consider painting a line across the end of your driveway to act as a reminder for your child to stop and search for traffic before entering the roadway.

Stop sign ride out: Another common cause of serious bicycle injuries among children is simply failing to stop for a stop sign in their own neighbourhood. Many adults glide through stop signs, setting a poor example for children. Many people commonly think it's okay to ride through a stop sign if there are no motor vehicles approaching. Children do not possess the skills to quickly search for traffic and determine the speed of oncoming vehicles. Teach children that stopping at a stop sign is a responsibility they share with all vehicle drivers. Riding through a stop sign is a traffic violation.

Sudden swerves: Collisions frequently occur when young cyclists make a sudden swerve across one or more lanes of traffic. The child may be responding to roadway debris or may suddenly decide to go in a different direction. Their first concern is responding to the immediate hazard or distraction. Their behaviour can be unpredictable which might put them at risk if drivers are not attentive and/or their speed is high, even on streets with low traffic volume.

Using a parking lot or quiet street, show your child how to look behind (scan to the rear) for oncoming traffic, without swerving into traffic. Teach your child to make a left turn by scanning to the rear, signalling with the left arm extended straight out, moving across the lane and completing the turn after another assessment of all oncoming traffic, front and back. This is a skill that will require practice. Work with your child until you and he/she are confident and comfortable in making a left turn. If the child is unable to safely make a left turn on the roadway, tell him/her to move off the road and cross the street as a pedestrian, walking the bicycle through the crosswalk area.

Wrong way riding: Some European countries allow two-way cycling in one-way streets for motor vehicles. However, children riding against traffic are frequently involved in collisions at intersections and driveways. Bicyclists riding against the motor traffic can place themselves in an unexpected location, reducing the ability of other vehicle drivers to see them or predict their behaviour. Because all traffic users are taught to look left, right and left, wrong way traffic is difficult to see and might be at additional risk.

Help teach your child to ride in a predictable manner, on the right side of the road, and to obey all traffic laws. It may be helpful to draw an intersection on paper and "walk" through a search, assess and ride situation for both the driver who is in the right and a wrong-way rider. Then go to an intersection either in a car or on bikes and explain to your child the right way to ride. It will help him/her understand that riding the wrong way can be dangerous and illegal.

Riding at night/bad weather: Kids should be taught how to be extremely careful if they have to ride their bikes at night, particularly in winter when the day ends earlier, so they might leave school after sunset. Make sure they have a good lighting system which is properly working, wear light coloured clothes, retroreflective stickers and a helmet.

Bad weather conditions contribute to many bike crashes, especially when the weather unexpectedly changes for the worse and your child is caught in rain or fog. Inclement weather is a hazard for both motor vehicle drivers and cyclists. Braking capacity is reduced in wet weather, visibility is reduced in rain and fog, and vision is obstructed by wind and rain. If your child gets caught in bad weather, make sure they understand these hazards, always carry their light-coloured raincoats with them, and if necessary have an alternative plan for getting to their destination safely.

3.10 How Parents Can Help Prevent Bike Injuries

- Buy your child an approved bike helmet.
- Let your child help pick out the helmet.
- Make certain your child's bike is the correct size, has reflectors, and is safely maintained. Young Children should be given extra attention when riding their bikes in the street, because they are less likely to quickly identify and adjust to traffic situations.
- Teach your child to always stop and look left-right-left before entering the road.

- While cycling, people must obey traffic laws, as well as drivers of motor vehicles. Teach your child the rules of the road, particularly the ones that are specifically applied to the interaction between bicycle users and users of other vehicles. Cycling promotion associations are important sources of this knowledge. Enrol your child in a bike safety education program if one is available in your community, as well as in group bike rides and other events.
- In order to transform the current unsafe urban environment, it is necessary that parents become involved in events that promote children's right to the city, motivating municipalities and national governments to make streets safer for kids.
- Don't allow your child to ride with headphones. Stress the need to ride alert, since most drivers do not see riders. When cycling, children should signal their intentions to other road users.



SAFECYCLE4KIDS

Ενίσχυση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των παιδιών, αυξάνοντας την σωματική τους δραστηριότητα, μέσω της εκπαίδευσης στην ασφαλή χρήση ποδηλάτου.

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids
Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 31/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos

Language: Greek



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Περιεχόμενα

Συμβαλλομενοι.....	2
Φύλλο ελέγχου.....	2
Συνεργάτες.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ.....	3
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το εργο SafeCycle4Kids.....	3
2. οδηγος εκπαιδευτων.....	3
3. διδακτικά αντικείμενα για κάθε εκπαιδευτική ενότητα.....	4
3.1 Εκπαιδευτική Ενότητα 01.....	4
3.1.1 Θεωρία.....	4
3.1.1.1 Προστατευτικό κράνος (~20 λεπτά).....	4
3.1.1.2 Τεχνικός Έλεγχος Ποδηλάτου (~15 λεπτά).....	6
3.1.1.3 Υπόδειξη Κατεύθυνσης (Σήμα) (~10 λεπτά).....	7
3.1. 1.5 Βασικός και Προτεινόμενος Εξοπλισμός.....	7
3.1.2 Δραστηριότητα με ποδήλατο.....	8
3.1.2.1 Δραστηριότητα 1 (~25 λεπτά).....	8
3.1.2.2 Δραστηριότητα 2 (~25 λεπτά).....	10
3.1.2.3 Δραστηριότητα 3 (~25 λεπτά).....	11
3.2 Μάθημα 02: Προσομοίωση δρόμου.....	12
3.2.1 Δραστηριότητα 1 & 2 (~50 λεπτά).....	12
3.2.2 Δραστηριότητα 3 (~25 λεπτά).....	13
3. 3 Μάθημα 03: Στο δρόμο (πραγματικό σενάρια).....	15
3.3.1 Παρουσιάζονται σενάρια καθημερινής μετακίνησης.....	15
4. Έντυπο συγκατάθεσης γονέων.....	17

ΣΥΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟΙ

Κύριος συντονιστής	PHYSIS OUTDOOR TRAINING
Συμβαλλόμενα Μέλη	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

ΦΥΛΛΟ ΕΛΕΓΧΟΥ

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή
V 0.1	2/2/2023	Πρώτο σχέδιο

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Όνομα Συνεργατών	Επωνύμια	Χώρα
PHYSIS ΥΡΑΙΘΡΙΑ ASKISI	PHYSIS	ΕΛΛΑΔΑ
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	ΣΕΡΒΙΑ
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	ΣΛΟΒΑΚΙΑ
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBlc	ΚΡΟΑΤΙΑ

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ SAFE CYCLE4KIDS

Το SafeCycle4Kids είναι ένα 18μηνο χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο, που στοχεύει στην βελτίωση της ασφαλούς μετακίνησης των παιδιών με ποδήλατο, υποστηρίζοντας την χρήση του ποδηλάτου ως μέσου ενεργητικής μετακίνησης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Τα παιδιά (και οι οικογένειες) αποφεύγουν να κάνουν ποδήλατο για λόγους ασφαλείας.

Η ιδέα του SafeCycle4Kids βασίζεται σε δύο αρχές, από τις οποίες αναμένεται τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των οικογενειών τους, μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων τους στην μετακίνηση με το ποδήλατο: 1) Η αντίληψη των γονέων σχετίζεται με την ανεξάρτητη μετακίνηση των παιδιών καθώς, αισθάνονται ότι τα παιδιά τους κινδυνεύουν όταν κυκλοφορούν στο δρόμο με το ποδήλατο 2) Η βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών με σκοπό την ασφαλέστερη χρήση του ποδηλάτου, αποτελεί σημαντικό στόχο για την πρόωξη της ποδηλασίας μεταξύ των παιδιών. Οι πέντε εταίροι του συγκεκριμένου έργου, θα αναπτύξουν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασφαλούς μετακίνησης με ποδήλατο, για παιδιά και γονείς, το οποίο θα βασίζεται στις καλές πρακτικές εκπαιδευτικών προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί μέχρι τώρα σε διάφορες χώρες, ώστε το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ευρωπαϊκή κλίμακα. Αυτό θα βοηθήσει για να αυξηθούν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των οικογενειών μέσω μιας οικονομικής, πράσινης και χωρίς αποκλεισμούς μεθόδου άσκησης..

2. ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

Ο οδηγός εκπαιδευτών «SafeCycle4Kids» έχει σχεδιαστεί για άτομα που εργάζονται ως εκπαιδευτές ποδηλάτου και είναι εύκολος στην χρήση. Περιλαμβάνει τα βασικά σημεία για τη διδασκαλία των καλών πρακτικών στην μετακίνηση με ποδήλατο, τρόπους παράδοσης και κριτήρια αξιολόγησης του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χωρίζεται σε τρεις ενότητες οι οποίες και αντιστοιχούν στον ίδιο αριθμό μαθημάτων:

Εκπαιδευτική Ενότητα 1: Στο χώρο του σχολείου ή/και στο Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής (Θεωρία και Πράξη)

Εκπαιδευτική Ενότητα 2: Προσομοίωση δρόμου

Εκπαιδευτική Ενότητα 3: Στο δρόμο (Πραγματικά σενάρια)

Κάθε ενότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος περιλαμβάνει περιγραφή και οδηγίες του τρόπου εφαρμογής των αντικειμένων εκμάθησης, τον απαραίτητο εξοπλισμό για την υλοποίηση του προγράμματος και φυλλάδια για κάθε δραστηριότητα. Ξεκινώντας από τη σελίδα 4, οι εκπαιδευτές θα ανακαλύψουν πληροφορίες, όπως μια περιεκτική λίστα με τα απαραίτητα υλικά που πρέπει να διαθέτουν, τον τρόπο αναζήτησης επιπλέον πόρων, καθοδήγηση για την διδασκαλία των αντικειμένων, τα εκπαιδευτικά αντικείμενα, ενημερωτικά φυλλάδια προς τους γονείς και ένα παράδειγμα υπεύθυνης δήλωσης για την αποποίηση ευθυνών.

Όταν ο απαραίτητος εξοπλισμός συγκεντρωθεί, η διεύθυνση του σχολείου έχει εκδώσει τις απαραίτητες άδειες διοίκησης και οι συμμετέχοντες έχουν ενημερωθεί, τότε το πρόγραμμα SafeCycle4Kids μπορεί να ξεκινήσει. Πριν την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος SafeCycle4Kids, προτείνεται να διαβαστεί προσεκτικά ο οδηγός εκπαιδευτή, ώστε να εξεταστούν οι όλες οι λεπτομέρειες/διαδικασίες που πρέπει να ρυθμιστούν πριν την έναρξη, καθώς υπάρχει η πιθανότητα, εκ παραδρομής να έχετε παραλείψει κάτι.

Πριν από την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος SafeCycle4Kids, θα χρειαστεί να πραγματοποιήσετε τις ακόλουθες προετοιμασίες:

- **Ορίστε την ημερομηνία:** Προγραμματίστε τις ημερομηνίες υλοποίησης του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- **Προσδιορίστε τον αριθμό των μαθητών:** Μάθετε πόσα παιδιά θα συμμετέχουν, ώστε να μπορείτε να προγραμματίσετε πόσο χρόνο και πόσοι εθελοντές θα χρειαστούν.

- **Προσδιορίστε τη θέση:** Προσδιορίστε έναν ασφαλή και στρωμένο με άσφαλτο, υπαίθριο χώρο κοντά στο σχολείο. Θυμηθείτε ότι πιθανόν θα χρειαστεί να σχεδιάσετε με κιμωλία το χώρο που θα λάβει μέρος η εκπαίδευση, οπότε βεβαιωθείτε ότι πληροί τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για την υλοποίηση του προγράμματος. Σε περίπτωση κακοκαιρίας, το μάθημα μπορεί να γίνει σε εσωτερικό χώρο- σχολικό γυμναστήριο. Βεβαιωθείτε ότι ο/η διευθυντής/ντρια της σχολικής μονάδας είναι ενήμερος/η για τη χρήση του εσωτερικού χώρου σε περίπτωση άστατων καιρικών φαινομένων.
- **Εθελοντές:** Κάθε μάθημα απαιτεί τουλάχιστον τρεις ενήλικες για να διεξαχθεί με επιτυχία. Ωστόσο, όσο περισσότερη υποστήριξη έχετε, τόσο πιο αποτελεσματικά θα είναι τα μαθήματά σας.
- **Ενημέρωση γονέων:** Ένα πρότυπο «Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης», **απαιτείται** να συμπληρωθεί από τους γονείς και να έχει ληφθεί από τον εκπαιδευτή, πριν από την συμμετοχή των παιδιών τους στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Συστήνεται, η ενημέρωση των γονέων να έχει πραγματοποιηθεί τουλάχιστον 30 ημέρες πριν την έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος. Στη σελίδα 17 θα βρείτε ένα δείγμα από το «Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης».
- **Ο εξοπλισμός που θα χρειαστείτε περιλαμβάνει:**
 1. Ένα ποδήλατο για κάθε μαθητή
 2. Ένα κράνος για κάθε μαθητή (προαιρετικό)
 3. Ανακλαστικά γιλέκα για τους μαθητές (κίτρινο), εκπαιδευτές και εθελοντές (πορτοκαλί)
 4. Κιμωλίες πεζοδρομίου
 5. 20-25 κώνοι
 6. Αντικείμενα ανταμοιβής (αυτοκόλλητα) που θα χορηγούνται στη λήξη της κάθε εκπαιδευτικής ενότητας και βεβαιώσεις συμμετοχής για το τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος.
 7. Καλύμματα κεφαλής χειρουργείου μιας χρήσης σε περίπτωση που υπάρχουν κοινόχρηστα κράνη.
 8. Σφυρίχτρα
 9. Προαιρετικά: Σήματα κώδικα οδικής κυκλοφορίας από χαρτόνι.
 10. Προαιρετικά: Αντλία αέρα ποδηλάτου (τρόμπα)
 11. Προαιρετικά: Εργαλεία επισκευής ποδηλάτου
 12. Προαιρετικά: Επιπλέον σαμπρέλες ποδηλάτου

Αφού ολοκληρώσετε αυτές τις βασικές διαδικασίες, επικοινωνήστε έγκαιρα με τους εθελοντές, τους συνεργάτες ή/και τους συμμετέχοντες του προγράμματος, ώστε να γνωρίζουν το σημείο, την ώρα συνάντησης και τους τομείς ευθύνης τους

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

3.1 Εκπαιδευτική Ενότητα 01

3.1.1 Θεωρία

3.1.1.1 Προστατευτικό κράνος (~20 λεπτά)

Υλικά: Ένα εγκεκριμένο κράνος ποδηλάτου

Πριν από την παρουσίαση, μπορείτε να ρωτήσετε τους μαθητές αν γνωρίζουν το σημαντικότερο μέρος του ανθρώπινου σώματος. Αφού λάβετε διάφορες απαντήσεις, ρωτήστε τους γιατί το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό.

Ο εγκέφαλος ελέγχει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε, αλλά και τη λειτουργία όλων των άλλων μερών του σώματος. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες τους να σκεφτούν τι άλλο μας επιτρέπει να κάνουμε ο εγκέφαλός μας: να μιλάμε, να περπατάμε, να νιώθουμε συναισθήματα, να θυμόμαστε, να αισθανόμαστε πείνα ή δυσφορία, να αναπνέουμε, να χωνεύουμε το φαγητό, να ρυθμίζουμε τους μυς μας και ούτω καθεξής

Τώρα που οι μαθητές καταλαβαίνουν γιατί ο εγκέφαλος είναι απαραίτητος, μιλήστε για το τι μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε το κεφάλι σας.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες να σας αναφέρουν είδη εξοπλισμού που μπορούν να φορέσουν όταν κάνουν ποδήλατο για να προστατευτούν. Μετά από κάποιες απαντήσεις (από επιγονατίδες μέχρι ρούχα), ρωτήστε τους συμμετέχοντες γιατί πιστεύουν ότι το κράνος είναι ζωτικής σημασίας και θεωρείται πιο σημαντικό από οποιοδήποτε άλλο εξοπλισμό που μπορεί να φορέσει ένας αναβάτης ποδηλάτου.

Επίδειξη: Τα κράνη που δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά ενδέχεται να μην προστατεύσουν το κεφάλι σε περίπτωση ατυχήματος. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να μάθουν γιατί είναι σκόπιμο να φορούν σωστά το κράνος. Είναι σημαντικό να επιδεικνύεται η εφαρμογή του κράνους στους συμμετέχοντες. Εάν κάνετε μια επίδειξη χρησιμοποιώντας ένα κράνος μεγέθους ενηλίκου και δεν ταιριάζει στο κεφάλι του συμμετέχοντα, θα πρέπει να γίνει η επίδειξη στο κεφάλι του εκπαιδευτή. Ένας εθελοντής μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να απεικονισθεί πότε ένα κράνος δεν εφαρμόζει σωστά και πότε ένα κράνος είναι πολύ μεγάλο.

Μέγεθος κράνους: Όταν το κράνος έχει το κατάλληλο μέγεθος για το κεφάλι του αναβάτη, τότε εφαρμόζει αρκετά καλά και δεν μπορεί να μετακινηθεί από τη μία πλευρά στην άλλη. Προκαλέστε έναν από τους συμμετέχοντες να έρθει και να δοκιμάσει το κράνος. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι εάν το κράνος είναι ελαφρώς μεγαλύτερο τότε, μπορούν να προσθέσουν επιπλέον επένδυση (στην συσκευασία του κράνους συνήθως υπάρχουν παραπάνω μαξιλαράκια) δείχνοντας τα μαξιλαράκια στο εσωτερικό του κράνους.

Μπροστά και πίσω: Στη συνέχεια, όταν οι συμμετέχοντες φορέσουν το κράνος, ρωτήστε τους πώς ήξεραν ποιο ήταν το μπροστινό και ποιο το πίσω μέρος. Εάν το κράνος τους έχει φορεθεί με λάθος τρόπο, ρωτήστε τους πώς θα μπορούσαν να το καταλάβουν. Τα κράνη για να προστατεύουν το πίσω μέρος του κεφαλιού και τον νωτιαίο μυελό είναι πιο χοντρά στην πίσω μεριά τους.

1. Τεστ ματιών, αυτιών και στόματος

Είναι σημαντικό ένα κράνος να εφαρμόζει καλά στο κεφάλι του αναβάτη και οι ιμάντες να ρυθμίζονται σωστά (εικόνα 1).

Μάτια: Όταν οι συμμετέχοντες κοιτάζουν ψηλά (μόνο με τα μάτια τους), θα πρέπει να βλέπουν το μπροστινό μέρος (άκρο) του κράνους. Εάν δεν μπορούν, τότε γείρετε το κράνος προς τα εμπρός μέχρι να μπορέσουν.

Αυτιά: Αφού ενώσουμε τους συνδέσμους από τους ιμάντες του κράνους κάτω από το πηγούνι, στην συνέχεια παρατηρούμε εάν το σημείο ρύθμισης τους κάτω από τα αυτιά, σχηματίζει ένα "V" και βρίσκεται ακριβώς κάτω από αυτά. Διαφορετικά, μετακινούμε τους ιμάντες προς τα πάνω ή προς τα κάτω, μέσω των συρόμενων συνδέσμων.

Στόμα: Όταν οι ιμάντες είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους στο σημείο που βρίσκεται κάτω από το πηγούνι, ζητήστε από τους μαθητές να ανοίξουν το στόμα τους. Θα πρέπει να αισθάνονται το κράνος να ασκεί μία μικρή πίεση στην κορυφή του κεφαλιού τους, σε άλλη περίπτωση προσαρμόστε το μήκος του ιμάντα μέχρι το κράνος να εφαρμόζει σωστά.

Εικόνα 1. Τεστ ματιών, αυτιών και στόματος



Source adopted from: <https://www.friedlrichardson.com/bicycle-helmet-fits->

3.1.1.2 Τεχνικός Έλεγχος Ποδηλάτου (~15 λεπτά)

Υλικό: Ένα ποδήλατο

Το ABC (Air – Brakes – Chain) Quick Check είναι ένας τεχνικός έλεγχος καλής λειτουργίας του ποδηλάτου που εύκολα μπορεί να απομνημονευθεί. Βοηθάει τον αναβάτη να ελέγξει την κατάσταση του ποδηλάτου του κάθε φορά που πρόκειται να το χρησιμοποιήσει.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι σε περίπτωση που τα ποδήλατά τους δεν λειτουργούν σωστά, τότε δεν θα είναι ασφαλείς κατά την οδήγηση τους (εικόνα 2) .

Επίδειξη: Πραγματοποιήστε βήμα προς βήμα τον **γρήγορο έλεγχο ABC**. Πρέπει να γίνουν κατανοητά τα βήματα του τεχνικού ελέγχου καλής λειτουργίας στους συμμετέχοντες. Μπορείτε να προσκαλέσετε έναν από τους συμμετέχοντες να σας βοηθήσει στην επίδειξη του κάθε βήματος.

A (Air) = Αέρας: Η πίεση του αέρα στα ελαστικά πρέπει να είναι αρκετή, ώστε όταν πιέζεται το ελαστικό να είναι τόσο σκληρό όσο μία πλήρως φουσκωμένη μπάλα μπάσκετ (να πιέζεται πολύ δύσκολα και ελάχιστα).

B (Brakes) = Φρένα: Όταν πατάμε τον μοχλό φρένων δεν πρέπει το εύρος κίνησης του να είναι μεγάλο. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να δοκιμάσει-πατήσει κάθε μοχλό φρένου ξεχωριστά και να προσπαθήσει να κυλήσει το ποδήλατο προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Εάν το μπροστινό και το πίσω φρένο λειτουργούν σωστά, τότε ο τροχός θα πρέπει να έχει ακινητοποιηθεί και να σέρνεται στο έδαφος, καθώς σπρώχνεται το ποδήλατο.

C (Chain) = Αλυσίδα: Η αλυσίδα πρέπει να είναι απαλλαγμένη από σκουριά και να μην κάνει θόρυβο (τριξεί) όταν κάνουμε πετάλι.

Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να ελέγξει το χρώμα της αλυσίδας (θα πρέπει να είναι μαύρο ή ασημί) και να γυρίσει τα πεντάλ προς τα πίσω για να ακούσει εάν κάνει θόρυβο η αλυσίδα (τριξεί).

Ζητήστε επίσης από τον συμμετέχοντα να πιάσει με το ένα δάχτυλό του την αλυσίδα. Σε περίπτωση που λερωθεί το δάχτυλο (υπάρχει ένα σημάδι μουντζούρας), τότε σημαίνει ότι η αλυσίδα λιπαίνεται σωστά. Εάν όμως παραμείνει καθαρό, τότε η αλυσίδα πιθανόν να χρειάζεται λιπαντικό. (Ενημερώστε στους συμμετέχοντες, να σκουπίσουν το λάδι που άφησε η αλυσίδα στο δάχτυλο τους, σε ένα χαρτί ή εάν δεν διαθέτουν, τότε στα ελαστικά, τα παπούτσια τους κ.λπ., αντί στα ρούχα τους.)

Μηχανισμοί γρήγορης απελευθέρωσης (quick release): Οι μηχανισμοί γρήγορης απελευθέρωσης δεν υπάρχουν σε όλα τα ποδήλατα και ιδιαίτερα στα παιδικά. Για να είναι εύκολη η αφαίρεση των εξαρτημάτων ενός ποδηλάτου, οι μηχανισμοί γρήγορης απελευθέρωσης τοποθετούνται συχνά στη σέλα και στους τροχούς. Για να διασφαλίσετε ότι οι τροχοί και η σέλα δεν πρόκειται να χαλαρώσουν κατά την διάρκεια της οδήγησης, οι μηχανισμοί γρήγορης απελευθέρωσης θα πρέπει να είναι κλειδωμένοι και ασφαλισμένοι. Όταν ένας μηχανισμός ταχείας απελευθέρωσης είναι σωστά κλειστός, η πλευρά του μηχανισμού που βλέπει προς τα έξω, για να ανοίξει πρέπει να ασκηθεί πολύ μεγάλη δύναμη. Σε διαφορετική περίπτωση, ανοίξτε τον μηχανισμό, ρυθμίστε την τάση με το κουμπιού ρύθμισης που βρίσκεται στην άλλη πλευρά του μηχανισμού και μετά κλείστε τον ξανά. Συνεχίστε τη ρύθμιση μέχρι ο μηχανισμός να εμφανίζει αντίσταση από τα μισά της απόστασης που χρειάζεται για να κλείσει τέρμα.

Έλεγχος = Περιστροφή τροχού: Κρατήστε κάθε άκρη του ποδηλάτου ψηλά και ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να γυρίσει τον τροχό και να ακούσει τυχόν τρίψιμο στα φρένα ή το πλαίσιο του ποδηλάτου. Επίσης, αφήστε να αναπηδήσει ελαφρά το ποδήλατο ώστε να ελέγξετε για τυχόν ασυνήθιστους θορύβους ή χαλαρά εξαρτήματα.

Εικόνα 2. Τεχνικός Έλεγχος Ποδηλάτου



Source adopted from: <https://bikenewportri.org/abc-safetycheck/>

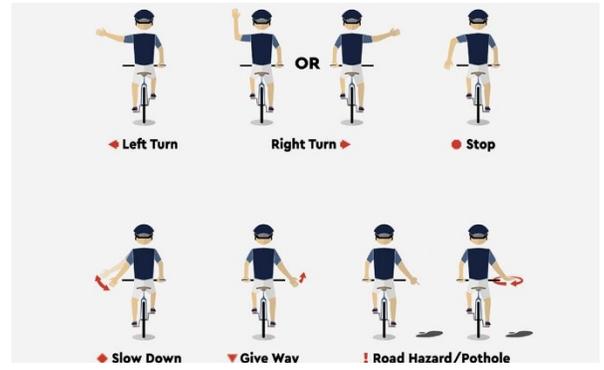
3.1.1.3 Υπόδειξη Κατεύθυνσης (Σήμα) (~10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν σήμα με το ένα τους χέρι πριν αλλάξουν πορεία, στρίψουν ή σταματήσουν.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες, ότι υποδεικνύοντας την κατεύθυνση της πορείας που θέλουν να ακολουθήσουν, ενημερώνουν τους οδηγούς αυτοκινήτων, μηχανών και τους πεζούς σχετικά με τις προθέσεις τους, γεγονός που τους κάνει να κινούνται με ασφάλεια.

Εξετάστε τις υποδείξεις κατεύθυνσης με τους συμμετέχοντες και ενημερώστε τους ότι πιθανόν δεν θα νιώθουν άνετα στην αρχή όταν θα πιάνουν το τιμόνι του ποδηλάτου τους με το ένα χέρι ενώ με το άλλο θα δείχνουν την κατεύθυνση που πρόκειται να ακολουθήσουν. Ωστόσο, διαβεβαιώστε τους ότι με την εξάσκηση θα εξαλειφθεί το αίσθημα αυτό της ανασφάλειας (εικόνα 3).

Εικόνα 3. Υπόδειξη Κατεύθυνσης



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3.1.1.4 Πινακίδες κυκλοφορίας - Χρησιμοποιούνται σε ορισμένες χώρες (~15 λεπτά)

Υλικά: κάρτες οδικής κυκλοφορίας

Εικόνες 4, 5 & 6

Εικόνα 4. Επιτρέπεται η διέλευση ποδηλάτου



Εικόνα 5. Παραχώρηση προτεραιότητας



Εικόνα 6. Απαγορεύεται η κυκλοφορία



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

3.1. 1.5 Βασικός και Προτεινόμενος Εξοπλισμός				
Κουδούνι ή κόρνα	Ανακλαστικό γιλέκο	Παπούτσια που καλύπτουν τα δάχτυλα των ποδιών σας	καλάθι	Μπουκάλι νερού σε θήκη
Κόκκινο φως στο πίσω μέρος του ποδηλάτου	Λευκό φως στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου	Κινητό τηλέφωνο	Ρούχα σε έντονα χρώματα για να είναι πιο εμφανή	Κλειδαριά ποδηλάτου

3.1.2 Δραστηριότητα με ποδήλατο

3.1.2.1 Δραστηριότητα 1 (~25 λεπτά)

Περιγραφή: Στη συνέχεια, μπορείτε να εφαρμόσετε βιωματικά, με το ποδήλατο, όσα ειπώθηκαν νωρίτερα στο θεωρητικό μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος, αξιολογώντας με αυτόν τον τρόπο τον βαθμό κατανόησης τους. Το πρακτικό μέρος μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ένα πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής, στην αυλή του σχολείου ή σε ένα χώρο στάθμευσης ελεύθερο από αυτοκίνητα.

Σε περίπτωση που επιλέξετε να πραγματοποιήσετε το πρακτικό μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος στην αυλή του σχολείου ή σε έναν χώρο στάθμευσης, τότε χρησιμοποιείτε κιμωλία για να τον σχεδιασμό των γραμμών «δρόμου», της εκκίνησης και της στάσης, των στροφών και των διαβάσεων πεζών (οι κώνοι κυκλοφορίας μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για τη σήμανση και οριοθέτηση της πορείας). Για μεγαλύτερη εξοικείωση των συμμετεχόντων με το ποδήλατο, μπορείτε να τοποθετήσετε ομοιόμορφα σε μία ευθεία, μέσα στη διαδρομή, μπαλάκια του τένις ή και κώνους, ώστε να περνάνε ανάμεσα τους κατά την πορεία τους (περίπου 1,5 μέτρα απόσταση μεταξύ τους).

Προτείνεται, για την εύρυθμη εξέλιξη του πρακτικού μέρους, οι συμμετέχοντες να κινούνται σε μέσα σε μία κυκλική ή ημικυκλική πορεία και να διατηρούν τις μεταξύ τους αποστάσεις ασφαλείας.

Οδηγίες πριν από το μάθημα: Πριν ξεκινήσετε το μάθημα, εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι κατά την διάρκεια των ενημερώσεων πρέπει να βρίσκονται κάτω από το ποδήλατο και είναι τοποθετημένο δίπλα τους. Στη συνέχεια παρατάξτε τους συμμετέχοντες σε μία ευθεία και σε απόσταση μεταξύ τους, στο σημείο εκκίνησης. Έπειτα παρουσιάστε τα διδακτικά αντικείμενα:

Θέση πεντάλ κατά την εκκίνηση: Η τοποθέτηση των πεντάλ στην κατάλληλη θέση μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της δύναμης που ασκείται κατά την εκκίνηση μας και στην καλή ισορροπία ενώ είμαστε σταθμευμένοι και βρισκόμαστε πάνω στο ποδήλατο.

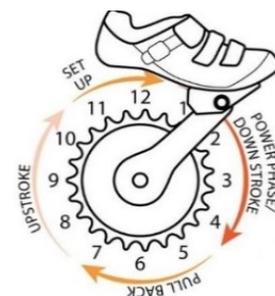
Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι όταν είναι πάνω στο ποδήλατο τους, πρέπει να πατάνε τα φρένα τους, το ένα πόδι τους να πατάει στο έδαφος και το άλλο πάνω στο πετάλι. Το πόδι που είναι τοποθετημένο πάνω στο πετάλι, πρέπει να βρίσκεται στη θέση «**2 η ώρα**». Σε περίπτωση που βρίσκεται σε άλλη θέση το πεντάλ, τότε πείτε στους συμμετέχοντες να περιστρέψουν το πεντάλ μέχρι να πάει στη θέση «**2 η ώρα**» (εάν το ποδήλατό σας έχει φρένο τροχού, ίσως χρειαστεί να σηκώσετε τον πίσω τροχό και να περιστρέψετε τα πεντάλ προς τα εμπρός).

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι όταν σταματάνε ή τοποθετούν το πεντάλ τους σε αυτή τη θέση, τότε έχουν μεγαλύτερη δύναμη όταν ασκούν το πεντάλ (εικόνα 7).

Σημείωση. Όταν βρισκόμαστε σταματημένοι στον δρόμο, το ένα πόδι πατάει στο δρόμο και το άλλο βρίσκεται πάνω στο πεντάλ. Σε χώρες που το τιμόνι του αυτοκινήτου βρίσκεται στην αριστερή πλευρά, συστήνεται το πόδι στήριξης να είναι το δεξί και το πόδι που θα ασκήσει δύναμη στο πεντάλ, το αριστερό. Ωστόσο, υπάρχει και η άποψη, ότι το πόδι που νιώθουμε περισσότερο δυνατό, μπορεί να βρίσκεται πάνω στο πεντάλ για την εκκίνηση του ποδηλάτου.

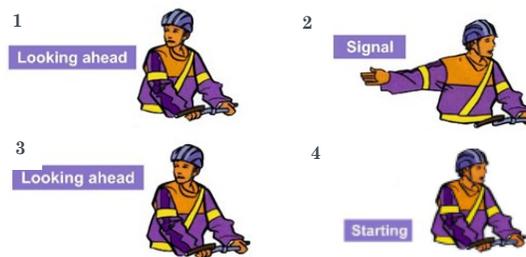
Ελέγχοντας πίσω: Σκοπός της συγκεκριμένης δεξιότητας είναι να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες να γυρνάνε το κεφάλι τους και να κοιτάνε πίσω δεξιά ή και αριστερά πάνω από τους ώμους ώστε να ελέγξουν εάν διέρχεται κάποιο όχημα πριν ξεκινήσουν την πορεία τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες εφαρμόσουν την παραπάνω ενέργεια (εάν το κεφάλι των συμμετεχόντων θα γυρίσει δεξιά ή αριστερά πάνω τον ώμο εξαρτάται από την πλευρά του δρόμου που βρίσκεται ο αναβάτης σταματημένος και θέλει να ξεκινήσει) ενώ πιάνουν το τιμόνι του ποδηλάτου τους και με τα δύο και έχουν τον μπροστινό τροχό ευθεία. Επίσης, αφού ελέγξουν με το τρόπο που τους εξηγήσατε, ενημερώστε τους για το σήμα που

Εικόνα 7. Θέση πεντάλ κατά την εκκίνηση



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

Εικόνα 8. Ελέγχοντας πίσω



Source adopted from: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

πρέπει να κάνουν με το χέρι τους πριν ξεκινήσουν την πορεία και ότι μετά την υπόδειξη κατεύθυνσης πρέπει να επαναλάβουν τον έλεγχο με το κεφάλι τους (εικόνα 8).

Τοποθετήστε έναν εθελοντή στην περιοχή πίσω από τους συμμετέχοντες και πείτε του να σηκώνει το ένα χέρι ή τα δύο χέρια μαζί ή και κανένα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ελέγξουν πίσω τους.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πόσα χέρια είχε σηκώσει ο εθελοντής. Στη συνέχεια αναφερθείτε στη σημασία του συγκεκριμένου διδακτικού αντικειμένου που είναι προπομπός για τα επόμενα διδακτικά αντικείμενα, τα οποία θα είναι περισσότερο απαιτητικά, καθώς θα χρειαστεί να επαναλάβουν την διαδικασία ελέγχου και υπόδειξης της κατεύθυνσης σε διάφορες συνθήκες πορείας.

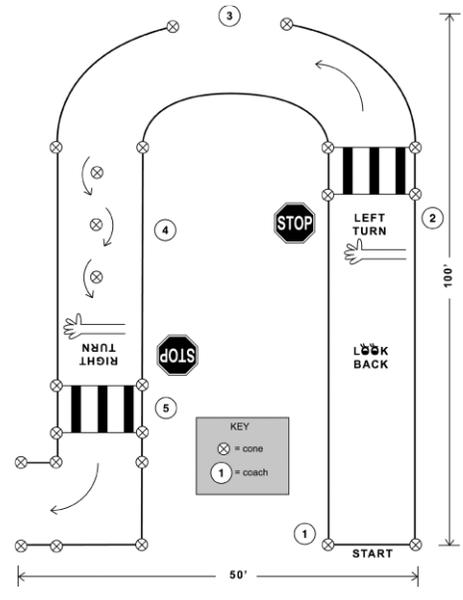
Παρουσίαση μαθήματος - Θέση προπονητών και εθελοντών:

Περιγράψτε και εξηγήστε στους συμμετέχοντες τα διδακτικά αντικείμενα του μαθήματος, κάνοντας στάση σε κάθε τμήμα της συνολικής διαδρομής που έχουν να διασχίσουν (εικόνα 9).

- **Γραμμή εκκίνησης (προπονητής #1):** Οι συμμετέχοντες θα ξεκινούν την διαδρομή με την σειρά, ο ένας μετά τον άλλον. Οι συμμετέχοντες θα επιδειξουν τη θέση του ποδιού που πρόκειται αν ασκήσει δύναμη στο πεντάλ ισχύος. Όταν δοθούν οδηγίες από τον εκπαιδευτή που είναι υπεύθυνος για τον σταθμό της εκκίνησης, τότε οι συμμετέχοντες θα σπρώξουν για να ξεκινήσουν την πορεία.
- **Κουτάζοντας πίσω:** Οι συμμετέχοντες θα οδηγούν σε ευθεία γραμμή. Όταν ακούν τον προπονητή #1 που βρίσκεται στη γραμμή εκκίνησης να φωνάζει, «κουτάζτε πίσω», τότε θα πρέπει να κοιτάζουν πίσω από τον αριστερό τους ώμο τον προπονητή, ο οποίος θα σηκώνει ψηλά δύο ή ένα ή κανένα χέρι. Ο συμμετέχοντες πρέπει να φωνάζουν τον αριθμό των χεριών που έχει σηκώσει ο εκπαιδευτής χωρίς να σταματήσουν να κάνουν πετάλι και διατηρώντας συνεχώς την ευθεία πορεία τους προς τη διάβαση πεζών.
- **Διάβαση πεζών #1 (Προπονητής #2):** Οι συμμετέχοντες σε αυτό το σημείο της διαδρομής θα εξασκηθούν στο φρενάρισμα και το σταμάτημα πριν από τη διάβαση πεζών, χρησιμοποιώντας τα φρένα τους και όχι τα πόδια τους για να σταματήσουν. Επίσης, οι συμμετέχοντες είναι σημαντικό να υποδείξουν την πρόθεση τους για σταμάτημα της πορείας τους, κάνοντας με τον βραχίονα τους το σήμα «σταματήστε». Αφού σταματήσουν στη διάβαση πεζών, πρέπει να ελέγξουν και να κοιτάξουν αριστερά, δεξιά και αριστερά για να ελέγξουν εάν βρίσκονται στο σημείο της διάβασης πεζοί και πρόκειται να περάσουν στο απέναντι μέρος. Στο σημείο της διάβασης, μπορούν να βρίσκονται εθελοντές όπου θα περιμένουν ή θα διασχίζουν την διάβαση πεζών (οι συμμετέχοντες που δεν γίνεται ή δεν θέλουν να συμμετάσχουν με ποδήλατο στο πρακτικό μέρος της εκπαίδευσης, εάν το επιθυμούν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πεζοί στους σταθμούς διάβασης πεζών.) Στη συνέχεια, αφού περάσουν οι πεζοί, οι συμμετέχοντες συνεχίζουν την πορεία τους έχοντας συνέχεια στο μυαλό τους να υποδεικνύουν την πρόθεση τους για αλλαγή κατεύθυνσης ή και στάσης όπου χρειάζεται, μέχρι να φτάσουν στον επόμενο σταθμό.
- **Δρόμος κυκλοφορίας (Προπονητής #3):** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σταματήσουν πριν διασχίσουν το δρόμο κυκλοφορίας που συναντούν μπροστά τους ενώ συγχρόνως βρίσκονται σε πορεία πίσω από αυτοκίνητο. Συζητήστε μαζί με τους συμμετέχοντες τους κινδύνους που εγκυμονούν όταν οδηγούμε στο δρόμο πίσω από ένα αυτοκίνητο. Αναφέρετε την αναγκαιότητα το να είμαστε ορατοί και να επικοινωνούμε με τους άλλους οδηγούς με σήματα των χεριών.

Οι εθελοντές σε αυτόν τον σταθμό θα κάνουν πως οδηγούν αργά ένα αυτοκίνητο και συγχρόνως ότι μιλούν στο τηλέφωνο, ψάχνουν σταθμούς στο ραδιόφωνο κ.λπ. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να προχωρήσουν-προσπεράσουν το αυτοκίνητο, αλλά να περιμένουν να σταματήσει ο «οδηγός», να τους παρατηρήσει και να τους κάνει νόημα με το χέρι του ότι ο οδηγός τους έχει δει και πρόκειται να περιμένει να προχωρήσουν.

Εικόνα 9. Δραστηριότητα 1.



Source adopted from:
<https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

- **Σλάλομ (προπονητής #4, προαιρετικό):** Οι συμμετέχοντες θα περάσουν ανάμεσα από τους κώνους στο τελευταίο σημείο της διαδρομής για να εξασκήσουν τις δεξιότητες χειρισμού και την αποφυγή κινδύνων.
- **Διάβαση πεζών #2 (Προπονητής #5):** Επαναλάβετε το αντικείμενο της «διάβασης πεζών #1», αλλά με δεξιά στροφή αυτή τη φορά.
Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο φρενάρισμα, στο να σταματούν και να κοιτάζουν αριστερά, δεξιά και αριστερά. Θα πρέπει να κάνουν σήμα με το χέρι τους ότι προτίθενται να στρίψουν δεξιά και στη συνέχεια ακολουθώντας το βέλος που έχετε σχεδιάσει κατά τον σχεδιασμό της συνολικής διαδρομής, πηγαίνουν στη σειρά για να επαναλάβουν την πορεία εάν το επιτρέπει ο χρόνος.

Υλικά: Κώνοι, πατάκια οριοθέτησης, κιμωλία πεζοδρομίου για τον σχεδιασμό της διαδρομής και εθελοντές για να σας βοηθήσουν

3.1.2.2 Δραστηριότητα 2 (~25 λεπτά)

Περιγραφή: Το συγκεκριμένο διδακτικό αντικείμενο απαιτεί μεγάλο χώρο, χωρίς εμπόδια, όπως μπορεί να είναι η αυλή του σχολείου ή ένας υπαίθριος χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων. Ο σχεδιασμός της διαδρομής προτείνεται να έχει τουλάχιστον 45 μέτρα μήκος και 8 μέτρα πλάτος (εικόνα 10).

Οδήγηση με το ένα χέρι (~20 λεπτά)

Η οδήγηση του ποδηλάτου με το ένα χέρι, είναι μια χρήσιμη δεξιότητα που πρέπει να διδαχθούν τα παιδιά. Ωστόσο, είναι σημαντικό τα παιδιά, πριν επιχειρήσουν να οδηγήσουν το ποδήλατο με το ένα χέρι, να έχουν αυτοπεποίθηση και επιδεξιότητα στην οδήγηση και με τα δύο χέρια.

Μερικά βήματα που μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μάθουν πώς να οδηγούν ένα ποδήλατο με το ένα χέρι:

1. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες διαθέτουν καλή ισορροπία και γνωρίζουν να οδηγούν το ποδήλατο τους καλά και με τα δύο χέρια χωρίς να πέφτουν.
2. Δώστε την οδηγία στους συμμετέχοντες καθώς οδηγούν το ποδήλατο, να χαλαρώσουν τη λαβή του ενός χεριού (χαλαρό κράτημα), χωρίς να την αφήσουν.
3. Μετά, πείτε στους συμμετέχοντες να οδηγήσουν το ποδήλατο πιάνοντας με το ένα χέρι την λαβή του τιμονιού και με το άλλο χέρι, να ακουμπάνε την λαβή του τιμονιού μόνο με την παλάμη τους.
4. Στη συνέχεια να αφήσουν τελείως το χέρι τους από το τιμόνι ή να ακουμπήσουν το καρπό τους για στήριξη εάν δεν νιώθουν άνετα.
5. Το επόμενο βήμα είναι να αφήσουν τελείως το χέρι τους από το τιμόνι.
6. Να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στη στροφή προς την κατεύθυνση του χεριού που βρίσκεται ακόμα στο τιμόνι.
7. Αν στρίψουν προς την άλλη κατεύθυνση, τότε πείτε τους ότι μπορούν να σταθεροποιήσουν ξανά το ποδήλατο με τον καρπό στην αρχή, αλλά με τη συνεχή εξάσκηση, θα πρέπει να μπορούν να το κάνουν μόνοι τους.
8. Να γίνουν αρκετές επανάληψης του συγκεκριμένου διδακτικού αντικείμενου μέχρι να νιώσουν οι συμμετέχοντες σχεδόν άνετοι με την οδήγηση του ποδηλάτου χωρίς το ένα χέρι αν πιάνει την λαβή του ποδηλάτου.

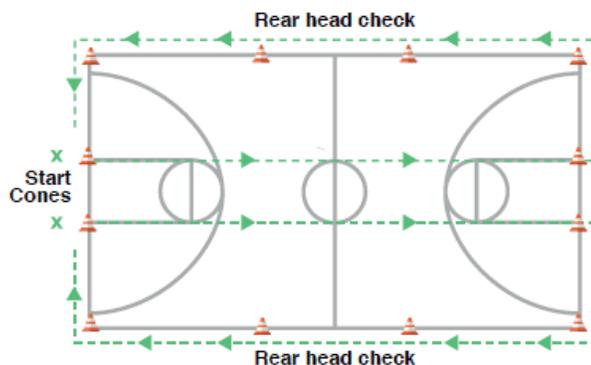
Προβλεψιμότητα: Πορεία με κατεύθυνση προς τα δεξιά

Έλεγχος με το κεφάλι και υπόδειξη πορείας.

1. Οι συμμετέχοντες παρατάσσονται με ποδήλατα σε δύο ίσες ομάδες πίσω από τον κώνο εκκίνησης στο «X».
2. Με το σήμα του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες πρέπει να οδηγούν σε μία ευθεία γραμμή (ελέγξτε για «πεντάλ ισχύος» όταν ξεκινάνε για την πορεία και να υπάρχει 2 ποδήλατα απόσταση μεταξύ τους). Στη «ζώνη ελέγχου κεφαλιού» πρέπει οι συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν έλεγχο με το κεφάλι και πριν φτάσουν στον κώνο που βρίσκεται στη γωνία να κάνουν σήμα με το χέρι για κατεύθυνση που πρόκειται να ακολουθήσουν (αριστερά ή δεξιά).

3. Η πορεία τους τελειώνει στην απέναντι πλευρά του γηπέδου ή της γραμμής που έχει χαραχθεί από τους εκπαιδευτές.
4. Εάν οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα ποδήλατα, ο εκπαιδευτής μπορεί να τοποθετήσει πλάι και στο πίσω μέρος της ζώνης ελέγχου με το κεφάλι, τους συμμετέχοντες που περιμένουν την σειρά τους στο σημείο που γίνεται ο έλεγχος με το κεφάλι και να τους ζητήσει να σηκώνουν τα χέρια ψηλά, να δείχνουν έναν αριθμό με τα δάχτυλα ή χρωματιστές κάρτες, εικόνες και ο αναβάτης να φωνάζει αυτό που βλέπει.
5. Εναλλακτικά, οι συμμετέχοντες που μοιράζονται το ίδιο ποδήλατο, μπορούν να παρατηρούν το ζευγάρι τους, εάν εκτελεί τον έλεγχο με το κεφάλι και υποδεικνύει την κατεύθυνση που προτίθεται να πάρει.
6. Δώστε στους συμμετέχοντες πολύ χρόνο για να εξασκηθούν στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό αντικείμενο

Εικόνα 10. Δραστηριότητα 2.



Source adopted from:
https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

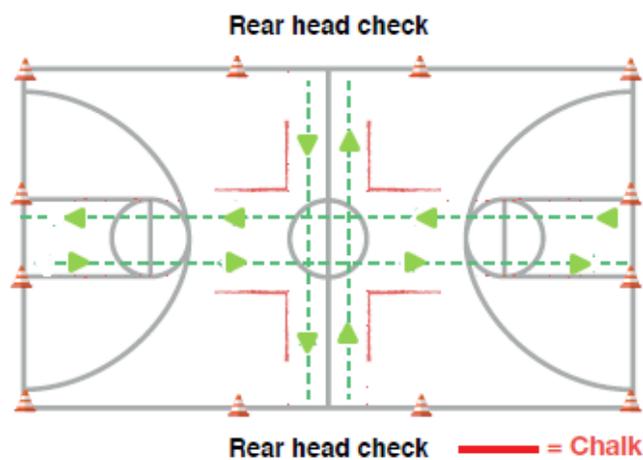
Υλικά: Κώνοι, πατάκια οριοθέτησης, κιμωλία πεζοδρομίου για τον σχεδιασμό της διαδρομής και εθελοντές για να σας βοηθήσουν.

3.1.2.3 Δραστηριότητα 3 (~25 λεπτά)

Παιχνίδι διασταύρωσης

1. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για την είσοδο και την έξοδο στο σημείο της διασταύρωσης και εξηγήστε την έννοια της παραχώρησης προτεραιότητας από τα δεξιά.
2. Οι συμμετέχοντες ακολουθούν όποτε και όποια πορεία θέλουν.
3. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες διατηρούν την ασφαλή απόσταση των 2 ποδηλάτων από τον αναβάτη που βρίσκεται μπροστά τους, ότι πραγματοποιούν ελέγχους γυρνώντας το κεφάλι τους, πίσω και πάνω από τους ώμους τους και ότι δίνουν σήμα όταν στρίβουν.
4. Οι συνεργάτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως παρατηρητές, πεζοί κ.α.
5. Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους.

Εικόνα 11. Δραστηριότητα 3



Source adopted from:
https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Το συγκεκριμένο διδακτικό αντικείμενο δίνει την δυνατότητα στον εκπαιδευτή να αξιολογήσει τις ικανότητες που απέκτησαν οι συμμετέχοντες στα προηγούμενα διδακτικά αντικείμενα («πεντάλ ισχύος», φρενάρισμα, σηματοδότηση, έλεγχος πίσω κεφαλής και βασικός έλεγχος ποδηλάτου) και να σχεδιάσει εφόσον κριθεί απαραίτητο, επιπλέον μαθήματα ή/και δραστηριότητες για εκείνους τους μαθητές που χρειάζονται περαιτέρω εξάσκηση. Να τονίζετε στους συμμετέχοντες ότι τα συγκεκριμένα διδακτικά αντικείμενα δεν αποτελούν κάποιο είδος αγώνα αλλά μία ευκαιρία για να εξασκήσουν τις διδαχθείσες δεξιότητες (εικόνα 11).

Υλικά: Κώνοι, πατάκια οριοθέτησης, κιμωλία πεζοδρομίου για τον σχεδιασμό της διαδρομής και εθελοντές για να σας βοηθήσουν

3.2 Μάθημα 02: Προσομοίωση δρόμου

Τα παρακάτω διδακτικά αντικείμενα αντιπροσωπεύουν πιθανές οδικές καταστάσεις που μπορεί να χρειαστεί να ξεπεράσουν οι συμμετέχοντες στο δρόμο τους προς το σχολείο.

Τα διδακτικά αντικείμενα προτείνεται να περιλαμβάνουν ορισμένες καταστάσεις, όπως αποφυγή εμποδίων, μετακίνηση σε δρόμους με διασταυρώσεις, υποχρεωτικούς κυκλικούς κόμβους, αριστερή ή δεξιά στροφή σε δρόμο μετά από ευθεία πορεία, στάση σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή στάση για να δοθεί προτεραιότητα.

3.2.1 Δραστηριότητα 1 & 2 (~50 λεπτά)

Έλεγχος ποδηλάτου | Επανάληψη όλων των θεωριών και των δεξιοτήτων

Ο σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι τα παιδιά να μάθουν να λειτουργούν με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση σε ομάδα, μαζί με άλλους ποδηλάτες, όταν αλληλοεπιδρούν με άλλους χρήστες του οδικού δικτύου και όταν συναντούν κινδύνους της περιοχής.

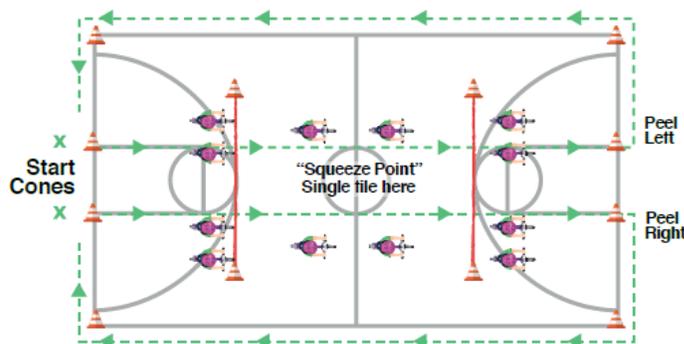
Εισαγωγή μαθήματος: Σε αυτό το μάθημα εξετάζονται όλες οι δεξιότητες που έχουν καλυφθεί μέχρι στιγμής στο SafeCycle4Kids με μια ομαδική δραστηριότητα μετακίνησης με ποδήλατο. Θα γίνει επίσης εκπαίδευση οδήγησης δίπλα σε έναν άλλον αναβάτη ποδηλάτου (διπλή σειρά σε στάση, αλλαγή από ποδηλασία μονής σειράς σε ποδηλασία διπλής σειράς, διπλά ο ένας αναβάτης στον άλλον).

Επανάληψη: καλέστε κάποιους από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν και να δείξουν στο τμήμα τους όσα διδακτικά αντικείμενα έχουν καλυφθεί στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Προτείνεται να υπάρχει και αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των συμμετεχόντων.

Περιγραφή (εικόνα 12)

1. Οι συμμετέχοντες με τα ποδήλατα τους παρατάσσονται σε ζευγάρια πίσω από τους δύο κώνους εκκίνησης
2. Ξεκινάνε με το σήμα του εκπαιδευτή προς το «σημείο συμπίεσης»
3. Στο "σημείο συμπίεσης" οι μαθητές εισέρχονται σε μία σειρά και στη συνέχεια γίνονται ζευγάρια (οδηγούν δίπλα) μετά από το "σημείο συμπίεσης"
4. Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν σε ποια πλευρά θα οδηγούν (εσωτερική ή εξωτερική). Για μεγαλύτερη ασφάλεια προτείνεται να ορίσουν οι εκπαιδευτές την πλευρά που θα οδηγεί ο κάθε συμμετέχοντας. Φροντίστε οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν και από τις δύο πλευρές.
5. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν με το ζευγάρι τους, ώστε να γνωρίζουν εκατέρωθεν τις προθέσεις μετακίνησης τους (χρησιμοποιήσουν χειροκίνητα σήματα), να συνεννοούνται δηλαδή μεταξύ τους, προς τα που θέλουν να κατευθυνθούν και αν παραχωρούν την προτεραιότητα στο ζευγάρι τους.

Εικόνα 12. Δραστηριότητα 1.



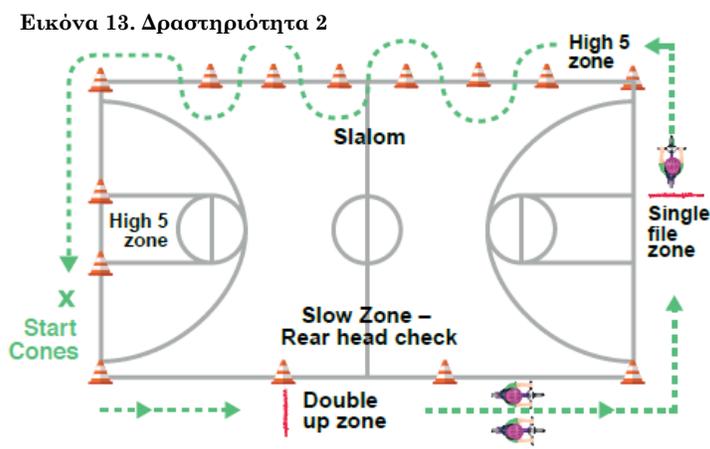
Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Δραστηριότητα 2: Περιγραφή (εικόνα 13)

1. Κάνετε μαζί με τους συμμετέχοντες μία περιήγηση της διαδρομής με τα περπατώντας και εξηγήστε σε κάθε σταθμό τι χρειάζεται να κάνουν και να προσέξουν.
2. Πείτε τους συμμετέχοντες να σας δώσουν παραδείγματα καθημερινών διαδρομών με ποδήλατο που χρειαζόταν να χρησιμοποιήσουν αντίστοιχες ικανότητες όπως αυτές που απαιτούνται για τους σταθμούς της δημιουργηθείσας διαδρομής.
3. Οι συμμετέχοντες, μαζί με τα ποδήλατα τους, παρατάσσονται πίσω από τον κώνο εκκίνησης στο «X».
4. Οι συνεργάτες τοποθετούνται σε μία από τις «high 5 zone».
5. Με το σήμα του εκπαιδευτικού, οι συμμετέχοντες εισέρχονται σε μία σειρά (εκτός από τη ζώνη ενιαίας κυκλοφορίας), δίνοντας το χέρι τους στο ζευγάρι τους («κολλάνε 5»).
6. Υπενθυμίστε για ακόμα μία φορά ότι δεν πρόκειται για αγώνα αλλά για μία εκπαιδευτική διαδικασία που έχει στόχο την βελτιώσουν των ικανοτήτων τους στην ασφαλή χρήση του ποδηλάτου
7. Οι συνεργάτες ανταλλάσσουν ρόλους

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στον εκπαιδευτή την ευκαιρία να αξιολογήσει τις ικανότητες των συμμετεχόντων σε σχέση με τις δεξιότητες που καλύφθηκαν μέχρι τώρα.



Source adopted from:
https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Υλικά: Κώνοι, πατάκια οριοθέτησης, κιμωλία πεζοδρομίου για τον σχεδιασμό της διαδρομής και εθελοντές για να σας βοηθήσουν

3.2.2 Δραστηριότητα 3 (~25 λεπτά)

Εγκατάσταση: Το μήκος της διαδρομής πρέπει να είναι τουλάχιστον 45 μέτρα και το πλάτος τουλάχιστον 8 μέτρα. Χρησιμοποιείτε τους κώνους ως οπτικά εμπόδια ή κώνους για να αναπαράσχετε τα αυτοκίνητα.

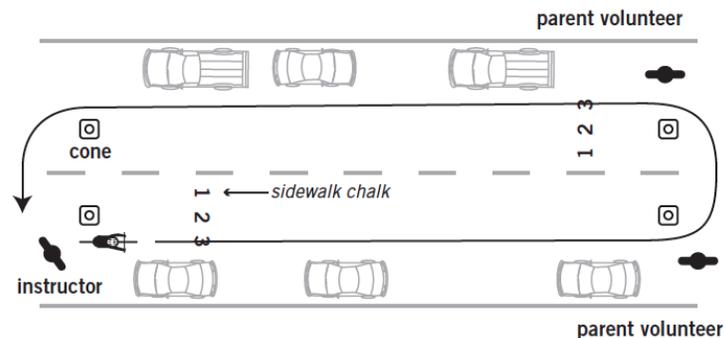
Σκοπός: Η βιωματική εμπειρία της σωστής τοποθέτησης του ποδηλάτη στο δρόμο θα εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες να οδηγούν προβλέψιμα και με ασφάλεια.

Βήματα

1. Κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους αυτού του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να εξηγήσουν ξανά στους συμμετέχοντες, τους λόγους που πρέπει να ακολουθούν τους ίδιους κανόνες με ένα αυτοκίνητο. Οι χρήστες όλων των οχημάτων πρέπει να ακολουθούν το νόμο, ώστε να είναι προβλέψιμοι στις ενέργειές τους. Οι ποδηλάτες πρέπει να οδηγούν στα δεξιά, να ακολουθούν τα σήματα κυκλοφορίας, η συμπεριφορά τους να είναι προβλέψιμη και να είναι ορατοί στους άλλους χρήστες του δρόμου, γεγονός που βοηθάει την αποφυγή ατυχημάτων.

2. Εξηγήστε και δείξτε τη δραστηριότητα. Αν είναι η ομάδα που εκπαιδεύετε είναι μεγάλη σε αριθμό, χωρίστε την σε ομάδα Α και Β.
3. Οι συμμετέχοντες θα παραταχθούν στη μία άκρη του δρόμου/διαδρομής και θα οδηγήσουν σε ευθεία γραμμή στη δεξιά πλευρά του δρόμου (εξάσκηση σε δύο ομάδες των 15).
4. Όπου υπάρχουν «αυτοκίνητα» σταθμευμένα στο δρόμο, οι ποδηλάτες πρέπει να κινούνται ένα μέτρο μακριά από την πλάγια πλευρά του αυτοκινήτου, ώστε να μην τους χτυπήσει μια ανοιγόμενη πόρτα αυτοκινήτου. Εάν δεν υπάρχουν αυτοκίνητα για την υπόλοιπη διαδρομή, ούτε κίνδυνοι ή εμπόδια οι συμμετέχοντες μπορούν να κινηθούν πιο κοντά στο κράσπεδο αλλά να διατηρούν απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρο από αυτό.
5. Οι συμμετέχοντες όταν θα περάσουν το αυτοκίνητο, θα οδηγήσουν μετά μέχρι το τέλος της διαδρομής, όπου θα βρίσκεται ένας εθελοντής και θα ενημερώνει τους συμμετέχοντες προς το που πρέπει να κινηθούν ώστε να επαναλάβουν την διαδρομή.
6. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν την διαδρομή μερικές φορές για να την αφομοιώσουν
7. Μπορείτε να βάλετε κάποιου εθελοντές ή από τους συμμετέχοντες που περιμένουν την σειρά τους, να κινούνται στις λωρίδες 1 και 2 ώστε να αναγκάζονται όσο κινούνται στη λωρίδα 3, να ελέγχουν καλά και να κάνουν σήμα πριν αλλάξουν πορεία.
8. Όταν τελειώσει η ομάδα Α την διαδρομή, ενημερώστε τους ότι πρέπει να κατευθυνθούν προς το σημείο έναρξης και να περιμένουν ώστε να επαναλάβουν την διαδρομή μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής από την ομάδα Β.

Εικόνα 14. Δραστηριότητα 3



Source adopted from: <https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Υλικά: Κώνοι, πατάκια οριοθέτησης, κιμωλία πεζοδρομίου για τον σχεδιασμό της διαδρομής και εθελοντές για να σας βοηθήσουν

3.2.3 Δραστηριότητα Ομαδικής Πορείας: Το συγκεκριμένο μάθημα έχει σκοπό να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που καλύπτονται από το SafeCycle4Kids σε μια «πραγματική» κατάσταση. Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα μάθημα στο χώρο του σχολείου.

Εκπαιδευτικό Προσωπικό: Συνιστάται να υπάρχουν τουλάχιστον δύο εκπαιδευτικοί διαθέσιμοι για να συνοδεύσουν την ομάδα. Προσκαλέστε γονείς ή/και άλλα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετάσχουν (παρατάσσουν τους συμμετέχοντες με τα ποδήλατά τους σε μια «γραμμή βόλτας» σύμφωνα με το παρακάτω διάγραμμα, εικόνα 15)

Εικόνα 15. Δραστηριότητα Ομαδικής Πορείας



Source adopted from: https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

3. 3 Μάθημα 03: Στο δρόμο (πραγματικό σενάρια)

3.3.1 Παρουσιάζονται σενάρια καθημερινής μετακίνησης.

Σε αυτό το εκπαιδευτικό μάθημα χρειάζεται να σχεδιαστεί μια διαδρομή, η οποία θα αντιπροσωπεύει ένα πραγματικό σενάριο διαδρομής (πχ. από έναν χώρο στάθμευσης ποδηλάτων ή συνάντησης των συμμετεχόντων προς το σχολείο και πίσω), σε μικρότερη κλίμακα από την πραγματική απόσταση

Η δραστηριότητα θα πρέπει να πραγματοποιηθεί σε χώρο χωρίς αυτοκίνητα, όπως είναι η αυλή του σχολείου ή ένα πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής. Στόχος του του μαθήματος είναι να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους πραγματική εμπειρία μετακίνησης με ποδήλατο ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες και αυτοπεποίθηση για να κάνουν σύντομες ποδηλατικές διαδρομές.

Οι συμμετέχοντες πρέπει πρώτα να ολοκληρώσουν τις ασκήσεις από τα μαθήματα 1 και 2 για να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και τις γνώσεις τους στους νόμους οδικής κυκλοφορίας

Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στους συμμετέχοντες του πιο συνηθισμένους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν ενώ κάνουν ποδήλατο.

1. Διασταυρώσεις δρόμων ή στενών: Οι διασταυρώσεις στους δρόμους και στα στενά δρομάκια πρέπει να αντιμετωπίζονται ως πολυσύχναστοι δρόμοι: οι συμμετέχοντες, πριν από τη διέλευση τους, θα πρέπει πάντα να ελέγχουν ότι κανένα αυτοκίνητο δεν βγαίνει ή δεν στρίβει μέσα. Πριν τα διασχίσουν, θα πρέπει να σταματήσουν τελείως, να κοιτάζουν αριστερά, δεξιά και μετά να ξεκινήσουν να φύγουν. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες πρέπει πάντα να ελέγχουν για τυχόν διελεύσεις αυτοκινήτων πριν βγουν από έναν δρόμο ή ένα δρομάκι.

2. Πεζός: Οι ποδηλάτες πρέπει να παραχωρούν προτεραιότητα στους πεζούς (πεζοδρόμιο ή σε διάβαση πεζών). Εάν έχετε έναν πεζό μπροστά σας όταν κάνετε ποδήλατο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κόρνα ή και να φωνάξετε («Συγγνώμη, παρακαλώ!» ή «Στα αριστερά σας!») ώστε να ενημερώσετε τον πεζό για την παρουσία σας. Εάν δεν μετακινηθεί στην άκρη ο πεζός για να περάσετε με το ποδήλατο, θα πρέπει να επιβραδύνετε ή ακόμα και να σταματήσετε για να αποφύγετε ένα ατύχημα.

3. Αυτοκίνητο σε κίνηση: Όταν οι ποδηλάτες ή οι χρήστες του δρόμου δεν ακολουθούν τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας δημιουργούν σύγχυση στους υπόλοιπους οδηγούς, καθώς δεν γνωρίζουν τις προθέσεις τους. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούν οι ποδηλάτες τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και να ενημερώνουν με διάφορα σήματα τις προθέσεις τους.

4. Σταθμευμένα αυτοκίνητα: Όταν τα αυτοκίνητα είναι σταθμευμένα σε κεντρικούς ή και σε μικρότερους δρόμους, είναι δύσκολο να δούμε αν βρίσκεται κάποιος μέσα στο αυτοκίνητο και θέλει να βγει από αυτό. Υπάρχει πιθανότητα οι οδηγοί να ανοίξουν την πόρτα του αυτοκινήτου χωρίς να ελέγξουν πρώτα αν διέρχεται ποδήλατο.

5. & 6. Τρένα και σιδηροδρομικές γραμμές: Να σταματάτε πάντα πριν διασχίσετε σιδηροδρομικές γραμμές. Να ελέγχετε προσεκτικά αριστερά, δεξιά και αριστερά και ακούστε για να βεβαιωθείτε ότι δεν πλησιάζει τρένο. Να ακολουθείτε πάντα τα σήματα διέλευσης. Σε αστικά περιβάλλοντα, τα ελαστικά ποδηλάτων μπορεί να εμπλακούν στις γραμμές του τραμ, με αποτέλεσμα μία επικίνδυνη πτώση. Για να μην γλιστρήσουν οι ρόδες του ποδηλάτου στις ράγες, οι ποδηλάτες θα πρέπει να προσπαθούν να διασχίσουν τις γραμμές του τραμ όσο το δυνατόν περισσότερο σε γωνία 90 μοιρών.

7. Άλλοι ποδηλάτες: Είναι σημαντικό να υπάρχει αρμονική συνύπαρξη και αλληλοεπίδραση μεταξύ των ποδηλάτων. Να κυκλοφορείτε όπως ορίζει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας και να επικοινωνείτε με τους άλλες χρήστες ποδηλάτου ώστε να γνωρίζετε τις προθέσεις τους. Μην ξεχνάτε ότι αν μπορείτε να προβλέψετε μια απρόβλεπτη αντίδραση ενός άλλου χρήστη του δρόμου μπορεί να γλυτώσει από ένα επικίνδυνο ατύχημα.

8 και 9. Λακκούβες και ρωγμές: Μια τρύπα ή ρωγμή στο πεζοδρόμιο ή στο δρόμο μπορεί να προκαλέσει πτώση ενός ποδηλάτη. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποφύγουν τα επικίνδυνα εμπόδια, ελέγχοντας σχολαστικά την διαδρομή τους.

10. Φύλλα: Όταν βρέχει, τα φύλλα μπορεί να παραμείνουν υγρά και ολισθηρά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα και όταν στεγνώσει το πεζοδρόμιο. Τα ξηρά φύλλα μπορούν επίσης δημιουργούν ολισθηρότητα. Να αποφεύγετε τα φύλλα όπου είναι εφικτό. Εάν οδηγείτε πάνω από φύλλα, μην σταματήσετε ή στρίψετε απότομα, καθώς αυτό αυξάνει τις πιθανότητές σας για πτώση.

11. Σχάρα αποχέτευσης: Ορισμένες σχάρες αποχέτευσης έχουν αρκετά μεγάλα κενά, μέσα στα οποία χωράνε οι ρόδες του ποδηλάτου. Προσπαθήστε να διασχίζετε τις σχάρες αποχέτευσης όσον το δυνατόν με κάθετη κίνηση του ποδηλάτου και όχι παράλληλα. Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα αυτή, προσπαθήστε να κινηθείτε σε σημείο που υπάρχει συμπαγές υλικό χωρίς κενά, όπως η σχάρα.

12. Επιθετικός σκύλος: Σίγουρα οι συμμετέχοντες θα έχουν διαφορετικές απόψεις για το πώς να αλληλεπιδρούν με έναν επιθετικό σκύλο. Μπορείτε να κάνετε μια συζήτηση ως τάξη και να μοιραστείτε τις εμπειρίες και τις δεξιότητές σας, αλλά να έχετε υπόψη σας ότι ορισμένες απαντήσεις (όπως η προσπάθεια να χαϊδέψετε ή να γίνετε φίλοι με τον σκύλο) θα πρέπει σίγουρα να αποθαρρύνονται σημαντικά.

4. Έντυπο συγκατάθεσης γονέων

Αγαπητέ γονέα/κηδεμόνα

Το **SafeCycle4Kids** αποτελεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκμάθησης βασικών γνώσεων ποδηλάτου, το οποίο δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή και να εξοικειωθούν πάνω σε αντικείμενα που απαιτούνται για τις ασφαλείς μετακινήσεις τους με ποδήλατο. Επιπλέον, το συγκεκριμένο πρόγραμμα στοχεύει στη δημιουργία ενός ενεργητικά δραστήριου παιδιού με υγιείς συνήθειες ως μελλοντικού ενήλικα.

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν την σωστή χρήση του κράνους, τα σήματα που πρέπει να κάνουν με τα χέρια τους ώστε να ενημερώνουν τους οδηγούς για τις προθέσεις τους, τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και να μετακινούνται με ασφάλεια συνυπάρχοντας με άλλους χρήστες των δρόμων. Η εκπαίδευση ποδηλάτου θα διεξαχθεί στο χώρο του σχολείου.

Ο/Η υπογραφόμενος/ή με αρ. Α.Τ. γονέας/κηδεμόνας τ..... μαθητ..... της τάξης του Δημοτικού....., **Δηλώνω υπεύθυνα ότι επιτρέπω στο παιδί μου να συμμετέχει** στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασφαλής χρήσης ποδηλάτου **SafeCycle4Kids** της **Φύσις Υπαίθρια Άσκηση** που θα λάβει μέρος στην αυλή του σχολείου. **Πιστοποιώ ότι** έχει περάσει όλες τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις από παιδίατρο και καρδιολόγο, είναι σε καλή υγεία και δεν πάσχει από κάποια ασθένεια η οποία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του παιδιού μου να πάρει μέρος στο συγκεκριμένο πρόγραμμα, ή πιθανώς να επηρεαστεί δυσμενώς από την συμμετοχή του σε αυτό.

Επιτρέπω να φωτογραφηθεί το παιδί μου για τους σκοπούς του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος

Ναι Όχι

ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ:

1. Υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που θα πρέπει να μας αναφέρετε (διαβήτης, αναιμία, επιληψία κ.τ.λ.)

Ναι Όχι

Αν ναι, αναφέρετε το λόγο:

2. Γίνεται λήψη φαρμακευτικής αγωγής: Ναι Όχι

Αν ναι, αναφέρετε το λόγο:

3. Άλλες χρήσιμες πληροφορίες:.....

.....

Ο γονέας/κηδεμόνας

(Υπογραφή)

Ολοκληρωτικά και για πάντα, αποδεσμεύω νομικά την **Φύσις Υπαίθρια Άσκηση** σε πιθανότητα τραυματισμού ή άλλου ατυχήματος, πριν και κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων. **Στα προγράμματα ακολουθούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την ορθή χρήση του ποδηλάτου.**



SAFECYCLE4KIDS

Ενίσχυση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των παιδιών, αυξάνοντας την σωματική τους δραστηριότητα, μέσω της εκπαίδευσης στην ασφαλή χρήση ποδηλάτου.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids
Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos

Language: Greek



Περιεχόμενα

Συμβαλλόμενοι	2
Φύλλο ελέγχου	2
συνεργατες	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ	3
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το εργο SafeCycle4Kids	3
2. οδηγος για παιδια	3
2.1 Κράνος Ποδηλάτου	3
Έλεγχος Σωστής Τοποθέτησης Κράνους	4
2.2 Επιλογή Σωστού Μεγέθους Ποδηλάτου	4
2.3 Κυκλοφορήστε με Ασφάλεια	5
2.4. A-B-C Γρήγορος έλεγχος	6
2.5 Σημαντικοί Κανόνες Κυκλοφορίας	7

ΣΥΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟΙ

Κύριος Συμβαλλόμενος	PHYSIS ΥΡΑΙΘΡΙΑ ASKISI
Συμβαλλόμενα Μέλη	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

ΦΥΛΛΟ ΕΛΕΓΧΟΥ

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή
V 0.1	2/2/2023	First draft

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Όνομα Συνεργατών	Επωνύμια	Χώρα
PHYSIS ΥΡΑΙΘΡΙΑ ASKISI	PHYSIS	GREECE
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SERBIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAKIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CROATIA

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ SAFECYCLE4KIDS

Το SafeCycle4Kids είναι ένα 18μηνο χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο, που στοχεύει στην βελτίωση της ασφαλούς μετακίνησης των παιδιών με ποδήλατο, υποστηρίζοντας την χρήση του ποδηλάτου ως μέσου ενεργητικής μετακίνησης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Τα παιδιά (και οι οικογένειες) αποφεύγουν να κάνουν ποδήλατο για λόγους ασφαλείας.

Η ιδέα του SafeCycle4Kids βασίζεται σε δύο αρχές, από τις οποίες αναμένεται τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των οικογενειών τους, μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων τους στην μετακίνηση με το ποδήλατο: 1) Η αντίληψη των γονέων σχετίζεται με την ανεξάρτητη μετακίνηση των παιδιών καθώς, αισθάνονται ότι τα παιδιά τους κινδυνεύουν όταν κυκλοφορούν στο δρόμο με το ποδήλατο 2) Η βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών με σκοπό την ασφαλέστερη χρήση του ποδηλάτου, αποτελεί σημαντικό στόχο για την προώθηση της ποδηλασίας μεταξύ των παιδιών. Οι πέντε εταίροι του συγκεκριμένου έργου, θα αναπτύξουν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασφαλούς μετακίνησης με ποδήλατο, για παιδιά και γονείς, το οποίο θα βασίζεται στις καλές πρακτικές εκπαιδευτικών προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί μέχρι τώρα σε διάφορες χώρες, ώστε το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ευρωπαϊκή κλίμακα. Αυτό θα βοηθήσει για να αυξηθούν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των οικογενειών μέσω μιας οικονομικής, πράσινης και χωρίς αποκλεισμούς μεθόδου άσκησης.

2. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο οδηγός για τα παιδιά «SafeCycle4Kids» έχει σκοπό να συμβάλλει στην παροχή γνώσεων σχετικά με τη σωστή χρήση του εξοπλισμού και την ασφαλή μετακίνηση με το ποδήλατο.

2.1 Κράνος Ποδηλάτου

Να χρησιμοποιείτε κράνος το οποίο να:

- Διαθέτει το σύμβολο που αποδεικνύει ότι είναι εγκεκριμένο και πληροί τα πρότυπα ασφαλείας της χώρας σας.
- Έχει έντονο χρώμα, να είναι άνετο και να σας αρέσει
- Μην έχει έντονες φθορές από δυνατά χτυπήματα. Σε διαφορετική περίπτωση, θεωρείται αναγκαίο να αγοράσετε καινούριο
- Διαθέτει ρυθμιζόμενους ιμάντες, τους οποίους πρέπει να κουμπώνετε πάντα
- Μην μετακινείται και να μην πέφτει το κράνος σας όταν θα κουνάτε το κεφάλι σας, ακόμα και όταν οι ιμάντες έχουν λυθεί.

Κανόνες Χρήσης Κράνους

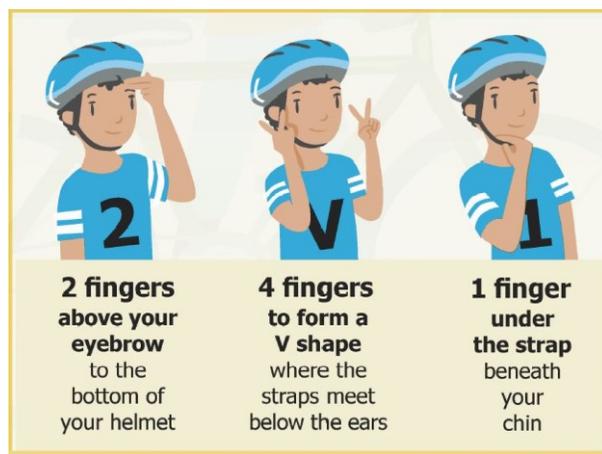
- **Προτείνεται** να φοράτε το κράνος κάθε φορά που κάνετε ποδήλατο, ακόμα και αν πρόκειται να διανύσετε μια μικρή απόσταση
- **Πρέπει** να βεβαιωθείτε ότι το κράνος σας ταιριάζει απόλυτα
- **Πρέπει** να ελέγχετε το κράνος σας εάν το έχετε τοποθετήσει σωστά στο κεφάλι σας. Όταν μαζί με τον φίλο σας ετοιμάζεστε να πάτε μία βόλτα με το ποδήλατο, βοηθήστε ο ένας τον άλλον να προσαρμόσει σωστά το κράνος του.

- **Αποφύγετε** να φοράτε στο κεφάλι σας οτιδήποτε μπορεί να εμποδίσει την σωστή εφαρμογή του (π.χ. μπορεί να γλιστράει εάν φοράτε ένα καπέλο)

Έλεγχος Σωστής Τοποθέτησης Κράνους

Κανόνας «2V1» (εικόνα 1).

Εικόνα 1. Κανόνας «2V1»



Source adopted from:
<https://twitter.com/TOPublicHealth/status/1130855830339952640>

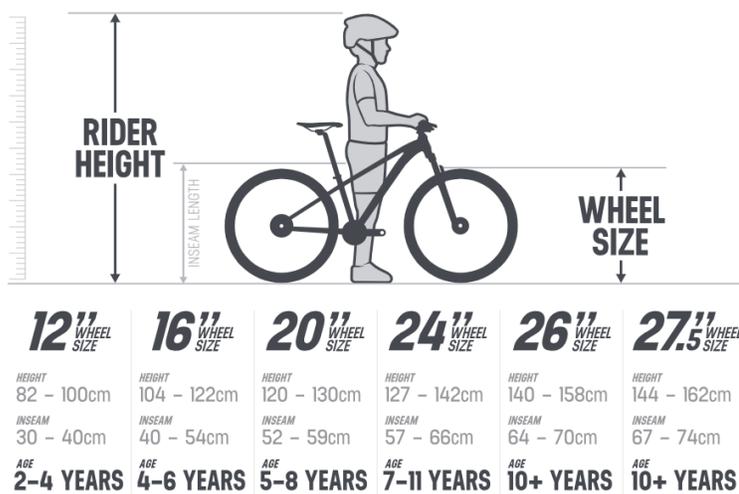
2.2 Επιλογή Σωστού Μεγέθους Ποδηλάτου

Η σωστή επιλογή του ποδηλάτου είναι απαραίτητη, καθώς θα σας παρέχει περισσότερη άνεση και ασφάλεια όταν μετακινήσετε στο δρόμο (εικόνα 2).

Δείτε πώς μπορείτε να ελέγξετε εάν το ποδήλατό σας έχει το σωστό μέγεθος:

1. Ρυθμίστε το ύψος της σέλας σας έτσι ώστε να μπορείτε να αγγίζετε το έδαφος με τις μύτες και των δύο ποδιών σας.
2. Ενώ κάθεστε στη σέλα, ελέγξτε από το πόδι που πατάει στο πεντάλ να είναι ελαφρώς λυγισμένο το γόνατο όταν αυτό (πεντάλ) βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο (κοντά στο έδαφος)
3. Όταν κάθεστε στη σέλα, θα πρέπει να μπορείτε να φτάσετε στο τιμόνι μόνο με μικρή κλίση του σώματος σας προς τα μπροστά. Δεν πρέπει να τεντώνεστε πολύ για να το φτάσετε.

Εικόνα 2. Επιλογή Σωστού Μεγέθους Ποδηλάτου



Θα πρέπει επίσης να ελέγξετε ότι οι μανέτες (φρένα του τιμονιού) είναι προσαρμοσμένες στο σημείο που σας βολεύει.

4. Όταν αγοράζετε ένα ποδήλατο ζητήστε από τον πωλητή να σας δείξει πόσο ψηλά μπορούν να ανυψωθούν η σέλα και το τιμόνι. Αυτό θα σας βοηθήσει να γνωρίζετε πόσο μπορεί να προσαρμοστεί το ποδήλατο στον σωματότυπο σας καθώς θα μεγαλώνετε.

2.3 Κυκλοφορήστε με Ασφάλεια

Προτεινόμενος εξοπλισμός και ρούχα (εικόνα 3).

- Κράνος
- Φώτα και ανακλαστικά
- Κουδούνι ή κόρνα
- Ανακλαστική ταινία: Άσπρη ανακλαστική ταινία στο μπροστά μέρος του ποδηλάτου και κόκκινη στο πίσω μέρος
- Σχάρα ή καλάθι
- Παγούρι νερού και θήκη για το παγούρι
- Κόκκινο φως στο πίσω μέρος του ποδηλάτου κα άσπρο στο μπροστά μέρος για οδήγηση κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Κλειδαριά ποδηλάτου
- Φωτεινά ρούχα για να είστε πιο ορατοί
- Ανακλαστικό γιλέκο

Προσοχή χρειάζεται στον ρουχισμό σας (παντελόνια με φαρδιά μπατζάκια) μπορεί να προκαλέσει πτώση εάν για κάποιο λόγο πιαστούν στην αλυσίδα του ποδηλάτου.

Τα αθλητικά παπούτσια παρέχουν μεγαλύτερη πρόσφυση στα πεντάλ και τα γάντια βελτιώνουν το κράτημα στο τιμόνι.

Εικόνα 3. Προτεινόμενος εξοπλισμός και ρούχα



Source adopted from: <https://titanracingbikes.com/junior-range/>

2.4. A-B-C Γρήγορος έλεγχος

Ο Γρήγορος Έλεγχος «A-B-C» πρέπει να γίνεται κάθε φορά πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο σας. Χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά και μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε εάν υπάρχει κάποιο τεχνικό πρόβλημα στο ποδήλατό σας και το οποίο πρέπει να επιδιορθωθεί. Το μόνο που πρέπει να θυμάστε είναι το «A-B-C» (εικόνα 4):

A (Air)= Αέρας

Είναι πάντα σημαντικό να ελέγχετε τα ελαστικά σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι αρκετά φουσκωμένα. Εάν δεν μπορείτε να τα καταφέρετε μόνη σας, ζητήστε από έναν ενήλικα να σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε μια τρόμπα ποδηλάτου εάν πιστεύετε ότι τα ελαστικά χρειάζονται περισσότερο αέρα. Για να ελέγξετε τον αέρα, πιέστε το ελαστικό με τον αντίχειρα. Θα πρέπει να μπορείτε να πιέξετε λίγο προς τα κάτω. Αν πιέξετε πολύ προς τα κάτω, τότε το ελαστικό σας χρειάζεται περισσότερο αέρα.

B (Brakes)= Φρένα

Τα φρένα είναι πολύ σημαντικά γιατί βοηθούν στο σταμάτημα του ποδηλάτου και γι' αυτό πρέπει να βεβαιωθείτε ότι λειτουργούν σωστά. Όταν πατάτε τα φρένα δεν πρέπει να τερματίζουν στο τιμόνι. Θα πρέπει να μπορείτε να φτάνετε με τα χέρια σας την λαβή από το τιμόνι και το φρένο. Πιέστε και τα δύο φρένα και κουνήστε το ποδήλατό σας εμπρός και πίσω, ελέγχοντας για τυχόν χαλαρά εξαρτήματα του τιμονιού. Το τιμόνι πρέπει να είναι σταθερό και ευθυγραμμισμένο με τον μπροστινό τροχό.

Εάν το ποδήλατό σας έχει φρένα πίσω κίνησης πεταλιών (γνωστά και ως ποδόφρενα), γυρίστε τα πεντάλ προς τα πίσω για να ελέγξετε αν τα φρένα λειτουργούν.

Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να σταματήσετε πολύ γρήγορα. Να είστε προσεκτικοί όταν πατάτε τα μπροστινά φρένα για να μην αναποδογυρίσει το ποδήλατο σας.

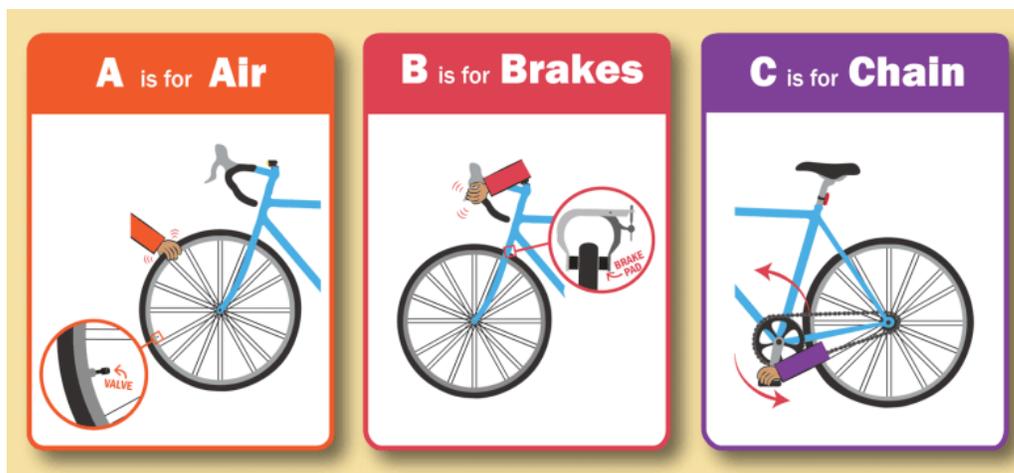
Να φρενάρτε πάντα νωρίτερα όταν οδηγείτε σε βρεγμένο καιρό.

Εάν πιστεύετε ότι τα φρένα σας μπορεί να μην λειτουργούν σωστά, ζητήστε βοήθεια από έναν ενήλικα.

C (Chain)= Αλυσίδα

Για να βεβαιωθείτε ότι η αλυσίδα σας λειτουργεί σωστά χωρίς να σκαλώνει, γυρίστε τα πεντάλ σας μερικές φορές. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι σκουριασμένη ή στεγνή. Εάν είναι, μπορεί να χρειαστεί καθαρισμός ή λίπανση. Ζητήστε από έναν ενήλικα να σας βοηθήσει με αυτό.

Εικόνα 4. A-B-C Γρήγορος Έλεγχος Ποδηλάτου



Source adopted from: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

Γρήγορος Έλεγχος

Εάν διαθέτει το ποδήλατο σας μοχλό γρήγορης απελευθέρωσης στους τροχούς και στο κάθισμά σας (σέλα), βεβαιωθείτε ότι είναι σφιχτά και δεν ανοίγουν εύκολα.

Πριν ανεβείτε στο ποδήλατό, υπάρχει ένα τελευταίο βήμα που πρέπει να κάνετε. Απλώς πιάστε και σηκώστε το ποδήλατό σας από τη σέλα για περίπου 10 εκατοστά από το έδαφος και αφήστε το να πέσει απαλά. Την ίδια διαδικασία μπορείτε να κάνετε πιάνοντας και σηκώνοντας το ποδήλατο από το τιμόνι. Σε περίπτωση που δεν ακούσατε να πέφτει κάτι από το ποδήλατο, τότε είστε έτοιμοι να πάρετε το ποδήλατό σας για μια βόλτα.

2.5 Σημαντικοί Κανόνες Κυκλοφορίας

1. Φοράτε το κράνος σας

Συνιστάται να φοράτε ένα εγκεκριμένο κράνος πριν ανεβείτε στο ποδήλατό σας και ξεκινήσετε την μετακίνησή σας. Σκεφτείτε το κράνος ως ζώνη ασφαλείας για το κεφάλι σας που μπορεί να σας προστατεύσει σε περίπτωση που πέσετε από το ποδήλατό σας. Ανεξάρτητα από το πόσο σύντομη ή μεγάλη είναι η διαδρομή σας, είναι προτιμότερο να φορέσετε το κράνος σας πριν ξεκινήσετε να κάνετε ποδήλατό.

2. Χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για ενημέρωση κατεύθυνσης

Τα σήματα χειρός είναι ο τρόπος που έχει ο ποδηλάτης να χρησιμοποιεί ως φλας και ως φώτα φρεναρίσματος. Δείχνετε στους οδηγούς τι σκοπεύετε να κάνετε για να σας υπολογίζουν. Θυμηθείτε, ο οδηγός ενός αυτοκινήτου δεν μπορεί να διαβάσει το μυαλό σας.

Να κάνετε τα σήματα με τα χέρια σας αρκετά νωρίς, ώστε να δώσετε αρκετό χρόνο στα αυτοκίνητα να σας δουν και να αντιδράσουν. Ένας εύκολος τρόπος για να θυμάστε τα σήματα αριστερά και δεξιά, είναι να δείξετε προς την κατεύθυνση που θέλετε να πάτε. Πάντα τα σήματα των χεριών να είναι συγκεκριμένα και ξεκάθαρα, εκτείνοντας πλήρως το χέρι σας.

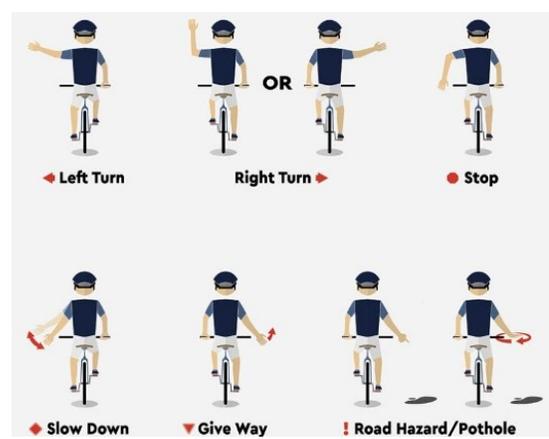
Η σηματοδότηση απαιτεί να μην πιάνετε με το ένα χέρι σας το τιμόνι του ποδηλάτου σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε εξασκήσει τη σηματοδότηση με τα χέρια για να μπορείτε να υποδεικνύετε την κατεύθυνση σας χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας και να βγείτε εκτός πορείας.

Σε περίπτωση που θέλετε να στρίψετε, ενημερώστε για την κατεύθυνση σας με το χέρι πολύ πριν από τη στροφή και πιάστε και με τα δύο χέρια το τιμόνι πριν στρίψετε ή αλλάξετε λωρίδα.

Προτεινόμενες οδηγίες σηματοδότησης

1. Έλεγχος πάνω και πίσω από τους ώμους εάν είναι ασφαλές να βγάλετε το χέρι και να δείξετε την κατεύθυνση σας;
2. Κάνετε σήμα με το χέρι σας
3. Ελέγξτε ξανά πάνω και πίσω από τον ώμο σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να στρίψετε ή να αλλάξετε λωρίδα.
4. Ολοκληρώστε τη στροφή με τα δύο χέρια στο τιμόνι

Εικόνα 5. Προτεινόμενες Οδηγίες Σηματοδότησης



Source adopted from:

<https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3. Βασικοί κανόνες οδικής κυκλοφορίας (εικόνες 6 & 7)

Όταν οδηγείτε το ποδήλατό σας στο δρόμο, ακολουθείτε τον ίδιο κώδικα οδικής κυκλοφορίας με τα αυτοκίνητα. Αυτό περιλαμβάνει πινακίδες που υποδεικνύουν στάση, απαγόρευση εισόδου, παραχώρηση προτεραιότητας κ.α. Μην κάνετε ελιγμούς, αγώνες και ακροβατικά με το ποδήλατο στο δρόμο. Μην μεταφέρετε ποτέ άλλους αναβάτες ή δέματα καθώς μπορεί να προκληθεί κάποια πτώση και να τραυματιστείτε σοβαρά (εικόνες 6 & 7).

Εικόνα 6. Σήματα Οδικής Κυκλοφορίας



Εικόνα 7. Σήματα Οδικής Κυκλοφορίας



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Αποφύγετε να φοράτε ακουστικά ή ψείρες αυτιών γιατί μπορεί να μην ακούτε τα αυτοκίνητα ή τους πεζούς που βρίσκονται κοντά σας, γεγονός που μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο τόσο για εσάς όσο και για τους γύρω σας (εικόνες 8 & 9).

Εικόνες 8 & 9.



Source adopted from: <https://slate.com/human-interest/2012/11/cycling-with-headphones-is-incredibly-dumb-why-does-anyone-do-it.html>

4. Οδηγείτε δεξιά

Να οδηγείτε πάντα προς την ίδια κατεύθυνση με τα αυτοκίνητα, στη δεξιά πλευρά του δρόμου (Η δεξιά πλευρά είναι η ίδια με την αλυσίδα του ποδηλάτου σας).

Οδηγείτε ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά και όχι σε ζευγάρια (δίπλα-δίπλα). Σε περίπτωση που πέσετε, δεν θα θέλατε να πέσετε πάνω στον φίλο σας ή αυτός πάνω σε εσάς.

5. Έλεγχος ώμου (εικόνα 10).

Πριν στρίψετε ή αλλάξετε λωρίδα, πάντα ελέγχετε πρώτα πάνω από τους ώμους σας, για να δείτε εάν είναι ασφαλές να απλώσετε το χέρι σας για να κάνετε σήμα. Έλεγχος ώμου για δεύτερη φορά για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να στρίψετε ή να αλλάξετε λωρίδα. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια πίσω στο τιμόνι για να έχετε περισσότερο έλεγχο όταν στρίβετε.

Εικόνα 10. Έλεγχος Ωμου

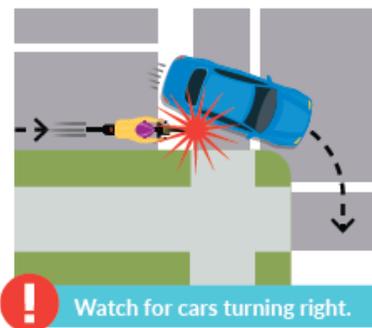


Source adopted from: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

6. Στρίψτε προσεκτικά

Τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν σε διασταυρώσεις. Να είστε προσεκτικοί, κοιτάζτε και ακούστε προσεκτικά πριν κάνετε σήμα με το χέρι σας και συνεχίστε την πορείας σας. Εάν δεν είστε εξοικειωμένοι με το ποδήλατο, για να στρίψετε αριστερά με ασφάλεια σε μία διασταύρωση, καλό θα ήταν να κατεβείτε για να διασχίσετε τον δρόμο περπατώντας. Για να κάνετε δεξιά στροφή, προσέξτε για άλλα αυτοκίνητα που στρίβουν δεξιά. Μην στριμώνχεστε στα δεξιά ενός αυτοκινήτου, γιατί ο οδηγός μπορεί να μην σας δει και να στρίψει πάνω σας (εικόνα 11).

Εικόνα 11. Μετακίνηση σε Δρόμο



Watch for cars turning right.

7. Να είστε προσεκτικοί κοντά σε σταθμευμένα αυτοκίνητα

Όταν οδηγείτε κοντά σε σταθμευμένα αυτοκίνητα, φροντίστε να αφήσετε αρκετό χώρο από αυτά και να είστε πάντα έτοιμοι να σταματήσετε. Μια πόρτα μπορεί να ανοίξει ξαφνικά. Προσέξτε τους οδηγούς που μπορεί να μπαίνουν ή να βγαίνουν από τα σταθμευμένα αυτοκίνητα τους (εικόνα 12).

Εικόνα 12. Μετακίνηση σε Δρόμο



Watch for opening doors

Source adopted from:

<https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdfwhy-does-anyone-do-it.html>

8. Προσοχή στα αυτοκίνητα που κινούνται

Ενώ κινείστε ήδη σε δρόμο, σταματήστε και κοιτάζτε προς όλες τις κατευθύνσεις πριν βγείτε σε άλλον δρόμο ή το πεζοδρόμιο. Κατεβείτε από το ποδήλατό σας για να περάσετε τη διάβαση πεζών ή μία διασταύρωση. Να έχετε πάντα οπτική επαφή με τους οδηγούς για να σας βλέπουν.

9. Μάθετε πού μπορείτε να οδηγείτε

Ρωτήστε τους γονείς σας ή κάποιον ενήλικά που να γνωρίζει εάν επιτρέπεται να οδηγείτε στο πεζοδρόμιο ή στο δρόμο. Θυμηθείτε ότι μοιράζετε το πεζοδρόμιο με ανθρώπους που περπατούν, μικρά παιδιά, σκύλους ή άλλους νεαρούς ποδηλάτες. Φωνάξτε ή χρησιμοποιήστε το κουδούνι σας για να ενημερώσετε τους άλλους που χρήστες του δρόμου ή του πεζοδρομίου ότι κινείστε προς το μέρος τους.

Εάν το ποδήλατό σας είναι πολύ μεγάλο για να οδηγείτε στο πεζοδρόμιο, χρησιμοποιήστε ποδηλατοδρόμους και ήσυχους δρόμους. Βεβαιωθείτε ότι έχετε γονική επίβλεψη όταν βγαίνετε στο δρόμο (εικόνες 13 & 14).

Εικόνα 13. Πινακίδες χρήσης ή απαγόρευσης ποδηλάτου



Εικόνα 14. Πινακίδες στάθμευσης ή απαγόρευσης ποδηλάτου



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Στο πεζοδρόμιο, θα πρέπει πάντα να προσέχετε γύρω σας, ειδικά στα σημεία όπου διασταυρώνονται με δρόμους και διαβάσεις, καθώς οι οδηγοί και οι πεζοί μπορεί να μην σας βλέπουν (εικόνα 15).

Εικόνα 15. Σημεία διασταυρώσεων



Source adopted from: <https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdfwhy-does-anyone-do-it.html>

Στο δρόμο, να κοιτάτε μπροστά και να προσέχετε για λακκούβες, χαλίκια, γυαλιά, υπονόμους και άλλους κινδύνους. Να είστε έτοιμοι για να επιβραδύνετε και να αποφύγετε εμπόδια αν χρειαστεί. Μείνετε μακριά από πολυσύχναστους δρόμους και αυτοκινητόδρομους. Όπου κι αν οδηγείτε, να είστε έτοιμοι να επιβραδύνετε και να σταματήσετε σε διασταυρώσεις, σε στενά δρομάκια και πολυσύχναστους δρόμους.

10. Να είστε ορατοί

Να φοράτε πάντα λευκά ή φωτεινά ρούχα για να είστε ορατοί στους οδηγούς των άλλων οχημάτων. Προσπαθήστε να μην κάνετε ποδήλατο το βράδυ, αλλά σε περίπτωση που χρειάζεται να μετακινηθείτε τις τις ώρες που έχει σκοτάδι, βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα μπροστινό λευκό φως και έναν κόκκινο ή πορτοκαλί ανακλαστήρα ή και φως στο πίσω μέρος, ώστε οι οδηγοί να μπορούν να σας βλέπουν καλύτερα.

Οφέλη της ποδηλασίας

Τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά (εικόνες 16 & 17)

Εικόνες 16 & 17. Σωματικά και ψυχικά οφέλη του ποδηλάτου



Source adopted from: <https://www.femmecyclist.com/benefits-of-biking/>



SAFECYCLE4KIDS

Ενίσχυση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των παιδιών, αυξάνοντας την σωματική τους δραστηριότητα, μέσω της εκπαίδευσης στην ασφαλή χρήση ποδηλάτου.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos

Language: Greek



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Περιεχόμενα

Συμβαλλομενοι.....	2
Φύλλο ελέγχου.....	2
Συνεργάτες.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ	3
1. Εισαγωγή Σχετικά με το εργο SafeCycle4Kids	3
2. οδηγος για γονεις.....	3
3. οδηγός ασφαλους χρησης ποδηλατου για γονεις	3
3.1 Επιλογή Σωστού Μεγέθους Ποδηλάτου.....	3
3.2 Εξοπλισμός Ποδηλάτου	4
3.3 Συμβουλές για Ασφαλή Οδήγηση	4
3.4 Κανόνες Οδήγησης.....	5
3.5 Συντήρηση Ποδηλάτου	5
3.6 Οδηγίες για Ασφαλείς Διαδρομές	5
3.7 Οδηγώντας προς το Σχολείο	6
3.8 Προετοιμασία.....	6
3.8.1 Τεστ ματιών, αυτιών και στόματος	6
3.9 Διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων οδήγησης σε παιδιά.....	7
3.10 Πως οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη τραυματισμών.....	9

ΣΥΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟΙ

Κύριος συντονιστής	PHYSIS OUTDOOR TRAINING
Συμβαλλόμενα Μέλη	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

ΦΥΛΛΟ ΕΛΕΓΧΟΥ

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή
V 0.1	2/2/2023	Πρώτο σχέδιο

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Όνομα Συνεργατών	Επωνύμια	Χώρα
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	ΕΛΛΑΔΑ
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	ΣΕΡΒΙΑ
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	ΣΛΟΒΑΚΙΑ
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBic	ΚΡΟΑΤΙΑ

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ SAFECYCLE4KIDS

Το SafeCycle4Kids είναι ένα 18μηνο χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο, που στοχεύει στην βελτίωση της ασφαλούς μετακίνησης των παιδιών με ποδήλατο, υποστηρίζοντας την χρήση του ποδηλάτου ως μέσου ενεργητικής μετακίνησης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Τα παιδιά (και οι οικογένειες) αποφεύγουν να κάνουν ποδήλατο για λόγους ασφαλείας.

Η ιδέα του SafeCycle4Kids βασίζεται σε δύο αρχές, από τις οποίες αναμένεται τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των οικογενειών τους, μέσω της βελτίωσης των δεξιοτήτων τους στην μετακίνηση με το ποδήλατο: 1) Η αντίληψη των γονέων σχετίζεται με την ανεξάρτητη μετακίνηση των παιδιών καθώς, αισθάνονται ότι τα παιδιά τους κινδυνεύουν όταν κυκλοφορούν στο δρόμο με το ποδήλατο 2) Η βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών με σκοπό την ασφαλέστερη χρήση του ποδηλάτου, αποτελεί σημαντικό στόχο για την προώθηση της ποδηλασίας μεταξύ των παιδιών. Οι πέντε εταίροι του συγκεκριμένου έργου, θα αναπτύξουν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασφαλούς μετακίνησης με ποδήλατο, για παιδιά και γονείς, το οποίο θα βασίζεται στις καλές πρακτικές εκπαιδευτικών προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί μέχρι τώρα σε διάφορες χώρες, ώστε το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ευρωπαϊκή κλίμακα. Αυτό θα βοηθήσει για να αυξηθούν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των οικογενειών μέσω μιας οικονομικής, πράσινης και χωρίς αποκλεισμούς μεθόδου άσκησης.

2. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Ο οδηγός για τους γονείς SafeCycle4Kids έχει σκοπό μέσω μίας εκπαιδευτικής συνεδρίας να συμβάλλει στην παροχή γνώσεων σχετικά με τη σωστή χρήση του εξοπλισμού και την ασφαλή μετακίνηση με το ποδήλατο. Ο συγκεκριμένος οδηγός περιέχει βασικά διδακτικά αντικείμενα διδασκαλίας για γονείς.

3. ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Το ποδήλατο αποτελεί σημαντικό κομμάτι για ένα δραστήριο, χαρούμενο και υγιεινό τρόπο ζωής. Οι οικογένειες προτείνεται επιδιώκουν τα παιδιά τους να κάνουν ποδήλατο, καθώς αυτό μπορεί να αποτελέσει μία ευχάριστη και διασκεδαστική δραστηριότητα, συμβάλλοντας συγχρόνως στην αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας. Επιπλέον, κάνοντας τα παιδιά ποδήλατο, αναπτύσσουν καλύτερη αντίληψη ή και αίσθηση ισορροπίας, οι ψυχολογικές και κινητικές δεξιότητες τους βελτιώνονται σημαντικά λόγω των πολλών παραγόντων που έχουν να διαχειριστούν συγχρόνως, όπως, να κάνουν πετάλι διατηρώντας την ισορροπία τους, να ρυθμίζουν την ταχύτητα τους και το τιμόνι σταθερό ελέγχοντας συνεχώς το περιβάλλον για τυχόν κινδύνους. Κάνοντας το παιδιά ποδήλατο, βελτιώνουν την καρδιαγγειακή τους λειτουργία, καίνε θερμίδες και βελτιώνουν την αντοχή τους, γεγονός που σημαίνει και καλύτερη γενική υγεία. Ωστόσο, είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν τους κανόνες οδικής ασφάλειας, καθώς η μετακίνηση με ποδήλατο έχει κάποιους κινδύνους όπως έχει και το περπάτημα στον δρόμο και τα αθλήματα. Η εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα κανόνων οδικής κυκλοφορίας, τρόπων συντήρησης ποδηλάτου και αντιμετώπισης κινδύνων, ενώ κάνουν τα παιδιά ποδήλατο, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των πιθανοτήτων πρόκλησης ατυχημάτων με σοβαρούς τραυματισμούς.

3.1 Επιλογή Σωστού Μεγέθους Ποδηλάτου

- Επιλέξτε ένα παιδικό ποδήλατο σύμφωνα με ύψος του παιδιού και όχι σύμφωνα με την ηλικία του
- Ένα παιδί πρέπει να μπορεί να πατήσει και τα δύο του πόδια κάτω στο έδαφος ενώ κάθεται στη σέλα του ποδηλάτου

- Βεβαιωθείτε ότι τα γόνατα του παιδιού δεν φτάνουν στο τιμόνι, ότι τα πόδια του μπορούν να φτάσουν στα πεντάλ και τα χέρια του μπορούν να φτάσουν στο τιμόνι.
- Αν και δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανόνας για το ποια ποδήλατα ταιριάζουν σε μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, τα παιδιά ηλικίας 4 έως 5 ετών συνήθως χρειάζονται διάμετρο τροχού που κυμαίνεται από 30,50 εκατοστά έως 35,50 εκατοστά. Τα παιδιά 9 ετών και άνω χρειάζονται συνήθως ένα ποδήλατο με διάμετρο τροχού 61 εκατοστών.
- Οι ρυθμοί ανάπτυξης των παιδιών, απαιτούν την αγορά νέου ποδηλάτου κάθε λίγα χρόνια
- Για να μάθουν τα παιδιά να κάνουν ποδήλατο, είναι προτιμότερο να εκπαιδευτούν σε ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες, καθώς διδάσκονται από την αρχή να είναι συγκεκριμένα ώστε να μπορούν να κρατήσουν την ισορροπία τους.
- Τα παιδιά, ηλικίας 7 ετών και άνω, θα πρέπει να είναι αρκετά δυνατά για να χρησιμοποιούν ποδήλατα με φρένα στο τιμόνι

3.2 Εξοπλισμός Ποδηλάτου

- Τα κράνη είναι ένα απαραίτητο μέτρο προστασίας, ειδικά για τα παιδιά που είναι πιο επιρρεπή σε τραυματισμούς στο κεφάλι
- Φροντίστε να αγοράσετε ένα κράνος ειδικά για ποδήλατο και όχι ενός διαφορετικού αθλήματος ή δραστηριότητας (πχ ιππασία, πατίνι κ.α.). Βεβαιωθείτε ότι το κράνος έχει σήμανση CE στο εσωτερικό του, ακολουθούμενο από τον αριθμό του ευρωπαϊκού προτύπου «EN-1080» που αφορά τα παιδικά κράνη.
- Ένα κράνος πρέπει να ταιριάζει στο κεφάλι ενός παιδιού και να κάθεται ίσιο. Δεν πρέπει να μετακινείται από πλευρά σε πλευρά ή να γλιστρήσει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω
- Ποτέ μην φοράτε στιδήποτε κάτω από το κράνος, όπως καπέλο ή άλλα αξεσουάρ στο κεφάλι, καθώς αυτό θα αποτρέψει τη σωστή εφαρμογή και θα μειώσει την αποτελεσματικότητά του.
- Τα παιδιά πρέπει να έχουν το κράνος τους ασφαλισμένο (κουμπωμένο) και όχι απλά να ακουμπάει στο κεφάλι τους.
- Τα κράνη πρέπει να έχουν φωτεινά ή φωσφορούχα χρώματα, έτσι ώστε οι οδηγοί των οχημάτων και οι άλλοι ποδηλάτες να μπορούν να τα βλέπουν.
- Ιδανικά, ένα κράνος θα πρέπει να έχει την ιδιότητα αερισμού για την αποφυγή υπερθερμίας.
- Αντικαταστήστε και μην χρησιμοποιείτε ξανά το κράνος που είναι χτυπημένο, ειδικά αν το χτύπημα προέρχεται μετά από πτώση από το ποδήλατο
- Τα παιδιά θα πρέπει να φορούν ανακλαστικά γιλέκα ή ρούχα με φωτεινά ή φωσφορούχα χρώματα
- Όταν κάνουν ποδήλατο, τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να φορούν παντελόνια που είναι υπερβολικά χαλαρά στο κάτω μέρος ή γύρω από τους αστραγάλους. Τα παντελόνια αυτά είναι πιο πιθανό να μπερδευτούν με την αλυσίδα του ποδηλάτου.
- Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μετακινήσεων είναι απαραίτητο το ποδήλατο να διαθέτει θήκη με παγούρι γεμάτο νερό, καθώς, βοηθά στην πρόληψη της αφυδάτωσης των παιδιών.
- Ποδήλατα με ανακλαστήρες στο μπροστινό και πίσω μέρος και φωτάκια με μπαταρίες συμβάλλουν στη βελτίωση της ορατότητας των ποδηλάτων τη νύχτα και σε κακές καιρικές συνθήκες.

3.3 Συμβουλές για Ασφαλή Οδήγηση

- Σε μερικές Ευρωπαϊκές χώρες επιτρέπεται στα παιδιά να κάνουν ποδήλατο πάνω στα πεζοδρόμια. Ενημερωθείτε ποιος είναι ο νόμος στη χώρα και τον δήμο σας. Φροντίστε επίσης το παιδί σας να οδηγεί σε πεζοδρόμια με χαμηλές ταχύτητες και να σέβεται τους πεζούς
- Ενημερώστε το παιδί σας να μην ανεβάζει άλλο άτομο στο ποδήλατο μαζί του. Επιπλέον, τονίστε του, ότι η χρήση ακουστικών αποκλείει τον θόρυβο και εμποδίζει τα παιδιά να ακούν κίνηση και άλλους ήχους που μπορεί να τα προειδοποιήσουν για μια επικίνδυνη κατάσταση.
- Τα μικρά παιδιά πρέπει να αποφεύγουν να κάνουν ποδήλατο τη νύχτα μόνα τους

- Όταν κινείστε δίπλα από σταθμευμένα αυτοκίνητα, να διατηρείτε αρκετή απόσταση από αυτά, καθώς μπορεί ο οδηγός τους να μην σας αντιληφθεί και να ανοίξει την πόρτα του.
- Εάν θέλετε να μεταφέρετε αντικείμενα, όπως βιβλία, τοποθετήστε τα μέσα σε ένα καλάθι ποδηλάτου ή σε θήκες. Αποφύγετε να κουβαλάτε σακίδιο.
- Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να αφήνουν τα χέρια τους από το τιμόνι ενώ οδηγούν εκτός εάν είναι εξοικειωμένα ή έχουν μεγάλη εμπειρία.
- Ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες επιτρέπουν στους ποδηλάτες να οδηγούν σε ζευγάρια (δίπλα-δίπλα). Συχνά είναι πιο ασφαλές να το κάνετε σε περιπτώσεις που συνοδεύετε παιδιά ή λιγότερο έμπειρους αναβάτες.
- Αποφύγετε την οδήγηση μέσα από ανώμαλο δρόμο, καθώς μπορεί να υπάρχουν λακκούβες που δεν θα τις αντιληφθείτε και να προκαλέσουν κάποια πτώση.
- Μείνετε μακριά από βρεγμένα φύλλα, καθώς προκαλούν ολισθηρότητα και μπορεί να χάσετε την ισορροπία σας και να πέσετε.
- Οι γονείς θα πρέπει να ενημερώνουν τα παιδιά τους σχετικά με τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας, ειδικά γι' αυτούς που ισχύουν για την οδήγηση ποδηλάτου, αλλά και για την συμπεριφορά τους όταν μετακινούνται με το ποδήλατο για να οδηγούν με ασφάλεια.
- Τα παιδιά μαθαίνουν με παραδείγματα, επομένως οι γονείς θα πρέπει πάντα να τηρούν όλους τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και να εφαρμόζουν πρακτικές ασφαλούς οδήγησης. Τα παιδιά που δεν έχουν εμπειρία στις μετακινήσεις με ποδήλατο, θα πρέπει να επιβλέπονται από τους γονείς ή τους νόμιμους κηδεμόνες τους

3.4 Κανόνες Οδήγησης

- Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν την νομοθεσία της χώρας τους για τα ποδήλατα.
- Διδάξτε στα παιδιά να χρησιμοποιούν σωστά τα σήματα με τα χέρια τους ώστε να υποδεικνύουν τις προθέσεις τους. Για τις αριστερές στροφές, θα πρέπει να κοιτάζουν πίσω τους και προς τα αριστερά, μετά να τεντώσουν το αριστερό τους χέρι ευθεία και στη συνέχεια να πάνε αργά στην αριστερή τους στροφή.
- Για να στρίψουν δεξιά, κοιτάζουν προς τα πίσω και δεξιά, μετά να τεντώνουν το δεξί χέρι ευθεία και στρίβουν αργά δεξιά.
- Για να σταματήσουν, πρέπει να κοιτάζουν προς όλες τις κατευθύνσεις και, στη συνέχεια, να κρατήσουν τον αριστερό βραχίονα προς τα κάτω για να σχηματίσουν ένα ανάποδο σχήμα "L" και μετά να ελαττώσουν ταχύτητα μέχρι να σταματήσουν.
- Τα παιδιά πρέπει να σταματούν σε οποιαδήποτε πινακίδα στάσης ή κόκκινο φανάρι που συναντούν. Επίσης, πρέπει να περπατούν με τα ποδήλατά τους σε διασταυρώσεις και διαβάσεις πεζών με μεγάλη κίνηση.

3.5 Συντήρηση Ποδηλάτου

- Στα παιδιά πρέπει να διδάσκεται ότι πρέπει να ελέγχουν τακτικά τα ποδήλατά τους, ξεκινώντας πρώτα με τη καλή λειτουργία των φρένων (πρέπει να αντιδρούν γρήγορα και να πίνουν σφιχτά). Αντικαταστήστε τα σε περίπτωση που είναι φθαρμένα.
- Τα ελαστικά πρέπει να διατηρούνται φουσκωμένα στα προβλεπόμενα επίπεδα πίεσης ελαστικών.
- Κρατήστε την αλυσίδα ποδηλάτου σωστά σφιγμένη. Να καθαρίζετε και να λαδώνετε την αλυσίδα τουλάχιστον μία φορά το μήνα.
- Βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα (σέλα) είναι ασφαλισμένο καλά και ρυθμισμένο στο σωστό και άνετο ύψος οδήγησης

3.6 Οδηγίες για Ασφαλείς Διαδρομές

- Συμμετέχετε μαζί με όλους στο σχεδιασμό της διαδρομής
- Αναζητήστε διαδρομές με λίγη κίνηση, απλές διασταυρώσεις ή με ποδηλατοδρόμους
- Προγραμματίστε τη διάρκεια της διαδρομής: να είναι αρκετά μεγάλη ώστε να έχει περιπέτεια, αρκεί να μην κουραστούν τα παιδιά
- Τα παιδιά κάτω των 10 ετών πρέπει να οδηγούν στο δρόμο μόνο με έναν ενήλικα

- Εάν η βόλτα σας πρόκειται να διαρκέσει αρκετές ώρες, ετοιμάστε μια τσάντα με ζεστά ρούχα, νερό και σνακ

3.7 Οδηγώντας προς το Σχολείο

Να κάνετε ποδήλατο μαζί με το παιδί σας, μέχρι να βεβαιωθείτε ότι έχει τις δεξιότητες, αυτοπεποίθηση και γνώσεις ώστε να αντιδράσει σωστά και με ασφάλεια σε διάφορες συνθήκες που πιθανόν θα συναντήσει στον δρόμο, πηγαίνοντας με το ποδήλατο από το σπίτι προς το σχολείο.

Προγραμματίστε τη διαδρομή. Σχεδιάστε μία ασφαλή διαδρομή προς το σχολείο. Επιλέξτε παράδρομους με χαμηλές ταχύτητες κυκλοφορίας και καλή ορατότητα. Οδηγήστε παρέα με το παιδί σας και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνει τη διαδρομή. Βάλτε το να σας οδηγήσει αυτό προς στο σχολείο για να δείξει ότι ξέρει πού να πάει.

Εξοπλισμός μεταφοράς. Προτιμήστε να έχετε τοποθετημένο ένα καλάθι στο ποδήλατο αντί για σακίδιο πλάτης (ειδικά αν είναι βαρύ με βιβλία). Μην κρεμάτε τίποτα από το τιμόνι (μπορεί να χάσετε την ισορροπία ή να κολλήσει στους τροχούς) εκτός εάν είναι καλάθι, στερεωμένο και προσαρμοσμένο σωστά.

3.8 Προετοιμασία

Είναι σημαντικό να γίνεται τακτικός έλεγχος του κράνους και του ποδηλάτου σας. Η συμμετοχή του παιδιού σας σε αυτή την διαδικασία είναι σημαντική, καθώς μέσω της πρακτικής θα μάθει την διαδικασία ελέγχου

- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας μπορεί να πατήσει με τα πόδια του στο έδαφος από το πλαίσιο του ποδηλάτου
- Σύμφωνα με τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και τους κανονισμούς για τους ποδηλάτες, κάθε ποδήλατο εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης απαιτείται να έχει:
 - Ένα λευκό (ή ανοιχτό κίτρινο) μπροστινό φως που δεν αναβοσβήνει (ανακλαστήρας)
 - Ένα κόκκινο φως φρένων στο πίσω μέρος του ποδηλάτου που παραμένει αναμμένο όταν είστε ακίνητοι.
 - Τουλάχιστον 2 κίτρινους ανακλαστήρες σε κάθε τροχό ή στα πεντάλ ή οι ακτίνες να έχουν ανακλαστικό χρώμα ανακλαστικού χρώματος.
- Ελέγξτε εάν τα φρένα λειτουργούν και τα ελαστικά έχουν αέρα
- Βεβαιωθείτε ότι το κράνος εφαρμόζει καλά και είναι σωστά τοποθετημένο

3.8.1 Τεστ ματιών, αυτιών και στόματος

Είναι σημαντικό ένα κράνος να εφαρμόζει καλά στο κεφάλι του αναβάτη και οι ιμάντες να ρυθμίζονται σωστά (εικόνα 1).

Μάτια: Όταν οι συμμετέχοντες κοιτάζουν ψηλά (μόνο με τα μάτια τους), θα πρέπει να βλέπουν το μπροστινό μέρος (άκρο) του κράνους. Εάν δεν μπορούν, τότε γείρετε το κράνος προς τα εμπρός μέχρι να μπορέσουν.

Αυτιά: Αφού ενώσουμε τους συνδέσμους από τους ιμάντες του κράνους κάτω από το πηγούνι, στην συνέχεια παρατηρούμε εάν το σημείο ρύθμισης τους κάτω από τα αυτιά, σχηματίζει ένα "V" και βρίσκεται ακριβώς κάτω από αυτά. Διαφορετικά, μετακινούμε τους ιμάντες προς τα πάνω ή προς τα κάτω, μέσω των συρόμενων συνδέσμων.

Στόμα: Όταν οι ιμάντες είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους στο σημείο που βρίσκεται κάτω από το πηγούνι, ζητήστε από τους μαθητές να ανοίξουν το στόμα τους. Θα πρέπει να αισθάνονται το κράνος να ασκεί μία μικρή πίεση στην κορυφή του κεφαλιού τους, σε άλλη περίπτωση προσαρμόστε το μήκος του ιμάντα μέχρι το κράνος να εφαρμόζει σωστά.

Εικόνα 1. Τεστ ματιών, αυτιών και στόματος



Source adopted from:

<https://twitter.com/mcfrs/status/1531610148795518978/photo/1>

3.8.2 Τεχνικός Έλεγχος Ποδηλάτου

Το ABC (Air – Brakes – Chain) Quick Check είναι ένας τεχνικός έλεγχος καλής λειτουργίας του ποδηλάτου που εύκολα μπορεί να απομνημονευθεί. Βοηθάει τον αναβάτη να ελέγξει την κατάσταση του ποδηλάτου του κάθε φορά που πρόκειται να το χρησιμοποιήσει.

Επίδειξη: Πραγματοποιήστε βήμα προς βήμα τον γρήγορο έλεγχο ABC. Πρέπει να γίνουν κατανοητά τα βήματα του τεχνικού ελέγχου καλής λειτουργίας στους συμμετέχοντες. Μπορείτε να προσκαλέσετε έναν από τους συμμετέχοντες να σας βοηθήσει στην επίδειξη του κάθε βήματος.

A (Air) = Αέρας: Η πίεση του αέρα στα ελαστικά πρέπει να είναι αρκετή, ώστε όταν πιέζεται το ελαστικό να είναι τόσο σκληρό όσο μία πλήρως φουσκωμένη μπάλα μπάσκετ (να πιέζεται πολύ δύσκολα και ελάχιστα).

B (Brakes) = Φρένα: Όταν πατάμε τον μοχλό φρένων δεν πρέπει το εύρος κίνησης του να είναι μεγάλο.

Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να δοκιμάσει-πατήσει κάθε μοχλό φρένου ξεχωριστά και να προσπαθήσει να κυλήσει το ποδήλατο προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Εάν το μπροστινό και το πίσω φρένο λειτουργούν σωστά, τότε ο τροχός θα πρέπει να έχει ακινητοποιηθεί και να σέρνεται στο έδαφος, καθώς σπρώχνεται το ποδήλατο.

C (Chain) = Αλυσίδα: Η αλυσίδα πρέπει να είναι απαλλαγμένη από σκουριά και να μην κάνει θόρυβο (τριρίζει) όταν κάνουμε πετάλι. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να ελέγξει το χρώμα της αλυσίδας (θα πρέπει να είναι μαύρο ή ασημί) και να γυρίσει τα πεντάλ προς τα πίσω για να ακούσει εάν κάνει θόρυβο η αλυσίδα (τριίζει).

Ζητήστε επίσης από τον συμμετέχοντα να πιέσει με το ένα δάχτυλο του την αλυσίδα. Σε περίπτωση που λερωθεί το δάχτυλο (υπάρχει ένα σημάδι μουντζούρας), τότε σημαίνει ότι η αλυσίδα λιπαίνεται σωστά. Εάν όμως παραμείνει καθαρό, τότε η αλυσίδα πιθανόν να χρειάζεται λιπαντικό. (Ενημερώστε στους συμμετέχοντες, να σκουπίσουν το λάδι που άφησε η αλυσίδα στο δάχτυλο τους, σε ένα χαρτί ή εάν δεν διαθέτουν, τότε στα ελαστικά, τα παπούτσια τους κ.λπ., αντί στα ρούχα τους.)

3.9 Διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων οδήγησης σε παιδιά

Η συμμετοχή σας στην εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων οδήγησης ποδηλάτου του παιδιού σας και η επίβλεψη στην εφαρμογή αυτών, είναι ουσιαστικής σημασίας για να μπορεί το παιδί σας να κάνει ποδήλατο με ασφάλεια. Στη συνέχεια και αφού το παιδί σας μάθει να ισορροπεί και να ελέγχει το ποδήλατο του, διδάξτε του τις βασικές δεξιότητες κυκλοφορίας.

Βόλτα στο δρόμο: Πολλά σοβαρά τροχαία ατυχήματα με παιδιά που κάνουν ποδήλατο στον δρόμο, συμβαίνουν λόγω έλλειψης προσοχής και αδιαφορίας των παιδιών για την ύπαρξη αυτοκινήτων και τις σοβαρές συνέπειες ενός ατυχήματος.

Διδάξτε στο παιδί σας ότι πρέπει να περπατάει πάντα με το ποδήλατό του από την έξοδο του σπιτιού του γμέχρι την άκρη του δρόμου και να αρχίσει να κάνει ποδήλατο μόνο μετά από έλεγχο της κυκλοφορίας αυτοκινήτων. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κοιτάει αριστερά, δεξιά και αριστερά ξανά. Μπορείτε να σχεδιάσετε μία γραμμή κάτω στο πεζοδρόμιο και στο τέλος του δρόμου, η οποία θα υπενθυμίζει στο παιδί σας ότι πρέπει να σταματήσει και να ελέγξει την κυκλοφορία αυτοκινήτων πριν εισέλθει στο δρόμο και ξεκινήσει το ποδήλατο.

Σταμάτημα σε φωτεινούς σηματοδότες και πινακίδες: Μια άλλη κοινή αιτία σοβαρών τραυματισμών, των παιδιών που κάνουν ποδήλατο, είναι η μη τήρηση των πινακίδων που υπάρχουν στους δρόμους από τα παιδιά στους δρόμους που οδηγού το ποδήλατο τους. Πολλοί ενήλικες δεν τηρούν τις πινακίδες, δίνοντας κατά αυτό τον τρόπο, κακό παράδειγμα για τα παιδιά. Πολλοί οδηγοί συνήθως πιστεύουν ότι δεν πρόκειται να δημιουργηθεί κάποιο

Εικόνα 2. Τεχνικός Έλεγχος Ποδηλάτου

Do You Know Your Cycling ABCs?

Before you ride your bike, make sure it functions properly. Use this checklist to ensure a safe ride.



If any of these things are not working correctly, visit a local bicycle shop to have repairs made.

Source adopted from:

<https://www.facebook.com/CAASaskatchewan/photos/a.332108943624709/1694608620708061/?type=3>

ατύχημα όταν δεν ακολουθούν τον κώδικά οδικής κυκλοφορίας σε σημεία με ελάχιστη κυκλοφορία οχημάτων. Τα παιδιά δεν διαθέτουν καλή αντίληψη ώστε να μπορούν να καθορίσουν το μέγεθος της ταχύτητας των διερχομένων οχημάτων. Διδάξτε στα παιδιά σε ποιες πινακίδες πρέπει να σταματούν καθώς θα τους γλυτώσει από ένα σοβαρό ατύχημα αλλά και η παραβίαση τους αποτελεί αδίκημα.

Αιφνιδιαστικοί ελιγμοί: Παρατηρούνται συχνά ατυχήματα όταν οι νέοι ποδηλάτες κάνουν αιφνιδιαστικούς ελιγμούς σε μία ή περισσότερες λωρίδες κυκλοφορίας. Το παιδί μπορεί να αλλάξει πορεία λόγω εμποδίων που θα συναντήσει στο οδόστρωμα ή να αποφασίσει ξαφνικά να πάει σε διαφορετική κατεύθυνση. Η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι απρόβλεπτη, η οποία μπορεί να τους θέσει σε κίνδυνο εάν οι οδηγοί δεν είναι προσεκτικοί ή/και έχουν αναπτύξει υψηλή ταχύτητα, ακόμη και σε δρόμους με χαμηλή ροή κυκλοφορίας.

Χρησιμοποιώντας ένα χώρο στάθμευσης ή έναν ήσυχο δρόμο, δείξτε στο παιδί σας χωρίς να σταματήσει την πορεία του, πώς να κοιτάζει πίσω (έλεγχος προς τα πίσω) για να ελέγχει την κυκλοφορία των οχημάτων. Διδάξτε στο παιδί σας να κάνει μια αριστερή στροφή με έλεγχο προς τα πίσω, δείχνοντας την κατεύθυνση του με ευθεία έκταση του αριστερού του βραχίονα, να μετακινείται κατά μήκος της λωρίδας και να ολοκληρώσει τη στροφή μετά από μια νέα αξιολόγηση όλων των επερχόμενων οχημάτων κυκλοφορίας, μπροστά και πίσω. Αυτή είναι μια δεξιότητα που θα απαιτήσει πρακτική. Εργαστείτε με το παιδί σας μέχρι να είστε σίγουροι και άνετοι να κάνετε μια αριστερή στροφή. Εάν το παιδί δεν είναι σε θέση να κάνει με ασφάλεια μια αριστερή στροφή στο δρόμο, πείτε του να βγει από τον δρόμο και να περάσει στην πλευρά του δρόμου που επιθυμεί, διασχίζοντας πεζός με το ποδήλατο από την διάβαση παιζώ.

Λάθος τρόπος οδήγησης: Ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες επιτρέπουν την αμφίδρομη ποδηλασία σε δρόμους μονής κατεύθυνσης για μηχανοκίνητα οχήματα. Ωστόσο, τα παιδιά που οδηγούν αντίθετα της κυκλοφορίας εμπλέκονται συχνά σε ατυχήματα σε διασταυρώσεις και δρόμους. Οι ποδηλάτες που οδηγούν αντίθετα της κυκλοφορίας των οχημάτων μπορεί να κινηθούν σε λάθος θέση, μειώνοντας την ικανότητα άλλων οδηγών να τους δουν ή να προβλέψουν τη συμπεριφορά τους. Επειδή όλοι οι οδηγοί διδάσκονται να κοιτάζουν αριστερά, δεξιά και αριστερά, είναι δύσκολο να σας αντιληφθούν, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κάποιο ατύχημα.

Διδάξτε στο παιδί σας να οδηγεί με προβλέψιμο τρόπο, στη δεξιά πλευρά του δρόμου, και να υπακούει σε όλους τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να μεταβείτε σε μια διασταύρωση με το αυτοκίνητο σας, με τα πόδια ή με το ποδήλατο και να εξηγήσετε στο παιδί σας τον σωστό τρόπο οδήγησης. Θα το βοηθήσει να καταλάβει ότι η οδήγηση με λάθος τρόπο είναι παράνομη και επικίνδυνη.

Οδήγηση κατά τη νύχτα/κακό καιρό: Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδευτούν πώς πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί εάν για κάποιο λόγο πρέπει να οδηγήσουν τη νύχτα, ιδιαίτερα το χειμώνα, όταν τελειώνει η μέρα νωρίτερα. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ένα καλό σύστημα φωτισμού το οποίο λειτουργεί σωστά, φορούν ανοιχτά χρωματιστά ρούχα, έχουν ανακλαστικά αυτοκόλλητα και κράνος.

Οι κακές καιρικές συνθήκες συμβάλλουν σε πολλά ατυχήματα που εμπλέκονται ποδήλατα, ειδικά όταν ο καιρός αλλάζει ξαφνικά προς το χειρότερο (βροχή ή ομίχλη). Ο καιρός είναι ένας κίνδυνος τόσο για τους οδηγούς αυτοκινήτων όσο και για τους ποδηλάτες. Η αποδοτικότητα του συστήματος πέδησης μειώνεται σε υγρό καιρό, η ορατότητα μειώνεται στη βροχή και την ομίχλη και η όραση εμποδίζεται από τον άνεμο και τη βροχή.

Εάν το παιδί σας εκτίθεται σε κακές καιρικές συνθήκες, βεβαιωθείτε ότι κατανοεί αυτούς τους κινδύνους και για να προφυλαχτεί έχει μαζί του πάντα ανοιχτόχρωμο αδιάβροχο και ένα εναλλακτικό σχέδιο για να φτάσουν στον προορισμό τους με ασφάλεια.

3.10 Πως οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη τραυματισμών.

- Αγοράστε στο παιδί σας ένα εγκεκριμένο κράνος ποδηλάτου.
- Βοηθήστε και αφήστε το παιδί σας να διαλέξει το κράνος του.
- Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο του παιδιού σας έχει το σωστό μέγεθος, ανακλαστικές και διατηρείται σε καλή κατάσταση. Τα μικρά παιδιά θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή όταν οδηγούν τα ποδήλατά τους στο δρόμο, επειδή είναι λιγότερο πιθανό να εντοπίσουν τους αναδυόμενους κινδύνους, να αντιδράσουν με ταχύτητα και να μπορέσουν να τους.
- Διδάξτε στο παιδί σας να σταματάει πάντα και να κοιτάζει αριστερά-δεξιά αριστερά πριν εισέλθει στο δρόμο.
- Κατά την μετακίνηση με το ποδήλατο, οι ποδηλάτες πρέπει να πειθαρχούν στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας, καθώς και οι οδηγοί των άλλων οχημάτων. Διδάξτε στο παιδί σας τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας, ιδιαίτερα εκείνους που εφαρμόζονται μεταξύ των ποδηλάτων και των άλλων οχημάτων. Γράψτε το παιδί σας σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασφαλούς χρήσης ποδηλάτου εάν υπάρχει διαθέσιμο στην περιοχή σας, καθώς και σε ομαδικές ποδηλατικές βόλτες, ομάδες ποδηλασίας και σε άλλα γεγονότα με ποδήλατα.
- Προκειμένου να μετατραπεί το σημερινό αστικό περιβάλλον σε ένα φιλικό προς το ποδήλατο περιβάλλον, είναι απαραίτητο οι γονείς να συμμετέχουν σε προγράμματα που προωθούν τα δικαιώματα των παιδιών και των ποδηλατών στην πόλη, παρακινώντας τους δήμους και τις κυβερνήσεις να κάνουν τους δρόμους ασφαλέστερους για τα παιδιά και τις μετακινήσεις με ποδήλατο.
- Μην επιτρέπετε στο παιδί σας να οδηγεί με ακουστικά. Τονίστε την ανάγκη να οδηγούν προβλέψιμα, αφού οι περισσότεροι οδηγοί δεν βλέπουν τους αναβάτες. Κατά την ποδηλασία, τα παιδιά πρέπει να υποδεικνύουν τις προθέσεις τους σε άλλους χρήστες του δρόμου.



SAFECYCLE4KIDS

Melhorar a aceitação da atividade física pelas crianças através da disponibilização de

MANUAL DO TREINADOR

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids
Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 31/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Conteúdo

Contribuidores	2
Folha de Controlo	2
Parceiros	2
SUMÁRIO EXECUTIVO	3
1. Introdução. Sobre o Projeto SafeCycle4Kids	3
2. MANUAL DO TREINADOR	3
3. PONTOS DE ENSINO PARA CADA LIÇÃO DE FORMAÇÃO	4
3.1 Lição 01	4
3.1.1 Teoria	4
3.1.1.1 Segurança do capacete (~20 min)	4
3.1.1.2 Verificação de segurança para bicicletas (~15 min)	5
3.1.1.3 Sinalização (~10min)	6
3.1.1.5 Equipamento Básico e Recomendado	7
3.1.2 Atividade na bicicleta	7
3.1.2.1 Atividade 1: (~25min)	7
3.1.2.2 Atividade 2 (~25min)	9
3.1.2.3 Atividade 3 (~25min)	10
3.2 Lição 02: Simulação de Rua	11
3.2.1 Atividade 1 & 2 (~50min)	11
3.2.2 Atividade 3 (~25min)	12
3.3 Lição 03: Na Rua (Cenários da Vida Real)	13
3.3.1 Cenários da vida real são introduzidos	13
4. Formulário de Liberação e Consentimento	15

CONTRIBUIDORES

Principal contribuinte	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contribuidores	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI ESLOVÁQUIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

FOLHA DE CONTROLO

Versão	Data	Descrição
V 0.1	2/2/2023	Primeiro rascunho

PARCEIROS

Nome do parceiro	Nome curto	País
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	FISE	GRÉCIA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	CCJ	SÉRVIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI ESLOVÁQUIA	ESLOVÁQUIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBlc	CROÁCIA

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou **da Agência de Execução Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA)**. Nem a União Europeia nem o poder que concede o auxílio podem ser responsabilizados por eles.

SUMÁRIO EXECUTIVO

1. INTRODUÇÃO. SOBRE O PROJETO SAFECYCLE4KIDS

O SafeCycle4Kids é um projeto de 18 meses financiado pela UE que visa aumentar a segurança do ciclismo para as crianças, apoiando a adoção do ciclismo como meio de viagens ativas que podem melhorar o nível de atividade física. As crianças (ou famílias) não pedalam por questões de segurança.

O conceito SafeCycle4Kids baseia-se em dois princípios que irão aumentar a habilidade e a segurança e, portanto, a confiança dos jovens ciclistas e suas famílias: 1) As percepções dos pais sobre as habilidades de ciclismo e trânsito das crianças são um correlato importante da mobilidade independente das crianças. 2) O aumento das capacidades de ciclismo e de trânsito das crianças são alvos importantes na promoção da bicicleta entre as crianças. Os cinco parceiros desenvolverão uma formação em ciclismo segura para crianças e pais que poderá ser utilizada como base para uma intervenção à escala europeia, com base na formação em boas práticas que têm sido aplicadas em vários países até à data. Isto irá aumentar os níveis de atividade física das crianças e famílias através de um método económico, verde e inclusivo de exercício, o ciclismo.

2. MANUAL DO TREINADOR

O manual do instrutor SafeCycle4Kids é um guia fácil para ministrar uma sessão de treino de competências de ciclismo que esteja em conformidade com as diretrizes. O manual inclui os principais pontos de ensino de boas práticas, opções de entrega e critérios de avaliação e foi elaborado para pessoas que trabalham como instrutores de ciclismo.

Os planos de aula estão divididos em três secções que corresponderão ao mesmo número de sessões:

Lição 1: No recinto da escola e/ou no Parque Educativo de Trânsito (Teoria e Prática)

Lição 2: Simulação de Rua

Lição 3: Na rua (cenários da vida real)

Cada plano de aula inclui uma visão geral da formação, uma descrição das atividades, instruções sobre como administrá-las, materiais necessários e cópias das sebtas para cada atividade. A partir da página 4, os instrutores descobrirão informações para os ajudar, como uma lista abrangente de materiais necessários ao programa, onde localizar recursos extra, orientação, programas educativos, exemplos de cartas aos pais e leituras complementares.

Assim que as ferramentas necessárias estiverem implementadas, a administração escolar estiver a bordo e houver envolvimento da comunidade, o programa SafeCycle4Kids poderá começar. Antes de implementar o currículo, leia-o. À medida que analisa todos os detalhes do programa que precisam de ser configurados antes de iniciar o programa SafeCycle4Kids, poderá querer contactar outros grupos para solicitar voluntários e/ou material de apoio.

Antes da programação do SafeCycle4Kids, terá de fazer os seguintes preparativos:

- **Definir a data:** elaborar as datas da programação
- **Determine o número de alunos:** Descubra quantas crianças participarão para poder planear quanto tempo e quantos voluntários serão necessários.
- **Determine o local:** Identifique um espaço exterior seguro, pavimentado, do tamanho de uma bicicleta, junto à escola. Lembre-se de que irá desenhar um curso de formação com giz, por isso certifique-se de que o local pode acomodar isso. Em caso de mau tempo, a primeira aula será realizada num campo de basquetebol. Verifique com o gestor de instalações do edifício se tal é permitido.
- **Voluntários:** Cada curso requer um mínimo de três adultos para ser conduzido com sucesso. No entanto, quanto mais apoio tiver, mais eficientes serão as suas aulas.

- **Notificar os pais:** Pode ser necessário enviar um memorando e uma demissão para casa com os pais duas semanas antes do evento, com um lembrete enviado alguns dias antes. Na página 14 encontrará um exemplo de isenção.
- **Os fornecimentos necessários incluem:**
 1. Uma bicicleta por aluno
 2. Um capacete por aluno
 3. Coletes de segurança para estudantes (amarelo), treinadores e voluntários (laranja)
 4. Giz na calçada
 5. 20-25 cones de futebol
 6. Autocolantes, certificados ou outras recompensas pela conclusão da formação
 7. Toucas cirúrgicas descartáveis de papel se estiverem a ser usados capacetes e partilhados
 8. Apito
 9. Opcional: Recortes de cartazes em cartão.
 10. Opcional: Bomba para bicicleta
 11. Opcional: Multiferramenta de bicicleta para pequenos ajustes e reparações
 12. Opcional: Câmaras extra para pneus

Depois de completar estes procedimentos básicos, comunique com os seus voluntários, parceiros do programa e/ou participantes com antecedência para que estes saibam onde se encontrar, a que horas chegarão e quais serão as suas responsabilidades gerais.

3. PONTOS DE ENSINO PARA CADA LIÇÃO DE FORMAÇÃO

3.1 Lição 01

3.1.1 Teoria

3.1.1.1 Segurança do capacete (~20 min)

Materiais: Um capacete de bicicleta aprovado

Antes da demonstração, questione os alunos sobre o componente mais significativo do corpo humano. Depois de receber uma variedade de respostas, pergunte porque é que a cabeça é a mais importante.

O cérebro controla, obviamente, a nossa capacidade de pensar, mas também controla o funcionamento de todas as outras partes do corpo. Peça-lhes que considerem o que mais o nosso cérebro nos permite fazer: falar, andar, sentir emoções, recordar, sentir fome ou desconforto, respirar, digerir alimentos, regular os músculos, e assim por diante.

Agora que os alunos compreendem porque é que o cérebro é essencial, fale sobre o que pode fazer para proteger a sua cabeça.

Pergunte aos alunos qual é a coisa mais importante que podem colocar no corpo para se protegerem enquanto andam de bicicleta. Após uma variedade de respostas (desde joelheiras a roupa), pergunte aos alunos porque é que um capacete é mais vital do que qualquer outra coisa.

Demonstração: Os capacetes mal ajustados podem não proteger a cabeça em caso de acidente. É fundamental que as crianças aprendam não só porque é aconselhável usar capacete, mas também como usá-lo adequadamente. É importante demonstrar o ajuste do capacete nos alunos. Se estiver a realizar uma demonstração usando um capacete de tamanho adulto e este não couber na cabeça do aluno, experimente você mesmo. Um estudante voluntário pode ainda ser utilizado para ilustrar o aspeto de um capacete mal ajustado e como saber se um capacete é demasiado grande

Tamanho do capacete: Um capacete deve assentar com bastante segurança e não ser capaz de se mover de um lado para o outro se for do tamanho adequado à sua cabeça. Peça a um aluno que experimente o capacete e que venha até lá. Explique às crianças que se o capacete for um pouco grande, podem adicionar acolchoamento adicional (as almofadas extra vêm normalmente com o capacete) demonstrando as almofadas no interior do capacete.

Frente e Verso: A seguir, quando os alunos colocarem o capacete, pergunte-lhes como sabiam qual era a frente e qual era a traseira. Se o capacete estiver virado para o lado errado, pergunte como poderiam saber que estava virado para o lado errado. Os capacetes são mais grossos na parte de trás, onde estão pendurados, para proteger a nuca e a espinal medula.

1. Teste dos olhos, ouvidos e boca

É importante que o capacete esteja bem colocado na cabeça e que as correias estejam ajustadas (foto 1).

Olhos: Quando os alunos olharem para cima (apenas com os olhos), deverão ver o bordo frontal do capacete. Se não conseguirem, inclinam o capacete para a frente até conseguirem.

Orelhas: Com a correia do queixo afivelada, as duas correias do capacete de cada lado devem encontrar-se logo abaixo da orelha formando um “V”. Caso contrário, mova as tiras para cima ou para baixo através das uniões deslizantes.

Boca: Com a correia do queixo afivelada, peça aos alunos que abram a boca. Devem sentir o capacete a ser puxado para baixo no topo da cabeça. Caso contrário, ajuste o comprimento da correia até que o capacete se ajuste corretamente.

fotografia 1



Source adopted from: <https://www.friedlrichardson.com/bicycle-helmet-fits->

3.1.1.2 Verificação de segurança para bicicletas (~15 min)

Material: Uma bicicleta

ABC Quick Check é uma inspeção de segurança de bicicletas que fornece um método básico e fácil de lembrar para determinar se uma bicicleta é segura para andar cada vez que é utilizada. Explique aos alunos que se as suas bicicletas não forem seguras, não estarão seguras enquanto andam (fotografia 2).

Demonstração: Siga passo a passo a Verificação Rápida ABC. Os alunos devem ser capazes de descobrir o que cada etapa representa. Pode convidar um aluno para se apresentar e ajudá-lo a demonstrar cada passo.

Ar A = Ar: A pressão do ar nos pneus deve ser muito firme. Quando apertado, o pneu deve parecer tão duro como uma bola de basquetebol totalmente cheia (não macio como uma bola de praia, muito difícil de apertar).

fotografia 2



Source adopted from: <https://bikenewportri.org/abc-safetycheck/>

Travões B = Travões: Os travões de mão não devem poder ser puxados até ao guiador. Peça a um aluno para testar cada travão individualmente e tentar fazer rolar a bicicleta para a frente e para trás. Se os travões dianteiro e traseiro estiverem a funcionar corretamente, a roda oposta deverá saltar do chão à medida que a bicicleta é empurrada para a frente e para trás. Os travões de contrapedal devem ser acionados quando os pedais são rodados em marcha-atrás

Corrente C = Corrente: A corrente deve estar isenta de ferrugem e não deve ranger ao rodar. Peça a um aluno que verifique a cor da corrente (deve ser preta ou prateada) e que rode os pedais para trás para ouvir os guinchos. Peça também ao aluno que pressione um dedo na corrente. Se o dedo sair com uma marca manchada, a corrente está devidamente lubrificada. Se voltar limpo, a corrente pode precisar de lubrificante. (Lembre os alunos de aplicarem este óleo nos pneus, sapatos, etc., em vez de na roupa.)

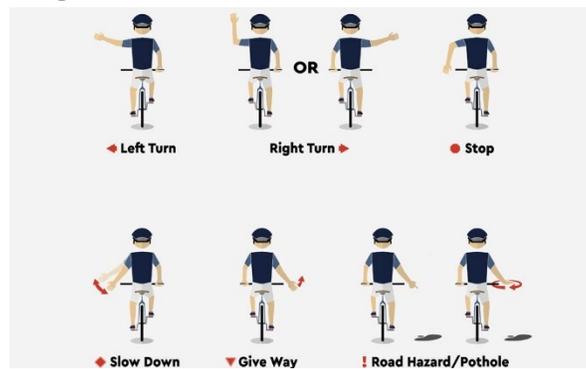
Rápido = Descarga Rápida: Nem todas as bicicletas, principalmente as de criança, têm largadas rápidas. Para facilitar a remoção destas peças, estas pequenas alavancas são frequentemente colocadas no cubo da roda e até no assento. Para garantir que as rodas e os bancos não se soltam durante a condução, as libertações rápidas devem ser bloqueadas e seguras. Quando uma alavanca de aperto rápido está corretamente fechada, a palavra “fechar” é visível na lateral da alavanca virada para fora e é necessária toda a força da mão para abrir a alavanca. Caso contrário, abra a alavanca, ajuste a tensão com o botão de regulação do outro lado e volte a fechá-la. Continue a ajustar até que a alavanca encontre resistência a meio do seu arco e necessite da pressão da base da palma da mão para fechar completamente.

Verificação = Giro da roda: Segure cada extremidade da bicicleta para cima e peça a um aluno para rodar a roda e ouvir se há atrito nos travões ou no quadro. Abane também ligeiramente a bicicleta para verificar se há algum ruído invulgar ou peças soltas.

3.1.1.3 Sinalização (~10min)

Os alunos devem sinalizar antes de fazer curvas ou parar. Explique aos alunos que, ao sinalizar, permitem que os carros e os peões saibam o que estão prestes a fazer, o que os tornará mais seguros. Reveja brevemente as posições de sinalização com os alunos. Mencione que, embora tirar uma das mãos do guiador possa parecer assustador no início, depois de praticarem, sentir-se-ão mais confiantes. Pode jogar um jogo rápido de Simon Says com as posições de sinalização para reforçar o conhecimento dos alunos (fotografia 3).

fotografia 3



Source adopted from:

<https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3.1.1.4 Sinais de trânsito - utilizados em alguns países (~15min)

Materials: cartões de sinais de trânsito rodoviário

fotografia 4,5 & 6

fotografia 4



fotografia 5



fotografia 6



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

3.1.1.5 Equipamento Básico e Recomendado				
Sino ou buzina	Colete refletor	Sapatos que cobrem os dedos dos pés	Rack ou cesto	Garrafa de água num suporte
Luz vermelha na traseira da bicicleta	Luz branca na parte da frente da bicicleta	Celular	Roupas de cores vivas para serem mais visíveis	Cadeado de bicicleta

3.1.2 Atividade na bicicleta

3.1.2.1 Atividade 1: (~25min)

Configuração: Após a parte teórica do curso, pode lecionar uma atividade de bicicleta num parque de educação rodoviária para ensinar as regras de trânsito e avaliar os componentes previamente fornecidos. Esta instrução de atividade de bicicleta também pode ser ministrada no pátio da escola ou no parque de estacionamento.

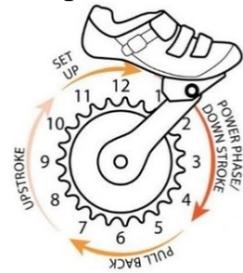
Descreva as linhas da "rua", as linhas de partida e de paragem, as inversões de marcha e a 'passadeira' com giz. (Os cones de trânsito também podem ser utilizados para marcar o caminho.) Coloque as bolas de ténis, as esponjas ou os cones na parte de slalom do percurso num padrão uniforme (aproximadamente 1,5 metros de distância).

Uma ideia para um curso de ciclismo é a seguinte. Ao longo do curso, os alunos irão movimentar-se em loop contínuo (figura 9).

Instrução Pré-Percurso: Antes de iniciar a prova, peça aos alunos que se mantenham perto da zona de partida andando de bicicleta com os pés no chão. Enquanto estiver parado, pratique com eles as seguintes competências:

Posição do pedal motorizado: Este é um bom método para os alunos adquirirem velocidade e equilíbrio nas suas bicicletas. Instrua os alunos a protegerem as suas bicicletas e a acionarem os travões. Com um pé no chão, peça-lhes que rodem o segundo pedal de volta para a posição das “2 horas” com o outro pé, colocando o pé em cima do pedal e preparado para empurrar para baixo. (Se a sua bicicleta tiver um travão contrapedal, pode ser necessário levantar a roda traseira e rodar os pedais para a frente). Diga aos alunos que se pararem com os pedais nesta posição, terão maior potência ao impulsionar (figura 7).

fotografia 7



Source adopted from:
<https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

Recentemente, iniciar uma bicicleta na estrada exige começar com a perna esquerda no pedal e a direita na passadeira. Este é um melhor início de tráfego para os países com volante à direita

Olhando para trás: Esta competência treina os alunos a observar o tráfego atrás deles no ombro esquerdo. Peça aos alunos que movam a cabeça para a esquerda e olhem para trás enquanto montam nas bicicletas, com as duas mãos no guidador e a roda dianteira direita (figura 8).

Pergunte aos alunos quantos braços segurava o voluntário. Diga aos alunos que o farão na primeira parte do percurso e que deverão utilizar a capacidade de varrimento para verificar se há tráfego a aproximar-se por trás antes de atravessar ruas ou fazer curvas.

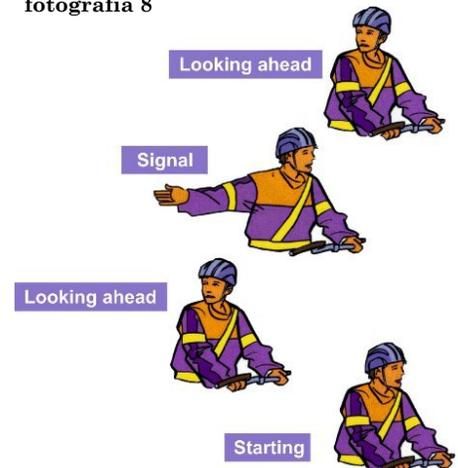
Coloque um voluntário na área atrás dos alunos e peça-lhe que levante ambos os braços, um braço ou nenhum braço. Em seguida, peça aos alunos que repitam a digitalização.

Pergunte aos alunos quantos braços segurava o voluntário. Diga aos alunos que o farão na primeira parte do percurso e que deverão utilizar a capacidade de varrimento para verificar se há tráfego a aproximar-se por trás antes de atravessar ruas ou fazer curvas.

Visualizar o curso e as posições de treinador adulto/voluntário: Mostre aos alunos como funciona o curso, conduzindo-os como um grupo, parando em cada lugar para o explicar e mostrar-lhes quais são cada característica e ação.

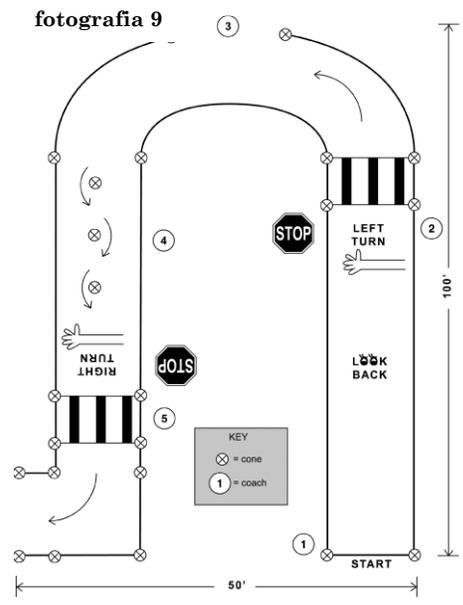
- **Linha de partida (Coach #1):** Os alunos iniciarão o curso um de cada vez. Os alunos demonstrarão a posição do pedal de força. Quando instruídos para o fazer pelo adulto que ocupa esta estação, darão impulso para iniciar o percurso.
- **Olhando para trás:** Os alunos andarão em linha reta. Quando ouvirem o treinador nº 1 na linha de partida gritar “Olha para trás”, olharão por cima do ombro esquerdo para o treinador, que levantará dois, um ou nenhum braço. O aluno deve gritar o número de braços que vê levantados. Os alunos não devem parar de pedalar e devem manter uma linha reta enquanto olham para trás antes de seguirem para a passadeira
- **Passadeira de peões #1 (Coach #2):** Os alunos praticarão a travagem e a paragem antes da faixa de peões. Os alunos devem usar os travões em vez dos pés para parar. Os alunos devem utilizar o sinal de “stop” com o braço para indicar a sua intenção de parar. Devem olhar para a esquerda, para a direita e para a esquerda para verificar se há carros e peões na passadeira e esperar que o autocarro que dirige a estação ou outros voluntários atravessem a passadeira. (Os alunos que não puderem ou não quiserem participar de bicicleta poderão ser utilizados como peões nas estações de passadeiras.) Os alunos sinalizarão a sua vez e seguirão a seta de retorno até à estação seguinte.

fotografia 8



Source adopted from:
https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

- **Calçadas (Coach #3):** Os alunos devem parar antes de atravessar em frente à garagem. Reveja com os alunos os perigos de andar atrás de carros nos passeios. Reveja conceitos como o contacto visual e a comunicação através de sinais manuais. O treinador nesta estação fará uma pantomima de fazer marcha-atrás com um carro, falar ao telefone, sintonizar o rádio, etc. dê-lhes um “aceno”. Sinal manual indicando que o condutor os viu e vai esperar que continuem.
- **Ziguezague (Coach #4, optional):** Os alunos entrarão e sairão dos obstáculos das bolas de ténis no percurso para praticar as habilidades de manuseamento e evitar perigos.
- **Passadeira de peões #2 (Coach #5):** Repita a passadeira nº 1, mas com uma curva no sentido oposto da passadeira nº 1. Os alunos irão praticar a travagem, parar e olhar para a esquerda, direita e esquerda. Devem sinalizar para virar à direita e seguir a seta para entrar na fila para repetir o percurso se o tempo o permitir.



Source adopted from:

<https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Materiais: Giz, metades de bola de ténis ou cones

3.1.2.2 Atividade 2 (~25min)

Configuração: Esta lição é melhor ensinada num campo ou num local sem carros. O comprimento da estrada deve ser de, pelo menos, 45 metros e a largura deve ser de, pelo menos, 8 metros. Para planejar com antecedência as seguintes atividades desta lição, desenhe uma cena que simule o percurso para a escola e de volta ao parque de estacionamento de bicicletas, mas numa escala mais pequena do que a viagem real. No caso de o percurso real da viagem para a escola e o parque de estacionamento de bicicletas terem carros estacionados e existirem dois carros disponíveis, estes podem ser utilizados como adereços. Isto colocará os carros em posição de atuar como barreiras visuais para os ciclistas que saem da garagem. Utilize cones para representar os carros, se não houver carros disponíveis. É também recomendado que os alunos usem coletes de cores vivas ou retrorrefletores quando andam na rua (figura 10).

Andar com uma mão (20min)

Andar de bicicleta com uma mão é uma competência útil para as crianças aprenderem. No entanto, é importante que as crianças já estejam confiantes e habilitadas a andar de bicicleta com as duas mãos antes de tentarem andar com uma mão.

Eis alguns passos que podem ajudar as crianças a aprender a andar de bicicleta com uma só mão:

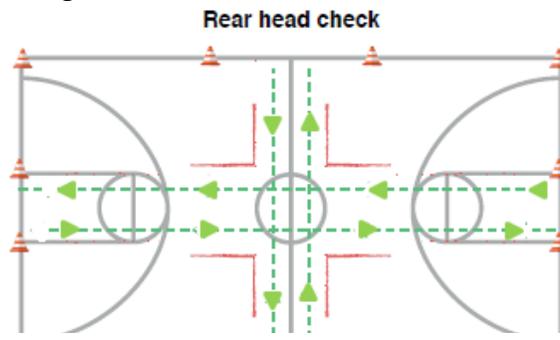
1. Certifique-se de que a criança sabe andar de bicicleta com as duas mãos. Devem ser capazes de se equilibrar e não cair.
2. Comece por afrouxar o aperto de uma mão enquanto anda. Não solte, apenas segure suavemente.
3. Experimente andar de bicicleta com a palma da mão a guiar o guiador.
4. Solte completamente e apoie o braço ou o pulso no guiador para obter apoio.
5. Solte completamente e tire toda a mão, braço, tudo do guiador.
6. Pratique virar na direção da mão que ainda está no guiador.
7. Se estiver a virar no outro sentido, estabilize primeiro a bicicleta com o pulso novamente, mas com prática, será possível fazê-lo sozinho.
8. Pratique, pratique, pratique até andar suavemente.

Predictability: Ride on the Right

Verificações de cabeça e sinalização

1. Os alunos alinham com as bicicletas em dois grupos iguais atrás do cone de partida em “X”.
2. Ao sinal do professor, os alunos andam em linha reta (verifique o “pedal de força” ao arrancar e mantendo 2 comprimentos de bicicleta), realize uma verificação da cabeça na “zona de verificação da cabeça” e sinalize para a esquerda ou para a direita antes de chegar ao cone final .
3. Os alunos “descolam” então e unem a ponta da linha oposta
4. Se os alunos estiverem a partilhar bicicletas, o professor pode utilizar não-ciclistas selecionados para ficarem ao lado e atrás da zona de verificação da cabeça traseira para “testar” os ciclistas enquanto estes realizam a verificação da cabeça traseira (por exemplo, segurar um determinado número de dedos, cartões coloridos, imagens e peça ao piloto para gritar o número/cor/imagem).
5. Em alternativa, os não-pilotos podem observar o seu parceiro a realizar verificações e sinais da cabeça traseira e fornecer feedback antes de trocar de função.
6. Dê aos alunos múltiplas oportunidades para praticar esta atividade.

fotografia 10



Source adopted from:

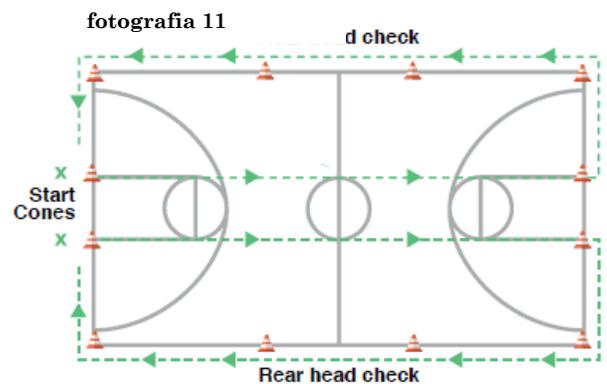
https://www.transport.act.gov.au/__data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Material: Cones, giz no passeio para legendar o curso e voluntários para orientar os alunos.

3.1.2.3 Atividade 3 (~25min)

Jogo de interseção

1. O professor explica a configuração da “interseção” na Atividade 3 do curso.
1. Demonstrar a entrada e saída do cruzamento e o conceito de dar passagem à direita.
2. Os alunos viajam livremente pelo percurso e entram no cruzamento quando quiserem.
3. Certifique-se de que os alunos mantêm a distância segura de dois comprimentos de bicicleta em relação ao ciclista que circula à sua frente e realizam verificações da cabeça traseira antes de sinalizar ao virar.
4. Os parceiros podem ser utilizados como observadores, peões, “homens/mulheres chupa-chupa” – seja tão criativo quanto quiser.
5. De seguida, troque de papéis.



Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/__data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Esta atividade oferece uma oportunidade para o professor avaliar a competência do aluno com as competências abordadas até agora – “pedal de potência”, travagem, sinalização, verificação da cabeça traseira e controlo básico da bicicleta – e planejar aulas e/ou atividades adicionais para os alunos que necessitem de prática adicional ou de consolidação das competências abrangidas. Reforce aos alunos que não se trata de uma corrida, mas sim de uma oportunidade para praticarem as competências abordadas (fotografia 11).

Materials: Cones, giz no passeio para legendar o curso e voluntários para orientar os alunos

3.2 Lição 02: Simulação de Rua

As seguintes atividades representam potenciais situações de estrada que as crianças podem ter de ultrapassar no caminho para a escola.

Sugere-se que as atividades incluam algumas situações como evitar obstáculos, circular em estradas com cruzamentos, rotundas obrigatórias, virar à esquerda numa estrada depois de uma reta com intenção de seguir ou virar à direita numa estrada depois de uma reta com a intenção de seguir em frente.

3.2.1 Atividade 1 & 2 (~50min)

Controlo de bicicleta | Juntando tudo

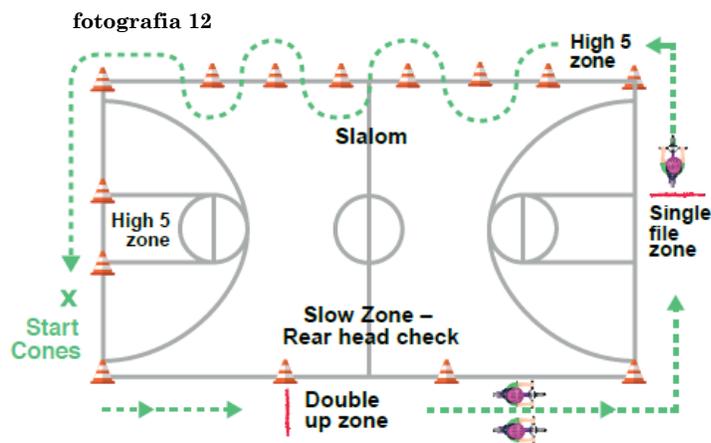
As **intenções de aprendizagem desta atividade** são que as crianças andem em segurança e confiança em grupo, andem ao lado de outro ciclista em segurança e reajam a outros utilizadores e perigos da área.

Introdução da lição: Explique aos alunos: Nesta lição vamos rever todas as competências abordadas no SafeCycle4Kids até agora com uma atividade de equitação em grupo. Abordaremos também o andar ao lado de outro piloto (duplicando, passando de andar em fila indiana para andar lado a lado).

Análise: Faça um brainstorming das competências abordadas pelo SafeCycle4Kids até agora e selecione alunos individuais para demonstrar e conversar com a turma sobre o que fazer e o que não fazer em Pedal de força, Travagem, Sinalização, Verificação da cabeça traseira.

Descrição (fotografia 12)

1. Os alunos com bicicletas alinham-se em pares (duplicados) atrás dos dois cones de partida
2. Ao sinal do professor, dirija-se ao “ponto de aperto”
3. No “ponto de compressão”, os alunos formam uma fila única e depois dobram-se quando passam do “ponto de compressão”
4. Os alunos podem então optar por descascar para a esquerda ou para a direita
5. Os alunos terão de comunicar ao parceiro as ações pretendidas e utilizar sinais manuais



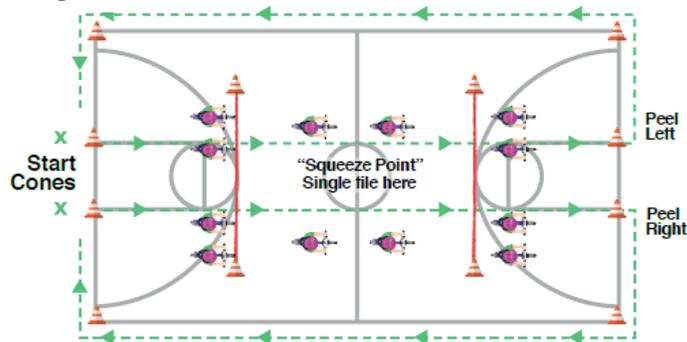
Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Atividade 2: Descrição (fotografia 13)

1. Conduza os alunos ao longo do curso, explicando cada secção e as competências à medida que avançam.
2. Questione os alunos sobre as competências: Como é esta competência? Onde e quando poderemos precisar de usar a habilidade?
3. Os alunos com bicicletas alinham-se atrás do cone de partida em “X”.
4. Os parceiros posicionam-se numa das “High 5 zones”.
5. Ao sinal do professor, os alunos percorrem o percurso em fila indiana (exceto na zona dupla), dando ao seu parceiro um high 5 dentro de uma das zonas.
6. Reforce mais uma vez que não se trata de uma corrida e que os alunos devem ter calma.
7. Os parceiros trocam de funções. This activity provides an opportunity for the teacher to assess the students competence with skills covered so far –“power pedal”, braking, signalling, rear head check, doubling up and general bike control.

fotografia 13



Source adopted from:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materials: Capacetes, cones, giz no passeio para etiquetar o curso e voluntários para orientar os alunos

3.2.2 Atividade 3 (~25min)

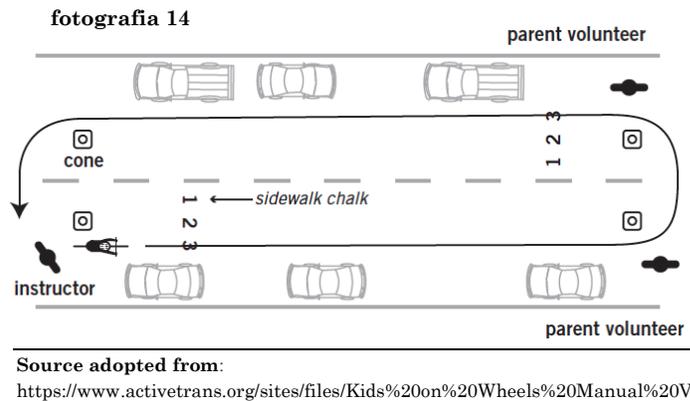
Configuração: O comprimento da estrada deve ser de pelo menos 45 metros e a largura deve ser de pelo menos 8 metros. Isto colocará os suportes em posição para funcionarem como barreiras visuais para os ciclistas que emergem da entrada de automóveis. Utilize cones para representar os carros (figura 14).

Objectivo: A experiência na bicicleta com o posicionamento adequado na estrada irá treinar os jovens para pedalar de forma previsível e segura.

PASSOS

1. Durante a primeira parte desta lição, os professores explicarão novamente aos alunos porque devem seguir as mesmas regras que um automóvel. O utilizador de todos os veículos deve seguir a lei, para que seja previsível nas suas ações. Os ciclistas devem circular à direita, seguir os sinais de trânsito para que o seu comportamento seja mais previsível e possam ser visíveis aos outros utentes da estrada, o que ajudará a prevenir colisões.
2. Explique e demonstre a atividade.
3. Os alunos farão fila numa das extremidades da rua e pedalarão em linha reta pelo lado direito da rua (pratique em dois grupos de 15).
4. Onde houver carros estacionados na rua, os ciclistas não devem desviar-se. Em vez disso, devem estar a um metro de distância do carro para que não possa ser atingido pela porta do carro que se abre. Se não houver carros no resto do quarteirão e não houver perigo ou obstáculo que os possa tornar invisíveis para o trânsito, os alunos podem aproximar-se do passeio, mas manter uma distância de pelo menos 1 m do mesmo.

5. Os alunos passarão pelo carro e seguirão até ao fim da rua. Um voluntário estará no final e instruirá os alunos a voltarem para trás pelo outro lado da rua.
6. Peça aos alunos que percorram este círculo algumas vezes para os aquecer e habituar ao movimento.
7. Troque os alunos para permitir a saída dos segundos 15.



Materiais: capacetes, casacos amarelos, treinadores e voluntários para encaminhar os alunos.

3.2.3 Atividade Passeio Comunitário: Esta lição tem como objetivo dar aos alunos a oportunidade de aplicar as competências abordadas pelo SafeCycle4Kids numa situação “real”, ou seja, pedalar fora da escola no percurso planeado. Em alternativa, pode construir um curso nas instalações da escola.

Pessoal: Recomenda-se ter pelo menos dois professores/adultos disponíveis para acompanhar o grupo. Convide os pais/carreiristas e/ou outros membros da comunidade escolar a participar (alinhe os alunos nas suas bicicletas numa “fila de passeio” conforme o esquema abaixo, fotografia 15)

fotografia 15



Source adopted from: https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

3.3 Lição 03: Na Rua (Cenários da Vida Real)

3.3.1 Cenários da vida real são introduzidos

Nesta lição, será desenhado um percurso numa escala mais pequena do que a distância real, o que representará a viagem de um parque de estacionamento de bicicletas até à escola e vice-versa. Esta atividade será realizada numa área sem trânsito, como um pátio de uma escola ou um parque de educação rodoviária. Esta lição foi concebida para proporcionar aos alunos uma experiência real de ciclismo para desenvolver competências e confiança para fazer viagens curtas.

Os alunos realizarão primeiro os exercícios das lições 1 e 2 para melhorar as suas capacidades e conhecimentos sobre as leis de trânsito.

É importante dar aos alunos uma rápida revisão dos perigos mais comuns que podem enfrentar ao andar de bicicleta. Os alunos estudarão e praticarão os três tipos de viragem à esquerda utilizados para navegar nos cruzamentos.

1. Cruzamentos de passeios ou ruelas: Os passeios e becos devem ser considerados ruas: antes de atravessar, os alunos devem sempre verificar se nenhum carro está a sair ou a entrar. Além disso, os alunos devem sempre verificar antes de sair de uma garagem ou beco - nada de tiroteios!
2. Peão: Os ciclistas devem dar prioridade aos peões no passeio ou faixa de peões. Se uma pessoa andar à frente de uma bicicleta, os alunos podem usar uma campainha ou uma buzina, ou gritar (“Desculpe, por favor!” ou “À sua esquerda!”) para alertar o peão da sua presença. Se não se moverem, devem abrandar ou parar, se necessário, para os evitar.
3. Carro em movimento: Quando os motociclistas ou qualquer utente da estrada se recusam a seguir as regras de trânsito, as outras pessoas não têm a certeza do que fazer a seguir. Como ciclista, circular em linha reta, indicar curvas e parar completamente nos cruzamentos são comportamentos que ajudarão os condutores de outros veículos e os peões a compreender o que está a fazer.
4. Carro estacionado: Quando os carros estão estacionados na rua ou nos passeios, pode ser difícil perceber se alguém está lá dentro e pronto para sair. Os condutores também podem abrir as portas sem primeiro procurar as bicicletas.
5. Comboios e carris: pare sempre antes de atravessar os carris, olhe novamente para a esquerda, para a direita e para a esquerda e ouça para garantir que não há nenhum comboio a aproximar-se. Nunca tente ultrapassar um comboio nos carris e siga sempre os sinais de cruzamento. Em contextos urbanos, os pneus das bicicletas podem ficar presos nos carris do elétrico, resultando em quedas desastrosas. Para evitar serem apanhados nos carris, os ciclistas devem tentar atravessar os carris do elétrico o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus (direita).
6. Outros ciclistas: A outra bicicleta da imagem está a aproximar-se de si no lado oposto da pista (muito perigoso), não usa capacete e transporta uma caixa. Reforçar aos alunos que é recomendado usar capacete e transportar apenas coisas que possam ser guardadas num alforge ou cesto.
7. Buracos e fissuras: Um buraco ou uma fissura no passeio ou na rua pode fazer o ciclista voar. Os alunos podem evitar condições perigosas examinando a área à sua frente e contornando esses perigos.
8. Folhas: Quando chove, as folhas podem permanecer molhadas e escorregadias durante muito tempo após a secagem do pavimento. As folhas secas também podem fazer com que a bicicleta derrape. É melhor evitar as folhas sempre que possível. Se passar por cima de folhas, não pare nem vire rapidamente, pois aumenta as suas hipóteses de bater.
9. Grelha de esgoto: Algumas grelhas de esgoto têm aberturas suficientemente grandes para passar um pneu de bicicleta. Se não tiver espaço suficiente para partilhar a faixa com o trânsito e evitar a grelha de esgoto, dirija-se para o centro da faixa até passar pela grelha.
10. Cão zangado: Os diferentes alunos terão provavelmente opiniões diferentes sobre como interagir com um cão zangado. Pode ter uma discussão democrática em turma e partilhar as suas experiências e competências, mas tenha em mente que algumas respostas (como tentar acariciar ou fazer amizade com o cão) devem definitivamente ser ativamente desencorajadas.

4. Formulário de Liberação e Consentimento

Estimado Pai/Encarregado de Educação:

O seu filho teve a oportunidade de participar no Programa de Segurança para Bicicletas SafeCycle4Kids. O Programa é um currículo abrangente oferecido pelo Programa Erasmus+ que ensinará a segurança na bicicleta através de atividades em sala de aula e prática de habilidades na bicicleta. Os alunos aprenderão competências como o uso de capacete, sinais manuais, sinais de trânsito e manobras em cruzamentos e fora de passeios. O treino de bicicleta será realizado no recinto da escola e/ou no parque educativo de trânsito.

Todos os participantes devem ter este formulário de consentimento e de autorização assinado pelos pais ou responsável legal. Aplicam-se as seguintes condições:

1. Todos os participantes praticarão atividade física, principalmente ciclismo. Os indivíduos com saúde normal poderão participar confortavelmente; será da responsabilidade de cada indivíduo garantir que se encontra em condições saudáveis.
2. O uso da bicicleta ocorrerá tanto no recinto escolar como nas ruas, pelo que todas as atividades são potencialmente perigosas. Os participantes devem aderir às regras estabelecidas na aula para assumirem a responsabilidade pelo seu risco.
3. Nem o _____ escolas nem a SafeCycle4Kids assumirão a responsabilidade legal por quaisquer participantes do programa.
4. Se o meu filho estiver a frequentar o curso usando a sua própria bicicleta e/ou capacete, aceito inspecionar a bicicleta e/ou o capacete antes do curso para garantir que estes artigos são seguros para o uso do meu filho. Eu abaixo assinado, dou o meu consentimento para _____ para participar no programa SafeCycle4Kids. Venho por este meio libertar os facilitadores, _____ escolas, os seus funcionários e voluntários, o SafeCycle4Kids e quaisquer participantes do programa de toda e qualquer responsabilidade relacionada com a participação no programa SafeCycle4Kids.

Assinatura dos pais/encarregados de educação legais: _____

Data: _____



SAFECYCLE4KIDS

Melhorar a aceitação da atividade física pelas crianças através da disponibilização de

MANUAL PARA CRIANÇAS

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids

Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Contents

Contributors Contribuidores	2
Folha de Controlo	2
Parceiros	2
SUMÁRIO EXECUTIVO	3
1. Introdução. Sobre o Projeto SafeCycle4Kids	3
1. MANUAL PARA CRIANÇAS	3
2.1 Capacete	3
Utilize um capacete que:	3
2.2 Tamanho correto da bicicleta	4
2.3 Torne a sua bicicleta fresca e segura	5
2.4 A-B-C Checagem rápida	5
Checagem rápida	6
Benefícios do ciclismo	10

CONTRIBUTORS CONTRIBUIDORES

Principal contribuinte	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contribuidores	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI ESLOVÁQUIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

FOLHA DE CONTROLO

Versão	Data	Descrição
V 0.1	2/2/2023	Primeiro rascunho

PARCEIROS

Nome do parceiro	Nome curto	País
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	FISE	GRÉCIA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	CCJ	SÉRVIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI ESLOVÁQUIA	ESLOVÁQUIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBlc	CROÁCIA

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou **da Agência de Execução Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA)**. Nem a União Europeia nem o poder que concede o auxílio podem ser responsabilizados por eles.

SUMÁRIO EXECUTIVO

1. INTRODUÇÃO. SOBRE O PROJETO SAFECYCLE4KIDS

O SafeCycle4Kids é um projeto de 18 meses financiado pela UE que visa aumentar a segurança do ciclismo para as crianças, apoiando a adoção do ciclismo como meio de viagens ativas que podem melhorar o nível de atividade física. As crianças (ou famílias) não pedalam por questões de segurança. O conceito SafeCycle4Kids baseia-se em dois princípios que irão aumentar a habilidade e a segurança e, portanto, a confiança dos jovens ciclistas e suas famílias: 1) As percepções dos pais sobre as habilidades de ciclismo e trânsito das crianças são um correlato importante da mobilidade independente das crianças. 2) O aumento das capacidades de ciclismo e de trânsito das crianças são alvos importantes na promoção da bicicleta entre as crianças. Os cinco parceiros desenvolverão uma formação em ciclismo segura para crianças e pais que poderá ser utilizada como base para uma intervenção à escala europeia, com base na formação em boas práticas que têm sido aplicadas em vários países até à data. Isto irá aumentar os níveis de atividade física das crianças e famílias através de um método económico, verde e inclusivo de exercício, o ciclismo.

1. MANUAL PARA CRIANÇAS

O manual infantil SafeCycle4Kids é um guia fácil para crianças que promove a conformidade com as diretrizes de ciclismo seguro.

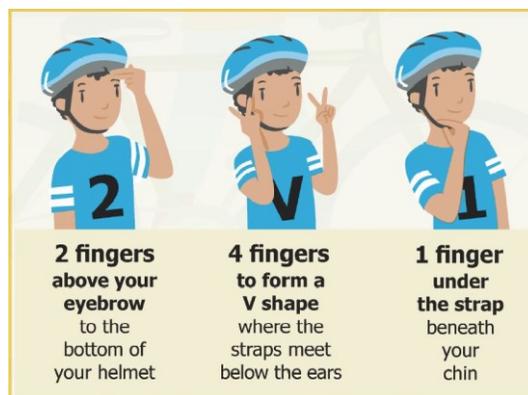
2.1 Capacete

Utilize um capacete que:

- Está marcado com um símbolo aprovado pelas normas de segurança do seu país. Se o seu capacete não cumprir as normas de segurança do seu país, peça aos seus pais ou tutores que comprem um que cumpra.
- É de uma cor viva, ajusta-se perfeitamente e é algo que lhe agrada?
- Se o seu capacete for atingido com força, terá de comprar um novo.
- Possui alças ajustáveis que aperta sempre.
- Não balança nem cai quando abana a cabeça, mesmo quando as tiras estão desfeitas.

Siga a regra 2V1 (fotografia 1)

fotografia 1



Source adopted from: <https://twitter.com/TOPublicHealth/status/1130855830339952640>

Regras dos capacetes

- **Sugeri** usar o capacete de bicicleta sempre que pedalar, mesmo que seja apenas um passeio curto.
- **Deve certificar-se** de que o seu capacete se ajusta adequadamente a si. Deve estar nivelado e cobrir a sua testa.
- **Tem de fazer** a verificação do capacete do amigo. Antes de andar com um amigo, verifique se o capacete de cada um está bem colocado.
- **Evite usar proteção** para a cabeça por baixo do capacete, pois pode fazer com que escorregue.

2.2 Tamanho correto da bicicleta

O ajuste correto da bicicleta é essencial. Sentir-se-á mais seguro e mais responsável. O seu conforto e segurança na estrada ficarão comprometidos se a sua bicicleta tiver o tamanho errado para si.

Veja como verificar se a sua bicicleta tem o tamanho certo:

1. Sente-se no tubo superior com os pés apoiados no chão. Deve conseguir levantar a sua bicicleta pelo menos 2–3 cm do chão.
1. Ajuste a altura do assento de modo a que possa tocar no chão com as pontas dos pés.
2. Enquanto estiver sentado no banco, verifique se a perna do pedal mais próxima do chão está ligeiramente dobrada ao nível do joelho.
3. Quando estiver sentado, deverá conseguir alcançar o guiador apenas com uma inclinação suave. Não precisa de se esticar muito para alcançá-los. Deve também verificar se as manetes dos travões do guiador estão ajustadas ao seu tamanho.
4. Ao comprar uma bicicleta, certifique-se de que pede ao vendedor que lhe mostre a que altura o assento e o guiador podem ser elevados. Isto irá ajudá-lo a entender como a bicicleta pode mudar e adaptar-se à medida que cresce.

fotografia 2



Source adopted from: <https://titanracingbikes.com/junior-range/>

2.3 Torne a sua bicicleta fresca e segura

Equipamento e Vestuário Recomendados (fotografia 3):

- Capacete
- Luzes e refletores
- Sino ou buzina
- Fita refletora: fita refletora branca nos garfos e fita refletora vermelha nas escoras traseiras
- Rack ou cesto
- Garrafa de água em suporte
- Luz vermelha na traseira da bicicleta para andar à noite
- Cadeado de bicicleta
- Sapatos que cubram os dedos dos pés
- Roupas de cores vivas para serem mais visíveis
- Colete refletor

Certifique-se de que nada, como calças largas ou um par de sapatos (que possa enfiar), pode ficar preso na corrente e fazer com que perca o equilíbrio. Os sapatos de corrida proporcionam uma maior aderência aos pedais e protegem os pés de arranhões. As luvas melhoram a aderência ao guidador e protegem as mãos em caso de queda.

fotografia 3



Source adopted from: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

2.4 A-B-C Checagem rápida

O ABC Quick Check é algo que deve fazer sempre que anda de bicicleta. Demora apenas alguns minutos e pode ajudar a dizer-lhe se há algo na sua bicicleta que precisa de ser reparado. Tudo o que precisa de lembrar é A-B-C (**picture 4**):

A = Ar

É sempre importante verificar os pneus para ter a certeza de que há ar suficiente nos mesmos. Peça a um adulto para o ajudar a utilizar uma bomba de bicicleta se achar que os pneus precisam de mais ar.

Para verificar o ar, faça um sinal de “polegar para cima” e pressione o pneu com o polegar. Deve conseguir pressionar um pouco – mas se conseguir empurrar muito, o seu pneu precisará de mais ar.

B = Travões

Os travões são muito importantes porque ajudam a parar. Precisa de ter a certeza de que os seus travões estão a funcionar corretamente. Certifique-se de que ambas as manetes do travão não puxam totalmente para trás, em direção ao guiador. Deve ser capaz de deslizar a mão entre a alavanca e o punho. Aperte ambos os travões e balance a bicicleta para a frente e para trás, verificando se existem componentes de direção soltos. A direção deve ser firme e o guiador alinhado corretamente com a roda dianteira.

Se a sua bicicleta tiver travões de contrapedal (também conhecidos como travões de pé), rode os pedais para trás para verificar se os travões estão a funcionar.

Por vezes pode ter de parar muito rapidamente. Tenha cuidado ao acionar os travões dianteiros para não rodar o guiador.

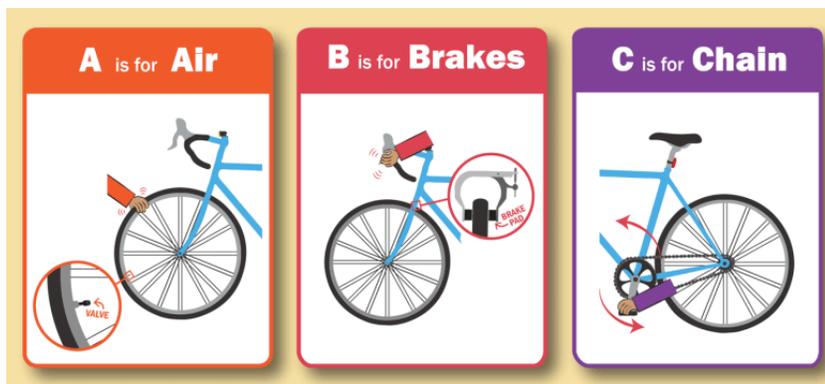
Deixe sempre espaço extra para a travagem quando conduzir em tempo chuvoso.

Se acha que os seus travões podem não estar a funcionar corretamente, peça ajuda a um adulto.

C = Cadeia

Quer ter a certeza de que a corrente da sua bicicleta está bonita e direita na parte superior e inferior. Rode os pedais algumas vezes para ver se a corrente funciona sem ficar presa. Certifique-se de que não está enferrujado ou seco. Se estiver, pode ser necessário limpá-lo ou lubrificá-lo. Peça a um adulto para o ajudar com isso.

fotografia 4



Source adopted from: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

Cheragem rápida

Se tiver bloqueios rápidos nas rodas e no assento, certifique-se de que estão apertados e não são fáceis de abrir.

Antes de subir para a bicicleta, há um último passo que deve dar. Basta levantar a bicicleta cerca de 10 cm do chão e deixá-la cair cuidadosamente. Alguma coisa abanou ou caiu? Se a resposta for ‘não’, então está pronto para dar um passeio de bicicleta. 2.5 Top 10 Rules of the Road

1. Use o seu capacete

É recomendável colocar um capacete aprovado antes de subir para a bicicleta. Pense nele como um cinto de segurança para a cabeça que o pode proteger no caso de cair ou cair da bicicleta. Não importa quão curta ou longa seja a sua viagem, é preferível colocar o capacete antes de subir para a bicicleta.

2. Utilize sinais manuais

Os sinais manuais são a versão do ciclista dos sinais de mudança de direção e das luzes de travagem de um automóvel. Mostram aos motoristas o que está a planear fazer para que não o encontrem. Lembre-se, o condutor de um automóvel não consegue ler a sua mente.

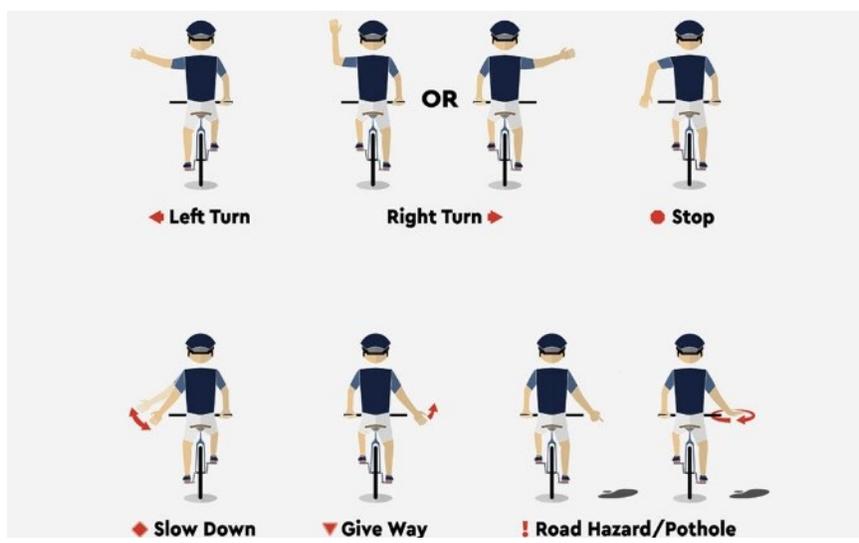
Faça o seu sinal com a mão com antecedência suficiente para dar aos carros tempo suficiente para o verem e reagirem. Uma forma fácil de se lembrar dos sinais esquerdo e direito é apontar na direção que pretende seguir. Certifique-se sempre de que os sinais manuais são específicos e claros e de que estende totalmente o braço.

A sinalização exige que tire uma mão do guiador. Certifique-se de que pratica a sinalização para poder sinalizar sem sair do percurso. Sinalize bem antes da curva e volte a colocar as duas mãos no guiador antes de fazer uma curva ou mudar de faixa.

A ordem de sinalização adequada é (Figura 5):

- 1.º Verificação dos ombros – é seguro estender a mão?
- 2.º Faça o seu sinal com a mão.
- 3.º Verifique novamente a berma para ter a certeza de que é seguro virar ou mudar de faixa.
- 4.º Complete a curva com as duas mãos no guiador

fotografia 5



Source adopted from: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3. Obedeça às regras de trânsito (fotografias 6 e 7):

Quando estiver a andar de bicicleta na estrada, obedeça aos mesmos sinais de trânsito, sinais e luzes a que os carros obedecem. Isto inclui parar em sinais de stop e semáforos vermelhos.

Não corra, não corra ou faça acrobacias na estrada. Nunca transporte passageiros ou encomendas. Ambos podem fazer com que caia e se magoe gravemente.

fotografia 6



fotografia 7

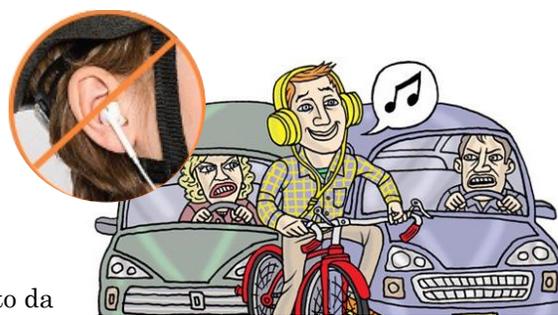


Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Evite usar auscultadores, pois pode não ouvir nenhum carro ou peão nas proximidades, o que pode ser muito perigoso para si e para as pessoas que o rodeiam (fotografias 8 e 9).

Evite tecer, correr ou fazer acrobacias na estrada. Nunca transporte passageiros ou encomendas. Ambos podem fazer com que caia e se magoe gravemente.

fotografias 8 & 9



Source adopted from: <https://slate.com/human-interest/2012/11/cycling-with-headphones-is-incredibly-dumb-why-does-anyone-do-it.html>

4. Mantenha-se à direita

Ande sempre na mesma direção dos carros, do lado direito da estrada. (O lado direito é o mesmo lado da corrente da sua bicicleta.)

Ande em fila indiana e não lado a lado para que os carros não tenham de se mexer tanto à sua volta. Se cair da bicicleta, não vai querer cair em cima do seu amigo ou que ele caia em cima de si.

5. Verificação dos ombros (fotografia 10).

Antes de virar ou mudar de faixa, verifique sempre primeiro se é seguro estender a mão para sinalizar. O acostamento verifica uma segunda vez para garantir que é seguro virar ou mudar de faixa. Volte a colocar as duas mãos no guidador para ter mais controlo ao virar.

fotografia 10



6. Turn carefully

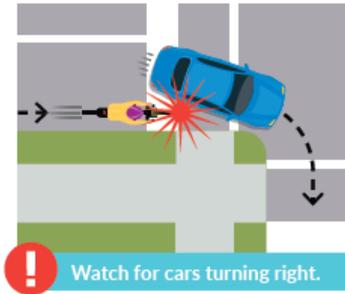
Source adopted from: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

6. Vire com cuidado

A maioria dos acidentes acontece em cruzamentos. Tenha cuidado – olhe e ouça antes de sinalizar e seguir em frente.

Para virar à esquerda em segurança, atravesse o cruzamento com a sua bicicleta até adquirir mais experiência.

Para virar à direita, observe se outros carros estão a virar à direita. Não se esprema para a direita do carro porque o condutor pode não o ver e chocar contra si (fotografia 11).



7. Tenha cuidado perto de carros estacionados

Quando andar perto de carros estacionados, deixe bastante espaço entre si e o carro e esteja sempre pronto para parar. Uma porta pode abrir-se de repente. Esteja atento aos condutores que possam estar a entrar ou a sair dos lugares de estacionamento (fotografia 12).



8. Cuidado com os carros em movimento

Pare e olhe em todas as direções antes de sair da garagem ou do passeio para a rua. Desça da bicicleta para atravessar numa passadeira ou cruzamento. Estabeleça contacto visual com os condutores para que eles o vejam. Não prossiga a menos que se sinta seguro para o fazer e esteja atento a carros adicionais que possam não o ter visto.

Source adopted from:
<https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf>
 why-does-anyone-do-it.html

9.º Saiba onde pedalar

Pergunte aos seus pais ou tutores se tem permissão para andar no passeio ou na rua. Se os pneus da sua bicicleta tiverem 41 cm ou menos, poderá andar no passeio. Lembre-se de partilhar o passeio com pessoas a caminhar, crianças pequenas, cães ou outros jovens ciclistas. Chame ou toque à campainha para avisar os outros que está a chegar.

Se a sua bicicleta for demasiado grande para andar no passeio, utilize ciclovias e ruas tranquilas. Certifique-se de que tem supervisão dos pais quando viaja (fotos 13 e 14).

fotografia 13



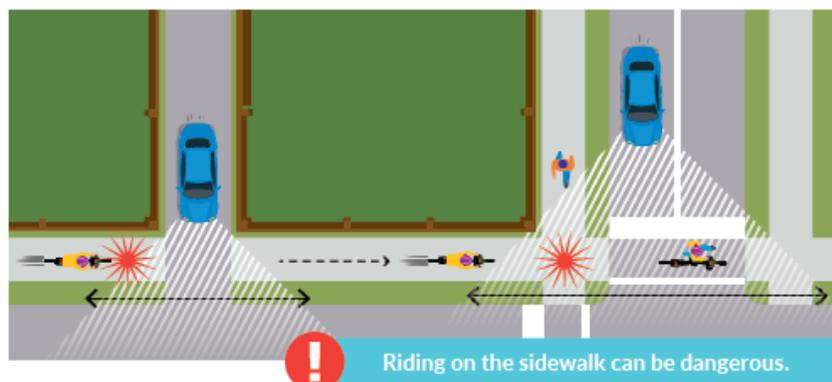
fotografia 14



Source adopted from: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

No passeio, deve estar sempre atento ao que o rodeia, principalmente onde os passeios se cruzam com estradas, passeios e ruelas, pois os condutores e peões podem não o ver (fotos 15).

fotografia 15



Source adopted from: <https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf> why-does-anyone-do-it.html

Na rua, esteja atento e atento a buracos, gravilha, vidros, ralos, poças e outros perigos. Esteja pronto para abrandar e dar a volta. Mantenha-se longe de estradas e autoestradas movimentadas. Não importa onde ande, esteja pronto para abrandar e parar para os carros em cruzamentos ou sair de passeios e faixas secundárias.

10. Ser visto

Use sempre roupas brancas ou brilhantes para ajudar as outras pessoas a vê-lo. Tente não andar de bicicleta à noite. Mas se for necessário, certifique-se de que tem uma luz branca frontal e um refletor vermelho ou âmbar na parte traseira para que os condutores o possam ver melhor.

Benefícios do ciclismo

Físico e Mental (**fotografias** 16 & 17)





SAFECYCLE4KIDS

Melhorar a aceitação da atividade física pelas crianças através da disponibilização de

MANUAL DOS PAIS

Work Package: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Task: T2.2 Development of the Manuals

Deliverable Title (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals

Date: 24/7/2023

Level of Distribution: Public

Authors: Alexandros Skeparianos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS



Conteúdo

Contribuidores	2
Folha de Controlo	2
PARCEIROS	2
SUMÁRIO EXECUTIVO	3
1. Introdução. Sobre o Projeto SafeCycle4Kids	3
1. MANUAL DOS PAIS	3
2. MANUAL DE SEGURANÇA DE BICICLETA PARA OS PAIS	3
3.1 Escolher a bicicleta certa	3
3.2 Dicas sobre equipamentos de segurança	4
3.3 Dicas de segurança para andar de bicicleta	4
3.4 Leis de segurança para bicicletas	5
3.5 Manutenção de bicicletas	5
3.6 Dicas para passeios	5
3.7 Ir para a escola	5
3.8 Estar preparado	5
3.8.1 Teste de olhos, ouvidos e boca	6
3.8.2 Verificação rápida ABC	6
3.9 Ensinar as competências básicas de trânsito às crianças	7
3.10 Como os pais podem ajudar a prevenir lesões na bicicleta	8

CONTRIBUIDORES

Main contributor	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Contributors	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

FOLHA DE CONTROLO

Versão	Data	Descrição
V 0.1	2/2/2023	Primeiro rascunho

PARCEIROS

Nome do parceiro	Nome curto	País
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	FISE	GRÉCIA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	CCJ	SÉRVIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI ESLOVÁQUIA	ESLOVÁQUIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CROÁCIA

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou **da Agência de Execução Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA)**. Nem a União Europeia nem o poder que concede o auxílio podem ser responsabilizados por eles

SUMÁRIO EXECUTIVO

1. INTRODUÇÃO. SOBRE O PROJETO SAFECYCLE4KIDS

O SafeCycle4Kids é um projeto de 18 meses financiado pela UE que visa aumentar a segurança do ciclismo para as crianças, apoiando a adoção do ciclismo como meio de viagens ativas que podem melhorar o nível de atividade física. As crianças (ou famílias) não pedalam por questões de segurança.

O conceito SafeCycle4Kids baseia-se em dois princípios que irão aumentar a habilidade e a segurança e, portanto, a confiança dos jovens ciclistas e suas famílias: 1) As percepções dos pais sobre as habilidades de ciclismo e trânsito das crianças são um correlato importante da mobilidade independente das crianças. 2) O aumento das capacidades de ciclismo e de trânsito das crianças são alvos importantes na promoção da bicicleta entre as crianças. Os cinco parceiros desenvolverão uma formação em ciclismo segura para crianças e pais que poderá ser utilizada como base para uma intervenção à escala europeia, com base na formação em boas práticas que têm sido aplicadas em vários países até à data. Isto irá aumentar os níveis de atividade física das crianças e famílias através de um método económico, verde e inclusivo de exercício, o ciclismo.

1. MANUAL DOS PAIS

O manual dos pais SafeCycle4Kids é um guia fácil para ministrar uma sessão de treino de competências de ciclismo que esteja em conformidade com as diretrizes de ciclismo seguro. O manual inclui os principais pontos de ensino e as opções de entrega para os pais.

2. MANUAL DE SEGURANÇA DE BICICLETA PARA OS PAIS

Andar de bicicleta faz parte de uma vida saudável, ativa e feliz. As famílias podem apoiar os jovens para que andar de bicicleta se torne uma escolha real e divertida.

Andar de bicicleta é um meio de transporte potencialmente divertido e altamente benéfico, que também se pode tornar um passatempo ou um tempo de lazer não planeado baseado na atividade física para crianças pequenas. Uma criança que anda de bicicleta ganha vantagem no desenvolvimento da sua equilíbrioção, ou sentido de equilíbrio. As capacidades psicofísicas e motoras das crianças pequenas beneficiam significativamente da multitarefa envolvida na condução de uma bicicleta, particularmente devido ao facto de pedalarem simultaneamente mantendo o equilíbrio, regulando a velocidade, dirigindo e observando o ambiente à sua volta. Andar de bicicleta é também uma forma de exercício cardiovascular de baixo impacto, o que significa que melhora a saúde do coração. Também queima calorias e melhora a resistência da criança, melhorando assim a saúde geral e o desempenho durante as atividades físicas. No entanto, para tirar o máximo partido do uso da bicicleta, as crianças terão de aprender os meandros da segurança ao andar de bicicleta. Tal como outras formas de atividade física, como caminhar na rua ou praticar desporto, andar de bicicleta não é isento de riscos. Ensinar às crianças as leis de trânsito sobre bicicletas, os procedimentos de manutenção adequados e as dicas de segurança para andar de bicicleta irá ajudá-las a reduzir a hipótese de lesões graves que podem advir do uso de uma bicicleta, especialmente num ambiente com carros em movimento .

3.1 Escolher a bicicleta certa

- Escolha uma bicicleta para crianças com base no tamanho e não na faixa etária.
- Uma criança deve ser capaz de colocar ambos os pés apoiados no chão enquanto está sentada no assento da bicicleta.
- Certifique-se de que os joelhos da criança não chegam ao guiador e que os seus pés alcançam os pedais e as suas mãos alcançam o guiador para facilitar as manobras.

- As taxas de crescimento das crianças exigirão a compra de uma bicicleta nova a cada poucos anos.
- Embora não exista uma regra rígida e rápida sobre quais as bicicletas que se adaptam a uma determinada faixa etária, as crianças com idades compreendidas entre os quatro e os cinco anos necessitam normalmente de um diâmetro de roda que varia entre os 30,50 cm e os 35,50 cm . As crianças com nove anos ou mais precisam geralmente de uma bicicleta com um diâmetro de roda de 61 cm.
- As bicicletas são uma alternativa de aprendizagem muito mais eficaz do que as bicicletas com rodinhas, pois ensinam a criança a concentrar-se e a manter-se equilibrada.
- Normalmente, as crianças com mais de sete anos devem ter força suficiente para utilizar bicicletas com travões de mão

3.2 Dicas sobre equipamentos de segurança

- Os capacetes são um equipamento relevante. Isto é especialmente verdade para as crianças, que são mais suscetíveis a ferimentos na cabeça.
- Certifique-se de que compra especificamente um capacete para ciclistas, em vez de um para futebol, andar de mota de neve ou outras atividades. Apenas um capacete de bicicleta é apropriado para proteger uma criança de lesões na cabeça relacionadas com acidentes. Certifique-se de que o capacete tem a marcação CE no interior, seguida do número da norma europeia: EN-1080 para capacetes de criança.
- Um capacete deve assentar na cabeça da criança e estar nivelado. Não deve ser inclinado de um lado para o outro ou deslizar para a frente ou para trás.
- Nunca utilize nada por baixo do capacete, como um boné de basebol ou outro acessório para a cabeça, pois isso impedirá um ajuste adequado e reduzirá a sua eficácia.
- As crianças devem ter os capacetes presos com tiras com fivelas e não apenas apoiados na cabeça.
- Os capacetes devem ter cores vivas ou fluorescentes para que os condutores dos veículos e outros ciclistas os possam ver.
- Idealmente, um capacete deve ter ventilação para evitar o sobreaquecimento.
- Substitua e não reutilize qualquer capacete que tenha estado envolvido num acidente onde a criança bateu com a cabeça em alguma coisa.
- As crianças devem usar luvas adequadas para andar de bicicleta, bem como roupa com cores vivas ou fluorescentes.
- Quando andam de bicicleta, as crianças nunca devem usar calças demasiado largas na parte inferior ou nos tornozelos. É mais provável que estas calças se enroscuem na corrente da bicicleta.
- Levar água durante os passeios de verão ajuda a evitar a desidratação das crianças.
- As bicicletas com refletores dianteiros e traseiros e faróis alimentados por bateria ajudam a melhorar a visibilidade dos veículos durante a noite e durante condições meteorológicas adversas.

3.3 Dicas de segurança para andar de bicicleta

- Alguns europeus permitem que as crianças andem nos passeios – informe-se qual é a lei no seu país e concelho. Certifique-se também de que o seu filho anda nos passeios a baixa velocidade e respeite os peões
- Instrua a criança a nunca deixar alguém andar de bicicleta com ela.
- uso de auscultadores bloqueia o ruído e evita que as crianças ouçam o trânsito e outros sons que as possam alertar para uma situação perigosa.
- As crianças pequenas devem evitar andar sozinhas durante a noite.
- Mantenha-se afastado das laterais dos carros estacionados, pois as suas portas podem abrir inesperadamente.
- Leve todos os artigos, como livros, num cesto ou cestos anexos. Evite carregar mochila.
- As crianças nunca devem tirar as mãos do guiador enquanto andam.
- Alguns países europeus permitem que os ciclistas andem dois lado a lado. é muitas vezes mais seguro fazê-lo, especialmente em grupos maiores ou quando se acompanham crianças ou pilotos menos experientes.
- Evite passar por poças de água, pois podem esconder buracos que podem provocar um acidente.

- Mantenha-se longe de folhas molhadas, pois podem fazer com que a bicicleta escorregue, perca o equilíbrio e caia.
- Os pais devem questionar os seus filhos sobre as leis de trânsito, especificamente as que se aplicam ao andar de bicicleta, e as técnicas adequadas para andar de bicicleta em segurança.
- As crianças aprendem pelo exemplo, pelo que os pais devem sempre observar todas as leis de trânsito e praticar técnicas de condução seguras. As crianças que estão a começar devem ser supervisionadas pelos pais ou tutores legais

3.4 Leis de segurança para bicicletas

- Os pais precisam de conhecer as leis nacionais e municipais sobre bicicletas.
- Ensine as crianças a utilizar os sinais manuais adequados. Para virar à esquerda, devem olhar para trás e para a direita e para a esquerda, depois estender o braço esquerdo esticado e, em seguida, virar lentamente para a esquerda.
- Para virar à direita, olhe para trás, para a direita e para a esquerda, depois estenda o braço direito esticado e vire lentamente para a direita.
- Para parar, olhe em todas as direções, mantenha o braço esquerdo para baixo para formar um “L” ao contrário e abrande até parar.
- As crianças devem parar em qualquer sinal de stop ou semáforo vermelho que encontrem e devem andar de bicicleta nos cruzamentos e passadeiras com trânsito intenso.

3.5 Manutenção de bicicletas

- As crianças devem ser ensinadas a inspecionar as suas bicicletas regularmente, começando por garantir que os travões reagem rapidamente e seguram com firmeza. Substitua-os se estiverem gastos.
- Os pneus devem ser mantidos calibrados de acordo com os níveis de pressão indicados.
- Mantenha a corrente da bicicleta bem apertada. Limpe e lubrifique a corrente, no mínimo, uma vez por mês.
- Certifique-se de que o assento está seguro e ajustado para uma altura de condução adequada e confortável.

3.6 Dicas para passeios

- Envolver todos no planeamento da rota
- Procure percursos com trânsito ligeiro, cruzamentos simples ou ciclovias
- Planeie a duração do passeio: suficientemente longo para ser uma aventura, mas não tanto que os seus filhos se cansem
- As crianças com menos de 10 anos só devem andar na estrada acompanhadas por um adulto.
- Se o seu passeio durar várias horas, leve um saco com roupa quente, água e snacks

3.7 Ir para a escola

Viaje sempre com o seu filho até ter a certeza de que ele tem as competências e a confiança necessárias para o trânsito e as condições da estrada entre a casa e a escola.

Planeie a rota. Mapeie um caminho seguro para a escola. Escolha ruas laterais com baixa velocidade de trânsito e boa visibilidade. Caminhe com o seu filho e certifique-se de que ele compreende o percurso – peça-lhe que o guie para lhe mostrar que sabe para onde ir.

Transporte de equipamento. Prefira cestos em vez de mochilas (principalmente se estiverem carregadas de livros). Não pendure nada no guiador - pode desequilibrá-lo ou ficar preso nas rodas - a não ser que seja um cesto devidamente fixo e adaptado.

3.8 Estar preparado

Verificar bicicletas e capacetes com frequência é uma boa ideia. Envolver o seu filho nisso. Aprenderão o básico através do treino de habilidades de ciclismo e a prática em casa reforça a sua aprendizagem.

- Certifique-se de que o seu filho consegue montar no quadro da bicicleta com os pés no chão
- De acordo com as regras e regulamentos de trânsito para ciclistas, todas as bicicletas na União Europeia são obrigadas a ter:
 - Uma luz frontal branca (ou amarelo claro) que não pisca;
 - Uma luz de travagem vermelha na parte traseira da bicicleta que permanece acesa quando está parado;
 - Pelo menos 2 refletores amarelos em cada roda ou nos pneus ou raios precisam de ser refletores.
- Verifique se os travões funcionam e se os pneus têm ar
- Certifique-se de que o capacete está ajustado e posicionado corretamente

3.8.1 Teste de olhos, ouvidos e boca

É importante que o capacete esteja bem colocado na cabeça e que as correias estejam ajustadas (figura 1).

Olhos: Quando o aluno olhar para cima (apenas com os olhos), deverá ver o bordo frontal do capacete. Se ela não conseguir, incline o capacete para a frente até o conseguir.

Orelhas: Com a correia do queixo afivelada, as duas correias do capacete de cada lado devem encontrar-se logo abaixo da orelha formando um “V”. Caso contrário, mova as tiras para cima ou para baixo através das uniões deslizantes.

Boca: Com a correia do queixo afivelada, peça ao aluno para abrir a boca. Ela deveria sentir o capacete a ser puxado para baixo, no topo da cabeça. Caso contrário, ajuste o comprimento da correia até que o capacete se ajuste corretamente

forografia 1



Source adopted from:

<https://twitter.com/mcfrs/status/1531610148795518978/photo/1>

3.8.2 Verificação rápida ABC

Reveja cada passo da verificação rápida ABC. Pergunte aos alunos se conseguem descobrir o que representa cada etapa. Pode pedir a um aluno que venha ajudar a demonstrar cada passo (figura 2).

Ar A = Ar: A pressão do ar nos pneus deve ser muito firme. Quando apertado, o pneu deve parecer tão duro como uma bola de basquetebol totalmente cheia (não macio como uma bola de praia, muito difícil de apertar).

Travões B = Travões: Os travões de mão não devem poder ser puxados até ao guiador. Peça a um aluno que pressione cada travão individualmente e tente fazer rolar a bicicleta para a frente e para trás. Se os travões dianteiro e traseiro estiverem a funcionar corretamente, a roda oposta deverá saltar do chão à medida que a bicicleta é empurrada para a frente e para trás. Os travões contrapedal devem ser acionados quando os pedais são rodados no sentido inverso.

Corrente C = Corrente: A corrente deve estar isenta de ferrugem e não deve ranger ao rodar. Peça a um aluno que verifique a cor da corrente (deve ser preta ou prateada) e que rode os pedais para trás para ouvir os guinchos. Peça também ao aluno que pressione um dedo na corrente. Se o dedo sair com uma marca manchada, a corrente está devidamente lubrificada. Se voltar limpo, a corrente pode precisar de lubrificante. (Lembre os alunos de aplicarem este óleo nos pneus, sapatos, etc., em vez de na roupa.)

forografia 2

Do You Know Your Cycling ABCs?

Before you ride your bike, make sure it functions properly. Use this checklist to ensure a safe ride.



If any of these things are not working correctly, visit a local bicycle shop to have repairs made.

Source adopted from:

<https://www.facebook.com/CAASaskatchewan/photos/a.332108943624709/1694608620708061/?type=3>

3.9 Ensinar as competências básicas de trânsito às crianças

O seu envolvimento direto e supervisão periódica são essenciais para que o seu filho aprenda as competências necessárias para pedalar em segurança. Assim que o seu filho aprender a equilibrar e controlar uma bicicleta, comece a ensinar as seguintes competências básicas de trânsito. Podem reduzir os erros mais comuns que as crianças cometem ao andar de bicicleta.

Passeio na entrada de automóveis: Muitas colisões de bicicletas envolvem crianças que morrem ou ficam gravemente feridas ao sair de uma garagem e não verem ou cederem ao trânsito em sentido contrário.

Ensine o seu filho a andar sempre de bicicleta desde a garagem ou casa até à berma da estrada e a começar a andar apenas depois de procurar o trânsito. Isto significa olhar novamente para a esquerda, para a direita e para a esquerda. Considere pintar uma linha no final da entrada da sua garagem para servir de lembrete para o seu filho parar e procurar o trânsito antes de entrar na estrada.

Saída do sinal de stop: Outra causa comum de ferimentos graves com bicicletas entre as crianças é simplesmente não conseguirem parar num sinal de stop no seu próprio bairro. Muitos adultos passam por sinais de paragem, dando um mau exemplo às crianças. Muitas pessoas pensam geralmente que não há problema em passar por um sinal de stop se não houver veículos motorizados a aproximar-se. As crianças não possuem as competências necessárias para procurar rapidamente o trânsito e determinar a velocidade dos veículos que se aproximam. Ensine às crianças que parar num sinal de stop é uma responsabilidade que partilham com todos os condutores de veículos. Passar um sinal de stop é uma infração de trânsito.

Desvios repentinos: As colisões ocorrem frequentemente quando os jovens ciclistas fazem uma guinada repentina numa ou mais faixas de trânsito. A criança pode estar a reagir aos detritos da estrada ou pode decidir subitamente seguir numa direção diferente. A sua primeira preocupação é responder ao perigo ou distração imediata. O seu comportamento pode ser imprevisível, o que pode colocá-los em risco se os condutores não estiverem atentos e/ou a sua velocidade for elevada, mesmo em ruas com baixo volume de trânsito.

Utilizando um parque de estacionamento ou uma rua tranquila, mostre ao seu filho como olhar para trás (digitalizar para trás) em busca de trânsito em sentido contrário, sem se desviar para o trânsito. Ensine o seu filho a virar à esquerda fazendo uma varredura para trás, sinalizando com o braço esquerdo esticado, atravessando a faixa e completando a curva após outra avaliação de todo o tráfego que se aproxima, à frente e atrás. Esta é uma competência que exigirá prática. Trabalhe com o seu filho até que você e ele estejam confiantes e confortáveis para virar à esquerda. Se a criança não conseguir virar à esquerda em segurança na estrada, diga-lhe para sair da estrada e atravessar a rua como um peão, andando de bicicleta pela passeadeira.

Andar na direção errada: alguns países europeus permitem o ciclismo nos dois sentidos em ruas de sentido único para veículos motorizados. No entanto, as crianças que conduzem contra o trânsito estão frequentemente envolvidas em colisões em cruzamentos e passeios. Os ciclistas que circulam contra o tráfego motorizado podem colocar-se num local inesperado, reduzindo a capacidade dos outros condutores de veículos os verem ou preverem o seu comportamento. Como todos os utentes do trânsito são ensinados a olhar para a esquerda, para a direita e para a esquerda, o trânsito em contramão é difícil de ver e pode apresentar riscos adicionais.

Ajude a ensinar o seu filho a andar de forma previsível, no lado direito da estrada e a obedecer a todas as leis de trânsito. Pode ser útil desenhar um cruzamento no papel e “percorrer” uma situação de busca, avaliação e condução tanto para o condutor que está na direção certa como para o condutor que está em contramão. De seguida, dirija-se a um cruzamento de carro ou de bicicleta e explique ao seu filho a forma correta de andar. Isto ajudá-lo-á a compreender que andar na direção errada pode ser perigoso e ilegal.

Andar de bicicleta à noite/mau tempo: As crianças devem ser ensinadas a ter muito cuidado se tiverem de andar de bicicleta à noite, especialmente no inverno, quando o dia termina mais cedo, para que possam sair da

escola após o pôr-do-sol. Certifique-se que têm um bom sistema de iluminação e a funcionar corretamente, usem roupas de cores claras, autocolantes retrorrefletores e capacete.

As más condições meteorológicas contribuem para muitos acidentes de bicicleta, especialmente quando o tempo muda inesperadamente para pior e o seu filho é apanhado pela chuva ou nevoeiro. O mau tempo é um perigo tanto para os condutores de veículos motorizados como para os ciclistas. A capacidade de travagem é reduzida em tempo chuvoso, a visibilidade é reduzida em caso de chuva e nevoeiro e a visão é obstruída pelo vento e pela chuva. Se o seu filho for apanhado por mau tempo, certifique-se de que compreende estes perigos, leve sempre consigo as capas de chuva de cor clara e, se necessário, tenha um plano alternativo para chegar ao seu destino em segurança.

3.10 Como os pais podem ajudar a prevenir lesões na bicicleta

- Compre para o seu filho um capacete aprovado para ciclismo.
- Deixe o seu filho ajudar a escolher o capacete.
- Certifique-se de que a bicicleta do seu filho tem o tamanho correto, tem refletos e é mantida em segurança. As crianças pequenas devem receber atenção extra quando andam de bicicleta na rua, porque são menos propensas a identificar e adaptar-se rapidamente às situações de trânsito.
- Ensine o seu filho a parar sempre e a olhar para a esquerda, para a direita e para a esquerda antes de entrar na estrada.
- Ao andar de bicicleta, as pessoas devem obedecer às leis de trânsito, tal como os condutores de veículos motorizados. Ensine ao seu filho as regras de trânsito, principalmente as que se aplicam especificamente à interação entre os utilizadores de bicicletas e os utilizadores de outros veículos. As associações de promoção do ciclismo são fontes importantes deste conhecimento. Inscreva o seu filho num programa de educação sobre segurança em bicicletas, se houver algum disponível na sua comunidade, bem como em passeios de bicicleta em grupo e outros eventos.
- Para transformar o actual ambiente urbano inseguro, é necessário que os pais se envolvam em eventos que promovam o direito das crianças à cidade, motivando os municípios e os governos nacionais a tornar as ruas mais seguras para as crianças.
- Não permita que o seu filho ande de bicicleta com auscultadores. Realce a necessidade de andar alerta, uma vez que a maioria dos condutores não vê os passageiros. Ao andar de bicicleta, as crianças devem sinalizar as suas intenções aos outros utentes da estrada.



SAFECYCLE4KIDS

Zvyšovanie fyzickej aktivity detí prostredníctvom bezpečných cyklistických intervencií

Príručka trénera

Pracovný balík: WP2 - Definovanie koncepčného rámca intervencie SafeCycle4Kids

Úloha: T2.2 Vypracovanie príručiek

Názov výstupu (D2.2): Príručky SafeCycle4Kids

Dátum: 31/7/2023

Úroveň distribúcie: Verejné

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Slovakian



Spolufinancovaný
Európskou úniou



SAFECYCLE4KIDS

Obsah

Prispievatelia	2
Kontrolný list	2
Partneri	2
ZHRNUTIE	3
1. Úvod. O projekte SafeCycle4Kids	3
2. Príručka pre školiteľov	3
3. Učebné body pre každú lekciu školenia	4
3.1 Lekcia 01	4
3.1.1 Teória	4
3.1.1.1 Bezpečnosť prilby (~ 20 min)	4
3.1.1.2 Kontrola bezpečnosti bicyklov (~ 15 min)	5
3.1.1.3 Signalizácia (~ 10min)	6
3.1.1.5 Základné a odporúčané vybavenie	7
3.1.2 Aktivity na bicykli	7
3.1.2.1 Aktivita 1: (~ 25min)	7
3.1.2.2 Aktivita 2 (~ 25min)	8
3.1.2.3 Aktivita 3 (~ 25min)	9
3.2 Lekcia 02: Simulácia ulice	10
3.2.1 Aktivita 1 a 2 (~ 50min)	10
3.2.2 Aktivita 3 (~ 25min)	12
3.3 Lekcia 03: Na ulici (scenáre z reálneho života)	13
3.3.1 Predstavujú sa scenáre z reálneho života.	13
4. Formulár o uvoľnení a súhlase	14

PRISPIEVATELIA

Hlavný prispievateľ	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Prispievatelia	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNÝ LIST

Verzia	Dátum	Popis
V 0.1	2/2/2023	Prvý návrh

PARTNERI

Meno partnera	Krátky názov	Krajina
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRÉCKO
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBSKO
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGALSKO
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVENSKO
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBic	CHORVÁTSKO

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA)**. Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

ZHRNUTIE

1. ÚVOD. O PROJEKTE SAFECYCLE4KIDS

SafeCycle4Kids je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je zvýšiť bezpečnosť jazdy na bicykli pre deti prostredníctvom podpory používania bicyklov ako prostriedku aktívneho cestovania, ktorý môže zlepšiť úroveň fyzickej aktivity. Deti (a rodiny) nejazdia na bicykli z dôvodu obáv o bezpečnosť.

Koncept SafeCycle4Kids je založený na dvoch princípoch, ktoré zvýšia zručnosť, bezpečnosť a tým aj sebadôveru mladých cyklistov a ich rodín: 1) Rodičovské vnímanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým korelátom samostatnej mobility detí. 2) Zvyšovanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým cieľom pri propagácii cyklistiky medzi deťmi. Päť partnerov vypracuje školenie o bezpečnej jazde na bicykli pre deti a rodičov, ktoré sa môže použiť ako základ pre celoeurópsku intervenciu na základe školení osvedčených postupov, ktoré sa doteraz uplatňovali v rôznych krajinách. Tým sa zvýši úroveň fyzickej aktivity detí a rodín prostredníctvom ekonomickej, ekologickej a inkluzívnej metódy cvičenia, ktorou je bicyklovanie.

2. PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

Príručka trénera SafeCycle4Kids je jednoduchým návodom na realizáciu tréningu cyklistických zručností, ktorý je v súlade s usmerneniami. Príručka obsahuje kľúčové body osvedčených postupov výučby, možnosti realizácie a kritériá hodnotenia a je určená pre ľudí pracujúcich ako inštruktori cyklistiky.

Plány hodín sú rozdelené do troch častí, ktoré zodpovedajú rovnakému počtu hodín:

Lekcia 1: Na školskom pozemku a/alebo v parku dopravnej výchovy (teória a prax)

Lekcia 2: Simulácia ulice

Lekcia 3: Na ulici (scenáre z reálneho života)

Každý plán lekcie obsahuje prehľad školenia, opis aktivít, pokyny na ich realizáciu, potrebné pomôcky a kópie materiálov na každú aktivitu. Od strany 4 inštruktori objavia informácie, ktoré im pomôžu, ako napríklad komplexný zoznam potrebných materiálov programu, kde nájsť ďalšie zdroje, usmernenia, vzdelávacie programy, príklady listov rodičom a doplnkovú literatúru.

Po zavedení potrebných nástrojov, zapojení vedenia školy a zapojení komunity sa môže začať program SafeCycle4Kids. Pred zavedením učebného programu si ho prečítajte. Keď si prejdete všetky podrobnosti programu, ktoré je potrebné nastaviť pred začatím programu SafeCycle4Kids, môžete sa chcieť spojiť s inými skupinami a požiadať ich o dobrovoľníkov a/alebo podporné materiály.

Pred začiatkom programovania SafeCycle4Kids je potrebné vykonať nasledujúce prípravy:

- **Stanovenie dátumu:** Vypracujte dátumy pre programovanie
- **Určite počet študentov:** Zistite, koľko detí sa zúčastní, aby ste mohli naplánovať, koľko času a koľko dobrovoľníkov bude potrebných.
- **Určenie miesta:** Určite bezpečný, spevnený vonkajší priestor s veľkosťou na bicyklovanie, ktorý sa nachádza v blízkosti školy. Nezabudnite, že budete kresliť kriedou na tréningovú dráhu, preto sa uistite, že miesto konania sa tomu môže prispôsobiť. V prípade nepriaznivého počasia sa prvá hodina uskutoční na basketbalovom ihrisku. Overte si u správcu budovy, či je to povolené.
- **Dobrovoľníci:** Každý kurz si vyžaduje minimálne troch dospelých, aby sa úspešne uskutočnil. Čím viac podpory však budete mať, tým efektívnejšie budú vaše hodiny.
- **Upozornite rodičov:** Je možné, že dva týždne pred podujatím bude potrebné poslať rodičom domov oznámenie a zrieknutie sa povinnosti a niekoľko dní pred podujatím im zaslať pripomienku. Na strane 14 nájdete vzorové zrieknutie sa povinnosti.

- **Potrebné dodávky zahŕňajú:**

1. Jeden bicykel na študenta
2. Jedna prilba na študenta
3. Bezpečnostné vesty pre študentov (žlté), školiteľov a dobrovoľníkov (oranžové)
4. Chodníkové kriedy
5. 20-25 futbalových kužeľov
6. Nálepky, certifikáty alebo iné odmeny za absolvovanie školenia
7. Jednorazové papierové chirurgické čiapky, ak sa používajú a zdieľajú prilby
8. Píšťalka
9. Voliteľné: Kartónové výrezy značiek.
10. Voliteľné: Cyklistická pumpa
11. Voliteľné: Multifunkčný nástroj na bicykel na drobné úpravy a opravy
12. Voliteľné: Dodatočné duše na pneumatiky

Po vykonaní týchto základných postupov komunikujte s dobrovoľníkmi, partnermi programu a/alebo účastníkmi vopred, aby vedeli, kde sa majú stretnúť, v akom čase majú prísť a aké budú ich všeobecné povinnosti.

3. UČEBNÉ BODY PRE KAŽDÚ LEKCIU ŠKOLENIA

3.1 Lekcia 01

3.1.1 Teória

3.1.1.1 Bezpečnosť prilby (~ 20 min)

Materiály: Jedna schválená cyklistická prilba

Pred demonštráciou sa opýtajte žiakov na najvýznamnejšiu zložku ľudského tela. Po získaní rôznych odpovedí sa ich opýtajte, prečo je hlava najdôležitejšia.

Mozog samozrejme riadi našu schopnosť myslieť, ale riadi aj činnosť všetkých ostatných častí tela. Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tým, čo všetko nám ešte mozog umožňuje: hovoriť, chodiť, cítiť emócie, pamätať si, pociťovať hlad alebo nepohodlie, dýchať, tráviť potravu, regulovať svaly atď.

Teraz, keď študenti pochopili, prečo je mozog nevyhnutný, porozprávajte sa o tom, čo môžete urobiť pre ochranu svojej hlavy.

Opýtajte sa žiakov, akú najdôležitejšiu vec si môžu pripevniť na telo, aby sa chránili počas jazdy na bicykli. Po rôznych odpovediach (od chráničov kolien až po odev) sa študentov opýtajte, prečo je prilba dôležitejšia ako čokoľvek iné.

Ukážka: Prilby, ktoré nie sú správne nasadené, nemusia v prípade nehody ochrániť vašu hlavu. Je veľmi dôležité, aby sa deti naučili nielen to, prečo je vhodné nosiť prilbu, ale aj to, ako ju správne nosiť. Je dôležité predviesť žiakom nasadenie prilby. Ak vykonávate ukážku s použitím prilby vo veľkosti pre dospelých a tá nesesí na hlave žiaka, mali by ste si ju vyskúšať. Na ilustráciu toho, ako vyzerá zle nasadená prilba a ako zistiť, či je prilba príliš veľká, možno ešte použiť dobrovoľníka z radov študentov.

Veľkosť prilby: Prilba by mala sedieť celkom pevne a nemala by sa hýbať zo strany na stranu, ak má správnu veľkosť pre vašu hlavu. Pozvite študenta, aby si prilbu vyskúšal a prišiel k vám. Vysvetlite deťom, že ak je prilba

len trochu príliš veľká, môžu si pridať ďalšie vypchávky (prídavné vypchávky sa často dodávajú spolu s prilbou) tak, že im ukážete vypchávky na vnútornej strane prilby.

Predná a zadná strana: Keď si žiaci nasadia prilbu, opýtajte sa ich, ako zistili, ktorá je predná a ktorá zadná. Ak je ich prilba otočená nesprávnou stranou, opýtajte sa ich, ako mohli vedieť, že je otočená nesprávnou stranou. Prilby sú vzadu, kde visia, hrubšie, aby chránili zadnú časť hlavy a miechu.

1. Test očí, uší a úst

Je dôležité, aby prilba správne sedela na hlave a aby boli remienky nastavené tak, aby sedeli (Obrázok 1).

Oči: Keď sa žiaci pozrú hore (len očami), mali by vidieť predný okraj prilby. Ak to nedokážu, nakloňte prilbu dopredu, kým to nevidia.

Uši: Pri zapnutom remienku na brade by sa mali dva remienky prilby na každej strane stretnúť tesne pod uchom a vytvoriť písmeno "V". Ak tomu tak nie je, posuňte popruhy nahor alebo nadol cez posuvné spoje.

Ústa: Požiadajte žiakov, aby otvorili ústa, keď majú zapnutý pásik na brade. Mali by cítiť, ako sa im prilba sťahuje na temeno hlavy. Ak to tak nie je, upravte dĺžku remienka, kým prilba správne nesadne.

Obrázok 1



Zdroj: <https://www.friedrichardson.com/bicycle-helmet-fits>

3.1.1.2 Kontrola bezpečnosti bicyklov (~ 15 min)

Materiál: Jeden bicykel

Rýchla kontrola ABC je bezpečnostná kontrola bicykla, ktorá poskytuje základnú a ľahko zapamätateľnú metódu na zistenie, či je bicykel bezpečný pri každom použití. Vysvetlite žiakom, že ak ich bicykle nie sú bezpečné, nebudú počas jazdy bezpečné (obrázok 2).

Ukážka: Prejdite krok za krokom **rýchlu kontrolu ABC**. Žiaci by mali byť schopní zistiť, čo jednotlivé kroky znamenajú. Môžete vyzvať študenta, aby sa prihlásil a pomohol vám pri demonštrácii jednotlivých krokov.

A = vzduch: Tlak vzduchu v pneumatikách by mal byť veľmi vysoký. Po stlačení by mala byť pneumatika tvrdá ako plne nafúknutá basketbalová lopta (nie mäkká ako plážová lopta, veľmi ťažko stlačiteľná).

B = brzdy: Ručné brzdy by sa nemali dať zatiahnuť až k riadidlám. Požiadajte žiaka, aby vyskúšal každú brzdú zvlášť a pokúsil sa bicykel pretočiť dopredu a dozadu. Ak predná a zadná brzda fungujú správne, pri tlačení bicykla dopredu a dozadu by sa malo opačné koleso odlepiť od zeme. Podvozkové brzdy by mali zabrať, keď sa pedále otáčajú dozadu.

Obrázok 2



Zdroj: <https://bikenewportri.org/abc-safetycheck/>

C = reťaz: Reťaz by nemala byť hrdzavá a nemala by pri otáčaní vŕzgať. Nechajte žiaka skontrolovať farbu reťaze (mala by byť čierna alebo strieborná) a roztočte pedále dozadu, aby ste počuli, či reťaz nepíska. Tiež požiadajte žiaka, aby jeden prst pritlačil na reťaz. Ak prst odíde so šmuhou, reťaz je správne namazaná. Ak sa vráti čistý, reťaz možno potrebuje mazivo. (Pripomeňte študentom, aby si tento olej utierali na pneumatiky, topánky atď. a nie na oblečenie.)

Rýchle uvoľnenie: Nie všetky bicykle, najmä detské, majú rýchle uvoľnenie. Aby sa tieto časti dali jednoducho odstrániť, sú tieto malé páčky často umiestnené na náboji kolesa a dokonca aj na sedadle. Aby sa kolesá a sedadlá počas jazdy neuvolnili, mali by byť rýchlopúčiace uzamknuté a zabezpečené. Keď je páčka rýchlopúčiaca správne zatvorená, na strane páčky, ktorá smeruje von, je viditeľný nápis „zatvorit“ a na jej otvorenie je potrebná celá sila ruky. Ak tomu tak nie je, páku otvorte, nastavte napätie pomocou nastavovacieho gombíka na druhej strane a potom ju opäť zatvorte. Pokračujte v nastavovaní, až kým páka nenarazí na odpor v polovici svojho oblúka a potrebuje tlak päty dlane, aby sa úplne zatvorila.

Otáčanie kolesa: Podržte oba konce bicykla a požiadajte žiaka, aby roztočil koleso a počúval, či nedochádza k treniu o brzdy alebo rám. Zľahka bicyklom poskakujte, aby ste skontrolovali, či sa na ňom neobjavuje nezvyčajné hrkotanie alebo uvoľnené časti.

Obrázok 3



Zdroj:

<https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3.1.1.3 Signalizácia (~ 10min)

Pred odbočením alebo zastavením by mali žiaci dávať znamenie. Vysvetlite žiakom, že signalizáciou dávajú autám a chodcom najavo, čo sa chystajú urobiť, a tým sú bezpečnejší. Krátko si so žiakmi zopakujte polohy signalizácie. Spomeňte, že hoci zo začiatku môžu mať strach z toho, že dajú jednu ruku z riadidiel, keď si to precvičia, budú sa cítiť istejšie. Môžete si zahrať krátku hru Simon Says so signalizačnými polohami, aby ste upevnili vedomosti žiakov (obrázok 3).

3.1.1.4 Dopravné značky - používané v niektorých krajinách (~ 15min)

Materiály: karty s dopravnými značkami

Obrázok 4



Zdroj:

<https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Obrázok 5



Obrázok 6



3.1.1.5 Základné a odporúčané vybavenie				
Zvon alebo klaksón	Reflexná vesta	Topánky, ktoré zakrývajú prsty na nohách	Stojan alebo kôš	Fľaša na vodu v držiaku
Červené svetlo na zadnej strane bicykla	Biele svetlo na prednej časti bicykla	Mobilný telefón	Svetlé oblečenie, aby ste boli lepšie viditeľný	Zámok na bicykel

3.1.2 Aktivity na bicykli

3.1.2.1 Aktivita 1: (~ 25min)

Nastavenie: Po teoretickej časti kurzu môžete v dopravnom parku viesť aktivitu na bicykli, aby ste naučili pravidlá cestnej premávky a zhodnotili predtým dané komponenty. Túto výučbu aktivity na bicykli môžete viesť aj na školskom dvore alebo parkovisku.

Kriedou vyznačte čiary „ulice“, čiary štartu a zastávky, zákruty a „prechod pre chodcov“ (na vyznačenie cesty môžete použiť aj dopravné kužele.) Na slalomovú časť trate umiestnite tenisové loptičky, špongie alebo kužele rovnomerne (približne 1,5 metra od seba).

Jeden z nápadov na cyklistický kurz je nasledovný. Počas celého kurzu sa študenti budú pohybovať v súvislej slučke (obrázok 9).

Inštrukcie pred kurzom: Pred začiatkom pretekov nechajte žiakov stáť v blízkosti štartovacieho priestoru na bicykloch s nohami na zemi. Počas státia s nimi precvičte nasledujúce schopnosti:

Poloha výkonného pedálu: Je to dobrá metóda na získanie rýchlosti a rovnováhy na bicykli. Poučte žiakov, aby si upevnili bicykle a zabrzdili. S jednou nohou na zemi ich požiadajte, aby druhou nohou otočili druhý pedál späť do polohy „2 hodiny“, položili nohu na vrch pedálu a pripravili sa na jeho zošliapnutie. (Ak má váš bicykel hornú brzdú, možno bude potrebné zdvihnúť zadné koleso a otočiť pedále dopredu). Povedzte žiakom, že ak zastavia s pedálmi v tejto polohe, budú mať väčšiu silu pri odpichu (obrázok 7).

Ps. Pripomíname, že pri rozbiehaní bicykla na ceste je potrebné začať ľavou nohou na pedáli a pravou nohou na chodníku. Toto je lepší štart v premávke pre krajiny s pravostranným riadením.

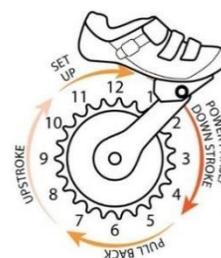
Pohľad späť: Táto zručnosť učí žiakov sledovať ľavé rameno a sledovať premávku za sebou. Požiadajte žiakov, aby pohli hlavou doľava a pozreli sa za seba, pričom sú rozkročení na bicykli, obe ruky majú položené na riadidlách a predné koleso je rovno (obrázok 8).

Umiestnite dobrovoľníka do priestoru za študentmi a nechajte ho zdvihnúť obe ruky, jednu ruku alebo žiadnu ruku. Potom požiadajte študentov, aby zopakovali skenovanie späť.

Opýtajte sa žiakov, koľko rúk dobrovoľník držal hore. Povedzte žiakom, že toto budú robiť na prvej časti kurzu a že by mali používať zručnosť skenovania, aby skontrolovali, či sa k nim zozadu nepribližuje doprava pred prechodom cez ulicu alebo pred odbočením.

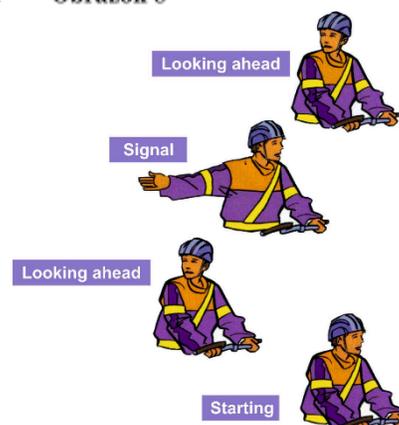
Náhľad na trať a pozície trénera/dobrovoľníka pre dospelých: Ukážte študentom, ako trať funguje, a prejdite si ju s nimi ako skupina, pričom sa

Obrázok 7



Zdroj: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

Obrázok 8



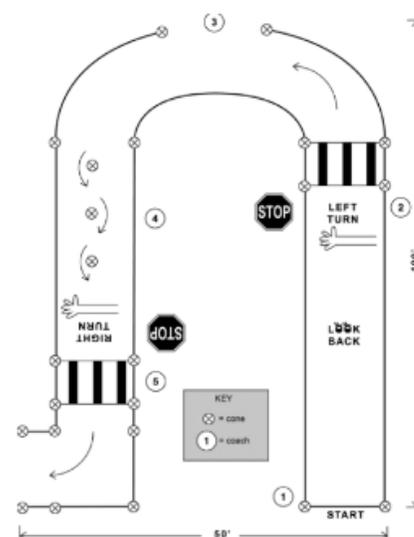
Zdroj: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

zastavte na každom mieste, aby ste im ju vysvetlili a ukázali im, čo jednotlivé funkcie a činnosti znamenajú.

- **Štartová čiara (tréner č. 1):** Študenti začnú trasu po jednom. Študenti predvedú polohu výkonového pedála. Na pokyn dospelého, ktorý obsluhuje toto stanovište, odšliapnu pedál a začnú jazdu.
- **Pohľad späť:** Žiaci budú jazdiť v priamom smere. Keď počujú trénera č. 1 na startovej čiare zakričať: „Pozrite sa späť“, pozrú sa cez ľavé rameno na trénera, ktorý zdvihne buď dve, jednu alebo žiadnu ruku. Študent by mal zakričať počet rúk, ktoré vidí zdvihnuté. Študenti by nemali prestať šliapať do pedálov a mali by udržiavať priamu líniu, pričom by sa mali obzrieť späť pred prechodom a pokračovať v ňom.
- **Priechod č. 1 (tréner č. 2):** Žiaci si precvičia brzdenie a zastavenie pred priechodom pre chodcov. Žiaci by mali na zastavenie používať skôr brzdy ako nohy. Študenti by mali používať signál „stop“ rukou na označenie svojho úmyslu zastaviť. Mali by sa pozrieť doľava, doprava a doľava, aby skontrolovali, či sa na priechode nenachádzajú autá a chodci, a počkať na trénera obsluhujúceho stanicu alebo iných dobrovoľníkov, ktorí prejdú cez priechod. (Študenti, ktorí sa nemôžu alebo nechcú zúčastniť na bicykli, môžu byť na stanicích s priechodom využití ako chodci). Študenti potom dajú znamenie na odbočenie a podľa šípky otočenia dookola prejdú k ďalšej stanici.

- **Príjazdové cesty (tréner č. 3):** Žiaci by mali zastaviť pred prechodom pred príjazdovou cestou. Preskúmajte so študentmi nebezpečenstvo jazdy za autami na príjazdových cestách. Zopakujte si pojmy, ako je očný kontakt a komunikácia pomocou signálov rukou. Tréner na tomto stanovišti pantomimicky predvedie cúvanie auta, telefonovanie, ladenie rádia atď. Študenti by nemali pokračovať v jazde, ale mali by počkať kúsok od príjazdovej cesty, kým „vodič“ nezastaví, nevšímajme si ich a rukou im „zamáva“, čím naznačí, že ich vodič videl a počká, kým budú pokračovať.
- **Slalom (tréner č. 4, voliteľný):** Študenti budú prechádzať cez prekážky s tenisovými loptičkami na trati, aby si precvičili zručnosti ovládania a vyhýbania sa nebezpečenstvu.
- **Priechod č. 2 (tréner č. 5):** Opakovanie prechodu č. 1, ale s odbočkou v opačnom smere ako pri prechode č. 1. Žiaci si precvičia brzdenie, zastavenie a pohľad doľava, doprava a doľava. Ak im to čas dovolí, mali by signalizovať odbočenie vpravo a sledovať šípku, aby sa zaradili do radu na opakovanie kurzu.

Obrázok 9



Zdroj: <https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Materiály: Krieda, polovice tenisových loptičiek alebo kužele

3.1.2.2 Aktivita 2 (~ 25min)

Nastavenie: Túto lekciu je najlepšie viesť na ihrisku alebo na mieste bez áut. Dĺžka vozovky by mala byť aspoň 45 metrov a šírka aspoň 8 metrov. Ak chcete vopred napláňovať nasledujúce aktivity v tejto lekcii, nakreslite scénu, ktorá simuluje cestu do školy a späť na parkovisko pre bicykle, ale v menšej mierke, ako je skutočná cesta. V prípade, že na skutočnej trase cesty do školy a späť na parkovisko bicyklov sú zaparkované autá a sú k dispozícii dve autá, môžete ich použiť ako rekvizity. Autá sa tak dostanú do pozície, v ktorej budú pôsobiť ako vizuálne prekážky pre cyklistov vychádzajúcich z príjazdovej cesty. Ak autá nie sú k dispozícii, použite kužele, ktoré budú predstavovať autá. Odporúča sa tiež, aby žiaci pri jazde na ulici nosili vesty jasnej farby alebo reflexné vesty (obrázok 10).

Jazda jednou rukou (~ 20min)

Jazda na bicykli jednou rukou je pre deti užitočná zručnosť. Je však dôležité, aby si deti boli isté a zvládli jazdu na bicykli dvoma rukami skôr, ako sa pokúsia jazdiť jednou rukou.

Tu je niekoľko krokov, ktoré môžu deťom pomôcť naučiť sa jazdiť na bicykli jednou rukou:

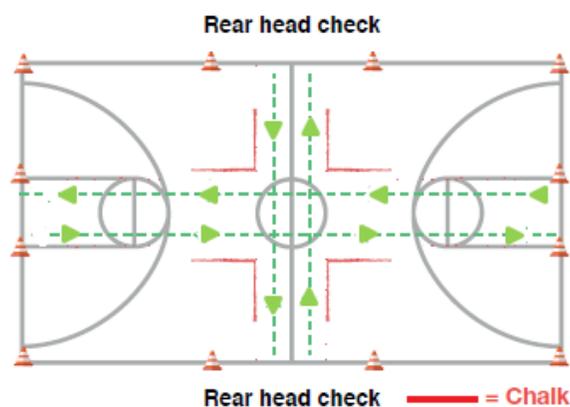
1. Uistite sa, že dieťa vie dobre jazdiť na bicykli oboma rukami. Malo by byť schopné udržať rovnováhu a vôbec nespadať.
2. Začnite uvoľnením úchopu jednej ruky počas jazdy. Nepúšťajte ju, len ju jemne držte.
3. Skúste jazdiť na bicykli s plochou dlaňou, ktorá vedie riadidlá.
4. Úplne sa uvoľnite a oprite si ruku alebo zápästie o riadidlá.
5. Úplne ho pustite a celú ruku, rameno, všetko odlepte od riadidiel.
6. Cvičte otáčanie v smere ruky, ktorá je stále na riadidlách.
7. Ak sa otáčate do opačného smeru, spočiatku opäť stabilizujte bicykel zápästím, ale s praxou by to malo byť možné vykonať aj samostatne.
8. Cvičte, cvičte, cvičte, až kým nebude jazda plynulá.

Predvídateľnosť: Jazda vpravo

Kontrola hlavy a signalizácia

1. Žiaci sa zoradia s bicyklami v dvoch rovnakých skupinách za štartovacím kužeľom v bode „X“.
2. Na pokyn učiteľa jazdia žiaci v priamom smere (pri rozjazde skontrolujú, či „šliapete na pedál“, a dodržujú 2 dĺžky bicykla), vykonajú kontrolu hlavy v „zóne kontroly hlavy“ a pred dosiahnutím koncového kužeľa dajú signál doľava alebo doprava.
3. Potom sa žiaci „odlepia“ a pripoja sa na koniec opačného radu.
4. Ak majú žiaci spoločné bicykle, učiteľ môže využiť vybraných nejazdcov, ktorí stoja bokom a vzadu v zóne kontroly zadnej časti hlavy, aby ôskúšali jazdcov pri vykonávaní kontroly zadnej časti hlavy (napr. podržte určitý počet prstov, farebných kartičiek, obrázkov a nechajte jazdca zakričať číslo/farbu/obrázok).
5. Prípadne môžu nejazdci pozorovať svojho partnera, ako vykonáva kontrolu zadnej časti hlavy a signály, a poskytnúť mu spätnú väzbu pred výmenou rolí.
6. Dajte žiakom viacero príležitostí na precvičenie tejto činnosti.

Obrázok 10



Zdroj:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materiály: Kužeľe, ktorí budú usmerňovať žiakov: Kužeľe, krieda na označenie trate a dobrovoľníci.

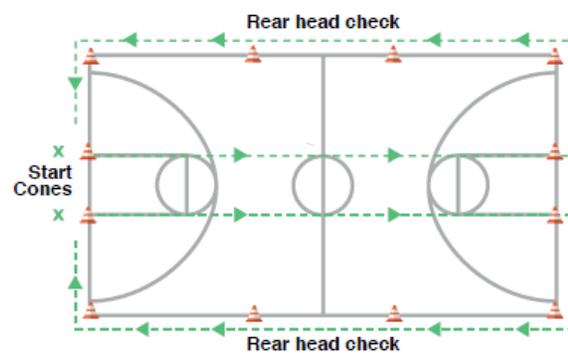
3.1.2.3 Aktivita 3 (~ 25min)

Hra na križovatke

1. Učiteľ vysvetlí nastavenie „križovatky“ v rámci aktivity 3.
2. Ukážte vjazd a výjazd z križovatky a koncept dávania prednosti v jazde sprava.
3. Študenti môžu voľne jazdiť po trati a vstúpiť do križovatky, kedy sa im zachce.
4. Dbajte na to, aby žiaci udržiavali bezpečnú vzdialenosť dvoch dĺžok bicykla od jazdca pred nimi a aby pred odbočovaním kontrolovali hlavu a dávali znamenie pri odbočovaní.
5. Partnerov môžete použiť ako pozorovateľov, chodcov, „lízatkárov“ - buďte kreatívni, ako chcete.
6. Potom si vymeníme úlohy.

Táto aktivita poskytuje učiteľovi príležitosť zhodnotiť kompetencie žiakov v oblasti doteraz preberaných zručností – „silový pedál“, brzdenie, signalizácia, kontrola zadnej časti hlavy a základné ovládanie bicykla - a naplánovať ďalšie hodiny a/alebo aktivity pre tých žiakov, ktorí potrebujú ďalšie precvičovanie alebo upevnenie preberaných zručností. Zdôraznite študentom, že nejde o preteky, ale skôr o príležitosť na precvičenie preberaných zručností (obrázok 11).

Obrázok 11



Zdroj:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materiály: Kužele, krieda na chodník na označenie trate a dobrovoľníci na usmernenie študentov.

3.2 Lekcia 02: Simulácia ulice

Nasledujúce aktivity predstavujú potenciálne situácie na ceste, ktoré môžu deti prekonať na ceste do školy. Navrhujú sa, aby aktivity zahŕňali niektoré situácie, ako je vyhýbanie sa prekážkam, jazda po cestách s križovatkami, povinné kruhové objazdy, odbočovanie doľava na ceste po priamom úseku s úmyslom smerovať alebo odbočovanie doprava na ceste po priamom úseku s úmyslom smerovať, zastavenie v prípade núdze alebo zastavenie s cieľom dať prednosť.

3.2.1 Aktivita 1 a 2 (~ 50min)**Ovládanie bicyklov | Všetko dohromady**

Cieľom tejto aktivity je, aby deti jazdili bezpečne a sebaisto v skupine, bezpečne jazdili spolu s iným jazdcom a reagovali na ostatných používateľov a nebezpečenstvá.

Úvod do lekcie: Vysvetlite študentom: V tejto lekcii si zopakujeme všetky zručnosti, ktoré sme doteraz prebrali v rámci programu SafeCycle4Kids, a to pomocou skupinovej jazdy. Budeme sa venovať aj jazde vedľa iného jazdca (zdvojenie, prechod z jazdy v jednom rade na jazdu vedľa seba).

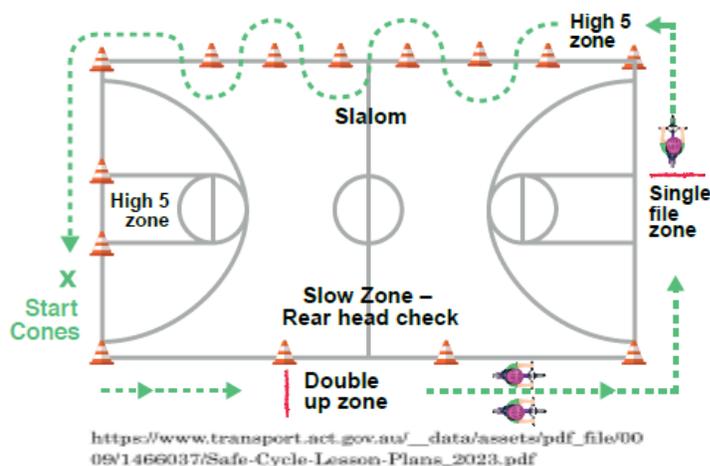
Revízia: Vymyslite si zručnosti, ktoré sa doteraz preberali v rámci programu SafeCycle4Kids, a vyberte jednotlivých žiakov, ktorí predvedú a povedia triede, čo sa má a čo sa nemá robiť, a to: posilňovač pedálov, brzdenie, signalizácia, kontrola zadnej časti hlavy.

Popis (obrázok 12)

1. Žiaci s bicyklami sa zoradia do dvojíc (zdvojených) za dva štartovacie kužele
2. Na učiteľov signál jazdia smerom k „bodu stlačenia“

3. Pri „bode stlačenia“ sa žiaci zoradia do jedného súboru a po prejdení „bodu stlačenia“ sa zdvojnásobia.
4. Žiaci si potom môžu vybrať, či chcú odľupovať vľavo alebo vpravo.
5. Žiaci budú musieť so svojím partnerom komunikovať o svojich zamýšľaných činnostiach a používať signály rukou.

Obrázok 12

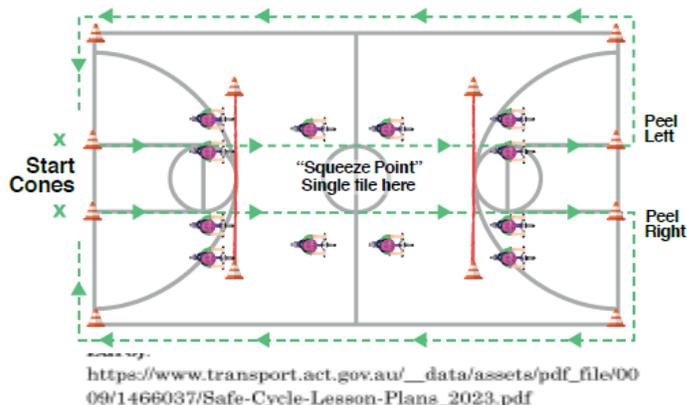


Aktivita 2: Opis (obrázok 13)

1. Prechádzajte so študentmi kurzom a vysvetľujte im jednotlivé časti a zručnosti.
2. Pýtajte sa študentov na zručnosti: Ako vyzerá táto zručnosť? Kde a kedy by sme mohli túto zručnosť použiť?
3. Žiaci s bicyklami sa zoradia za štartovým kužeľom v bode „X“.
4. Partneri sa umiestnia do jednej zo zón „High 5“.
5. Na pokyn učiteľa prejdú žiaci v jednom rade (okrem zóny double up) cez dráhu a dajú svojmu partnerovi päťku v jednej zo zón.
6. Opäť zdôraznite, že nejde o preteky a že študenti by si mali nájsť čas.
7. Partneri si vymenia úlohy

Táto aktivita poskytuje učiteľovi príležitosť posúdiť schopnosti žiakov v oblasti doteraz preberaných zručností – „silový pedál“, brzdenie, signalizácia, kontrola zadnej časti hlavy, zdvojovanie a všeobecné ovládanie bicykla.

Obrázok 13



Materiály: Prilby, kužele, krieda na chodník na označenie trate a dobrovoľníci na usmerňovanie študentov.

3.2.2 Aktivita 3 (~ 25min)

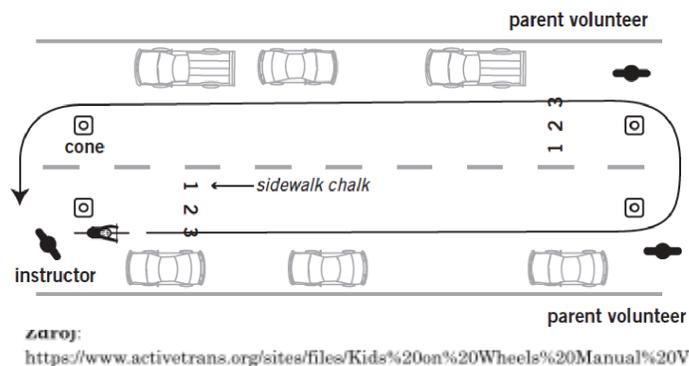
Nastavenie: Dĺžka vozovky by mala byť aspoň 45 metrov a šírka aspoň 8 metrov. Takto sa podpery umiestnia tak, aby fungovali ako vizuálne prekážky pre cyklistov vychádzajúcich z príjazdovej cesty. Na znázornenie áut použite kužele (obrázok 14).

Cieľ: Skúsenosti so správnou jazdou na bicykli naučia mladých ľudí jazdiť predvídavo a bezpečne.

KROKY

1. Počas prvej časti tejto hodiny učiteľia žiakom opäť vysvetlia, prečo by mali dodržiavať rovnaké pravidlá ako automobil. Používateľ všetkých vozidiel musí dodržiavať zákon, aby bolo jeho konanie predvídateľné. Cyklisti musia jazdiť vpravo, dodržiavať dopravné značky, aby ich správanie bolo predvídateľnejšie a aby boli viditeľní pre ostatných účastníkov cestnej premávky, čo pomôže predchádzať kolíziám.
2. Vysvetlite a predveďte túto činnosť.
3. Žiaci sa zoradia na jednom konci ulice a jazdia v priamom smere po pravej strane ulice (cvičí sa v dvoch skupinách po 15).
4. Tam, kde na ulici parkujú autá, by cyklisti nemali odbočovať. Skôr by sa mali držať jeden meter od auta, aby vás nemohli zasiahnuť otvárajúce sa dvere auta. Ak na zvyšku bloku nie sú žiadne autá a nie sú tam žiadne nebezpečenstvá alebo prekážky, ktoré by ich mohli urobiť neviditeľnými pre prechádzajúcu dopravu, študenti sa môžu priblížiť k obrubníku, ale zachovať si od neho vzdialenosť aspoň 1 m.
5. Žiaci prejdú okolo auta a prejdú na koniec ulice. Na konci bude dobrovoľník, ktorý dá študentom pokyn, aby sa vrátili na druhú stranu ulice.
6. Nechajte žiakov niekoľkokrát obísť tento kruh, aby sa žiaci zahriali a zvykli si na pohyb.
7. Vymeňte žiakov, aby mohli ísť druhí 15.

Obrázok 14



Materiály: prilby, žlté vesty, školitelia a dobrovoľníci na vedenie študentov.

3.2.3 Aktivita Spoločná jazda: Cieľom tejto lekcie je poskytnúť žiakom príležitosť uplatniť zručnosti získané v rámci projektu SafeCycle4Kids v „reálnej“ situácii, t. j. pri jazde mimo areálu školy na naplánovanej trase. Prípadne môžete postaviť trasu na školskom pozemku.

Personálne zabezpečenie: Odporúča sa, aby boli k dispozícii aspoň dvaja učiteľia/dospelí, ktorí budú sprevádzať skupinu. Pozvite rodičov/opatrovateľov a/alebo iných členov školskej komunity, aby sa pripojili (zoradte žiakov na bicykloch do „jazdnej línie“ podľa schémy uvedenej nižšie, obrázok 15).

Obrázok 15



https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

3.3 Lekcia 03: Na ulici (scenáre z reálneho života)

3.3.1 Predstavujú sa scenáre z reálneho života.

V tejto lekcii sa nakreslí trasa v menšej mierke, ako je skutočná vzdialenosť, ktorá bude predstavovať cestu z parkoviska pre bicykle do školy a späť. Táto aktivita sa bude vykonávať na mieste bez áut, napríklad na školskom dvore alebo v parku s dopravnou výchovou. Táto lekcia je navrhnutá tak, aby účastníci získali reálne skúsenosti s jazdou na bicykli a vybudovali si tak zručnosti a sebadôveru pri vykonávaní krátkych ciest. Študenti najprv absolvujú cvičenia z lekcí 1 a 2, aby si zlepšili svoje schopnosti a znalosti dopravných predpisov.

Je dôležité, aby ste žiakom poskytli rýchly prehľad o najčastejších nebezpečenstvách, ktorým môžu čeliť počas jazdy na bicykli. Potom si žiaci naštudujú a precvičia tri typy ľavotočivých zákrut, ktoré sa používajú pri prechádzaní križovatkami.

1. Prechody cez príjazdové cesty alebo uličky: Pred prechodom by sa mali žiaci vždy presvedčiť, či z nich nevyrážajú alebo neodbočujú autá. Pred prechodom by mali úplne zastaviť, pozrieť sa doľava, doprava a potom opäť doľava. Okrem toho by sa študenti mali vždy presvedčiť pred vychádzaním z príjazdovej cesty alebo uličky - žiadne vystrkovanie!

2. Chodci: Cyklisti musia dať prednosť chodcom na chodníku alebo na priechode pre chodcov. Ak ide osoba pred bicyklom, študenti môžu použiť zvonček alebo klaksón, prípadne zakričať („Prepáčte, prosím!“ alebo „Naľavo!“), aby chodca upozornili na svoju prítomnosť. Ak sa nepohnú, mali by spomaliť alebo zastaviť, ak je to potrebné, aby sa im vyhli.

3. Pohybujúce sa auto: Keď cyklista alebo iný účastník cestnej premávky odmietne dodržiavať dopravné predpisy, ostatní nevedia, čo majú robiť ďalej. Ako cyklista jazdíte po priamej trase, naznačujte odbočenie a úplne zastavte na priechodoch pre chodcov, čo je správanie, ktoré pomôže vodičom ostatných vozidiel a chodcom a pochopiť, čo robíte.

4. Zaparkované auto: Keď sú autá zaparkované na ulici alebo na príjazdových cestách, môže byť ťažké zistiť, či je niekto vo vnútri a pripravený odísť. Vodiči tiež môžu otvoriť dvere bez toho, aby sa predtým pozreli na bicykle.

5. a 6. Vlaky a železničné trate: Vždy zastavte pred prechodom cez železničnú trať, pozrite sa doľava, doprava a ešte raz doľava a počúvajte, či sa neblíži vlak. Nikdy sa nepokúšajte predbehnúť vlak cez koľaje a vždy sa riadte signálmi na priecestí. V mestskom prostredí sa môžu pneumatiky bicyklov zamotať do električkových koľají, čo môže mať za následok katastrofálny pád. Aby sa cyklisti vyhli zachyteniu o koľaje, mali by sa snažiť prechádzať cez električkové koľaje čo najbližšie k 90-stupňovému (pravému) uhlu.

7. Ostatní cyklisti: Druhý bicykel na fotografii sa k vám blíži po opačnej strane vozovky (veľmi nebezpečné), nemá prilbu a nesie škatuľu. Upozornite žiakov, že sa odporúča nosiť prilbu a prevážať len veci, ktoré sa dajú upevniť do brašne alebo košíka.

8 a 9. Výmole a praskliny: Diera alebo prasklina v chodníku alebo na ulici môže cyklistu vyniesť do vzduchu. Žiaci sa môžu vyhnúť nebezpečným podmienkam tak, že si prežrú priestor pred sebou a tieto nebezpečenstvá obídu.

10. Listy: Keď prší, listy môžu zostať mokré a klzké ešte dlho po vyschnutí chodníka. Suché lístie môže tiež spôsobiť šmyk bicykla. Najlepšie je vyhýbať sa listom všade, kde je to možné. Ak jazdíte cez lístie, nezastavujte ani rýchlo nezatáčajte, pretože to zvyšuje pravdepodobnosť havárie.

11. Kanalizačný rošt: Niektoré kanalizačné rošty majú dostatočne veľké medzery na to, aby sa cez ne zmestila pneumatika bicykla. Ak nemáte dostatok miesta na zdieľanie jazdného pruhu s premávkou a zároveň sa vyhýbate kanalizačnej mriežke, choďte do stredu jazdného pruhu, kým mriežku neminiete.

12. Agresívny pes: Rôzni študenti budú mať pravdepodobne rôzne názory na to, ako komunikovať s agresívnym psom. Môžete viesť demokratickú diskusiu ako trieda a podeliť sa o svoje skúsenosti a zručnosti, ale majte na pamäti, že niektoré reakcie (ako napríklad snaha pohladkať psa alebo sa s ním spriatelieť) by ste rozhodne mali aktívne odrádzať.

4. Formulár o uvoľnení a súhlase

Vážený rodič/opatrovník:

Vaše dieťa dostalo príležitosť zúčastniť sa na programe bezpečnej jazdy na bicykli SafeCycle4Kids. Program je komplexný učebný plán ponúkaný programom Erasmus+, ktorý vás naučí bezpečnosti na bicykli prostredníctvom aktivít v triede a nácviku zručností na bicykli. Žiaci sa naučia zručnosti, ako je používanie prilby, signály rukou, dopravné značky a manévrovanie cez križovatky a z príjazdových ciest. Cyklistický výcvik bude prebiehať na školskom pozemku a/alebo v parku dopravnej výchovy.

Všetci účastníci musia mať tento formulár súhlasu a uvoľnenia podpísaný rodičom alebo zákonným zástupcom. Platia nasledujúce podmienky:

1. Všetci účastníci sa budú venovať fyzickej aktivite, najmä bicyklovaniu. Jednotlivci s priemerným zdravotným stavom sa budú môcť pohodlne zúčastniť; každý je zodpovedný za to, aby sa uistil, že je v zdravom stave.
2. Jazda na bicykli sa uskutočňuje v areáli školy aj na uliciach, preto sú všetky aktivity potenciálne nebezpečné. Účastníci musia dodržiavať pravidlá stanovené na hodinách, aby prevzali zodpovednosť za svoje riziko.
3. Školy _____ ani SafeCycle4Kids nenesú právnu zodpovednosť za účastníkov programu.
4. Ak moje dieťa absolvuje kurz na vlastnom bicykli a/alebo v prilbe, súhlasím s tým, že pred kurzom skontrolujem bicykel a/alebo prilbu, aby som sa uistil, že tieto predmety sú bezpečné pre moje dieťa. Podpísaný/á dávam súhlas, aby sa _____ zúčastnil/a na programe SafeCycle4Kids. Týmto zbavujem facilitátorov, _____ školy, jej zamestnancov a dobrovoľníkov, SafeCycle4Kids a všetkých účastníkov programu akejkoľvek zodpovednosti v súvislosti s účasťou na programe SafeCycle4Kids.

Podpis rodiča/zákonného zástupcu: _____

Dátum: _____



SAFECYCLE4KIDS

Zvyšovanie fyzickej aktivity detí prostredníctvom bezpečných cyklistických intervencií

Príručka pre deti

Pracovný balík: WP2 - Definovanie koncepčného rámca intervencie SafeCycle4Kids

Úloha: T2.2 Vypracovanie príručiek

Názov výstupu (D2.2): Príručky SafeCycle4Kids

Dátum: 24/7/2023

Úroveň distribúcie: Verejné

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Slovakian

Obsah

Prispievatelia	2
Kontrolný list	2
Partneri	2
ZHRNUTIE	3
1. ÚVOD. O PROJEKTE SAFECYCLE4KIDS	3
2. DETSKÝ MANUÁL	3
2.1 Prilba	3
2.2 Správna veľkosť bicykla	4
2.3 Zabezpečte si legálny a bezpečný bicykel	4
2.4 Rýchla kontrola A-B-C	5
2.5 10 najlepších pravidiel cestnej premávky	7
Výhody bicyklovania	10

PRISPIEVATELIA

Hlavný prispievateľ	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Prispievatelia	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNÝ LIST

Verzia	Dátum	Popis
V 0.1	2/2/2023	Prvý návrh

PARTNERI

Meno partnera	Krátky názov	Krajina
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRÉCKO
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBSKO
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGALSKO
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVENSKO
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CHORVÁTSKO

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA)**. Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

ZHRNUTIE

1. ÚVOD. O PROJEKTE SAFECYCLE4KIDS

SafeCycle4Kids je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je zvýšiť bezpečnosť jazdy na bicykli pre deti prostredníctvom podpory využívania bicyklov ako prostriedku aktívneho cestovania, ktorý môže zlepšiť úroveň fyzickej aktivity. Deti (a rodiny) nejazdia na bicykli z dôvodu obáv o bezpečnosť.

Koncepcia SafeCycle4Kids je založená na dvoch princípoch, ktoré zvýšia bezpečnosť, a tým aj dôveru mladých cyklistov a ich rodín: 1) Rodičovské vnímanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým korelátom samostatnej mobility detí. 2) Zvyšovanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým cieľom pri propagácii cyklistiky medzi deťmi. Päť partnerov vypracuje školenie o bezpečnej jazde na bicykli pre deti a rodičov, ktoré sa môže použiť ako základ pre celoeurópsku intervenciu na základe školení osvedčených postupov, ktoré sa doteraz uplatňovali v rôznych krajinách. Tým sa zvýši úroveň fyzickej aktivity detí a rodín prostredníctvom ekonomickej, ekologickej a inkluzívnej metódy cvičenia, ktorou je bicyklovanie.

2. DETSKÝ MANUÁL

Príručka pre deti SafeCycle4Kids je jednoduchý sprievodca pre deti, ktorý podporuje dodržiavanie zásad bezpečnej jazdy na bicykli.

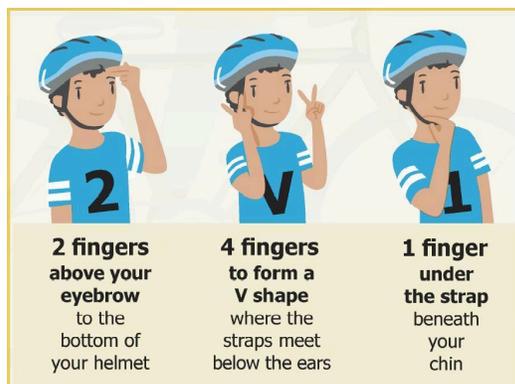
2.1 Prilba

Používajte prilbu, ktorá:

- Je označený symbolom schválených bezpečnostných noriem vašej krajiny. Ak vaša prilba nespĺňa bezpečnostné normy vašej krajiny, požiadajte rodiča alebo opatrovníka, aby vám zaobstaral takú, ktorá ich spĺňa.
- Má svetlú farbu, dobre sedí a je to niečo, čo sa vám páči?
- Ak vaša prilba dostane silný úder, budete si musieť zaobstarat' novú.
- Má nastaviteľné popruhy, ktoré vždy zapnete.
- Pri potriasaní hlavou sa nekýve ani nespadne, ani keď sú popruhy rozopnuté.

Dodržiujte pravidlo 2V1 (obrázok 1)

Obrázok 1



Zdroj: <https://twitter.com/TOPublicHealth/status/1130855830339952640>

Pravidlá používania prilieb

- **Nosíte** cyklistickú prilbu pri každej jazde, aj keď idete len na krátku jazdu.
- **Musíte sa uistiť**, že vám prilba správne sedí. Mala by byť vodorovná a zakrývať vaše čelo.
- **Musíte** si skontrolovať prilbu kamaráta. Pred jazdou s priateľom skontrolujte, či má ten druhý správne nasadenú prilbu.
- **Vyhňte sa** noseniu pokrývky hlavy pod prilbou, pretože môže spôsobiť jej sklúznutie.

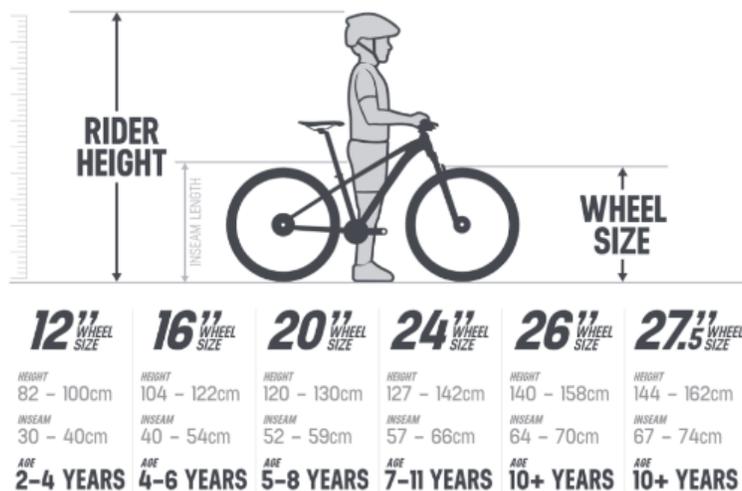
2.2 Správna veľkosť bicykla

Správne nastavenie bicykla je nevyhnutné. Budete sa cítiť bezpečnejšie a zodpovednejšie. Vaše pohodlie a bezpečnosť na cestách budú ohrozené, ak je váš bicykel pre vás nevhodnej veľkosti.

Tu nájdete návod, ako skontrolovať, či má váš bicykel správnu veľkosť:

1. Rozkročte sa na hornej rúrke s nohami položenými na zemi. Mali by ste byť schopní zdvihnúť bicykel aspoň 2-3 cm nad zem.
2. Nastavte si výšku sedadla tak, aby ste sa mohli dotýkať zeme oboma chodidlami.
3. Keď sedíte na sedadle, skontrolujte, či je noha na pedáli najbližšie k zemi mierne pokrčená v kolene.
4. Keď sedíte, mali by ste byť schopní dosiahnuť na riadidlá len s miernym predklonom. Nemali by ste sa príliš naťahovať, aby ste na ne dosiahli. Mali by ste tiež skontrolovať, či sú páčky na brzdách riadidiel nastavené na vašu veľkosť.
5. Pri kúpe bicykla sa uistite, že vám predajca ukáže, ako vysoko sa dá zdvihnúť sedadlo a riadidlá. Pomôže vám to pochopiť, ako sa bicykel môže meniť a prispôbovať, keď rastiete.

Obrázok 2



Zdroj: <https://titanracingbikes.com/junior-range/>

2.3 Zabezpečte si legálny a bezpečný bicykel

Odporúčané vybavenie a oblečenie (obrázok 2):

- Prilba
- Svetlá a reflektory
- Zvon alebo klaksón
- Reflexné pásy: biela reflexná páska na vidliciach a červená reflexná páska na zadných tyčiach
- Stojan alebo kôš
- Flaša na vodu v držiaku
- Červené svetlo na zadnej časti bicykla na jazdu v noci
- Zámok na bicykel
- Topánky, ktoré zakrývajú prsty na nohách
- Svetlé oblečenie, aby ste boli lepšie viditeľní
- Reflexná vesta

Dbajte na to, aby sa vám do reťaze nezaplietlo nič, napríklad voľné nohavice alebo topánky (ktoré môžete zastrčiť), čo by mohlo spôsobiť stratu rovnováhy. Bežecká obuv poskytuje lepšiu priľnavosť k pedálom a chráni vaše nohy pred odreninami. Rukavice zlepšujú váš úchop riadidiel a chránia vaše ruky v prípade pádu.

Obrázok 3



Zdroj: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

2.4 Rýchla kontrola A-B-C

Rýchla kontrola A-B-C je niečo, čo by ste mali robiť vždy, keď jazdíte na bicykli. Zaberie len niekoľko minút a pomôže vám zistiť, či je na vašom bicykli niečo, čo treba opraviť. Všetko, čo si musíte zapamätať, je A-B-C (obrázok 3):

A = vzduch

Vždy je dôležité skontrolovať, či máte v pneumatikách dostatok vzduchu. Ak si myslíte, že pneumatiky potrebujú viac vzduchu, požiadajte dospelého, aby vám pomohol použiť pumpu na bicykel.

Ak chcete skontrolovať množstvo vzduchu, urobte znak „palec hore“ a potom palcom zatlačte na pneumatiku. Mali by ste byť schopní zatlačiť trochu nadol - ak však môžete zatlačiť veľa, vaša pneumatika potrebuje viac vzduchu.

B = brzdy

Brzdy sú veľmi dôležité, pretože pomáhajú zastaviť. Musíte sa uistiť, že vaše brzdy fungujú správne. Uistite sa, že obe brzdové páky nie sú stiahnuté až k riadidlám. Mali by ste mať možnosť vsunúť ruku medzi páku a rukoväť. Stlačte obe brzdy a pohupujte bicyklom dopredu a dozadu a skontrolujte, či nie sú uvoľnené komponenty riadenia. Riadenie by malo byť pevné a riadidlá správne zarovnané s predným kolesom.

Ak je váš bicykel vybavený nášľapnými brzdami (známymi aj ako nožnými brzdami), otočte pedálmi dozadu, aby ste skontrolovali, či brzdy fungujú.

Niekedy budete musieť veľmi rýchlo zastaviť. Pri brzdení prednou brzdou buďte opatrní, aby ste sa neprevrátili cez riadidlá.

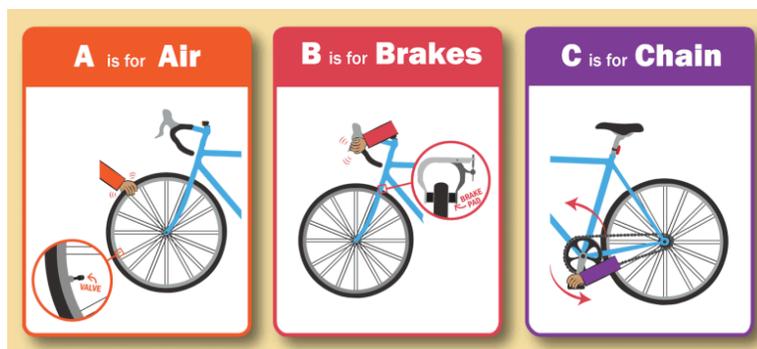
Pri jazde za mokrého počasia si vždy nechajte viac priestoru na brzdenie.

Ak si myslíte, že vaše brzdy nefungujú správne, požiadajte o pomoc dospelého.

C = reťaz

Chcete sa uistiť, že reťaz vášho bicykla je pekná a rovná v hornej a dolnej časti. Niekoľkokrát otočte pedálmi, aby ste zistili, či reťaz beží bez toho, aby sa zachytila. Uistite sa, že nie je hrdzavá alebo suchá. Ak je, možno ju bude potrebné vyčistiť alebo namazať. Požiadajte dospelého, aby vám s tým pomohol.

Obrázok 4



Zdroj: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

Rýchla kontrola

Ak máte na kolesách a sedadle rýchlopínače, uistite sa, že sú pevné a nedajú sa ľahko otvoriť.

Predtým, ako nasadnete na bicykel, by ste mali urobiť ešte jeden krok. Jednoducho zdvihnete bicykel asi 10 cm nad zem a opatrne ho pustíte. Zachrčalo alebo spadlo niečo? Ak je odpoveď „nie“, potom ste pripravení vziať bicykel na jazdu.

2.5 10 najlepších pravidiel cestnej premávky

1. Noste prilbu

Pred nasadením na bicykel sa odporúča nasadiť si schválenú prilbu. Predstavte si ju ako bezpečnostný pás pre vašu hlavu, ktorý vás môže ochrániť v prípade pádu z bicykla. Bez ohľadu na to, ako krátka alebo dlhá je vaša jazda, je vhodnejšie nasadiť si prilbu pred nasadením na bicykel.

2. Používajte ručné signály

Ručné smerovky sú pre cyklistov obdobou smeroviek a brzdových svetiel v aute. Ukazujú vodičom, čo sa chystáte urobiť, aby do vás nevrátili. Pamätajte, že vodič auta nemôže čítať vaše myšlienky.

Signalizujte rukou dostatočne skoro, aby ste dali autám dostatok času na to, aby vás videli a zareagovali. Jednoduchý spôsob, ako si zapamätať signály vľavo a vpravo, je ukázať smerom, ktorým chcete ísť. Vždy sa uistite, že signály rukou sú konkrétne a jasné a že ste úplne natiahli ruku.

Signalizácia si vyžaduje, aby ste mali jednu ruku mimo riadidiel. Nezapudnite si precvičiť signalizáciu, aby ste mohli signalizovať bez toho, aby ste vybočili z kurzu. Signalizujte v dostatočnom predstihu pred odbočením a pred odbočením alebo zmenou jazdného pruhu položte obe ruky späť na riadidlá.

Správne poradie signalizácie je (obrázok 5):

1. Kontrola ramien - je bezpečné vystrieť ruku?
2. Signalizujte rukou.
3. Opäť skontrolujte ramená a uistite sa, že je bezpečné odbočiť alebo zmeniť jazdný pruh.
4. Dokončíte zákrutu s oboma rukami na riadidlách

Obrázok 5



Zdroj: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know/>

3. Dodržiavajte dopravné predpisy (obrázky 6 a 7):

Keď jazdíte na bicykli po ceste, dodržiavajte rovnaké dopravné signály, značky a svetlá ako autá. To zahŕňa zastavenie na značkách Stop a červených svetlách.

Na ceste sa nepleťte, nejazdite na pretekoch ani na kaskadérskych kúskoch. Nikdy neprevádzajte jazdcov ani balíky. Obe tieto situácie môžu spôsobiť pád a vážne zranenie.

Obrázok 6



Obrázok 7



Zdroj: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Vyhňte sa noseniu slúchadiel, pretože nemusíte počuť okolité autá alebo chodcov, čo môže byť veľmi nebezpečné pre vás aj pre vaše okolie.

Vyhňte sa kľúčkovaniu, pretekaniu alebo kaskadérskej jazde na ceste. Nikdy neprevádzajte jazdcov alebo balíky. Oboje by mohlo spôsobiť váš pád a vážne zranenie.

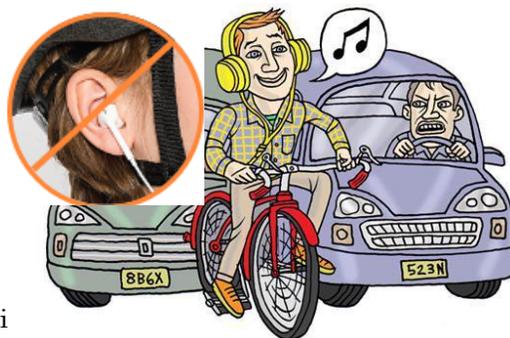
4. Držte sa vpravo

Jazdite vždy v rovnakom smere ako autá, po pravej strane cesty.

(Pravá strana je rovnaká ako reťaz bicykla.)

Jazdite v jednom rade a nie vedľa seba, aby sa autá nemuseli tak ďaleko pohybovať okolo vás. Ak spadnete z bicykla, nechcete, aby ste narazili do svojho priateľa alebo aby on narazil do vás.

Obrázok 8 a 9



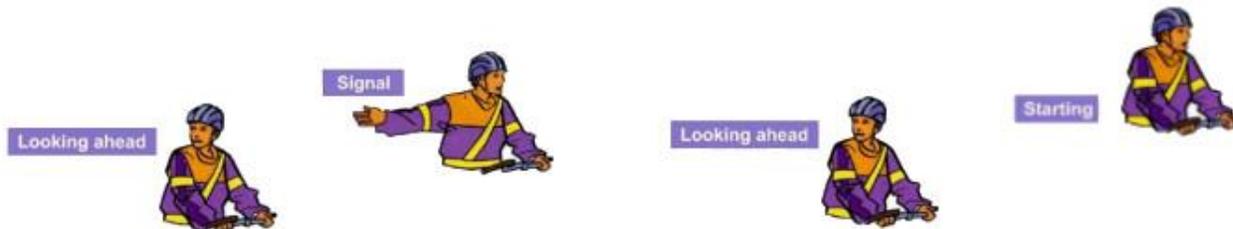
Zdroj:

<https://slate.com/human-interest/2012/11/cycling-with-headphones-is-incredibly-dumb-why-does-anyone-do-it.html>

5. Kontrola ramien

Pred odbočovaním alebo zmenou jazdného pruhu vždy najprv skontrolujte ramená, či je bezpečné natiahnuť ruku a dať znamenie. Druhýkrát skontrolujte ramená, aby ste sa uistili, že je bezpečné odbočiť alebo zmeniť jazdný pruh. Obe ruky položte späť na riadidlá, aby ste mali pri odbočovaní väčšiu kontrolu.

Obrázok 10



Zdroj: https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

6. Opatrne sa otočte

Väčšina nehôd sa stáva na križovatkách. Buďte opatrní - pozerajte sa a počúvajte, než dáte znamenie a budete pokračovať v jazde.

Ak chcete bezpečne odbočiť doľava, prejdite na bicykli cez križovatku, kým nezískate viac skúseností.

Pri odbočovaní doprava dávajte pozor na ostatné vozidlá odbočujúce doprava. Netlačte sa napravo od auta, pretože vodič vás nemusí vidieť a mohol by do vás odbočiť (obrázky 8).

7. Buďte opatrní v blízkosti zaparkovaných áut.

Pri jazde v blízkosti zaparkovaných áut nezabudnite nechať medzi sebou a vozidlom dostatok priestoru a vždy buďte pripravení zastaviť. Dvere sa môžu náhle otvoriť. Dávajte pozor na vodičov, ktorí môžu vchádzať na parkovacie miesta alebo z nich vychádzať (obrázky 9).

8. Dávajte pozor na pohybujúce sa autá.

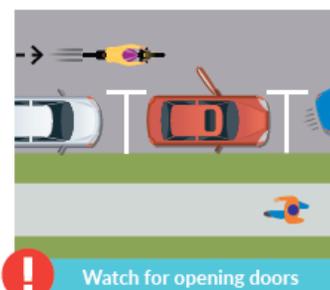
Pred vstupom na ulicu z príjazdovej cesty alebo chodníka zastavte a rozhliadnite sa na všetky strany. Zosadnite z bicykla, aby ste mohli prejsť cez priechod pre chodcov alebo križovatku. Nadviažte očný kontakt s vodičmi, aby vás videli. Nepokračujte v jazde, pokiaľ sa necítite bezpečne, a dávajte pozor na ďalšie autá, ktoré vás možno nevideli.

9. Vedieť, kde jazdiť

Opýtajte sa rodiča alebo opatrovníka, či môžete jazdiť po chodníku alebo po ulici. Ak sú pneumatiky na vašom bicykli dlhé najviac 41 cm, môžete jazdiť po chodníku. Nezabudnite sa o chodník deliť s chodcami, malými deťmi, psami alebo inými mladými cyklistami. Zavolajte alebo zazvoňte zvončekom, aby ste ostatných upozornili, že prichádzate.

Ak je váš bicykel príliš veľký na jazdu po chodníku, využite cyklistické chodníky a pokojné ulice. Keď sa vydáte na cestu, uistite sa, že máte rodičovský dohľad (obrázky 10 a 11).

Obrázok 11 a 12



Zdroj:

<https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf#why-does-anyone-do-it.html>

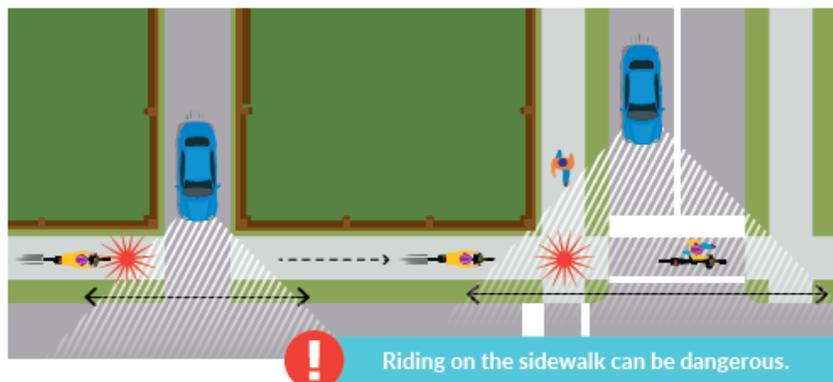
Obrázok 13 a 14



Zdroj: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Na chodníku by ste si mali vždy všimnúť svoje okolie, najmä v miestach, kde sa chodníky križujú s cestami, príjazdovými cestami a zadnými jazdnými pruhmi, pretože vodiči a chodci vás nemusia vidieť (obrázky 12).

Obrázok 15



Zdroj: <https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdf#why-does-anyone-do-it.html>

Na ulici dávajte pozor na výmole, štrk, sklo, kanalizačné mreže, kaluže a iné nebezpečenstvá. Buďte pripravení spomaliť a obísť. Držte sa ďalej od frekventovaných ciest a diaľnic. Bez ohľadu na to, kde jazdíte, buďte pripravení spomaliť a zastaviť pred autami na križovatkách alebo pri vychádzaní z príjazdových ciest a zadných pruhov.

10. Byť videný

Vždy noste biele alebo svetlé oblečenie, aby vás ostatní videli. Snažte sa nejazdiť na bicykli v noci. Ak však musíte, uistite sa, že máte vpredu biele svetlo a vzadu červenú alebo oranžovú odrazku, aby vás vodiči lepšie videli.

Výhody bicyklovania

Obrázok 16 a 17



Zdroj: <https://www.femmecyclist.com/benefits-of-biking/>





SAFECYCLE4KIDS

Zvyšovanie fyzickej aktivity detí prostredníctvom bezpečných cyklistických intervencií

PRÍRUČKA PRE RODIČOV

Pracovný balík: WP2 - Definovanie koncepčného rámca intervencie SafeCycle4Kids

Úloha: T2.2 Vypracovanie príručiek

Názov výstupu (D2.2): Príručky SafeCycle4Kids

Dátum: 24/7/2023

Úroveň distribúcie: Verejné

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Slovakian



Spolufinancovaný
Európskou úniou



SAFECYCLE4KIDS

Obsah

Prispievatelia	2
Kontrolný list	2
Partneri	2
ZHRNUTIE	3
1. Úvod. O projekte SafeCycle4Kids	3
2. Príručka pre rodičov	3
3. Príručka k bezpečnosti na bicykli pre rodičov	3
3.1 Výber správneho bicykla	3
3.2 Tipy na bezpečnostné vybavenie	4
3.3 Bezpečnostné tipy na jazdu	4
3.4 Zákony o bezpečnosti bicyklov	5
3.5 Údržba bicyklov	5
3.6 Tipy na výlety	5
3.7 Jazda do školy	5
3.8 Pripravenosť	5
3.8.1 Test očí, uší a úst	6
3.8.2 Rýchla kontrola ABC	6
3.9 Výučba základných dopravných zručností pre deti	6
3.10 Ako môžu rodičia pomôcť predchádzať úrazom na bicykli	7

PRISPIEVATELIA

Hlavný prispievateľ	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Prispievatelia	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNÝ LIST

Verzia	Dátum	Popis
V 0.1	2/2/2023	Prvý návrh

PARTNERI

Meno partnera	Krátky názov	Krajina
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRÉCKO
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBSKO
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGALSKO
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVENSKO
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	CHORVÁTSKO

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA)**. Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

ZHRNUTIE

1. ÚVOD, O PROJEKTE SAFE CYCLE 4 KIDS

SafeCycle4Kids je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je zvýšiť zručnosť a bezpečnosť detí pri jazde na bicykli prostredníctvom podpory využívania bicyklov ako prostriedku aktívneho cestovania, ktorý môže zlepšiť úroveň fyzickej aktivity. Deti (a rodiny) nejazdia na bicykli z dôvodu obáv o bezpečnosť.

Koncepcia SafeCycle4Kids je založená na dvoch princípoch, ktoré zvýšia bezpečnosť, a tým aj dôveru mladých cyklistov a ich rodín: 1) Rodičovské vnímanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým korelátom samostatnej mobility detí. 2) Zvyšovanie cyklistických a dopravných zručností detí je dôležitým cieľom pri propagácii cyklistiky medzi deťmi. Päť partnerov vypracuje školenie o bezpečnej jazde na bicykli pre deti a rodičov, ktoré sa môže použiť ako základ pre celoeurópsku intervenciu na základe školení osvedčených postupov, ktoré sa doteraz uplatňovali v rôznych krajinách. Tým sa zvýši úroveň fyzickej aktivity detí a rodín prostredníctvom ekonomickej, ekologickej a inkluzívnej metódy cvičenia, ktorou je bicyklovanie.

2. PRÍRUČKA PRE RODIČOV

Príručka pre rodičov SafeCycle4Kids je jednoduchým návodom na realizáciu tréningu cyklistických zručností, ktorý je v súlade so smernicami bezpečnej jazdy na bicykli. Príručka obsahuje kľúčové body výučby a možnosti realizácie pre rodičov.

3. PRÍRUČKA K BEZPEČNOSTI NA BICYKLI PRE RODIČOV

Jazda na bicykli je súčasťou zdravého, aktívneho a šťastného života. Rodiny môžu podporovať mladých ľudí, aby sa jazda na bicykli stala skutočnou a príjemnou voľbou.

Bicyklovanie je potenciálne zábavná a veľmi prospešná forma dopravy, ktorá sa môže stať aj koníčkom alebo neplánovaným trávením voľného času na základe fyzickej aktivity pre malé deti. Dieťa, ktoré jazdí na bicykli, získava výhodu pri rozvíjaní svojej ekvilibriocepce alebo zmyslu pre rovnováhu. Psychofyzické a motorické zručnosti malých detí výrazne profitujú z multitaskingu spojeného s ovládaním bicykla, najmä vďaka súčasnému šliapaniu do pedálov pri udržiavaní rovnováhy, regulácii rýchlosti, riadeniu a pozorovaniu okolia. Jazda na bicykli je tiež formou kardiovaskulárneho cvičenia s nízkou záťažou, čo znamená, že zlepšuje zdravie srdca. Okrem toho sa pri ňom spaľujú kalórie a zlepšuje sa vytrvalosť dieťaťa, čím sa zlepšuje jeho celkové zdravie a výkonnosť počas fyzických aktivít. Aby však deti mohli z jazdy na bicykli vyťažiť čo najviac, musia sa naučiť zákutia bezpečnosti na bicykli. Rovnako ako iné formy fyzickej aktivity, napríklad chôdza po ulici alebo šport, ani jazda na bicykli nie je bez rizík. Ak deti naučíte pravidlám cestnej premávky na bicykli, správnym postupom údržby a bezpečnostným tipom pri jazde, pomôže im to znížiť pravdepodobnosť vážnych zranení, ktoré môžu vzniknúť pri jazde na bicykli, najmä v prostredí s automobilmi.

3.1 Výber správneho bicykla

- Bicykel pre dieťa vyberajte podľa jeho veľkosti a nie podľa vekovej skupiny.
- Dieťa by malo byť schopné položiť obe nohy na zem, keď sedí na sedadle bicykla.
- Dbajte na to, aby kolená dieťaťa nedosahovali na riadidlá a aby jeho nohy dosiahli na pedále a ruky na riadidlá, aby sa s ním ľahko manévrovalo.
- Rýchlosť rastu detí si vyžaduje nákup nového bicykla každých niekoľko rokov.
- Hoci neexistuje žiadne pevné pravidlo, aké bicykle sú vhodné pre konkrétnu vekovú skupinu, deti vo veku od štyroch do piatich rokov zvyčajne potrebujú priemer kolies od 30,50 cm do 35,50 cm. Deti od deviatich rokov zvyčajne potrebujú bicykel s priemerom kolies 61 cm.

- Bicykle sú oveľa účinnejšou alternatívou učenia sa ako bicykle s tréningovými kolieskami, pretože učia dieťa sústrediť sa na udržiavanie rovnováhy.
- Deti staršie ako sedem rokov by mali byť dostatočne silné na to, aby mohli používať bicykle s ručnou brzdou.

3.2 Tipy na bezpečnostné vybavenie

- Prilby sú dôležitou súčasťou vybavenia. Platí to najmä pre deti, ktoré sú náchylnejšie na poranenia hlavy.
- Uistite sa, že ste si zakúpili špeciálne cyklistickú prilbu, a nie prilbu na futbal, jazdu na snežnom skútri alebo iné aktivity. Iba cyklistická prilba je vhodná na ochranu dieťaťa pred poraneniami hlavy spôsobenými nárazom. Uistite sa, že prilba má na vnútornej strane označenie CE, za ktorým nasleduje číslo európskej normy: EN-1080 pre detské prilby.
- Prilba by mala byť prispôbena hlavu dieťaťa a mala by sedieť na úrovni. Nemala by sa nakláňať zo strany na stranu ani sa posúvať dopredu alebo dozadu.
- Pod prilbou nikdy nenoste nič, napríklad bejzbalovú čiapku alebo iné oblečenie na hlavu, pretože to bráni správne nasadeniu a znižuje jej účinnosť.
- Deti by mali mať prilby upevnené pomocou zapnutých remienkov, nie len na hlavu.
- Prilby by mali mať jasné alebo fluorescenčné farby, aby ich vodiči vozidiel a ostatní cyklisti videli.
- V ideálnom prípade by prilba mala mať vetranie, aby sa zabránilo prehriatiu.
- Vymeňte a nepoužívajte opätovne žiadnu prilbu, ktorá sa stala účastníkom nehody, pri ktorej dieťa narazilo hlavou na čokoľvek.
- Deti by mali nosiť rukavice určené na jazdu na bicykli, ako aj oblečenie jasných alebo fluorescenčných farieb.
- Pri jazde na bicykli by deti nikdy nemali nosiť nohavice, ktoré sú príliš voľné v spodnej časti alebo okolo členkov. Je pravdepodobnejšie, že sa tieto nohavice zamotajú do reťaze bicykla.
- Nosenie vody počas letných jász pomáha predchádzať dehydratácii detí.
- Bicykle s odrazovými sklami vpredu a vzadu a svetlomety napájané batériou pomáhajú zlepšiť viditeľnosť vozidiel v noci a za zlých poveternostných podmienok.

3.3 Bezpečnostné tipy na jazdu

- Niektorí Európania povoľujú deťom jazdiť po chodníkoch - informujte sa, aké sú zákony vo vašej krajine a obci. Uistite sa tiež, že vaše dieťa jazdí po chodníkoch nízko rýchlosťou a rešpektuje chodcov.
- Poučte dieťa, aby nikdy nedovolilo niekomu jazdiť na bicykli spolu s ním.
- Nosenie slúchadiel blokuje hluk a zabraňuje deťom počuť dopravné a iné zvuky, ktoré by ich mohli upozorniť na nebezpečnú situáciu.
- Malé deti by sa nemali v noci vozit' samé.
- Nepribližujte sa k bokom zaparkovaných vozidiel, pretože ich dvere sa môžu nečakane otvoriť.
- Všetky predmety, napríklad knihy, prevážajte v pripevnenom košíku alebo v batožinovom priestore. Vyhnite sa noseniu batohov.
- Deti by počas jazdy nikdy nemali spúšťať ruky z riadidiel.
- Niektoré európske krajiny povoľujú cyklistom jazdiť v dvoch jazdách za sebou. často je to bezpečnejšie, najmä vo väčších skupinách alebo v sprievode detí či menej skúsených cyklistov.
- Vyhnite sa jazde cez kaluže, pretože môžu skrývať výmole, ktoré môžu spôsobiť nehodu.
- Vyvarujte sa mokrého lístia, pretože môže spôsobiť pošmyknutie bicykla, stratu rovnováhy a pád.
- Rodičia by mali svoje deti poučiť o dopravných predpisoch, najmä o tých, ktoré sa vzťahujú na jazdu na bicykli, a o správnych technikách bezpečnej jazdy.
- Deti sa učia príkladom, preto by rodičia mali vždy dodržiavať všetky dopravné predpisy a praktizovať bezpečné jazdné techniky. Na začínajúce deti by mali dohliadať rodičia alebo zákonní zástupcovia.

3.4 Zákony o bezpečnosti bicyklov

- Rodičia musia poznať vnútroštátne a obecné zákony o cestovaní na bicykli.
- Naučte deti používať správne signály rukou. Pri odbočovaní doľava by sa mali pozrieť za seba a doprava a doľava, potom držať ľavú ruku rovno a pomaly prejsť do ľavej zákruty.
- Ak chcete zatočiť doprava, pozrite sa dozadu, doprava a doľava, potom držte pravú ruku rovno a pomaly zatočte doprava.
- Ak chcete zastaviť, pozrite sa do všetkých smerov, potom držte ľavú ruku dole, aby ste vytvorili tvar obráteného písmena „L“, a potom spomaľte až do zastavenia.
- Deti musia zastaviť na každom dopravnom značení Stop alebo červenom svetle, ktoré stretnú, a mali by prechádzať na bicykli cez križovatky a priechody s hustou premávkou.

3.5 Údržba bicyklov

- Deti by sa mali naučiť pravidelne kontrolovať svoje bicykle, počnúc tým, či brzdy reagujú rýchlo a či sú pevne uchytené. Ak sú opotrebované, vymeňte ich.
- Pneumatiky by mali byť nahustené na predpísanú úroveň tlaku.
- Udržujte reťaz bicykla správne napnutú. Reťaz čistite a olejujte minimálne raz za mesiac.
- Uistite sa, že je sedadlo bezpečné a nastavené na správnu a pohodlnú výšku jazdy.

3.6 Tipy na výlety

- Zapojte všetkých do plánovania trasy
- Vyhľadávajte trasy so slabou premávkou, jednoduchými križovatkami alebo cyklistickými pruhmi.
- Naplánujte dĺžku jazdy: dostatočne dlhá, aby bola dobrodružstvom, ale nie taká dlhá, aby sa deti unavili.
- Deti mladšie ako 10 rokov by mali jazdiť na ceste len v sprievode dospelšej osoby.
- Ak váš výlet trvá niekoľko hodín, zbaľte si tašku s teplým oblečením, vodou a občerstvením.

3.7 Jazda do školy

Vždy jazdite so svojim dieťaťom, kým si nie ste istí, že je dostatočne zručné a sebedomé, aby zvládlo premávku a podmienky na ceste medzi domovom a školou.

Naplánujte si trasu. Naplánujte si bezpečnú trasu do školy. Vyberte si bočné ulice s nízkou rýchlosťou premávky a dobrou viditeľnosťou. Jazdite s dieťaťom a uistite sa, že rozumie trase - nechajte ho viesť, aby ukázalo, že vie, kam má ísť.

Prenášanie výstroja. Namiesto batohov uprednostnite brašne (najmä ak sú ťažké a obsahujú knihy). Nevešajte nič na riadidlá - mohlo by ich to vyviesť z rovnováhy alebo zaseknúť do kolies - pokiaľ to nie je riadne upevnený a prispôsobený košík.

3.8 Pripravenosť

Častá kontrola bicyklov a prilieb je dobrý nápad. Zapojte do toho aj svoje dieťa. Vďaka tréningu cyklistických zručností sa naučia základy a prax doma posilní ich učenie.

- Uistite sa, že vaše dieťa dokáže držať rám bicykla nohami na zemi.
- Podľa dopravných predpisov pre cyklistov musí mať každý bicykel v Európskej únii:
 - Biele (alebo bledožlté) predné svetlo, ktoré neblinká;
 - Červené brzdové svetlo v zadnej časti bicykla, ktoré svieti, keď stojíte;
 - Na každom kolese musia byť aspoň 2 žlté odrazky, pneumatiky alebo špice musia byť reflexné.
- Skontrolujte, či brzdy fungujú a či je v pneumatikách dostatok vzduchu
- Uistite sa, že im prilba sedí a je správne umiestnená.

3.8.1 Test očí, uší a úst

Je dôležité, aby prilba správne sedela na hlave a aby boli remienky nastavené tak, aby sedeli (obrázok 1).

Oči: Keď sa žiak pozrie hore (iba očami), mal by vidieť predný okraj prilby. Ak to nevidí, nakloňte prilbu dopredu, kým to neuvidí.

Uši: Pri zapnutom remienku na brade by sa mali dva remienky prilby na každej strane stretnúť tesne pod uchom a vytvoriť písmeno „V“. Ak tomu tak nie je, posuňte popruhy nahor alebo nadol cez posuvné spoje.

Ústa: Požiadajte žiaka, aby otvoril ústa, keď má zapnutý podbradník. Mala by cítiť, ako sa prilba sťahuje na vrch hlavy. Ak to tak nie je, upravte dĺžku remienka, kým prilba správne nesadne.

Obrázok 1



Zdroj:

<https://twitter.com/mcfirs/status/1531610148795518978/photo/1>

3.8.2 Rýchla kontrola ABC

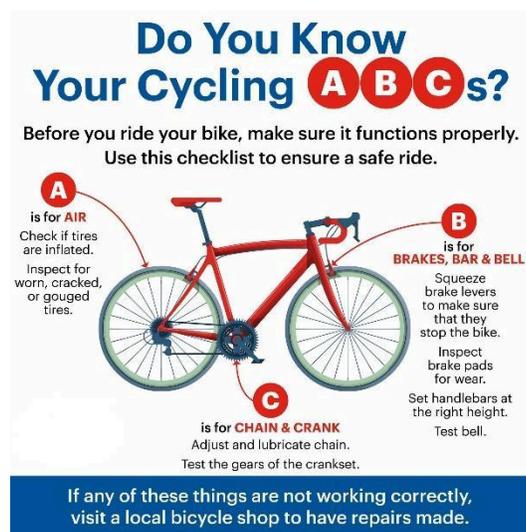
Prejdite si jednotlivé kroky **rýchlej kontroly ABC**. Spýtajte sa študentov, či vedia zistiť, čo jednotlivé kroky znamenajú. Môžete požiadať niektorého študenta, aby prišiel a pomohol vám každý krok predviesť (obrázok 2).

A = vzduch: Tlak vzduchu v pneumatikách by mal byť veľmi vysoký. Po stlačení by mala byť pneumatika tvrdá ako plne nafúknutá basketbalová lopta (nie mäkká ako plážová lopta, veľmi ťažko stlačiteľná).

B = brzdy: Ručné brzdy by sa nemali dať dotiahnuť až k riadidlám. Požiadajte žiaka, aby stlačil každú brzdú zvlášť a pokúsil sa bicykel pretočiť dopredu a dozadu. Ak predná a zadná brzda fungujú správne, pri tlačení bicykla dopredu a dozadu by sa malo opačné koleso odlepiť od zeme. Podvozkové brzdy by mali zabrať, keď sa pedále otáčajú dozadu.

C = reťaz: Reťaz by nemala byť hrdzavá a nemala by pri otáčaní vŕzgať. Nechajte žiaka skontrolovať farbu reťaze (mala by byť čierna alebo strieborná) a roztočte pedále dozadu, aby ste počuli, či reťaz nepíska. Tiež požiadajte žiaka, aby jeden prst pritlačil na reťaz. Ak prst odíde so šmuhou, reťaz je správne namazaná. Ak sa vráti čistý, reťaz možno potrebuje mazivo. (Pripomente študentom, aby si tento olej utierali na pneumatiky, topánky atď. a nie na oblečenie.)

Obrázok 2



Zdroj:

<https://www.facebook.com/CAASaskatchewan/photos/a.332108943624709/1694608620708061/?type=3>

3.9 Výučba základných dopravných zručností pre deti

Vaša priama účasť a pravidelný dohľad sú nevyhnutné, ak si má vaše dieťa osvojiť potrebné zručnosti pre bezpečnú jazdu na bicykli. Keď sa vaše dieťa naučí udržiavať rovnováhu a ovládať bicykel, začnite ho učiť nasledujúce základné dopravné zručnosti. Môžu znížiť počet najčastejších chýb, ktorých sa deti počas jazdy dopúšťajú.

Výjazd z príjazdovej cesty: Mnohé zrážky na bicykloch sa týkajú detí, ktoré sa zabili alebo vážne zranili, keď vychádzali z príjazdovej cesty a nevideli protiidúce vozidlá alebo im nedali prednosť.

Naučte svoje dieťa, aby vždy išlo na bicykli od garáže alebo domu k okraju cesty a aby začalo jazdiť až po tom, ako sa rozhladne po cestnej premávke. To znamená pozrieť sa doľava, doprava a ešte raz doľava. Zvážte

namaľovanie čiary cez koniec príjazdovej cesty, ktorá bude vášmu dieťaťu pripomínať, aby pred vstupom na vozovku zastavilo a vyhľadalo premávku.

Jazda na stopkách: Ďalšou častou príčinou vážnych zranení detí na bicykli je jednoducho nezastavenie na znamenie STOP v ich vlastnej štvrti. Mnohí dospelí prechádzajú cez značky Stop, čím dávajú deťom zlý príklad. Mnohí ľudia si bežne myslia, že je v poriadku jazdiť cez značku Stop, ak sa neblížia motorové vozidlá. Deti nemajú zručnosti na rýchle vyhľadávanie premávky a určovanie rýchlosti protiidúcich vozidiel. Naučte deti, že zastavenie na znamení Stop je ich spoločná zodpovednosť so všetkými vodičmi vozidiel. Jazda cez značku Stop je dopravným priestupkom.

Náhle odbočenie: K zrážkam často dochádza, keď mladí cyklisti náhle odbočia cez jeden alebo viacero jazdných pruhov. Dieťa môže reagovať na úlomky na vozovke alebo sa môže náhle rozhodnúť ísť iným smerom. Ich prvou starosťou je reagovať na okamžité nebezpečenstvo alebo rozptýlenie. Ich správanie môže byť nepredvídateľné, čo ich môže ohroziť, ak vodiči nie sú pozorní a/alebo ich rýchlosť je vysoká, a to aj na uliciach s nízkou intenzitou premávky.

Na parkovisku alebo pokojnej ulici ukážte dieťaťu, ako sa má pozerat' dozadu (skenovať vzadu) na protiidúce vozidlá bez toho, aby odbočovalo do premávky. Naučte dieťa odbočovať doľava tak, že sa pozrie dozadu, dá znamenie ľavou rukou natiahnutou rovno von, prejde cez jazdný pruh a dokončí odbočenie po ďalšom posúdení všetkých protiidúcich vozidiel vpredu aj vzadu. Je to zručnosť, ktorá si vyžaduje nácvik. Pracujte so svojim dieťaťom, kým si vy aj ono nebude isté a pohodlné pri odbočovaní doľava. Ak dieťa nedokáže bezpečne odbočiť vľavo na vozovke, povedzte mu, aby sa presunulo mimo vozovky a prešlo cez ulicu ako chodec, pričom prejde na bicykli cez oblasť priechodu pre chodcov.

Jazda v nesprávnom smere: Niektoré európske krajiny povoľujú obojsmernú jazdu na bicykli v jednosmerných uliciach pre motorové vozidlá. Deti jazdiace proti premávke sú však často účastníkmi kolízií na križovatkách a vjazdoch. Cyklisti jazdiaci proti motorovej doprave sa môžu umiestniť na neočakávané miesto, čím sa znižuje schopnosť vodičov ostatných vozidiel vidieť ich alebo predvídať ich správanie. Keďže všetci účastníci cestnej premávky sú naučení pozerat' sa doľava, doprava a doľava, cyklisti v protismere sú ťažko viditeľní a môžu byť vystavení ďalšiemu riziku.

Pomôžte dieťaťu naučiť sa jazdiť predvídateľne, na správnej strane cesty a dodržiavať všetky dopravné predpisy. Môže byť užitočné nakresliť križovátku na papier a „prejsť“ si situáciu hľadania, posúdenia a jazdy pre vodiča, ktorý je vpravo, aj pre jazdca v protismere. Potom choďte na križovátku buď v aute, alebo na bicykloch a vysvetlite dieťaťu správny spôsob jazdy. Pomôže mu to pochopiť, že jazda nesprávnym spôsobom môže byť nebezpečná a nezákonná.

Jazda v noci/za zlého počasia: Deti by sa mali naučiť, ako byť mimoriadne opatrné, ak musia jazdiť na bicykli v noci, najmä v zime, keď sa deň končí skôr, takže môžu opustiť školu po západe slnka. Uistite sa, že majú dobré osvetlenie, ktoré je správne funkčné, nosia svetlé oblečenie, reflexné nálepky a prilbu.

Zlé poveternostné podmienky prispievajú k mnohým nehodám na bicykli, najmä keď sa počasie nečakane zhorší a vaše dieťa sa ocitne v daždi alebo hmle. Nepriaznivé počasie predstavuje nebezpečenstvo pre vodičov motorových vozidiel aj pre cyklistov. V mokrom počasí sa znižuje brzdná schopnosť, v daždi a hmle je znížená viditeľnosť a vietor a dážď bránia vo výhľade. Ak vaše dieťa zastihne zlé počasie, uistite sa, že rozumie týmto nebezpečenstvám, vždy má pri sebe svetlé pláštenky a v prípade potreby má alternatívny plán, ako sa bezpečne dostať do cieľa.

3.10 Ako môžu rodičia pomôcť predchádzať úrazom na bicykli

- Kúppte svojmu dieťaťu schválenú cyklistickú prilbu.
- Nechajte dieťa, aby vám pomohlo vybrať prilbu.
- Uistite sa, že bicykel vášho dieťaťa má správnu veľkosť, reflexné prvky a je bezpečne udržiavaný. Malým deťom by ste mali pri jazde na bicykli na ulici venovať zvýšenú pozornosť, pretože je menej pravdepodobné, že sa rýchlo zorientujú a prispôbia dopravnej situácii.
- Naučte svoje dieťa, aby vždy zastavilo a pred vstupom na cestu sa pozrelo vľavo-vpravo-vľavo.

- Počas jazdy na bicykli musia ľudia dodržiavať dopravné predpisy, rovnako ako vodiči motorových vozidiel. Naučte svoje dieťa pravidlám cestnej premávky, najmä tým, ktoré sa špecificky vzťahujú na interakciu medzi používateľmi bicyklov a používateľmi iných vozidiel. Dôležitým zdrojom týchto vedomostí sú združenia na podporu cyklistiky. Zapište svoje dieťa do vzdelávacieho programu o bezpečnosti na bicykli, ak je takýto program vo vašej obci k dispozícii, ako aj do skupinových cyklistických jásd a iných podujatí.
- Aby sa zmenilo súčasné nebezpečné mestské prostredie, je potrebné, aby sa rodičia zapojili do podujatí, ktoré podporujú právo detí na mesto a motivujú obce a národné vlády, aby urobili ulice bezpečnejšími pre deti.
- Nedovoľte dieťaťu jazdiť so slúchadlami. Zdôraznite, že je potrebné jazdiť v strehu, pretože väčšina vodičov jazdcov nevidí. Pri jazde na bicykli by deti mali ostatným účastníkom cestnej premávky signalizovať svoje úmysly.



Повећање прихватања физичке активности код деце кроз пружање ездних интервенција у циклусу

ПРИРУЧНИК ЗА ТРЕНЕР

Радни пакет: ВП2-Дефинисање концептуалног оквира интервенције

СафеЦицле4Кидс Задатак: Т2.2 Развој

приручника Наслов испоруке (Д2.2): СафеЦицле4Кидс

Приручници Датум: 31.7.2023.

Ниво дистрибуције: Јавно

Аутори: Александрос Скепарџанос

Language: Serbian



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Садржај

Сарадници.....	2
Контролни лист	2
Партнери.....	2
РЕЗИМЕ ПОСЛОВНОГ ПЛАНА.....	3
1. Представљање. О пројекту СафеЦицле4Кидс	3
2. упутство за тренере	3
3. наставни поени за сваки час о уке	4
3.1 Лекција 01.....	4
3.1.1 Теорија	4
3.1.1.1 Без едност кациге (20 мин)	4
3.1.1.2 Без едностна провера за ицикле (15 мин)	5
3.1.1.3 Сигнализација (10мин).....	6
3.1.1.5 Основна и препоручена опрема.....	7
3.1.2 О ициклическим активностима	7
3.1.2.1 Активност 1: (25мин)	7
3.1.2.2 Активност 2 (25мин)	8
3.1.2.3 Активност 3 (25мин)	9
3.2 Лекција 02: Симулација улице.....	10
3.2.1 Активност 1 и 2 (50 мин).....	10
3.2.2 Активност 3 (25мин)	11
3.3 Лекција 03: На улици (Сценарији из стварног живота).....	13
3.3.1 Уведени су сценарији из стварног живота	13
4. О разац за осло ађање и сагласност	14

ЦОНТРИБУТОРС

Главни сарадник	ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ
Сарадници	МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАНА ЕМ БИЦИЦЛЕТА ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ИУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА
	НАПУСТИ СЛОВАЧКУ
	САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА

КОНТРОЛНИ ЛИСТ

Верзија	Датуми	Опис
В 0.1	2/2/2023	Први нацрт

ПАРТНЕРИ

Име партнера	Кратко име	Држава
ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ	ПХИСИС	ГРЧКА
ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ИУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА	ИЦЦ	СРБИЈА
МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАНА ЕМ БИЦИЦЛЕТА	МУБи	ПОРТУГАЛ
НАПУСТИ СЛОВАЧКУ	ОТИ СЛОВАЧКА СЛОВАЧКА	
САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА	СинБиц	ХРВАТСКА

Финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАЦЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија ни орган који додељује средства.

РЕЗИМЕ

1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ. О ПРОЈЕКТУ САФЕЦИЦЛЕ4КИДС

СафеЦицле4Кидс је 18-месечни пројекат који финансира ЕУ и има за циљ да повећа езу едну возњу ицикла за децу подржавањем усвајања ициклизма као средства за активно путовање које може да побољша ниво физичке активности. Деца (и породице) не возе ицикл из езу едних разлога.

СафеЦицле4Кидс концепт се заснива на два принципа који ће повећати вештину и езу едност, а самим тим и самопоуздање младих ициклиста и њихових породица: 1) Перцепције родитеља о дечијој возњи ицикла и саобраћајним вештинама су важан корелат самосталне мобилности деце. 2) Повећање ициклических и саобраћајних вештина деце су важни циљеви промоције ициклизма међу децом. Пет партнера ће развити езу едну ициклическу описку за децу и родитеље која се може користити као основа за интервенцију широм Европе, засновану на додирним праксама описке које су до сада примењиване у различитим земљама. Ово ће повећати ниво физичке активности деце и породица кроз економичан, зелени и инклузивни метод вежбања, ициклизам.

2. ПРИРУЧНИК ЗА ТРЕНЕРЕ

Приручник за тренере СафеЦицле4Кидс је једноставан водич за одржавање сесије описке за вештине циклуса која је у складу са смерницама. Приручник укључује кључне наставне тачке додирне праксе, опције испоруке и критеријуме оцењивања и дизајниран је за људе који раде као инструктори ициклизма.

Планови часова су подељени у три одељка који ће одговарати истом броју сесија:

Лекција 1: На школском терену и/или у Саобраћајном описковом парку (теорија и пракса)

Лекција 2: Симулација улице

Лекција 3: На улици (Сценарији из стварног живота)

Сваки план лекције укључује преглед описке, опис активности, упутства о томе како управљати активностима, неопходне залихе и копије материјала за сваку активност. Почевши од стране 4, инструктори ће открити информације које ће им помоћи, као што је свеобухватна листа потребних програмских материјала, где да пронађу додатне ресурсе, смернице, описковне програме, примере писама родитељима и допунску лектуру.

Када се поставе неопходни алати, школска управа је укључена и постоји ангажовање заједнице, програм СафеЦицле4Кидс може да почне. Пре него што примените наставни план и програм, прочитајте га поново. Док пролазите кроз све детаље програма које треба да подесите пре покретања програма СафеЦицле4Кидс, можете желети да ступите у контакт са другим групама да исте затражили волонтере и/или помоћне залихе.

Пре програмирања СафеЦицле4Кидс, мораћете да извршите следеће припреме:

- Подесите датум: Одредите датуме за програмирање
- Одредите број ученика: Сазнајте колико ће деце учествовати да исте могли да планирате колико времена и колико волонтера ће бити потребно. • Одредите локацију: Идентификујте езу едан, поплочан, спољашњи простор величине возње ицикла који је у близини школе. Запамтите да ћете цртати кредом на курсу описке, па се уверите да то место може да прихвати. У случају лошег времена, први час ће се одржати на кошаркашком терену. Проверите код управника зграде да ли је то дозвољено.
- Волонтери: Сваки курс захтева најмање три одрасле особе да исте се успешно спровео. Међутим, морате имати подршку коју имате, то ће ваше лекције бити ефикасније.
- Описковите родитеље: Допис и одрицање ће можда морати да се пошаљу кући са родитељима две недеље пре догађаја, уз подсетник послат неколико дана унапред. На страници 14 наћи ћете узорак одрицања.

• Залихе које ће вам требати укључују:

1. Један цикл по ученику 2.

Једна кацига по ученику

3. Заштитни прслуци за студенте (жути), тренере и волонтере (наранџасти)

4. Креде за тротоаре

5. 20-25 чуњева

6. Налепнице, сертификати или друге награде за завршетак окултуре 7. Једнократне

папирне хируршке капе ако се користе и деле кациге 8. Звиждаљка 9. Опционо: Картонски изрези знакова.

10. Опционо: пумпа за цикл

11. Опционо: вишенаменски алат за цикл за мања подешавања и поправке 12.

Опционо: додатне цеви за гуме

Када завршите ове основне процедуре, унапред комуницирајте са својим волонтерима, програмским партнерима и/или учесницима како да знају где да се састану, у које време да стигну и које ће бити њихове опште одговорности.

3. НАСТАВНА БОДА ЗА СВАКИ ЧАС ОБУКЕ

3.1 Лекција 01

3.1.1 Теорија

3.1.1.1 Без едност кациге (20 мин)

Материјали: Једна одорена ициклистичка кацига

Пре демонстрације, распитајте се са ученицима о најзначајнијој компоненти људског тела. Након што добијете различите одговоре, питајте их зашто је глава најважнија.

Мозак очигледно контролише нашу способност размишљања, али такође контролише рад свих других делова тела. Замолите их да размотре шта нам још наш мозак омогућава: говоримо, ходамо, осећамо емоције, памтимо, осећамо глад или нелагоду, дишемо, варимо храну, регулишемо мишиће итд.

Сада када ученици разумеју зашто је мозак неопходан, разговарајте о томе шта можете да урадите да заштитите своју главу.

Питајте ученике шта је најважнија ствар коју могу да ставе на своје тело да се заштити док возе ицикл. Након разних одговора (од штитника за колена до одеће), питајте ученике зашто је кацига важнија од осталога.

Демонстрација: Шлемови који нису правилно постављени можда неће успети да заштите вашу главу у случају несреће.

Веома је важно да деца науче не само зашто је препоручљиво носити кацигу, већ и како да је правилно носе. Важно је показати да шлем одговара ученицима. Ако изводите демонстрацију користећи кацигу величине одрасле особе и не пристаје уз главу вашег ученика, тражите да се испроба на себи. Студент волонтер се и даље може користити да илуструје како изгледа кацига која не пристаје и како да се утврди да ли је кацига превелика.

Величина кациге: Кацига треба да стане прилично сигурно и не може да се помера са једне стране на другу ако је одговарајуће величине за вашу главу. Позовите ученика да испроба кацигу и дође. Објасните деци да ако је кацига само мала

мало превелики, могу да додају додатну подлогу (додатни јастучићи често долазе са кацигом) показујући јастучиће на унутрашњости шлема.

Предња и позади: Затим, када ученици ставе шлем, питајте их како су знали који је предњи, а који задњи. Ако им је кацига окренута на погрешан начин, питајте их како су могли знати да је окренута на погрешан начин. Шлемови су дељи позади, где висе, да и заштитили потиљак и кичмену мождину.

1. Тест очију, ушију и уста

Важно је да кацига правилно стоји на вашој глави и да су каишеви подешени да пристају

(слика 1).

Очи: Када ученици подигну поглед (само очима), треало и да виде предњи од шлема. Ако они не могу, нагните кацигу напред док не могу.

Уши: Са закопчаном траком за раду, две каишеве кациге са сваке стране треа да се споје одмах испод уха и формирају "В". Ако нису, померите траке горе или доле кроз клизне спојеве.

Уста: Са закопчаном траком за раду, питајте ученике да отворе уста. Треало и да осете како им се кацига спушта на врх главе. Ако нису, подесите дужину каиша док кацига не стане правилно.

Слика 1



Извор преузет са: <https://www.friedlrichardson.com/> ицикле-хелмет-фитс-проперли/

3.1.1.2 Без еднострана провера за ицикле (15 мин)

Материјал: један ицикл

АБЦ Куиц Цхецк је еднострана инспекција ицикла која пружа основну и лако памтљиву методу за одређивање да ли је ицикл едностран за вожњу сваки пут када се користи. Ојасните ученицима да ако њихови ицикли нису едни, неће бити сигурни током вожње (слика 2).

Демонстрација: Прођите кроз АБЦ рзу проверу корак по корак. Ученици треа да уду у стању да схвате шта значи сваки корак. Можете позвати ученика да изађе и помогне вам у демонстрацији сваког корака.

Ваздух А = Ваздух: Притисак ваздуха у гумама треа да буде веома чврст. Када се стисне, гума и треало да буде тврда као потпуно надувана кошаркашка лопта (не мекана као лопта за плажу, веома тешка за стискање).

Кочнице Б = Кочнице: Ручне кочнице не и треало да уду у стању бити повучен све до управљача. Замолите ученика да тестира сваку кочницу појединачно и покуша да котрља ицикл напред и назад. Ако предња и задња кочница раде исправно, супротни точак и треало да искочи са земље док се ицикл гура напред и назад.

Кочнице треа да се активирају када се педале окрећу уназад.

Ланац Ц = Ланац: Ланац треа да буде едрђе и да не шкрипи приликом окретања. Провера ученика

Слика 2



Извор преузет са: <https://www.bikeportri.org/a/c-safeticeck/>

оју ланца (тре ало и да уде црна или сре рна) и okreћите педале уназад да исте слушали шкрипу. Такође замолите ученика да притисне један прст на ланац. Ако на прсту остане мрља, онда је ланац правилно подмазан. Ако се врати чист, онда ће ланцу можда тре ати маживо. (Подсетите ученике да ришу ово уље на гуме, ципеле итд., а не на своју одећу.)

Брзо = рзо отпуштање: немају сви ицикли, посе но дечји, рзо отпуштање. Да и се олакшало уклањање ових делова, ове мале полуге се често постављају на главчину точка, па чак и на седиште. Да исте осигурали да се точкови и седишта не ола аве током вожње, рзо отпуштање тре а да уде закључано и осигурано. Када је полука за рзо отпуштање правилно затворена, реч „затвори“ је видљива на страни полуге која је окренута ка споља и потре на је цела сила руке да се полука отвори. Ако није, отворите ручицу, подесите затегнутост дугметом за подешавање на другој страни, а затим је поново затворите. Наставите да подешавате све док полука не наиђе на отпор на пола свог лука и тре а јој притисак пете вашег длана да се затвори до краја.

Провера = окретање точка: Држите сваки крај ицикла горе и замолите ученика да заврти точак и ослушкује да ли се трља о кочнице или оквир. Такође лагано одскочите ицикл да проверите да ли има нео ичних звезцања или ла авих делова.

3.1.1.3 Сигнализација (10 мин)

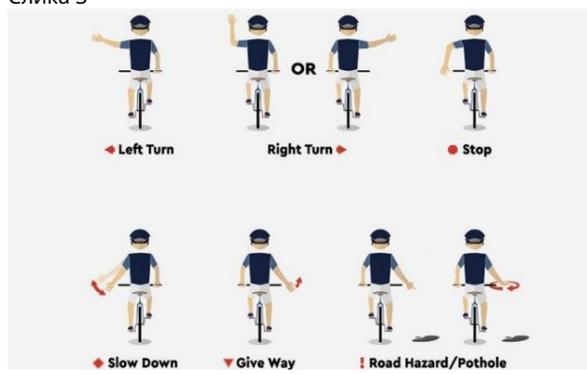
Ученици тре а да дају сигнал пре скретања или заустављања.

О јасните ученицима да сигнализацијом дају до знања аутомо илима и пешацима шта ће да ураде, што ће их учинити ез еднимим.

Прегледајте са ученицима кратко сигналне позиције. Спомените да иако скидање једне руке са управљача у почетку може ити застрашујуће, када то увеж ају, осећаће се самопоузданије. Можете да играте рзу игру Симон Саис са сигналним позицијама да исте ојачали знање ученика

(слика 3).

Слика 3



Извор преузет са:

<https://www.smaltovnik.ekeco.com/logic/news/asiq-ike-xand-signal-sioy-sxould-knov>

3.1.1.4 Сао раћајни знакови – користе се у неким земљама (15 мин)

Материјали: друмски сао раћај лева картице

Слике 4,5 и 6

Слика 4



Слика 5



Слика 6



Извор преузет са: <https://www.traffic-signs.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

3.1.1.5 Основна и препоручена опрема				
Звоно или рог	Рефлективне Вест	Ципеле које покривају ваше прсте	Сталак или корпа	Флаша за воду у држачу
Црвено светло на задњем делу ицикла	Бело светло на предњој страни ицикла	Мо или телефон	Одећа јарких оја да уде видљивија	Брава за ицикл

3.1.2 О ициклическим активностима

3.1.2.1 Активност 1: (25мин)

Подешавање: Након теоријског дела курса, можете да подучавате активности на ициклу у сао раћајном о разовном парку да исте научили правила пута и проценили претходно дате компоненте. Ова инструкција о ициклическој активности се такође може дати у школском дворишту или на паркингу.

Кредом оцртајте "уличне" линије, почетне и граничне линије, полукружна скретања и "пешачки прелаз". (Сао раћајни чуњеви се такође могу користити за о ележавање стазе.) Поставите тениске лоптице, сунђере или чуњеве на слаломски део стазе у равном узорку (отприлике 1,5 метара један од другог).

Једна идеја за курс ициклизма је следећа. Током читавог курса студенти ће се кретати у непрекидној петљи (слика 9).

Инструкције пре курса: Пре почетка трке, нека ученици стану лизу стартног простора возећи ицикле са ногама на земљи. Док мирује, веж ајте са њима следеће спосо ности:

Положај педале за напајање: Ово је до ар метод за ученике да стекну рзину и равнотежу на својим ициклима. Упутите ученике да о ез еде своје ицикле и коче. Са једном ногом на тлу, нека другом ногом ротирају другу педалу у положај „2 сата“ , стављајући ногу на врх педале и припремајући се да гурну надолу. (Ако ваш ицикл има кочницу за подметање, можда ћете морати да подигнете задњи точак и ротирате педале напред). Реците ученицима да ће, ако се зауставе са педалама у овом положају, имати већу снагу када се одгурну (слика 7).

Слика 7

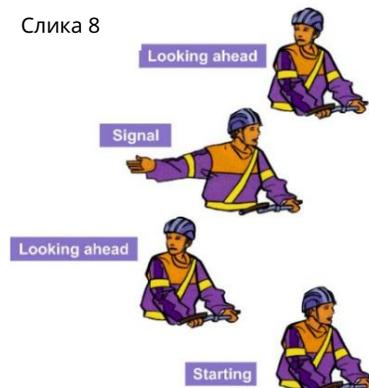


Извор преузет са: <http://www.smaltownbike.co.uk/logic/news/asics-ike-hand-signal-to-trainees>

П.С. Поново речено, покретање ицикла на путу захтева почетак са левом ногом на папучици и десном ногом на стази. Ово је ољи почетак сао раћаја за земље са воланом на десној страни.

Гледајући уназад: Ова вештина о учава ученике да гледају своје лево раме за сао раћај иза њих. Замолите ученике да помере главу улево и погледају иза се е док опкољавају ицикле, о е руке на управљачу, а предњи точак исправљен (слика 8).

Слика 8



Извор преузет са: http://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/национал_цикле_мануал_2011-Витхдравн.пдф

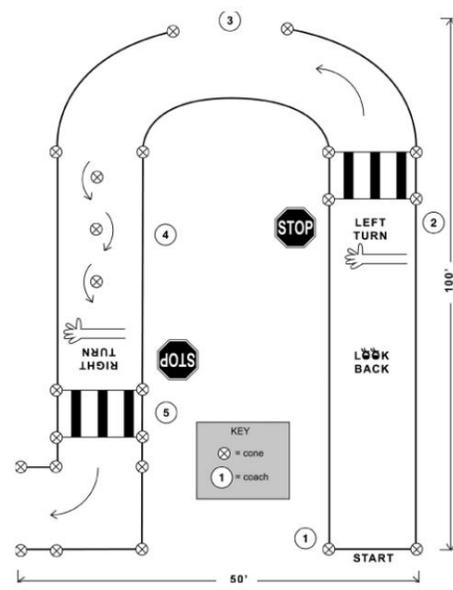
Поставите волонтера у подручје иза ученика и нека волонтер подигне о е руке, једну руку или ез руку. Затим замолите ученике да понове скенирање.

Питајте ученике колико руку је волонтер држао. Реците студентима да ће то радити у првом делу курса и да и тре ало да користе вештину скенирања да провере да ли се сао раћај при лижава отпозади пре него што пређу улицу или скрећу.

Прегледајте курс и позиције тренера/волонтера за одрасле: Покажите студентима како курс функционише тако што ћете их као група провести кроз њега, заустављајући се на сваком месту да исте га објасните и покажете им шта је свака функција и радња.

- **Стартна линија (тренер — р. 1):** Ученици ће започети курс један по један. Ученици ће демонстрирати положај педале за напајање. Када их одрасла особа на овој станици наложи да то учине, они ће кренути да започну наравно.
- **Гледање уназад:** Ученици ће се возити у правој линији. Када чују тренера — р. 1 на стартној линији како виче, „Погледај уназад“, они ће се окренути преко левог рамена на тренера, који ће подићи или две, једну или ниједну руку. Ученик треба да викне колико руку види подигнутих. Ученици не смеју да престану да врте педале и треба да одржавају праву линију док се окрену уназад и иду на пешачки прелаз.
- **Пешачки прелаз #1 (тренер #2):** Ученици ће вежбати кочење и заустављање пре пешачког прелаз. Ученици треба да користе кочнице, а не ноге да се зауставе. Ученици треба да користе свој знак "стоп" руком да назначе своју намеру да зауставе. Треба да погледају лево, десно и лево да провере да ли на пешачком прелазу има аутомобила и пешака и да сачекају да тренер на станици или други волонтери пређу преко пешачког прелаз. (Ученици који нису у могућности или не желе да учествују на бициклима могу се користити као пешаци на станицама за пешачење.) Ученици ће тада сигнализирати своје скретање и пратити стрелицу за полукружно скретање до следеће станице.
- **Прилази (тренер — р. 3):** Ученици треба да зауставе пре него што пређу испред прилаза. Размотрите са ученицима опасности вожње иза аутомобила на прилазима. Прегледајте концепте као што су контакт очима и комуникација сигнаlima рукама. Тренер на овој станици ће пантомимом кретати аутомобилом уназад, разговарати телефоном, подешавати радио итд. Ученици не смеју да наставе, већ треба да сачекају мало од прилаза да се „возач“ заустави, примети их и да им руком „махне“ знаком који показује да их је возач видео и да ће сачекати да наставе. • **Слалом (тренер — р. 4, опционо):** Ученици ће уплести и извући препреке тениске лоптице на стази како и вежбају вештине руковања и избегавња опасности.
- **Пешачки прелаз — р. 2 (тренер — р. 5):** Понављање пешачког прелаз — р. 1, али са скретањем у супротном смеру од пешачког прелаз — р. 1. Ученици ће вежбати кочење, заустављање и гледање лево, десно и лево. Треба да сигнализирају скретање удесно и прате стрелицу како и стајали у реду за понављање курса ако време дозвољава.

Слика 9



Извор преузет са: <https://www.aktivetrans.org/sites/filcs/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Материјали: креда, половице тениских лоптица или чуњеви

3.1.2.2 Активност 2 (25 мин)

Подешавање: Ову лекцију најбоље је научити на терену или на локацији без аутомобила. Дужина коловоза треба да буде најмање 45 метара, а ширина најмање 8 метара. Да исте унапред планирали следеће активности у овој лекцији, нацртајте сцену која симулира пут до школе и назад до паркинга за бицикле, али у мањем обиму од стварног путовања. У случају да права рута пута до школе и паркинг за бицикле имају паркиране аутомобиле и постоје два доступна аутомобила, они се могу користити као реквизити. Ово ће ставити аутомобиле у позицију да делују као визуелне баријере за бициклисте који излазе са прилаза. Користите чуњеве да представите аутомобиле ако аутомобили нису доступни. Такође се препоручује да ученици носе прслуке јарких боја или ретрорефлектујућих прслука када се возе улицом (слика 10).

Јахање једном руком (20мин)

Вожња бицикла једном руком је корисна вештина за учење деце. Међутим, важно је да деца већ буду самоуверена и вешта да возе бицикл са две руке пре него што покушају да возе једном руком.

Ево неколико корака који могу помоћи деци да науче како да возе ицикл једном руком:

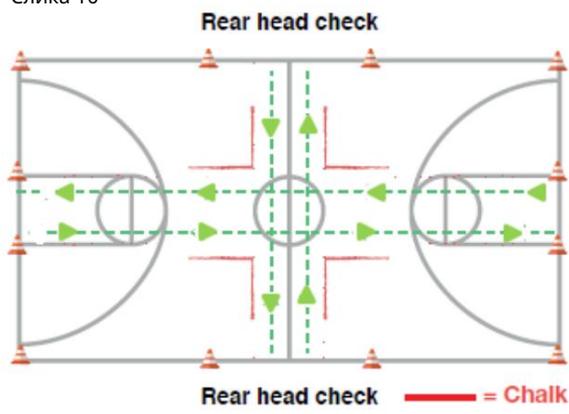
1. Уверите се да дете до ро вози ицикл са две руке. Тре ало и да уду у стању да алансирају и да не падну све.
2. Почните тако што ћете ола авити стисак једне руке током вожње. Не пуштајте, само га нежно држите.
3. Покушајте да возите ицикл са равним дланом који води управљач.
4. Потпуно отпустите и наслоните руку или згло на управљач за подршку.
5. Пустите потпуно и скините целу руку, руку, све са управљача.
6. Веж ајте окретање у правцу руке која је још увек на управљачу.
7. Ако се okreћете у другом смеру, прво поново учврстите ицикл згло ом, али уз веж у, тре ало и да уде могуће да то урадите једном руком.
8. Веж ајте, веж ајте, веж ајте док не почнете да возите глатко.

Предвидљивост: Возите се на десној страни

Провере главе и сигнализација

1. Ученици се постројавају са ициклима у две једнаке групе иза стартног конуса на „Кс“.
2. На знак наставника ученици возе у правој линији (проверити да ли је „папучица“ при стартовању и да држе 2 дужине ицикла), изврши проверу главе у „зони провере главе“ и сигнализира лево или десно пре него што стигну до краја. зонама.
3. Ученици се затим „одлепљују“ и спајају на крај супротне линије
4. Ако ученици деле ицикле, наставник може да користи ода ране невозаче да стану са стране и на задњем делу зоне за проверу задње главе да и „тестирао“ возаче док о ављају проверу задњег дела главе (нпр. рој прстију, о ојене карте, слике и нека јахач узвикне рој/ оју/ слику).
5. Алтернативно, нејахачи могу да посматрају свог партнера како врши проверу задње главе и сигнале и да им дају са повратним информацијама пре замене улога.
6. Дајте ученицима више могућности да веж ају ову активност.

Слика 10



Извор преузет са: https://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/асетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лесон-Планс_2023.пдф

Материјали: чуњеви, креда за тротоаре за означавање курса и волонтери за усмеравање ученика.

3.1.2.3 Активност 3 (25 мин)

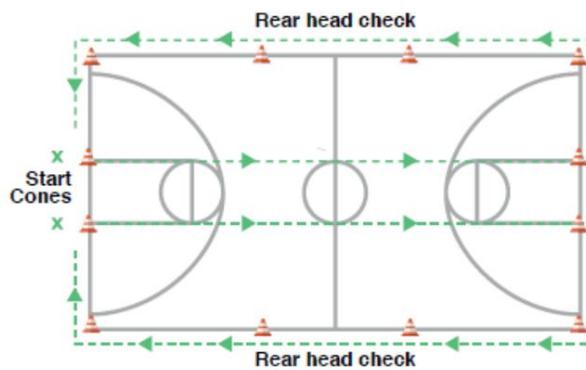
Интерсецтион Гаме

1. Наставник о јашњава постављање „раскрснице“ у предмету Активност 3.
2. Демонстрирати улазак и излазак на раскрсницу и концепт попуштања удесно.

3. Студенти се бесплатно возе око курса и улазе у раскрсница кад им се свиђа.
4. Уверите се да ученици одржавају једно растојање од две дужине ицикла до возача испред себе и да изврше проверу задње главе пре и сигнализирају приликом скретања.
5. Партнери се могу користити као посматрачи, пешаци, „лизалице мушкарци/даме“ – удите креативни колико желите.
6. Затим замените улоге.

Ова активност пружа прилику наставнику да процени компетенцију ученика са вештинама које су до сада обрађене – „педала за напајање“, кочење, сигнализација, провера задње главе и основна контрола ицикла – и планира додатне лекције и/или активности за оне ученике којима је потребна даља вежба или учвршћивање вештина покривен, затрпан. Појачајте ученицима да то није трка, већ прилика за њих да увежбају оне ухваћене вештине (слика 11).

Слика 11



Извор преузет са:

https://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ассетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф

Материјали: чуњеви, креда за тротоаре за означавање курса и волонтери за усмеравање ученика

3.2 Лекција 02: Симулација улице

Следеће активности представљају потенцијалне ситуације на путу које ће деца можда морати да савладају на путу до школе.

Предлаже се да се активности укључе у неке ситуације као што су издвајање препрека, кретање на путевима са раскрсницама, оловезни кружни ток, скретање лево на пут после правог курса са намером да се крене или скретање удесно на путу после правог пута са намером правац, заустављање у случају нужде или заустављање ради давања приоритета.

3.2.1 Активност 1 и 2 (50 мин)

Бике Цонтрол | Све састављање

Намера учења ове активности је да се деца једно и самопоуздано возе у групи, да се једно возе поред другог јахача и да реагују на друге кориснике у области и опасности.

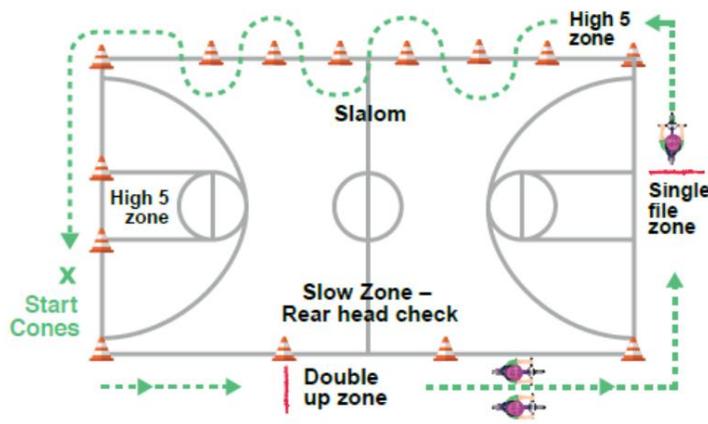
Увод у лекцију: Објасните ученицима: У овој лекцији ћемо прегледати све вештине оне ухваћене СафеЦицле4Кидс до сада са групном јахачком активношћу. Такође ћемо покривати вожњу заједно са другим јахачем (удвостручавање, прелазак са вожње једним фајлом на вожњу упоредо).

Ревизија: Размислите о вештинама које су до сада покривене кроз СафеЦицле4Кидс и изаберите појединачне ученике да демонстрирају и разговарају са разредом кроз шта треба и шта не треба, педала за напајање, кочење, сигнализација, провера задње главе.

Опис (слика 12)

1. Ученици са ициклима поређају се у парове (удвостручени) иза два старта чуња
2. На знак наставника вожња према „тачки стискања“
3. На „тачки стискања“ ученици формирају једну датотеку, а затим се удвостручују једном након „тачке стискања“
4. Ученици тада могу да изаберу да пилинг лево или десно
5. Ученици ће морати да комуницирају са својим партнером о намераваним радњама и да користе знаке рукама

Слика 12



Извор преузет са:

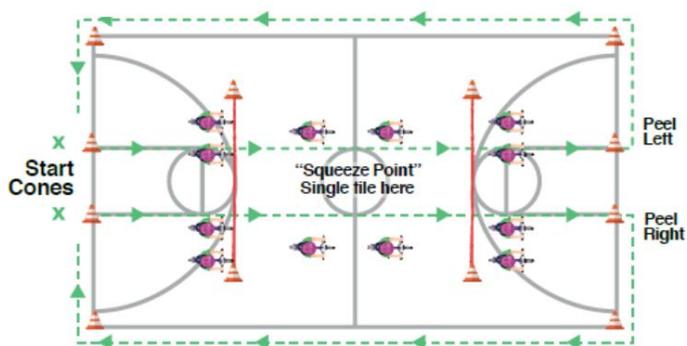
https://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ассетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф

Активност 2: Опис (слика 13)

1. Проведите ученике кроз курс о јашњавајући сваки одељак и вештине у току.
2. Испитајте ученике о вештинама: Како ова вештина изгледа? Где и када смо могли да користимо вештину?
3. Ученици са ициклима се поређају иза стартног конуса на „Кс“.
4. Партнери се позиционирају у једној од "Високих 5 зона".
5. На знак наставника, ученици воze једноструки фајл (осим кроз зону дуплирања) кроз курс, дајући њихов партнер висок 5 унутар једне од зона.
6. Још једном потврдите да то није трка и да ученици треа да одвоје време.
7. Партнери замењују улоге

Ова активност пружа могућност наставнику да процени компетенције ученика са до сада обрађеним вештинама – „педала за напајање“, кочење, сигнализација, провера задње главе, дуплирање и општа контрола ицикла.

Слика 13



Извор преузет са: https://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ассетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф

www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ассетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф

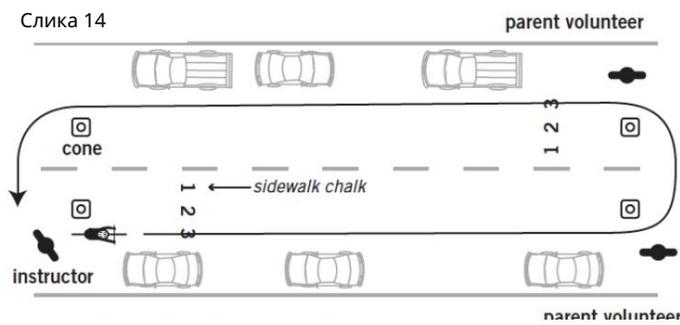
Материјали: шлемови, чуњеви, креда на тротоару за означавање курса и волонтери за усмеравање ученика

3.2.2 Активност 3 (25 мин)

Подешавање: Дужина коловоза треа да буде најмање 45 метара, а ширина најмање 8 метара. Ово ће ставити реквизите у позицију да делују као визуелне аријере за ициклисте који излазе са прилаза. Користите чуњеве да представите аутомобиле (слика 14).

Сврха: Искуство правилног позиционирања на путу на ициклу ће о учити младе да возе предвидљиво и ездно.
КОРАЦИ

1. Током првог дела ове лекције, наставници ће поново ојаснити ученицима зашто треба да поштују иста правила као и аутомобили.
Корисници свих возила морају да поштују закон, како и или предвидљиви у својим поступцима.
Бициклисти морају да возе десно, да прате саобраћајне знакове како и њихово понашање било предвидљивије и да и или видљиви другим учесницима у саобраћају, што ће помоћи у спречавању судара.
2. Ојасните и покажите активност.
3. Ученици ће се постројити на једном крају улице и возити се у правој линији низ десну страну улице (вежбање у две групе по 15).
4. Тамо где су на улици паркирани аутомобили или ициклисти не треба да скрећу. Уместо тога, треба да остану један метар даље од аутомобила тако да вас не могу ударити врата аутомобила која се отварају. Ако нема аутомобила у остатку лока, и нема опасности или препрека које и их могле учинити невидљивим за пролазни саобраћај, ученици могу да се прилиже ивичњаку, али да одржавају растојање од најмање 1 м од њега.
5. Ученици ће проћи поред аутомобила и одвезати се до краја улице. Волонтер ће ићи на крају и упутити ученике да се врате на другу страну улице.
6. Нека ученици оиђу овај круг неколико пута како и се ученици загрејали и навикли кретање.
7. Замените ученике да и исте дозволили да оде других 15.



Извор преузет са: [хттпс://www.ацтиветранс.орг/ситес/филес/Кидс%20он%20Вхеелс%20Мануал%20Вер.1.пдф](http://www.ацтиветранс.орг/ситес/филес/Кидс%20он%20Вхеелс%20Мануал%20Вер.1.пдф)

Материјали: кациге, жуте јакне, тренерке и волонтери за усмеравање ученика.

3.2.3 Активност Вожња у заједници: Ова лекција има за циљ да пружи ученицима прилику да примене вештине покривене кроз СафеЦицле4Кидс у „стварној“ ситуацији, тј. вожњу ван школског терена на планираној рути.
Алтернативно, можете направити курс на школском терену.

Осоље: Препоручљиво је имати најмање два наставника/одрасле особе на располагању за пратњу групе. Позовите родитеље/каријере и/или друге чланове школске заједнице да се придруже (постројите ученике на ициклима у „лину за вожњу“ према дијаграму испод, слика 15)

Слика 15



Извор преузет са: [хттпс://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ацсетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф](http://www.транспорт.ацт.гов.ау/_дата/ацсетс/пдф_филе/0009/1466037/Сафе-Цицле-Лессон-Планс_2023.пдф)

3.3 Лекција 03: На улици (Сценарији из стварног живота)

3.3.1 Представљају се сценарији из стварног живота.

У овој лекцији ће се нацртати рута у мањем о кругу од стварне удаљености, што ће представљати путовање од бициклистичког паркинга до школе и назад. Ова активност ће се одвијати у зони пешачког аутомобила, као што је школско двориште или саобраћајни едукативни парк. Ова лекција је осмишљена да полазницима пружи право искуство вођења бицикла како би изградили вештине и самопоуздање за кратка путовања.

Ученици ће прво урадити вежбе из 1. и 2. лекције како би унапредили своје способности и познавање саобраћајних закона.

Важно је дати ученицима преглед најчешћих опасности са којима се могу суочити док возе бицикл.

Ученици ће затим проучавати и вежбати три врсте скретања на леву страну која се користе за навигацију на раскрсницама.

1. Преласци прилаза или улицица: Прилази и улицице треба посматрати као улице: пре него што пређу, ученици увек треба да провере да ниједан аутомобил не излази или не скреће. Пре преласка треба да се потпуно зауставе, погледају лево, десно, па опет лево. Штавише, ученици увек треба да провере пре него што изађу са прилаза или улицице - нема пуцања!

2. Пешак: Бициклисти морају уступити место пешацима на тротоару или на пешачком прелазу. Ако особа хода испред бицикла, ученици могу користити звонце или сирену, или викнути („Извините ме, молим вас!“ или „С ваше леве стране!“) да упозоре пешака на њихово присуство. Ако се не померају, треба да успоре или зауставе ако је потребно да се избегне и њих избегли.

3. Аутомобил у покрету: Када бициклисти или возило који учесник у саобраћају одбију да поштују саобраћајне прописе, други нису сигурни шта даље. Као бициклиста, вози се равном путањом, показује скретање и потпуно се зауставља на уличним прелазима су понашања која ће помоћи возачима других возила и пешацима и разумети шта радите.

4. Паркирани аутомобил: Када су аутомобили паркирани на улици или на прилазима, може бити тешко видети да ли је неко унутра и спреман да се одвезе. Возачи такође могу отворити своја врата без претходног тражења бицикла.

5. & 6. Возови и железничке пруге: Увек станите пре него што пређете железничку пругу, погледајте лево, десно и поново лево и слушајте да ли исте или сигурни да вам се не прилижава воз. Никада не покушавајте да поедите воз преко шине и увек пратите сигнале за прелаз. У урбаним условима, бициклистичке гуме се могу заплести у трамвајске шине, што резултира катастрофалним падом. Да не би и избегли или ухваћени у шине, бициклисти треба да покушају да пређу трамвајске пруге што је могуће лиже 90-степен (десни) угао.

7. Други бициклисти: Други бицикл на фотографији вам се прилижава на супротној страни коловоза (веома опасно), не носи кацигу и носи кутију. Појачање за ученике којима се препоручује да носе шлем и носе само ствари које се могу причврстити у корпи или корпи.

8 и 9. Рупе и пукотине: Рупа или пукотина на тротоару или улици може довести бициклисту у лет. Ученици могу да избегну опасне услове скенирањем подручја испред себе и избегавати ове опасности.

10. Лишће: Када пада киша, листови могу остати мокри и клизави дуго времена након што се тротоар осуши. Суво лишће такође може изазвати клизање бицикла. Најбоље је избегавати лишће где год је то могуће. Ако возите преко лишћа, не заустављајте се и не окрећите се брзо, јер то повећава ваше шансе за судар.

11. Решетка за канализацију: Неке канализационе решетке имају довољно велике празнине да прођу кроз гуму за бицикл. Ако немате довољно простора да делите траку са саобраћајем, а избегавате канализациону решетку, идите у средину траке док се решетка не прође.

12. Љути пас: Различити ученици ће највероватније имати различита мишљења о томе како да комуницирају са љутим псом. Можете водити демократску дискусију као разред и поделити своја искуства и вештине, али имајте на уму да неке реакције (као што је покушај да се мази или спријатељи са псом) свакако треба активно одговорити.

4. О рязац за осло ађање и сагласност

Поштовани родитељ/старатељ:

Вашем детету је дата прилика да учествује у СафеЦицле4Кидс програму за ездност ицикла. Програм је свеоухватан наставни план и програм који нуди Еразмус+ програм који ће подучавати ездност на ициклу кроз активности у учионици и вежбање вештина на ициклу. Ученици ће научити вештине као што су употреба кацига, ручни сигнали, саобраћајни знаци и маневрисање кроз раскрснице и ванприлаза. Бицикличка олука ће се одвијати на школском терену или/или на саобраћајном одразном парку.

Сви учесници морају имати ову сагласност и формулар за ослоађање потписан од стране родитеља или законског старатеља. Важе следећи услови:

1. Сви учесници ће сеавити физичком активношћу, углавном ициклом. Појединци просечног здравља ће моћи удоно да учествују; одговорност сваког појединца дауде сигуран да је у здравом стању.

2. Бициклом ће се возити и на школском терену и на улици, па су све активности потенцијално опасне. Учесници се морају придржавати правила утврђених на часу како и преузели одговорност за свој ризик.

3. Нити _____ школе нити СафеЦицле4Кидс ће преузети закон одговорност за све учеснике програма.

4. Ако моје дете похађа курс користећи сопствени ицикл и/или кацигу, слажем се да прегледам ицикл и/или шлем пре курса како их се уверио да су ови предмети ездни за употребу мог детета. Потписао сам, дајем сагласност за учешће у програму СафеЦицле4Кидс. Овим _____ ослоађам фасилитаторе, _____ школе, њене запослене и волонтере, СафеЦицле4Кидс и све учеснике програма сваке и свих одговорности у вези са учешћем у програму СафеЦицле4Кидс.

Потпис родитеља/законског старатеља: _____

Датуми: _____



SAFECYCLE4KIDS

Повећање прихватања физичке активности код деце кроз пружање едних интервенција у циклусу

ПРИРУЧНИК ЗА ДЕЦУ

Радни пакет: ВП2-Дефинисање концептуалног оквира интервенције
СафеЦицле4Кидс Задатак: Т2.2 Развој
приручника Наслов испоруке (Д2.2): СафеЦицле4Кидс
Приручници Датум: 24.7.2023.

Ниво дистрибуције: Јавно
Аутори: Александрос Скепариианос

Language: Serbian



Садржај

Сарадници.....	2
Контролни лист	2
Партнери.....	2
РЕЗИМЕ ПОСЛОВНОГ ПЛАНА.....	3
1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ. О ПРОЈЕКТУ САФЕЦИЦЛЕ4КИДС	3
2. ПРИРУЧНИК ЗА ДЕЦУ.....	3
2.1 Кацига	3
2.2 Тачна величина ицикла.....	4
2.3 Учините свој ицикл легалним и ездним	5
2.4 Брза провера АБЦ.....	5
2.5 10 нај ољих правила пута	7
Предности вожње ициклом.....	10

ЦОНТРИБУТОРС

Главни сарадник	ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ
Сарадници	МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАНА ЕМ БИЦИКЛ
	ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ИУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА
	НАПУСТИ СЛОВАЧКУ
	САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА

КОНТРОЛНИ ЛИСТ

Верзија	Датуми	Опис
В 0.1	2/2/2023	Први нацрт

ПАРТНЕРИ

Име партнера	Кратко име	Држава
ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ	ПХИСИС	ГРЧКА
ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ЈУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА	ИЦЦ	СРБИЈА
МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАН ЕМ БИКЕ	МУБИ	ПОРТУГАЛ
НАПУСТИ СЛОВАЧКУ	НАПУСТИ СЛОВАЧКУ	СЛОВАЧКА
САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА	СинБиц	ХРВАТСКА

Финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за о разовање и културу (ЕАЦЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија ни орган који додељује средства.

РЕЗИМЕ

1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ. О ПРОЈЕКТУ САФЕЦИЦЛЕ4КИДС

СафеЦицле4Кидс је 18-месечни пројекат који финансира ЕУ и има за циљ да повећа езу едну вожњу ицикла за децу подржавањем усвајања ициклизма као средства за активно путовање које може да побољша ниво физичке активности. Деца (и породице) не возе ицикл из езу едних разлога.

СафеЦицле4Кидс концепт се заснива на два принципа који ће повећати езу едност, а самим тим и самопоуздање младих ициклиста и њихових породица: 1) Перцепције родитеља о вожњи ицикла и саобраћајним вештинама деце су важан корелат самосталне мобилности деце. 2) Повећање ициклических и саобраћајних вештина деце су важни циљеви промоције ициклизма међу децом. Пет партнера ће развити езу едну ициклическу обуку за децу и родитеље која се може користити као основа за интервенцију широм Европе, засновану на додирним праксама оне које су до сада примењиване у различитим земљама. Ово ће повећати ниво физичке активности деце и породица кроз економичан, зелени и инклузивни метод вежбања, ициклизам.

2. ПРИРУЧНИК ЗА ДЕЦУ

СафеЦицле4Кидс дечији приручник је једноставан водич за децу који промовише усклађеност са смерницама за езу едну вожњу ицикла.

2.1 Кацига

Користите кацигу која:

- Означен је одобреним стандардом езу едних стандарда ваше земље. Ако вам кацига не одговара Ваши езу едни стандарди у земљи, замолите родитеља или старатеља да вам нађу онај који то чини.
- Да ли је светле боје, добро пристаје и да ли вам се свиђа нешто?
- Ако вам се кацига јако удари, мораћете да нађете нову.
- Има подесиве траке које увек закопчавате.
- Не клати се и не пада када одмахнете главом, чак и када су траке откачене.

Придржавајте се правила 2В1 (слика 1)

Слика 1



Извор преузет са:

https://twitter.com/ТОПу_лицеалтх/статус/1130855830339952640

Правила шлемова

- Предложили сте да носите ицикличку кацигу сваки пут када се возите, чак и ако идете само на кратка возња.
- Морате се уверити да вам кацига правилно пристаје. Треба да је равна и да покрива ваше чело.
- Морате да урадите проверу другарске кациге. Пре возње са пријатељем, проверите да ли је кацига једни другима исправно навучена.
- Избегавајте да носите покривало за главу испод кациге, јер то може довести до склизања.

2.2 Тачна величина ицикла

Правилна монтажа ицикла је неопходна. Осећаћете се сигурније и одговорније. Ваша удобност и безбедност на путу ће бити угрожени ако је ваш ицикл погрешне величине за вас.

Ево како да проверите да ли је ваш ицикл праве величине: 1.

Поставите горњу цев са ногама равним на тлу. Треба да можете да подигнете свој ицикл најмање 2-3 цм од тла.

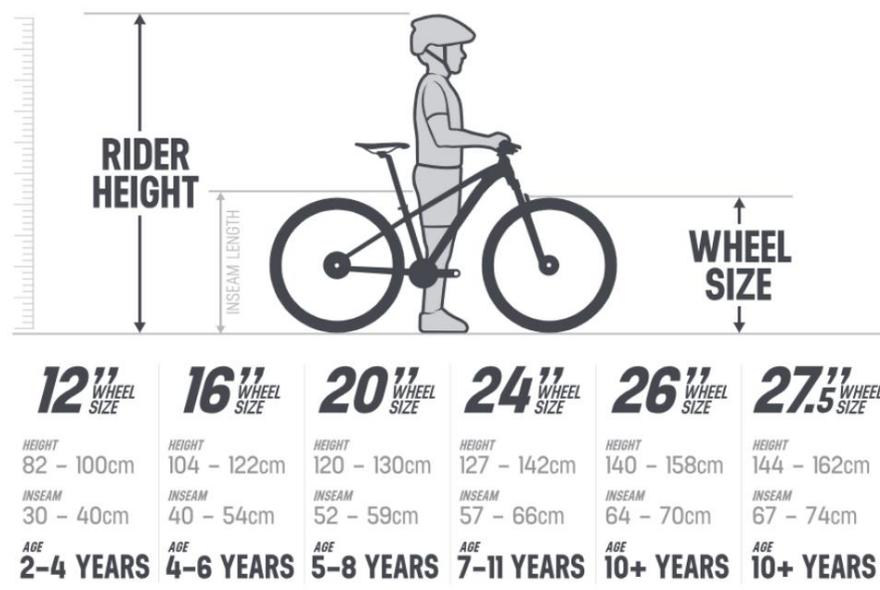
2. Подесите висину седишта тако да лоптама обе ноге можете додирнути тло.

3. Док седите на свом седишту, проверите да ли је нога на педали најближа земљи лаго савијен у колену.

4. Када седите, треба да можете да досегнете управљач само лаким нагињањем. Не треба да се протежете предалеко да исте дошли до њих. Такође треба да проверите да ли су полуге на кочници управљача прилагођене вашој величини.

5. Одговорно када купујете ицикл замолите продавца да вам покаже колико високо се може подићи седиште и управљач. Ово ће вам помоћи да разумете како се ицикл може мењати и прилагођавати као ви растите.

Слика 2



Извор преузет са: <https://титанрацинг.инкес.цом/јуниор-ранге/>

2.3 Учините свој ицикл легалним и ездним

Препоручена опрема и одећа (слика 3):

- Кацига
- Светла и рефлектори
- Звоно или сирена
- Рефлектујућа трака: ела рефлектујућа трака на виљушкатама и црвена рефлектујућа трака на задњој страни
- Сталак или корпа
- Флаша за воду у држачу
- Црвено светло на полеђини ицикла за ноћну возњу • Брава за ицикл •

Ципеле које покривају прсте • Одећа

јарких оја да уде видљивија

- Рефлектујући прслук

Уверите се да се ништа, као што су лааве ногавице или пар ципела (које можете увући), не може заплести у ваш ланац и узроковати да изгубите равнотежу. Патике за трчање пружају оље приањање на педале и штите ваша стопала од огреотина. Рукавице по ољшавају приањање на управљачу и штите ваше руке ако паднете.

Слика 3



Извор преузет са: <https://www.ikeamn.org/mn-ицилинг-ханд-оок/сафети-екуипмент/>

2.4 Брза провера АБЦ

АБЦ Куицк Цхецк је нешто што треба да урадите сваки пут када возите ицикл. Потребно је само неколико минута и може вам помоћи да кажете да ли постоји нешто на вашем ициклу што треба да се поправи. Све што треба да запамтите је АБЦ (слика 4):

A = Ваздух

Увек је важно да проверите своје гуме да ли су исте или сигурни да имате довољно ваздуха у њима. Замолите одраслу особу да вам помогне да користите пумпу за бицикл ако мислите да је гумама потребно више ваздуха.

Да ли сте проверили ваздух, направите знак "палац горе", а затим палцем притисните гуму. Треба да се уверите да можете да удете у могућности да притиснете мало - али ако можете много да притискате, вашој гуми треба више ваздуха.

B = Кочнице

Кочнице су веома важне јер вам помажу да се зауставите. Морате бити сигурни да ваше кочнице раде исправно. Уверите се да се оне не повлаче до краја до управљача. Треба да се уверите да можете да клизите руком између полуге и рукохвата. Стисните оне кочнице и љуљајте свој бицикл напред-назад, проверавајући да ли постоје неке компоненте управљача. Управљач треба да буде чврсто и управљач правилно поравнат са предњим точком.

Ако ваш бицикл има кочнице (познате и као ножне кочнице), окрените педале уназад да ли сте проверили да ли кочнице раде.

Понекад ћете можда морати да престанете веома брзо. Будите пажљиви када активирате предње кочнице како не бисте преврнули управљач.

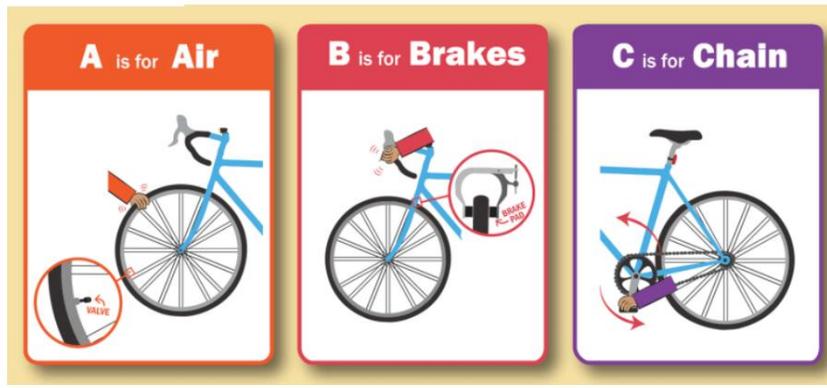
Увек оставите додатни простор за кочење када возите по влажном времену.

Ако мислите да ваше кочнице можда не раде како треба, замолите одраслу особу за помоћ.

C = Ланац

Желите да се уверите сигурни да је ваш ланац бицикла леп и раван на врху и на дну. Окрените педале неколико пута да видите да ли ланац ради а да се не ухвати. Уверите се да није зарђао или сув. Ако јесте, можда ће бити потребно очистити или подмазати. Замолите одраслу особу да вам помогне у томе.

Слика 4



Извор преузет са: <https://www.ikeamn.org/mn-ициклинг-ханд-боок/сафети-екуипмент/>

Брза провера

Ако имате брзо ослобађања на точковима и седишту, уверите се да су затегнути и да се не отварају лако.

Пре него што седнете на бицикл, треба да урадите још један последњи корак. Једноставно подигните свој бицикл око 10 цм од тла и нежно га спустите. Да ли је нешто звецкало или отпало? Ако је одговор 'не', онда сте спремни да понесете свој бицикл на вођњу.

2.5 10 нај бољих правила пута

1. Носите кацигу.

Препоручује се стављање одо рене кациге пре него што седнете на ицикл. Замислите то као сигурносни појас за главу који вас може заштитити у случају да се преврнете или паднете са ицикла. Без о зира колико је кратка или дуга ваша вожња, пожељно је да ставите кацигу пре него што седнете на ицикл.

2. Користите знаке рукама

Ручни сигнали су ицикличка верзија показивача правца и кочионих светала. Они показују возачима шта планирате да урадите да не и налетели на вас. Запамтите, возач аутомо ила не може да вам чита мисли.

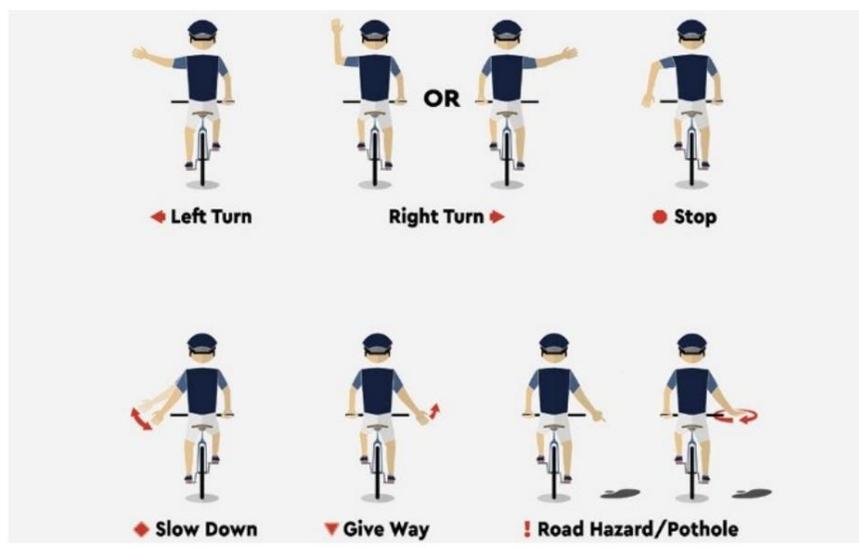
Дајте знак руком довољно рано да дате аутомо илима довољно времена да вас виде и реагују. Једноставан начин да запамтите леви и десни сигнал је да покажете у правцу у ком желите да идете. Увек се уверите да су сигнали рукама одређени и јасни и да у потпуности испружите руку.

Сигнализација захтева да једну руку склоните са управљача. Уверите се да веж ате сигнализацију како исте могли да сигнализирате ез скретања са курса. Дајте сигнал много пре скретања и вратите о е руке на управљач пре него што скренете или промените траку.

Правилан редослед сигнализације је (Слика 5):

1. Провера рамена — да ли је ез едно испружити руку?
2. Дајте знак руком.
3. Поново проверите раме да исте или сигурни да је ез едно скренути или променити траку.
4. Завршите свој ред са о е руке на управљачу

Слика 5



Извор преузет са: [хтпс://www.смалтовн.икецо.цом/логс/невс/асиц-ике-ханд-сигналс-иоу-схоулд-кнов](https://www.смалтовн.икецо.цом/логс/невс/асиц-ике-ханд-сигналс-иоу-схоулд-кнов)

3. Придржавајте се саобраћајних правила (Слике 6 и 7):

Када се возите ициклом по путу, придржавајте се истих саобраћајних сигнала, знакова и светла као и аутомо или.

Ово укључује заустављање на знаковима за заустављање и црвеним светлима.

Немојте ткати, тркати се или возити каскадерима на путу. Никада не носите јахаче или пакете. И једно и друго и могло проузроковати да паднете и удете озбиљно повређени.

Слика 6



Слика 7

Streets you may not enter cycling

Слика 6 и 7

Извор преузет са: [хттпс://ицицледутцх.вордпресс.цом/2012/06/04/роад-сигнс-фор-цицлинг-ин-тхе-нетхерландс/](http://ицицледутцх.вордпресс.цом/2012/06/04/роад-сигнс-фор-цицлинг-ин-тхе-нетхерландс/)

Изјегавајте да носите слушалице или слушалице за уши јер можда нећете чути аутомобиле или пешаке у близини, што може бити веома опасно и за вас и за оне око вас (Слике 8 и 9).

Изјегавајте ткање, трке или каскадерску вожњу на путу. Никада не носите јахаче или пакете. И једно и друго и могло проузроковати да паднете и удете озбиљно повређени.

4. Држите се десно

Увек возите у истом правцу као и аутомобиле или, десном страном пута.

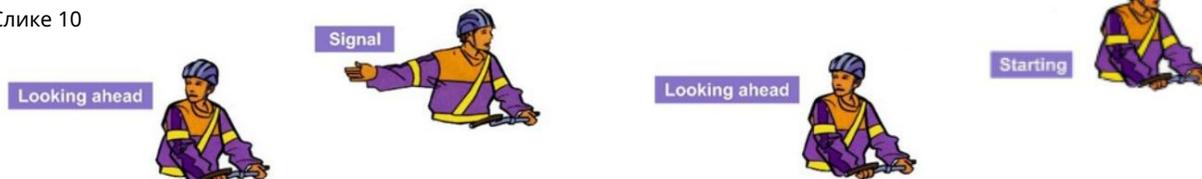
(Десна страна је иста страна као и ваш ланац бицикла.)

Возите се једним фајлом, а не један поред другог, тако да аутомобиле или не морају да се крећу тако далеко око вас. Ако паднеш са бицикла, не желиш да упаднеш у пријатеља или да они падну у тебе.

5. Провера рамена (Слике 10).

Пре скретања или промене траке, увек прво проверите раме да видите да ли је једно испружити руку да сигнализирате. Рамена проверава други пут да се уверила да је једно скренути или променити траку. Вратите обе руке на управљач да исте имали већу контролу када се окренете.

Слике 10



Извор преузет са: [хттпс://ввв.националтранспорт.ие/вп-онтент/уploadс/2023/09/национал_цицле_мануал_2011-Витхдравн.пдф](http://ввв.националтранспорт.ие/вп-онтент/уploadс/2023/09/национал_цицле_мануал_2011-Витхдравн.пдф)

Слике 8 и 9



Извор преузет са: [хттпс://слате.цом/хуман-интерест/2012/11/цицлинг-витх-хеадпхонес-ис-инцреди-ли-дум-вхи-доес-анионе-до-ит.хтмл](http://слате.цом/хуман-интерест/2012/11/цицлинг-витх-хеадпхонес-ис-инцреди-ли-дум-вхи-доес-анионе-до-ит.хтмл)

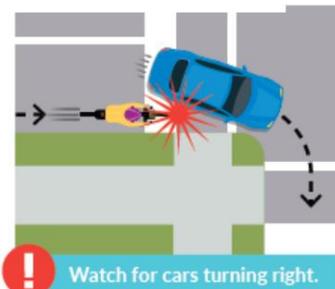
6. Пажљиво окрените

Већина судара се дешава на раскрсницама. Будите опрезни - погледајте и слушајте пре него што дате сигнал и кренете напред.

Да исте ездно скренули лево, ходајте ициклом преко раскрснице док не стекнете више искуства.

Да исте скренули десно, пазите да ли други аутомо или скрећу десно. Не стискајте десно од аутомо ила јер вас возач можда неће видети и може скренути у вас (слика 11).

Слика 11



7. Будите опрезни у лизини паркираних аутомо ила.

Када се возите у лизини паркираних аутомо ила, оставите довољно простора између се и аутомо ила и увек удите спремни да станете. Врата се могу изненада отворити. Пазите на возаче који можда улазе или излазе са паркинг места (слика 12).

Слика 12



8. Пазите на аутомо иле у покрету.

Зауоставите се и погледајте у свим правцима пре него што кренете на улицу са прилаза или тротоара. Сиђите са ицикла да исте прешли на пешачком прелазу или раскрсници. Успоставите контакт очима са возачима како и вас видели. Немојте наставити осим ако се не осећате ездно да то учините и пазите на додатне аутомо иле који вас можда нису видели.

9. Знајте где да се возите

Питајте свог родитеља или старатеља да ли вам је дозвољено да се возите тротоаром или улицом. Ако су гуме на вашем ицикли су 41 цм или мање, можете се возити по тротоару. Не за оравите да делите тротоар са људима који шетају, малом децом, псима или другим младим ициклистима. Позовите или позвоните да и други знали да долазите.

Ако је ваш ицикл превелик за вожњу по тротоару, користите ициклистичке стазе и мирне улице. Уверите се да имате родитељски надзор када крећете на пут (слике 13 и 14).

Слика 13



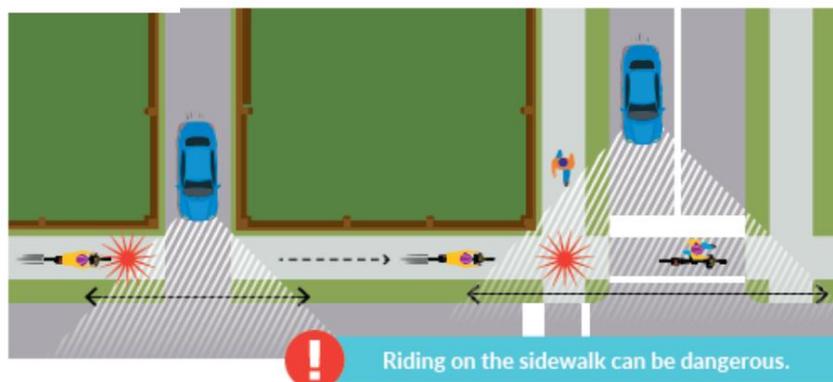
Слика 14



Извор преузет са: <https://www.traffic-signs.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

На тротоару увек треба да будете свесни свог окружења, посебно тамо где се тротоари укрштају са путевима, прилазима и задњим тракама, јер вас возачи и пешаци можда неће видети (слике 15).

Слика 15



Извор преузет са: <https://www.mpi.mn.gov.au/Документс/КидсЦицлингБроџуре.пдфвхи-доес-анионе-до-ит.хтмл>

На улици пазите на ударне рупе, шљунак, стакло, дренажне решетке, локве и друге опасности. Будите спремни да успорите и оциједите. Држите се даље од прометних путева и аутопутева. Без обзира где се возите, будите спремни да успорите и зауставите се за аутомобиле на раскрсницама или на повлачењу са прилаза и задњих трака.

10. Будите виђени

Увек носите рефлектор или светлу одећу да вам помогне другим људима да вас виде. Покушајте да не возите велосипед ноћу. Али ако морате, уверите се да имате предње бело светло и црвени или жути рефлектор позади како и возачи могли да вас боље виде.

Предности велосипедизма

И физички и ментални (слике)



Извор преузет са: <https://www.femmecyclist.com/benefits-of-cycling/>



SAFECYCLE4KIDS

Повећање прихватања физичке активности код деце кроз пружање едних интервенција у циклусу

ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ

Радни пакет: ВП2-Дефинисање концептуалног оквира интервенције
СафеЦицле4Кидс Задатак: Т2.2 Развој
приручника Наслов испоруке (Д2.2): СафеЦицле4Кидс
Приручници Датум: 24.7.2023.

Ниво дистрибуције: Јавно

Аутори: Александрос Скепарујанос

Language: Serbian



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Садржај

Сарадници.....	2
Контролни лист	2
Партнери.....	2
РЕЗИМЕ ПОСЛОВНОГ ПЛАНА.....	3
1. Представљање. О пројекту СафеЦикле4Кидс	3
2. Приручник за родитеље.....	3
3. Приручник ЗА БЕЗБЕДНОСТ БИЦИКЛИМА ЗА РОДИТЕЉЕ	3
3.1 Ода ир правог ицикла	3
3.2 Савети за сигурносну опрему	4
3.3 Без едносни савети за вожњу.....	4
3.4 Закони о ездности ицикла	5
3.5 Одржавање ицикла	5
3.6 Савети за излете.....	5
3.7 Вожња до школе	5
3.8 Припрема	5
3.8.1 Тест очију, ушију и уста	6
3.8.2 Брза провера АБЦ	6
3.9 Подучавање деце основним саобраћајним вештинама	6
3.10 Како родитељи могу помоћи у спречавању повреда на ициклу.....	7

ЦОНТРИБУТОРС

Главни сарадник	ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ
Сарадници	МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАНА ЕМ БИЦИЦЛЕТА ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ИУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА
	НАПУСТИ СЛОВАЧКУ
	САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА

КОНТРОЛНИ ЛИСТ

Верзија	Датуми	Опис
В 0.1	2/2/2023	Први нацрт

ПАРТНЕРИ

Име партнера	Кратко име	Држава
ПХИСИС ИПАИТХРИА АСКИСИ	ПХИСИС	ГРЧКА
ДРУШТВО ЉУБИТЕЉА БИЦИКЛИЗМА ЈУГО БИЦИКЛИСТИЧКА КАМПАЊА	ИЦЦ	СРБИЈА
МУБИ АССОЦИАЦАО ПЕЛА МОБИЛИДАДЕ УРБАН ЕМ БИКЕ	МУБи	ПОРТУГАЛ
НАПУСТИ СЛОВАЧКУ	НАПУСТИ СЛОВАЧКУ	СЛОВАЧКА
САВЕЗ БИЦИКЛИСТИЧКИХ УДРУЖЕЊА	СинБиц	ХРВАТСКА

Финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАЦЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија ни орган који додељује средства.

РЕЗИМЕ

1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ. О ПРОЈЕКТУ САФЕЦИЦЛЕ4КИДС

СафеЦицле4Кидс је 18-месечни пројекат који финансира ЕУ и има за циљ да повећа вештину и безбедну вожњу бицикла за децу подржавањем усвајања бициклизма као средства за активно путовање које може да побољша ниво физичке активности. Деца (и породице) не возе бицикл из безбедних разлога.

СафеЦицле4Кидс концепт се заснива на два принципа који ће повећати безбедност, а самим тим и самопоуздање младих бициклиста и њихових породица: 1) Перцепције родитеља о вожњи бицикла и саобраћајним вештинама деце су важан корелат самосталне мобилности деце. 2) Повећање бицикличких и саобраћајних вештина деце су важни циљеви промоције бициклизма међу децом. Пет партнера ће развити безбедну бицикличку опцију за децу и родитеље која се може користити као основа за интервенцију широм Европе, засновану на додирним праксама опције које су до сада примењиване у различитим земљама. Ово ће повећати ниво физичке активности деце и породица кроз економичан, зелени и инклузивни метод вожња, бициклизам.

2. ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ

СафеЦицле4Кидс приручник за родитеље је једноставан водич за одржавање сесије опције бицикличких вештина која је у складу са смерницама за безбедну вожњу бицикла. Приручник укључује кључне наставне тачке и опције испоруке за родитеље.

3. ПРИРУЧНИК ЗА БЕЗБЕДНОСТ БИЦИКЛА ЗА РОДИТЕЉЕ

Вожња бицикла је део здравог, активног и срећног живота. Породице могу да подрже младе људе тако да вожња бицикла постане прави и пријатан избор.

Бициклизам је потенцијално задовољан и веома користан облик превоза који такође може постати хоби или непланирано слободно време засновано на физичкој активности за малу децу. Дете које вози бицикл доживљава предност у развоју своје еквилибриације, односно осећаја равнотеже. Психофизичке и моторичке вештине мале деце имају значајне користи од мултизадачног укљученог у управљање бициклом, посебно због истовременог педалирања док одржавају равнотежу, регулишу брзину, управљају и посматрају околу се. Вожња бицикла је такође облик кардиоваскуларне вожње са малим утицајем, што значи да побољшава здравље срца. Такође сагорева калорије и побољшава издржљивост детета, чиме се побољшава њихово опште здравље и перформансе током физичких активности. Међутим, да и извукла највише користи од вожње бицикла, деца ће морати да науче све детаље о безбедности бицикла. Као и други облици физичке активности, попут шетње по улици, или спорта, ни вожња бицикла није безбедна. Подучавање деце законима о саобраћају на бициклу, правилним процедурама одржавања и саветима за безбедност у вожњи помоћи ће им да смање шансе за озбиљне повреде које могу да настану током вожње бицикла, посебно у околини пуне аутомобила.

3.1 Одржавање правог бицикла

- Изаберите дечији бицикл на основу његове величине уместо старосне групе.
- Дете треба да стоји на равном тлу док седи на седишту за бицикл.
- Уверите се да колена детета не долазе до управљача и да његова стопала могу да досегну педале и њихове руке могу дохватити управљач ради лакшег маневрисања.
- Стопе раста деце захтеваће куповину новог бицикла сваких неколико година.
- Иако не постоји чврсто правило о томе који бицикли одговарају одређеној старосној групи, деци узраста од четири до пет година обично ће бити потребан пречник точкова у распону од 30,50 цм до 35,50 цм. Деци од девет година и старијој обично је потребан бицикл са пречником тачка од 61 цм.

- Бицикли су много ефикаснија алтернатива за учење од ицикала са точковима за тренирање, како их они уче дете да се концентрише на то да остане уравнотежено.
- О ично деца старија од седам година тре а да уду довољно јака да користе ицикле са ручним кочницама

3.2 Савети за ез односну опрему

- Кациге су релевантан део опреме. Ово посе но важи за децу која су подложнија томе повреде главе.
- О авезно купите ициклическу кацигу, а не за фуд ал, вожњу моторним санкама или друге активности. Само ициклическа кацига је прикладна за заштиту детета од повреда главе услед судара. Уверите се да кацига има ЦЕ ознаку са унутрашње стране, а затим рој европског стандарда: ЕН-1080 за дечије кациге.
- Кацига тре а да одговара глави детета и да седи у нивоу. Не и тре ало да уде у стању да се коси са једне на другу страну или клизи напред или уназад.
- Никада не носите ништа испод шлема, као што је ејз ол капа или друга одећа за главу, јер ће то спречити правилно уклапају и смањују његову ефикасност.
- Деца тре а да имају кациге причвршћене каишевима са копчама, а не само да се ослањају на главу.
- Шлемови тре а да имају светле или флуоресцентне оје како и возачи возила и други ициклисти могли да их виде.
- У идеалном случају, кацига тре а да има вентилацију како и се спречило прегревање.
- Замените и немојте поново користити кациге који су учествовали у судару у којем се дете удари главом о ило шта.
- Деца тре а да носе рукавице намењене за вожњу ицикла, као и одећу јарких или флуоресцентних оја.
- Када возе ицикл, деца никада не и тре ало да носе панталоне које су претерано ла аве на дну или око чланака. Већа је вероватноћа да ће се ове панталоне запетљати са ланцем ицикла.
- Ношење воде током летњих вожњи помаже у спречавању дехидрације деце.
- Бицикли са рефлекторима у предњем и задњем делу и фаровима на атерије помажу да се по ољша видљивост возила ноћу и током лоших временских услова.

3.3 Савети за ез едност вожње

- Неки Европљани дозвољавају деци да се возе тротоарима – информисите се који је закон у вашој земљи и општини. Такође се по рините да се ваше дете вози тротоарима малим рзинама и да поштује пешаке
- Упутите дете да никада не дозволи да се неко вози на ициклу заједно са њим.
- Ношење слушалица локира уку и спречава децу да чују сао раћај и друге звукове који се могу појавити упозорити их на опасну ситуацију.
- Мала деца тре а да из егавају да се возе сама ноћу.
- Држите се даље од паркираних аутомо ила са стране, јер се њихова врата могу неочекивано отворити.
- Носите све предмете, као што су књиге, у закаченој корпи или тор ама. Из егавајте да носите ранац.
- Деца никада не и тре ало да скидају руке са управљача током вожње.
- Неке европске земље дозвољавају ициклическим да се возе два у низу. често је сигурније то учинити, посе но у већим групе или при пратњи деце или мање искусних јахача.
- Из егавајте вожњу кроз локве, јер оне могу да прикрију ударне рупе које могу изазвати судар.
- Држите се даље од мокрог лишћа, јер оно може изазвати клизање ицикла, гу итак равнотеже и пад.
- Родитељи тре а да испитају своју децу о сао раћајним законима, посе но онима који се примењују на вожњу ицикла, и правилним техникама за ез едну вожњу.
- Деца уче на примеру, тако да родитељи увек тре а да се придржавају свих сао раћајних закона и да веж ају технике ез едне вожње. Деца која тек почињу тре а да уду под надзором родитеља или законских старатеља

3.4 Закони о ездности ицикла

- Родитељи треба да познају националне и општинске законе о ициклима.
- Научите децу да користе одговарајуће знаке рукама. За скретање лево, треба да гледају иза себе и удесно лево, затим испружите леву руку право, а затим полако пређите у лево.
- Да исте скренули десно, погледајте позади, десно и лево, а затим испружите десну руку право и полако окрените десно.
- Да исте зауставили, погледајте у свим правцима, а затим држите леву руку доле да исте направиле наопако „Л“ олик, а затим успорите до
Зауставити.
- Деца морају да се зауставе на сваком знаку за заустављање или црвеном семафору на који наиђу, и треба да ходају ициклима преко раскрсница и пешачких прелаза са густим саобраћајем.

3.5 Одржавање ицикла

- Децу треба научити да редовно прегледају своје ицикле, почевши од тога да кочнице реагују брзо и чврсто зграби. Замените их ако су истрошени.
- Пнеуматици треба да буду напумпани до њиховог наведеног нивоа притиска у гумама.
- Држите ланац ицикла правилно затегнутим. Очистите и науљите ланац најмање једном месечно.
- Уверите се да је седиште ездно и подешено на одговарајућу и удомену висину за вожњу.

3.6 Савети за излете

- Укључите све у планирање руте
- Потражите руте са слабиим саобраћајем, једноставне раскрснице или ицикличке стазе
- Испланирајте дужину вожње: довољно дуго да буде авантура, али не толико да се ваша деца уморе
- Деца млађа од 10 година треба да се возе на путу само са одраслим који такође јаше
- Ако ће ваш излет трајати неколико сати, спакујте торбу са топлим одећом, водом и грицкалицама

3.7 Вожња до школе

Увек се возите са својим дететом док не будете сигурни да има вештине и самопоуздање за саобраћај и услове на путу између куће и школе.

Планирајте руту. Зацртајте сигуран пут до школе. Изаберите споредне улице са малом брзином саобраћаја и добром видљивошћу.

Возите се са својим дететом и уверите се да разумеју руту - нека их воде да покажу да знају куда треба да иду.

Опрема за ношење. Преферирајте торбе уместо руксака (нарочито ако је тежак са књигама). Не качите ништа са управљача - могло би да их извади из равнотеже или да се заглаве у точковима - осим ако није правилно фиксирана и прилагођена корпа.

3.8 Припрема

Провера ицикала и кацига је често добра идеја. Укључите своје дете у ово. Они ће научити основе кроз ову ицикличких вештина, а вежбање код куће појачава њихово учење.

- Уверите се да ваше дете може да опседне рама ицикла са ногама на земљи
- Према саобраћајним правилима и прописима за ициклисте, сваки ицикл унутар Европске уније је обавезан имати:

Бело (или бело жуто) предње светло које не трепће;

Црвено светло кочнице на задњем делу ицикла које остаје упаљено када стојите;

Најмање 2 жута рефлектора на сваком точку или гуми или жицице морају да буду рефлектујућа.

- Проверите да ли кочнице раде и да ли гуме имају ваздуха
- Уверите се да им кацига одговара и да је правилно постављена

3.8.1 Тест очију, ушију и уста

Важно је да вам кацига правилно лежи на глави и да су каишеви подешени да пристају (слика 1).

Очи: Када ученик погледа горе (само очима), тре ало и да види предњи о од кациге. Ако не може, нагни кацигу напред док не може.

Уши: Са закопчаном траком за раду, две каишеве кациге са сваке стране тре а да се споје одмах испод уха и формирају "В". Ако нису, померите траке горе или доле кроз клизне спојеве.

Уста: Са закопчаном траком за раду, замолите ученика да отвори уста.

Тре ало и да осети како јој се кацига спушта на врх главе. Ако не, прилагодите дужину каиша док кацига не стане како тре а

3.8.2 Брза провера АБЦ

Прегледајте сваки корак АБЦ рзе провере. Питајте ученике да ли могу да схвате шта значи сваки корак. Можете замолити ученика да дође и помогне у демонстрацији сваког корака (слика 2).

Ваздух А = Ваздух: Притисак ваздуха у гумама тре а да уде веома чврст. Када се стисне, гума и тре ало да уде тврда као потпуно надувана кошаркашка лопта (не мекана као лопта за плажу, веома тешка за стискање).

Кочнице Б = Кочнице: Ручне кочнице не и тре ало да се могу повући све до управљача. Замолите ученика да притисне сваку кочницу појединачно и покуша да котрља ицикл напред и назад. Ако предња и задња кочница раде исправно, супротни точак и тре ало да искочи са земље док се ицикл гура напред и назад. Кочнице тре а да се активирају када се педале окрећу уназад.

Ланац Ц = Ланац: Ланац тре а да уде ез рђе и да не шкрипи приликом окретања. Нека ученик провери оју ланца (тре а да уде црна или сре рна) и окреће педале уназад да и слушао шкрипе. Такође замолите ученика да притисне један прст на ланац. Ако на прсту остане мрља, онда је ланац правилно подмазан. Ако се врати чист, онда ће ланцу можда тре ати мазиво. (Подсетите ученике да ришу ово уље на гуме, ципеле итд., а не на своју одећу.)

3.9 Подучавање деце основних сао раћајних вештина

Ваше директно учешће и периодични надзор су од суштинског значаја ако ваше дете жели да научи неопходне вештине за ез едно ициклирање. Након што ваше дете научи да алансира и контролише ицикл, почните да подучавате следеће основне сао раћајне вештине. Они могу смањити најчешће грешке које деца праве током вожње.

Издазак на прилаз: Многи ициклички судари укључују децу која су погинула или тешко повређена док су изашла са прилаза и не виде или попуштају сао раћају из супротног смера.

Научите своје дете да увек хода ициклом од гараже или куће до ивице пута и да почне да се вози тек након што потражи сао раћај. То значи да гледате лево, десно и поново лево. Размислите о фар ању линије преко краја вашег прилаза како исте деловали као подсетник за ваше дете да стане и тражи сао раћај пре него што уђе на коловоз.

Слика 1



Извор преузет са: [хттпс://
твиттер.цом/мцфр/статус/1531610148795518978/фото/1](https://twitter.com/мцфр/статус/1531610148795518978/фото/1)

Слика 2



Извор преузет са: [хттпс://
www.фаце оок.цом/ЦААСаскатцхеван/пхотос/а.332108943624709/1694608620708061/?типе=3](http://www.фаце оок.цом/ЦААСаскатцхеван/пхотос/а.332108943624709/1694608620708061/?типе=3)

Вожња са знаком за заустављање: Још један чест узрок озбиљних повреда на ициклу међу децом је једноставно неуспех да зауставе знак за заустављање у сопственом комшилuku. Многи одрасли пролазе кроз знакове за заустављање, дајући лош пример деци.

Многи људи обично мисле да је у реду возити се кроз знак за заустављање ако се моторна возила не прилижавају.

Деца не поседују вештине да јасно траже саобраћај и одређују ризину наилазећих возила. Научите децу да је заустављање на знаку стоп одговорност коју деле са свим возачима возила. Вожња кроз знак за заустављање је саобраћајни прекршај.

Изненадни заокрети: До судара се често дешава када млади ициклисти нагло скрену преко једне или више саобраћајних трака. Дете можда реагује на крхотине коловоза или може изненада одлучити да крене у другом правцу. Њихова прва брига је реаговање на непосредну опасност или ометање. Њихово понашање може бити непредвидиво, што их може довести у опасност ако возачи нису пажљиви и/или имају велику ризину, чак и на улицама са малим прометом.

Користећи паркинг или тиху улицу, покажите свом детету како да гледа иза (скенира уназад) у потрази за надолazeћим саобраћајем, а да не скрене у саобраћај. Научите своје дете да скрене лево скенирањем уназад, сигнализирајући испруженом левом руком, крећући се преко траке и завршавајући скретање након још једне процене целокупног саобраћаја из сусрета, напред и назад. Ово је вештина која ће захтевати вежбу. Радите са својим дјететом док ви и он/она не будете сигурни и удобни у скретању лијево. Ако дете не може једно да скрене лево на коловозу, реците му да скрене са пута и пређе улицу као пешак, ходајући ициклом кроз подручје пешачког прелаза.

Вожња на погрешан начин: Неке европске земље дозвољавају двосмерну вожњу ициклом у једносмерним улицама за моторна возила.

Међутим, деца која се возе против саобраћаја често су укључена у сударе на раскрсницама и прилазима.

Бициклисти који возе супротно моторном саобраћају могу се поставити на неочекивану локацију, смањујући могућност других возача возила да их виде или предвиде њихово понашање. Пошто су сви корисници саобраћаја научени да гледају лево, десно и лево, саобраћај у погрешном правцу је тешко уочити и може бити изложен додатном ризику.

Помозите да научите своје дете да се вози на предвидљив начин, десном страном пута и да поштује све саобраћајне законе. Можда би било корисно нацртати раскрсницу на папиру и „прошетати“ кроз ситуацију тражења, процене и вожње и за возача који је у правом и за погрешног возача. Затим идите на раскрсницу или колима или ициклима и објасните свом детету прави начин вожње. То ће му/јој помоћи да схвати да вожња на погрешан начин може бити опасна и незаконита.

Вожња ноћу/лоше време: Децу треба научити како да буду изузетно опрезни ако морају да возе ицикл ноћу, посебно зими када се дан раније завршава, како би могли да напусте школу након заласка сунца. Уверите се да имају добар систем осветљења који исправно ради, носите светлу одећу, ретрорефлектујуће налепнице и кацигу.

Лоши временски услови доприносе многим падовима ицикла, посебно када се време неочекивано промени на горе и ваше дете затекне киша или магла. Лоше временске прилике представљају опасност и за возаче моторних возила и за ицикliste. Капацитет кочења је смањен по влажном времену, видљивост је смањена по киши и магли, а ветар и киша ометају вид. Ако ваше дете ухвати лоше време, уверите се да разуме ове опасности, увек носи са собом своје светле капалице и ако је потребно имајте алтернативни план за једно долазак до одређеног места.

3.10 Како родитељи могу помоћи у спречавању повреда на ициклу

- Купите свом детету одговарајућу ицикличку кацигу.
- Нека ваше дете помогне да изабере кацигу.

Уверите се да је ицикл вашег детета одговарајуће величине, да има рефлекторе и да се једно одржава. Малој деци треба посветити додатну пажњу када возе ицикл на улици, јер је мање вероватно да ће јасно идентификују и прилагођавају саобраћајним ситуацијама.

- Научите своје дете да увек стане и гледа лево-десно-лево пре него што изађе на пут.

- Током вожње ициклом људи морају да поштују саобраћајне прописе, као и возачи моторних возила. Научите своје дете правилима пута, посебно онима која се посебно примењују на интеракцију између корисника ицикала и корисника других возила. Удружења за промоцију ициклизма су важан извор овог знања. Упишите своје дете у програм едукације о безбедности на ициклу ако је доступан у вашој заједници, као и у групне вожње ициклом и друге догађаје.
- Да и се трансформисала тренутна несигурна урбана средина, неопходно је да се родитељи укључе у догађаје који промовишу права деце на град, мотивишући општине и националне владе да улице учине безбеднијим за децу.
- Не дозволите свом детету да се вози са слушалицама. Нагласите потребу за упозорењем на вожњу, јер већина возача не види возаче. Када возе ицикл, деца треба да сигнализирају своје намере другим учесницима у саобраћају.



SAFECYCLE4KIDS

Poboljšavanje dječjeg sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima putem pružanja smjernica o sigurnosti u biciklizmu

PRIRUČNIK ZA TRENERE

Radni paket: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Zadatak: T2.2 Razvoj priručnika

Naslov priručnika (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals / Priručnici za sigurno bicikliranje djece

Datum: 31.07.2023.

Razina distribucije: javna

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Croatian



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS



Sadržaj

Suradnici	2
Kontrolna tablica	2
Partneri	2
GLAVNI SAŽETAK	3
1. Uvod. O projektu SafeCycle4Kids	3
2. Priručnik za trenere	3
3. Ključne nastavne točke za svaku lekciju	4
3.1 Lekcija 01	4
3.1.1 Teorija	4
3.1.1.1 Ispravno postavljanje kacige (~20 min)	4
3.1.1.2 Provjera sigurnosti bicikla (~15 min)	5
3.1.1.3 Signaliziranje (~10min)	6
3.1.1.5 Osnovna i preporučena oprema	7
3.1.2 Aktivnosti na biciklu	7
3.1.2.1 Aktivnost 1: (~25min)	7
3.1.2.2 Aktivnost 2 (~25min)	8
3.1.2.3 Aktivnost 3 (~25min)	9
3.2 Lekcija 02: Simulacija ulice	10
3.2.1 Aktivnosti 1 & 2 (~50min)	10
Upravljanje biciklom Povezivanje sveukupnog znanja	10
3.2.2 Aktivnost 3 (~25min)	11
3.3 Lekcija 03: Na ulici (scenariji iz stvarnog života)	12
3.3.1 Uvođenje scenarija iz stvarnog života.	12
4. Obrazac za suglasnost	14

SURADNICI

Glavni suradnik	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Suradnici	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNA TABLICA

Verzija	Datum	Opis
V 0.1	02.02.2023.	Prvi nacrt

PARTNERI

Naziv partnera	Skraćenica	Zemlja
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRČKA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBIJA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAČKA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBlc	HRVATSKA

GLAVNI SAŽETAK

1. UVOD. O PROJEKTU SAFECYCLE4KIDS

SafeCycle4Kids je projekt financiran od strane EU-a u trajanju od 18 mjeseci čiji je cilj povećati sigurnost u biciklizmu za djecu, podržavajući usvajanje biciklizma kao sredstva aktivnog prijevoza koje može poboljšati razinu tjelesne aktivnosti. Djeca (i obitelji) ne voze bicikle zbog briga o sigurnosti.

Koncept SafeCycle4Kids temelji se na dvije osnovne ideje koje će povećati vještine, sigurnost i samopouzdanje mladih biciklista i njihovih obitelji: 1) Roditeljske percepcije dječjih vještina u vožnji bicikla i prometu važan su čimbenik neovisne mobilnosti djece. 2) Povećanje vještina u vožnji bicikla i snalaženja u prometu kod djece ključno je za promicanje biciklizma među djecom.

Pet partnera će razviti program sigurne obuke za biciklizam za djecu i roditelje koji će moći poslužiti kao temelj za intervenciju na razini Europe, temeljenu na dobrim praksama obuke koje su se dosad primjenjivale u različitim zemljama. Ovo će povećati razinu tjelesne aktivnosti djece i obitelji putem ekonomske, ekološki prihvatljive i inkluzivne metode vježbanja - biciklizma.

2. PRIRUČNIK ZA TRENERE

Priručnik za trenere SafeCycle4Kids jednostavan je vodič za provođenje treninga biciklističkih vještina koji je u skladu sa smjernicama. Priručnik uključuje ključne nastavne točke dobre prakse, opcije za predavanja i kriterije ocjenjivanja, i namijenjen je osobama koje rade kao instruktori biciklističkih vještina.

Nastavni plan podijeljen je u tri dijela, što odgovara istom broju lekcija:

Lekcija 1: Na školskom terenu i/ili u Prometno-edukativnom parku (teorija i praksa)

Lekcija 2: Simulacija ulice

Lekcija 3: Na ulici

Svaki nastavni plan uključuje pregled obuke, opis aktivnosti, upute o tome kako upravljati aktivnostima, popis potrepština i kopije brošura za svaku aktivnost. Počevši od stranice 4, instruktori će dobiti informacije koje će im pomoći, kao što je sveobuhvatan popis potrebnih programskih materijala, zatim pronaći dodatne resurse, smjernice, obrazovne programe, primjere obrazaca za roditelje i dodatnu literaturu.

Nakon što su potrebni alati postavljeni, uključuje se uprava škole, te uz dodatni angažman zajednice, program SafeCycle4Kids može započeti. Prije implementacije kurikula, pročitajte ga. Dok prolazite kroz sve detalje programa koje je potrebno postaviti prije pokretanja programa SafeCycle4Kids, predlažemo da stupite u kontakt s drugim grupama kako biste zatražili volontere i/ili dodatne materijale.

Prije početka programa SafeCycle4Kids, potrebno je izvršiti sljedeće pripreme:

- **Odredite datum:** utvrdite datume za program
- **Odredite broj učenika:** saznajte koliko će djece sudjelovati kako biste mogli planirati koliko će vremena i koliko volontera biti potrebno.
- **Odredite lokaciju:** odredite siguran, popločan vanjski prostor primjerene veličine za vožnju bicikla koji je blizu škole. Imajte na umu da ćete crtati kredom tijekom obuke, stoga se pobrinite da se na odabranoj lokaciji to može izvršiti. U slučaju lošeg vremena prvi sat će se održati na košarkaškom igralištu. Provjerite kod upravitelja zgrade/škole je li to dopušteno.
- **Volonteri:** Svaki tečaj zahtijeva najmanje tri odrasle osobe da bi se uspješno proveo. Međutim, što više podrške imate, to će vaše lekcije biti učinkovitije.

- **Obavijestite roditelje:** Obrazac za suglasnost bit će potrebno poslati kući roditeljima dva tjedna prije početka programa, s podsjetnikom koji se šalje nekoliko dana prije. Na stranici 14 pronaći ćete primjer Obrasca za suglasnost.

- **Materijali koje ćete trebati uključuju:**

1. Jedan bicikl po učeniku
2. Jedna kaciga po učeniku
3. Sigurnosni prsluci za učenike (žuti), trenere i volontere (narančasti)
4. Krede za pločnik
5. 20-25 nogometnih čunjeva
6. Najlepnice, potvrde ili druge nagrade za završenu obuku
7. Jednokratne papirnate kirurške kape, ako se kacige pri korištenju dijele
8. Zviždaljka
9. Dodatno: kartonski znakovi
10. Dodatno: pumpa za bicikl
11. Dodatno: višenamjenski alat za bicikle za manje prilagodbe i popravke
12. Dodatno: Dodatne zračnice za gume

Nakon što prođete kroz ove osnovne procedure, pravovremeno komunicirajte sa svojim volonterima, programskim partnerima i/ili sudionicima kako bi znali gdje i u koje vrijeme ćete se sastati, i koje će biti njihove opće odgovornosti.

3. KLJUČNE NASTAVNE TOČKE ZA SVAKU LEKCIJU

3.1 Lekcija 01

3.1.1 Teorija

3.1.1.1 Ispravno postavljanje kacige (~20 min)

Materijali: jedna standardizirana biciklistička kaciga

Prije demonstracije, upitajte učenike o najvažnijem dijelu ljudskog tijela. Nakon što dobijete različite odgovore, pitajte ih zašto je glava najvažnija.

Mozak očigledno kontrolira našu sposobnost razmišljanja, ali također upravlja radom svih drugih dijelova tijela. Zamolite ih da razmotre što nam još mozak omogućuje: govor, hodanje, osjećanje emocija, pamćenje, osjećaj gladi ili nelagode, disanje, probavu hrane, regulaciju mišića i tako dalje.

Sada kada učenici razumiju zašto je mozak bitan, razgovarajte o tome što mogu učiniti kako bi zaštitili svoju glavu.

Pitajte učenike što je najvažnija stvar koju mogu staviti na svoje tijelo kako bi se zaštitili dok voze bicikle. Nakon različitih odgovora (od štitnika za koljena do odjeće), pitajte učenike zašto je kaciga važnija od svega ostalog.

Demonstracija: Kacige koje nisu pravilno postavljene mogu zakazati u zaštiti glave tijekom nesreće. Izuzetno je važno da djeca nauče ne samo zašto bi trebala nositi kacigu, već i kako je pravilno staviti. Bitno je prikazati pravilno postavljanje kacige na učenicima. Ako provodite demonstraciju s kacigom za odrasle i ona ne odgovara glavi učenika, trebali biste je isprobati sami. Učenik volonter i dalje može biti upotrebljen kako bi se prikazalo kako izgleda kaciga koja nije pravilno postavljena i kako prepoznati je li kaciga prevelika.

Veličina kacige: Kaciga bi trebala čvrsto sjediti na glavi i ne smije se moći pomicati s strane na stranu ako je prave veličine za glavu. Pozovite učenika da proba kacigu i dođe k vama. Objasnite djeci da ukoliko je kaciga

samo malo prevelika, mogu dodati jastučice (dodatni jastučići često dolaze s kacigom), pokazujući gdje ih mogu namjestiti unutar kacige.

Prednji i stražnji dio: Zatim, kada učenici stave kacigu, pitajte ih kako su znali koji je prednji i koji je stražnji dio. Ako im je kaciga okrenuta naopako, pitajte ih kako su mogli znati da je okrenuta naopako. Kacige su deblje straga, kako bi zaštitile stražnji dio glave i kralježnicu.

1. Test oči, uši, usta

Važno je da kaciga pravilno sjedi na glavi i da su remeni pravilno podešeni (slika 1).

Oči: Kada učenici pogledaju prema gore (samo očima), trebali bi vidjeti prednji rub kacige. Ako ga ne mogu vidjeti, nagnite kacigu prema naprijed dok je ne vide.

Uši: S čeličnom kopčom zategnutom, dvije trake kacige s obje strane trebale bi se sastati točno ispod uha kako bi formirale "V". Ako se ne sastanu, pomaknite trake prema gore ili dolje kroz klizne spojeve.

Usta: S čeličnom kopčom zategnutom, zamolite učenike da otvore usta. Trebali bi osjetiti kako kaciga povlači prema dolje na vrhu glave. Ako to ne osjete, prilagodite duljinu trake dok kaciga ne sjedne pravilno.



3.1.1.2 Provjera sigurnosti bicikla (~15 min)

Materijali: jedan bicikl

ABC brza provjera

ABC brza provjera je inspekcija bicikla u svrhu sigurnosti koja pruža osnovnu i lako pamtljivu metodu za određivanje je li bicikl siguran za vožnju svaki put kad se koristi. Objasnite učenicima da, ako njihovi bicikli nisu sigurni, neće biti sigurni tijekom vožnje (slika 2).

Demonstracija: prođite kroz ABC brzu provjeru korak po korak. Učenici bi trebali razumjeti što svaki korak znači. Možete pozvati učenika da vam se pridruži i pomogne vam u demonstraciji svakog koraka.

Pritisak zraka (A) = Gume: pritisak zraka u gumama trebao bi biti vrlo čvrst. Kad se stisne, guma bi trebala biti tvrda poput potpuno napumpane košarkaške lopte (ne meka poput lopte za plažu, već mora biti teško za stisnuti).

Kočnice (B) = kada se pritisnu, **ručne kočnice** ne bi smjele doseći ručke za volan. Zamolite učenika da testira svaku kočnicu pojedinačno i pokuša gurati bicikl naprijed i natrag. Ako **prednje i stražnje kočnice**



Izvor: <https://bikenewportri.org/abc-safetycheck/>

pravilno rade, suprotni kotač bi se trebao podići s tla dok se bicikl gura naprijed i natrag. Kočnice na pedali trebaju se aktivirati kad se pedale vrte unatrag.

Lanac (C) = lanac bi trebao biti bez hrđe i ne bi smio cviliti dok se okreće. Zamolite učenika da provjeri boju lanca (trebao bi biti crn ili srebrn) i okrene pedale unatrag kako bi čuo cviljenje. Također zamolite učenika da pritisne jednim prstom na lanac. Ako na prstu ostane taman trag, tada je lanac pravilno podmazan. Ako prst ostane čist, lanac treba podmazivanje. (Podsjetite učenike da trag ulja treba obrisati na gume, cipele itd., umjesto na odjeću.)

Brzo otpuštanje: svi bicikli, posebno dječji, nemaju brzo otpuštanje. Kako bi se olakšalo uklanjanje ovih dijelova, male poluge se često postavljaju na sredinu kotača, pa čak i na sjedalu. Brza otpuštanja trebaju biti zaključana i osigurana kako se kotači i sjedalo ne bi olabavili tijekom vožnje. Kada je poluga za brzo otpuštanje pravilno zatvorena, na strani poluge koja je okrenuta prema vani vidljiva je riječ "zatvoreno", i potrebna je puna snaga ruke da bi se otvorila. Ako nije tako, otvorite polugu, prilagodite napetost pomoću kontrolne tipke na suprotnoj strani, i ponovno je zatvorite. Nastavite s prilagodbama dok poluga ne naiđe na otpor usred svog luka - potreban je pritisak dlanom za potpuno zatvaranje.

Vrtnja kotača: držite oba kraja bicikla i zamolite učenika da zavrti kotač i sluša ima li trenja s kočnicama ili okvirom. Također lagano podignite bicikl kao da ćete ga protresti, kako biste provjerili ima li neobičnog zveckanja ili labavih dijelova.

3.1.1.3 Signaliziranje (~10min)

Učenici bi trebali davati znakove prije nego što skrenu ili stanu. Objasnite učenicima da signalizacijom obavještavaju automobile i pješake o svojim namjerama, što će ih učiniti sigurnijima. Ukratko pregledajte pozicije za signalizaciju s učenicima. Napomenite da iako može biti pomalo zastrašujuće prvi put skinuti jednu ruku s upravljača, nakon što to izvježbaju, osjećat će se samopouzdanije. Možete odigrati brzu igru "Simon kaže" s pozicijama za signalizaciju kako biste utvrdili znanje učenika (slika 3).



Izvor: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

3.1.1.4 Prometni znakovi – primjeri znakova iz pojedinih zemalja (~15min)

Materijali: kartice s prometnim znakovima

Streets you may enter cycling



Priority



Streets you may not enter cycling



Izvor: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

3.1.1.5 Osnovna i preporučena oprema

Zvono ili truba	Reflektirajući prsluk	Obuća sa zatvorenim prstima	Košarica	Boca vode na držaču
Crveno svjetlo na stražnjem dijelu bicikla	Bijelo svjetlo na prednjem dijelu bicikla	Mobilni telefon	Odjeća živih boja zbog bolje vidljivosti	Lokot za bicikl

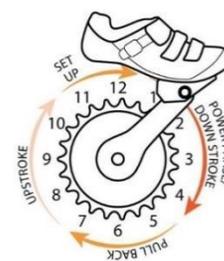
3.1.2 Aktivnosti na biciklu

3.1.2.1 Aktivnost 1: (~25min)

Priprema: nakon teorijskog dijela tečaja, možete održati praktičnu vožnju u prometno-edukacijskom parku kako biste naučili prometna pravila i procijenili prethodno obrađene komponente. Ovaj dio poduke također možete provesti u školskom dvorištu ili parkiralištu. Nacrtajte "ulice", startne i ciljne linije, zavoje u obliku slova U i "prijelaz za pješake" kredom na tlu. (Prometne čunjeve također možete koristiti za označavanje staze.) Postavite teniske loptice, spužve ili čunjeve na dio staze gdje se vozi kroz zavoje u ravnomjernom rasporedu (oko 1,5 metara razmaka). Jedna ideja za biciklističku stazu može biti sljedeća: duž staze, učenici će se kretati u kontinuiranoj petlji.

Upute prije vožnje po stazi: prije nego što krenu na stazu, zamolite učenike da stanu blizu početnog područja na biciklima s nogama na tlu. Dok su mirni, s njima vježbajte sljedeće vještine:

Položaj za test snage na pedalama: ovo je dobar način za učenike da steknu brzinu i ravnotežu na svojim biciklima. Uputite učenike da stabiliziraju svoje bicikle i pritisnu kočnice. S jednom nogom na tlu, zamolite ih da drugu pedal okrenu natrag u suprotan položaj s drugom nogom, stavljajući tu nogu na vrh pedale, spremnu za pritisak prema dolje. (Ako bicikl ima kočnicu na pedali, možda ćete morati podići stražnji kotač i okrenuti pedale prema naprijed). Recite učenicima da ako stanu s pedalama u ovom položaju, imat će veću snagu kad krenu (slika 7). Napomena: Za vožnju bicikla na cesti, bolje je započeti s lijevom nogom na pedali i desnom nogom na nogostupu. To je bolji način kretanja u vožnju u zemljama gdje se vozi s desne strane ceste.

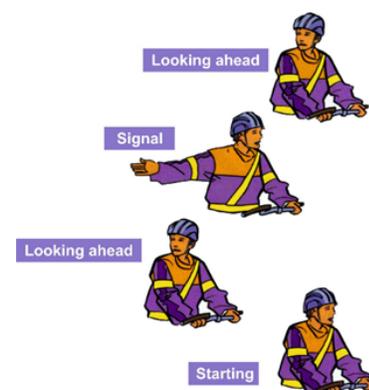


Izvor:
<https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

Pogled unatrag: ova vještina trenira učenike da gledaju iza lijevog ramena kako bi pratili promet koji dolazi iza njih. Zamolite učenike da okrenu glave ulijevo i pogledaju unatrag dok stoje s nogama s obje strane bicikla, objema rukama na upravljaču i prednjim kotačem ravno (slika 8).

Postavite volontera u prostor iza učenika i zamolite volontera da podigne obje ruke, jednu ruku ili nijednu ruku. Zatim zamolite učenike da ponove pogled prema natrag.

Pitajte učenike koliko je ruku volonter podigao. Recite učenicima da će ovo raditi na prvom dijelu staze i da bi trebali koristiti vještinu pregledavanja kako bi provjerili dolazak prometa iz pozadine prije nego što prelaze ceste ili skreću.



Izvor:
https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

Pregled staze i pozicija odraslog trenera/volontera: pokažite učenicima kako staza funkcionira tako da ih provedete kroz nju kao grupu, zaustavljajući se na svakom mjestu kako biste im objasnili i pokazali što svaka značajka i radnja znače.

• **Startna linija (Trener #1):** učenici će krenuti na stazu jedan po jedan. Učenici će demonstrirati položaj za test snage pedala. Kad ih odrasla osoba koja nadzire ovu stanicu uputi da to učine, potisnut će se kako bi krenuli na stazu.

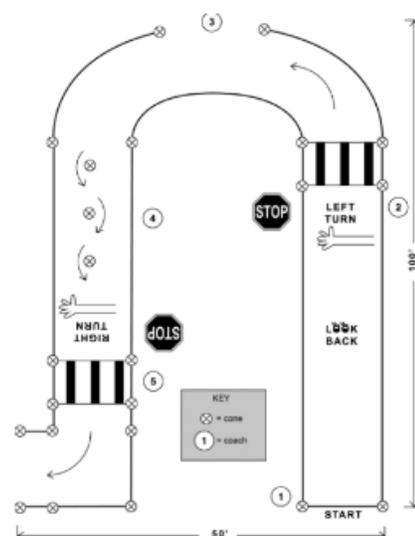
• **Pogled unatrag:** Učenici će voziti ravno. Kada čuju trenera #1 na startnoj liniji kako viče "Pogledajte unatrag", okrenut će se prema lijevom ramenu prema treneru koji će podići ili dvije, jednu ili nijednu ruku. Učenik bi trebao izgovoriti broj ruku koje vidi podignute. Učenici ne bi smjeli prestati s pedaliranjem i trebali bi održavati ravnu liniju dok se okreću prema unatrag prije nego što pređu na prijelaz za pješake.

• **Prijelaz za pješake #1 (Trener #2):** učenici će vježbati kočenje i zaustavljanje prije prijelaza za pješake. Učenici bi trebali koristiti kočnice umjesto svojih stopala za zaustavljanje. Trebali bi koristiti ruku za "stop" kako bi označili namjeru zaustavljanja. Trebali bi pogledati lijevo, desno i lijevo kako bi provjerili ima li automobila i pješaka na prijelazu za pješake i pričekati trenera koji nadzire stanicu ili druge volontere da prijeđu prijelaz za pješake. (Učenici koji nisu u mogućnosti ili ne žele sudjelovati na biciklu mogu se koristiti kao pješaci na stanicama prijelaza za pješake.) Zatim će signalizirati skretanje i slijediti strelicu za U-oblik skretanja prema sljedećoj stanici.

• **Prilazi (Trener #3):** učenici bi se trebali zaustaviti prije nego što prijeđu pred prilazima. Proučite s učenicima opasnosti vožnje iza automobila u prilazima. Proučite koncepte kao što su kontakt očima i komunikacija putem gestikulacija. Trener na ovoj stanici će pokretom odglumiti povratak automobila unatrag, razgovaranje na telefon, namještanje radija itd. Učenici ne bi trebali nastaviti, već trebaju pričekati ispred prilaza da "vozač" stane, primijeti ih i da im "maše" rukom, što ukazuje da je vozač primijetio njih i da će pričekati da nastave.

• **Slalom (Trener #4, opcionalno):** učenici će se provlačiti između prepreka u obliku teniskih loptica na stazi kako bi vježbali vještine upravljanja biciklom i izbjegavanje opasnosti.

• **Prijelaz za Pješake #2 (Trener #5):** onavljanje Prijelaza za pješake #1, ali s okretom u suprotnom smjeru od Prijelaza za pješake #1. Učenici će vježbati kočenje, zaustavljanje i pogledati lijevo, desno i lijevo. Trebali bi signalizirati skretanje udesno i slijediti strelicu kako bi se postavili u red za ponavljanje staze ako vrijeme dopušta.



Izvor: <https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Ver.1.pdf>

Materijali: kreda, prerezane teniske loptice ili čunjevi

3.1.2.2 Aktivnost 2 (~25min)

Priprema: ovu lekciju najbolje je odraditi na otvorenom terenu ili na mjestu bez automobila. Duljina ceste trebala bi biti barem 45 metara, a širina barem 8 metara. Kako biste se pripremili za aktivnosti koje slijede u ovoj lekciji, nacrtajte scenu koja simulira put do škole i natrag do parkirališta za bicikle, ali na manjoj skali od stvarnog putovanja. Ako stvarna ruta do škole i natrag do parkirališta za bicikle ima parkirane automobile i dostupna su dva automobila, mogu se koristiti kao rekviziti. To će postaviti automobile u poziciju da djeluju kao

vizualne prepreke za bicikliste koji izlaze iz prilaza. Koristite čunjeve kako biste označili automobile ako stvarni automobili nisu dostupni. Također se preporučuje da učenici nose svijetle ili reflektirajuće prsluke dok voze na cesti (slika 10).

Vožnja s jednom rukom (~20 min)

Vožnja bicikla s jednom rukom korisna je vještina koju djeca trebaju naučiti. Međutim, važno je da djeca već budu samouvjereni i vješta u vožnji bicikla s dvije ruke prije nego što pokušaju voziti s jednom rukom. Evo nekoliko koraka koji mogu pomoći djeci da nauče voziti bicikl s jednom rukom:

1. Provjerite jesu li djeca već vješta u vožnji bicikla s dvije ruke. Trebali bi moći održavati ravnotežu i ne pasti.
2. Počnite tako da opustite stisak jedne ruke dok vozite. Nemojte je potpuno pustiti, samo je držite nježno.
3. Pokušajte voziti bicikl s ravno postavljenim dlanom koji drži upravljač.
4. Potpuno pustite ruku i oslonite je ili zapešće na upravljaču radi potpore.
5. Potpuno pustite ruku i uklonite cijelu ruku, podlakticu, sve s upravljača.
6. Vježbajte skretanje u smjeru ruke koja je još uvijek na upravljaču.
7. Ako se skreće u drugom smjeru, na početku stabilizirajte bicikl zglibom, ali s vježbom bi trebalo biti moguće to raditi jednom rukom.
8. Vježbajte, vježbajte, vježbajte dok vožnja ne postane besprijekorna.

Učenje predviđanja u prometu: vožnja uz desnu stranu

Provjeravanje situacije i signaliziranje

1. Učenici se postavljaju s biciklima u dvije jednake grupe iza startnog čunja na "X".

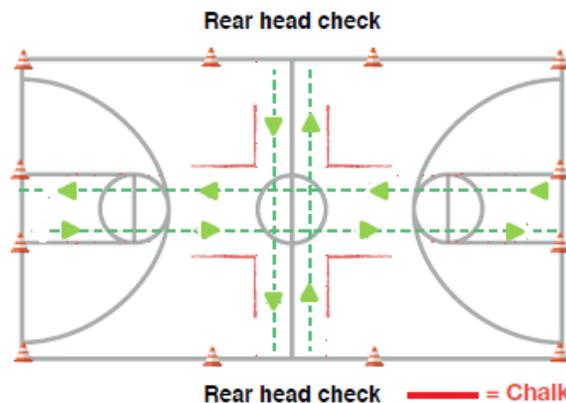
2. Na znak učitelja, učenici voze ravno (provjerite test snage na pedalama pri početku i održavajte udaljenost od 2 bicikla), izvode provjeru situacije u "zoni provjere" i signaliziraju lijevo ili desno prije nego što stignu do čunja na kraju.

3. Učenici se "odvajaju" i pridružuju kraju suprotne grupe.

4. Ako učenici dijele bicikle, učitelj može koristiti odabrane učenike koji ne voze da stoje sa strane i straga u "zoni provjere situacije prema stražnjem dijelu" kako bi "testirali" vozače dok obavljaju provjeru situacije prema stražnjem dijelu (npr. drže određeni broj prstiju, obojene kartice, slike i traže da vozač izgovori broj/boju/sliku).

5. Ili, učenici koji ne voze mogu promatrati svog partnera dok obavlja provjeru situacije prema stražnjem dijelu i signaliziranje, te im dati povratne informacije prije nego što zamijene uloge.

6. Pružite učenicima više prilika da vježbaju ovu aktivnost.



Izvor:

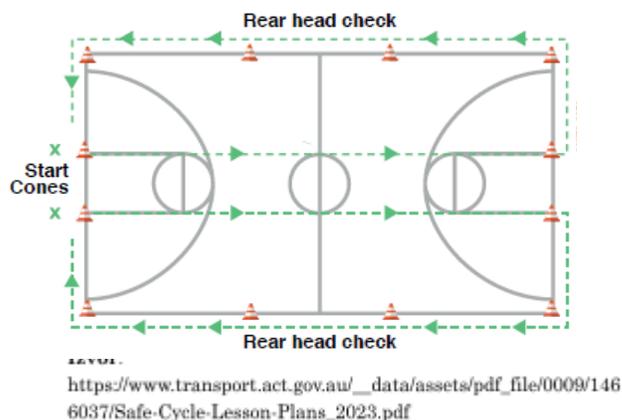
https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Materijali: čunjevi, kreda za označavanje poligona i volonteri za usmjeravanje učenika

3.1.2.3 Aktivnost 3 (~25min)

Igra raskrižja

1. Učitelj objašnjava postavljanje "raskrižja" u Aktivnosti br. 3 tijekom tečaja. 1
2. Demonstrira ulazak i izlazak s raskrižja i koncept davanja prednosti s desne strane.
3. Učenici slobodno voze oko staze i ulaze na raskrižje kada žele.
4. Osigurajte da učenici održavaju sigurnu udaljenost od dva bicikla do vozača ispred sebe i izvode provjeru situacije prema stražnjem dijelu i signaliziraju pri skretanju.
5. Partneri se mogu koristiti kao promatrači, pješaci, "označivači" - budite kreativni koliko želite.
6. Zatim zamijenite uloge.



Ova aktivnost pruža priliku učitelju da procijeni kompetenciju učenika u vezi sa dosad obrađenim vještinama - "snaga pedala", kočenje, signalizacija, provjera situacije prema stražnjem dijelu i osnovna kontrola bicikla - i planira dodatne lekcije i/ili aktivnosti za one učenike kojima je potrebno daljnje vježbanje ili utvrđivanje obrađenih vještina. Naglasite učenicima da ovo nije utrka, već prilika za njih da vježbaju obrađene vještine (slika 11).

Materijali: čunjevi, kreda za označavanje poligona i volonteri za usmjeravanje učenika

3.2 Lekcija 02: Simulacija ulice

Sljedeće aktivnosti predstavljaju potencijalne prometne situacije s kojima bi se djeca mogla susresti na putu do škole. Preporučuje se da aktivnosti uključuju neke od situacija poput izbjegavanja prepreka, vožnje po cestama s križanjima, obveznih kružnih tokova, skretanja ulijevo na cesti nakon ravne dionice s namjerom skretanja ulijevo ili skretanja udesno na cesti nakon ravne dionice s namjerom skretanja udesno, zaustavljanja u slučaju nužde ili zaustavljanja kako bi se dala prednost.

3.2.1 Aktivnosti 1 & 2 (~50min)

Upravljanje biciklom | Povezivanje sveukupnog znanja

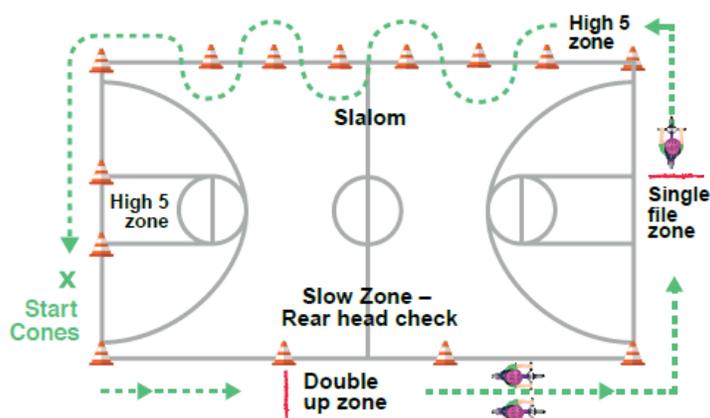
Nastavni ciljevi ove aktivnosti su da djeca voze sigurno i samouvjereno u grupi, vozeći uz bok drugog vozača, te reagiraju na druge korisnike prostora i opasnosti.

Uvod u lekciju: objasnite učenicima: u ovoj lekciji ćemo pregledati sve vještine koje su dosad obrađene u programu SafeCycle4Kids kroz aktivnost vožnje u grupi. Također ćemo obraditi vožnju uz bok drugog vozača (dupliranje, prijelaz iz vožnje u jednom redu u vožnju uz bok).

Ponavljanje: razmislite s učenicima o vještinama koje su dosad obrađene u programu SafeCycle4Kids i odaberite pojedine učenike da demonstriraju i predstave razredu kako se pravilno izvode i što treba izbjegavati, Snaga pedala, Kočenje, Signalizacija, Provjera situacije prema stražnjem dijelu.

Opis

1. Učenici s biciklima postavljaju se u parovima (dupliranje) iza dva početna čunja.
2. Na znak učitelja, kreću prema "uskom prolazu".
3. Na "uskom prolazu" učenici se postavljaju u jedan red, a zatim se ponovno dupliraju nakon što prođu "uski prolaz".
4. Učenici tada mogu odabrati skrenuti lijevo ili desno.
5. Učenici će morati komunicirati sa svojim partnerom o svojim namjerama i koristiti rukavice za signalizaciju.



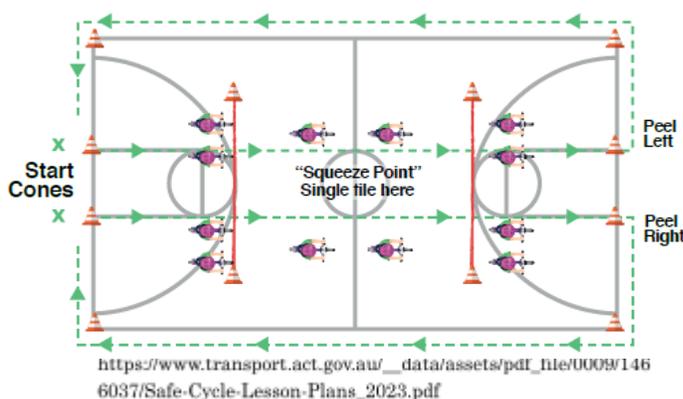
IZVOR:

https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/146/6037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

Aktivnost 2: Opis (slika 13)

1. Provedite učenike kroz stazu i objasnite svaki dio i vještine kako idete.
2. Postavite pitanja učenicima o vještinama: kako izgleda ova vještina? Gdje i kada bismo mogli trebati koristiti tu vještinu?
3. Učenici s biciklima postavljaju se iza startnog čunja na "X".
4. Partneri se pozicioniraju na jednom od "daj 5 zona".
5. Na znak učitelja, učenici voze u jednom redu (osim kroz zonu za dvostruku vožnju) kroz stazu i daju partneru "daj 5" unutar jedne od zona.
6. Ponovno naglasite da ovo nije utrka i da si učenici trebaju uzeti vremena.
7. Partneri zamjenjuju uloge.

Ova aktivnost pruža priliku učitelju da procijeni kompetenciju učenika u vezi s vještinama koje su dosad obrađene - "snaga pedala", kočenje, signalizacija, provjera situacije prema stražnjem dijelu, dvostruka vožnja i opća kontrola bicikla.



Materials: kacige, čunjevi, kreda za označavanje poligona i volonteri za usmjeravanje učenika

3.2.2 Aktivnost 3 (~25min)

Postavljanje: duljina staze trebala bi biti barem 45 metara, a širina barem 8 metara. To će postaviti rekvizite u položaj da djeluju kao vizualne prepreke za bicikliste koji izlaze iz ulaza. Koristite čunjeve kako biste predstavljali automobile (slika 14).

Svrha: iskustvo vožnje na pravilan način na cesti naučit će mlade vozače predvidljivoj i sigurnoj vožnji.

KORACI

1. Tijekom prvog dijela ove lekcije, učitelji će ponovno objasniti učenicima zašto bi trebali slijediti iste propise kao i automobili. Korisnici svih vozila moraju poštivati zakon kako bi njihovo ponašanje bilo predvidljivo. Biciklisti moraju voziti s desne strane, slijediti prometne znakove kako bi njihovo ponašanje bilo predvidljivije i kako bi bili vidljivi drugim sudionicima u prometu, što će pomoći u sprječavanju sudara.

2. Objasnite i demonstrirajte aktivnost.

3. Učenci će se postaviti na jednom kraju ulice i voziti u ravnoj liniji niz desnu stranu ulice (vježba u dvije grupe od 15).

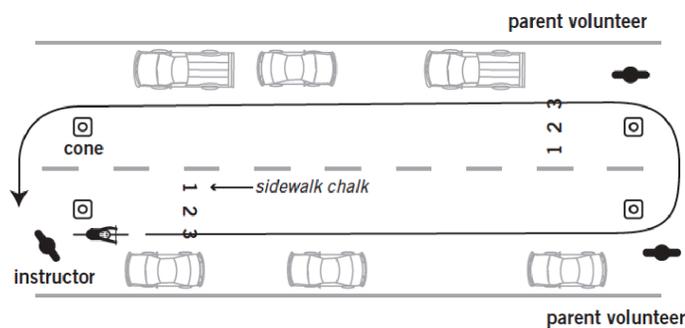
3. Tamo gdje su automobili parkirani na cesti, biciklisti se ne bi trebali kretati lijevo ili desno. Umjesto toga, trebaju ostati udaljeni jedan metar od automobila kako ne bi mogli biti udareni otvaranjem vrata automobila. Ako nema automobila na ostatku bloka i nema opasnosti ili prepreka koje bi ih mogle učiniti nevidljivima za prolazni promet, učenici se mogu približiti pločniku, ali održavajući udaljenost od barem 1 m od njega.

4. Učenci će proći pored automobila i voziti se do kraja ulice. Volonter će biti na kraju i uputiti će učenike da se vrate niz drugu stranu ulice.

5. Neka učenici nekoliko puta prođu kroz ovaj krug kako bi se zagrijali i navikli na pokrete.

6. Zamijenite učenike kako bi drugih 15 moglo proći.

7. Ista rotacija će se koristiti za sljedeće vježbe.



Izvor:

<https://www.activetrans.org/sites/files/Kids%20on%20Wheels%20Manual%20Version.1.pdf>

Materijali: kacige, žuti prsluci, treneri i volonteri za usmjeravanje učenika.

3.2.3 Aktivnost: Vožnja u lokalnoj zajednici: ova lekcija ima za cilj pružiti učenicima priliku da primijene vještine koje su obrađene kroz SafeCycle4Kids u "stvarnoj" situaciji, tj. vožnji izvan školskog dvorišta prema unaprijed planiranoj ruti. Alternativno, možete izgraditi stazu unutar školskog dvorišta.

Osooblje: preporučuje se imati barem dva učitelja/odrasle osobe dostupne kako bi pratili grupu. Pozovite roditelje/staratelje i/ili druge članove školske zajednice da se pridruže (postavite učenike na biciklima u "red za vožnju" prema dijagramu u nastavku).



Izvor: https://www.transport.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/1466037/Safe-Cycle-Lesson-Plans_2023.pdf

3.3 Lekcija 03: Na ulici (scenariji iz stvarnog života)

3.3.1 Uvođenje stvarnih scenarija

U ovoj lekciji će se izraditi ruta u manjem mjerilu od stvarne udaljenosti, koja će predstavljati vožnju od parkirališta za bicikle do škole i natrag. Ova aktivnost će se izvoditi na području bez automobila, kao što je školsko dvorište ili park za prometnu edukaciju. Ova lekcija je osmišljena kako bi polaznicima pružila stvarno iskustvo vožnje bicikla, te kako bi izgradili vještine i samopouzdanje za kraće vožnje.

Učenici će prvo završiti vježbe iz lekcija 1 i 2 kako bi poboljšali svoje sposobnosti i znanje prometnih zakona.

Važno je učenicima pružiti brzi pregled najčešćih opasnosti s kojima se mogu susresti tijekom vožnje bicikla. Zatim će učenici proučiti i vježbati tri vrste lijevih skretanja koje se koriste pri vožnji kroz raskrižja.

1. Prijelazi preko prilaza ili uličica: prilazi i uličice trebaju se smatrati cestama: prije prelaska, učenici uvijek trebaju dvaput provjeriti da nema automobila koji izlaze ili skreću. Prije prijelaza trebaju potpuno stati, pogledati lijevo, desno, pa opet lijevo. Također, učenici uvijek trebaju provjeriti prije nego što krenu iz prilaza ili uličice - ne izletjeti!

2. Pješaci: biciklisti moraju ustupiti prednost pješacima na pločniku ili na prijelazu za pješake. Ako osoba hoda ispred bicikla, učenici mogu koristiti zvonce ili trubu, ili viknuti ("Oprostite!" ili "S lijeva!"), kako bi upozorili pješaka na svoju prisutnost. Ako se ne pomaknu, trebali bi usporiti ili stati ako je potrebno kako bi ih izbjegli.

3. Automobili u pokretu: kada biciklisti ili drugi sudionici u prometu ne poštuju prometna pravila, drugi nisu sigurni što učiniti. Pri bicikliranju, vožnja ravno, davanje znakova za skretanje i potpuno zaustavljanje na prijelazima cesta su ponašanja koja će pomoći vozačima drugih vozila i pješacima da razumiju što radite.

4. Parkirani automobili: kada su automobili parkirani na cesti ili u prilazima, može biti teško vidjeti ako je netko unutra i spreman krenuti. Vozači također mogu otvoriti vrata bez prethodne provjere prolazi li bicikl u blizini.

5. i 6. Vlakovi i tramvajske pruge: uvijek se zaustavite prije prijelaza željezničkih pruga, pogledajte lijevo, desno i opet lijevo, i slušajte kako biste provjerili ima li vlak u blizini. Nikad ne pokušavajte preteći vlak preko tračnica i uvijek slijedite svjetlosne signale za prijelaz. U urbanim sredinama, biciklističke gume se mogu zaglaviti na tramvajskim tračnicama, što može rezultirati ozbiljnim padom. Kako biste izbjegli zapinjanje u tračnicama, biciklisti bi trebali pokušati prelaziti tračnice pod što većim kutem od 90 stupnjeva (desno).

7. Drugi biciklisti: drugi biciklist na slici se približava s druge strane ceste (vrlo opasno), nema kacigu i nosi kutiju. Ponovno naglasite učenicima da se preporučuje nošenje kacige i da nose samo stvari koje se mogu sigurno pričvrstiti u torbicu ili košaru.

8. i 9. Rupe i pukotine: rupa ili pukotina na pločniku ili cesti mogu izbaciti biciklista iz ravnoteže. Učenici mogu izbjeći opasne situacije tako da pregledavaju područje ispred sebe i zaobilaze ove opasnosti.

10. Lišće: ako pada kiša, lišće može ostati mokro i sklisko dugo vremena nakon što se cesta osuši. Suho lišće također može uzrokovati proklizavanje bicikla. Najbolje je izbjegavati lišće kad god je to moguće. Ako ipak vozite preko lišća, nemojte se brzo zaustavljati ili naglo skretati, jer to povećava rizik od pada.

11. Rešetke odvodnih kanala: neke rešetke odvodnih kanala imaju otvore dovoljno velike da kroz njih prođe biciklistička guma. Ako nemate dovoljno prostora za dijeljenje trake s prometom dok izbjegavate rešetku, idite prema sredini trake dok ne prođete rešetku.

12. Agresivan pas: različiti učenici vjerojatno će imati različito mišljenje o tome kako komunicirati s agresivnim psom. Možete voditi demokratsku raspravu kao razred i podijeliti svoja iskustva i vještine, ali imajte na umu da neke odgovore (poput pokušaja maženja ili pridobivanja psa) treba odbaciti.

4. Obrazac za suglasnost

Poštovani roditelju/skrbniku:

Vaše dijete je dobilo priliku sudjelovati u programu sigurnosti u biciklizmu SafeCycle4Kids. Program je sastavljen od opsežnog kurikuluma kojeg nudi program Erasmus+, a koji će poučavati o sigurnosti biciklizma kroz aktivnosti u učionici i vježbanje vještina na biciklu. Učenici će naučiti vještine kao što su korištenje kacige, ručni signali, prometni znakovi i manevriranje kroz raskrižja i prilaze. Biciklistički trening će se izvoditi na školskom terenu i/ili u prometno-edukativnom parku.

Svi sudionici moraju imati ovaj obrazac za suglasnost potpisan od strane roditelja ili zakonskog skrbnika. Primjenjuju se sljedeći uvjeti:

1. Svi sudionici sudjelovat će u tjelesnim aktivnostima, uglavnom biciklizmu. Sudionici dobrog zdravlja moći će sudjelovati bez većeg napora; odgovornost svakog pojedinca jest ta da bude siguran da je u dobrom zdravstvenom stanju.

2. Vožnja bicikla odvijat će se i na školskom terenu i na ulicama, stoga su sve aktivnosti potencijalno opasne. Sudionici se moraju pridržavati pravila navedenih tijekom lekcija, kako bi preuzeli odgovornost za eventualni vlastiti rizik.

3. Niti _____ (ime škole) niti SafeCycle4Kids neće preuzeti zakonsku odgovornost za sudionike programa.

4. Ako moje dijete ide na tečaj koristeći vlastiti bicikl i/ili kacigu, pristajem pregledati bicikl i/ili kacigu prije tečaja kako bih osigurao da su ti predmeti sigurni za korištenje mog djeteta. Potpisao/la sam se, dajem suglasnost za sudjelovanje _____ u programu SafeCycle4Kids. Ovime oslobađam voditelje, _____ (ime škole), njihove zaposlenike i volontere, SafeCycle4Kids i sve sudionike programa od bilo kakve zakonske odgovornosti u vezi sa sudjelovanjem u programu SafeCycle4Kids.

Potpis roditelja/zakonskog skrbnika: _____

Datum: _____



SAFECYCLE4KIDS

Poboljšavanje dječjeg sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima putem pružanja smjernica o sigurnosti u biciklizmu

PRIRUČNIK ZA DJECU

Radni paket: WP2-Defining the SafeCycle4Kids

Intervention Conceptual Framework

Zadatak: T2.2 Razvoj priručnika

Naslov priručnika (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals / Priručnici za sigurno bicikliranje djece

Datum: 24.07.2023.

Razina distribucije: javna

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Croatian

Sadržaj

Suradnici	2
Kontrolna tablica	2
Partneri	2
GLAVNI SAŽETAK	3
1. UVOD. O PROJEKTU SAFECYCLE4KIDS	3
2. PRIRUČNIK ZA DJECU	3
2.1 Kaciga	3
2.2 Ispravna veličina bicikla	4
2.3 Učini svoj bicikl legalnim i sigurnim	4
2.4 A-B-C brza provjera	5
2.5 Top 10 pravila na cesti	6

SURADNICI

Glavni suradnik	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Suradnici	MUBI ASSOCIACAO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNA TABLICA

Verzija	Datum	Opis
V 0.1	02.02.2023.	Prvi nacrt

PARTNERI

Naziv partnera	Skraćenica	Zemlja
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRČKA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBIJA
MUBI ASSOCIACAO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAČKA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	HRVATSKA

GLAVNI SAŽETAK

UVOD. O PROJEKTU SAFE CYCLE4KIDS

SafeCycle4Kids je projekt financiran od strane EU-a u trajanju od 18 mjeseci čiji je cilj povećati sigurnost u biciklizmu za djecu, podržavajući usvajanje biciklizma kao sredstva aktivnog prijevoza koje može poboljšati razinu tjelesne aktivnosti. Djeca (i obitelji) ne voze bicikle zbog briga o sigurnosti.

Koncept SafeCycle4Kids temelji se na dvije osnovne ideje koje će povećati vještine, sigurnost i samopouzdanje mladih biciklista i njihovih obitelji: 1) Roditeljske percepcije dječjih vještina u vožnji bicikla i prometu važan su čimbenik neovisne mobilnosti djece. 2) Povećanje vještina u vožnji bicikla i snalaženja u prometu kod djece ključno je za promicanje biciklizma među djecom.

Pet partnera će razviti program sigurne obuke za biciklizam za djecu i roditelje koji će moći poslužiti kao temelj za intervenciju na razini Europe, temeljenu na dobrim praksama obuke koje su se dosad primjenjivale u različitim zemljama. Ovo će povećati razinu tjelesne aktivnosti djece i obitelji putem ekonomske, ekološki prihvatljive i inkluzivne metode vježbanja - biciklizma.

PRIRUČNIK ZA DJECU

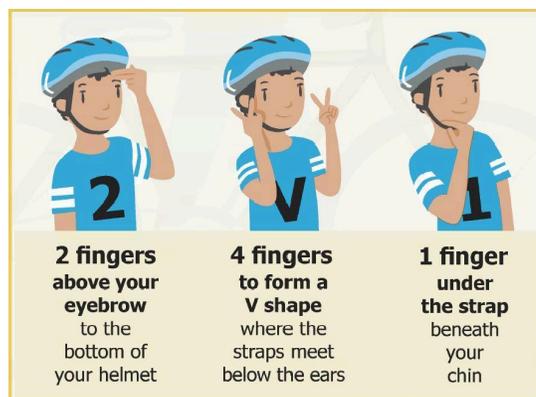
Priručnik SafeCycle4Kids za djecu je jednostavan vodič za djecu koji promiče pridržavanje smjernica sigurne vožnje biciklom.

2.1 Kaciga

Koristite kacigu koja:

- Ima oznaku odobrenja simbola sigurnosnih standarda vaše zemlje. Ako vaša kaciga ne zadovoljava sigurnosne standarde vaše zemlje, zamolite roditelja ili skrbnika da vam nabavi onu koja to ima.
- Ima svijetlu boju, dobro se prijanja i sviđa vam se? 😊
- Ako vašu kacigu jako udare, morat ćete nabaviti novu.
- Ima podesive trake koje uvijek pričvrstite.
- Ne klima se ili ne pada s glave kad protresete glavom, čak i kad su trake odvezane.

Slijedite pravilo 2V1



Izvor: <https://twitter.com/TOPublicHealth/status/1130855830339952640>

Pravila za kacige

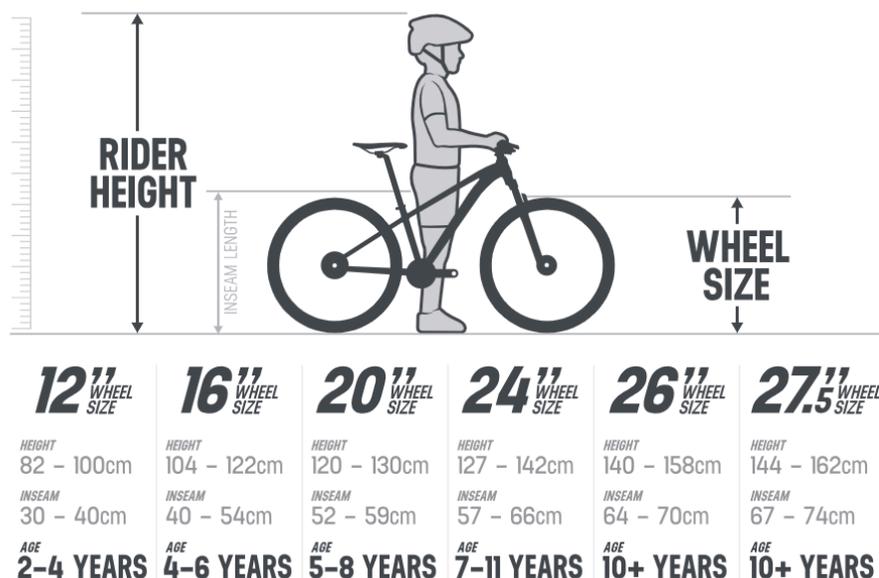
- **Predlažemo** da nosite kacigu za bicikl svaki put kad vozite, čak i ako vozite samo kratko.
- **Morate se pobrinuti** da vam kaciga pravilno pristaje. Trebala bi biti ravna i pokrivati čelo.
- **Morate provjeriti** kacigu svojeg prijatelja prije vožnje s njim. Prije nego što krenete voziti s prijateljem, provjerite jesu li kacige svakoga od vas ispravno postavljene.
- **Izbjegavajte** nošenje kape ili kapuljače ispod kacige, jer može uzrokovati da sklizne s glave.

2.2 Ispravna veličina bicikla

Ispravno namještanje bicikla je ključno. Osjećat ćete se sigurnije i imati više kontrole. Vaša udobnost i sigurnost na cesti bit će ugrožene ako vaš bicikl nije prave veličine za vas.

Evo kako provjeriti je li vaš bicikl prave veličine:

1. Pređite preko gornje cijevi sa stopalima ravno na tlu. Trebali biste moći podići bicikl barem 2-3 cm iznad tla.
2. Prilagodite visinu sjedala tako da možete dodirnuti tlo s prednjim dijelom oba stopala.
3. Dok sjedite na sjedalu, provjerite je li noga na pedali koja je najbliža tlu lagano savijena u koljenu.
4. Dok sjedite, trebali biste moći dosegnuti upravljač samo blagim nagibom. Ne bi trebali morati previše protezati da biste ga dosegnuli. Također biste trebali provjeriti jesu li poluge na ručkama kočnica pravilno namještene za vašu veličinu.
5. Pazite da prilikom kupnje bicikla zatražite od prodavača da vam pokaže koliko visoko se mogu podizati sjedalo i upravljač. To će vam pomoći razumjeti kako se bicikl može mijenjati i prilagođavati kako rastete.



Izvor: <https://titanracingbikes.com/junior-range/>

2.3 Učini svoj bicikl legalnim i sigurnim

Preporučena oprema i odjeća:

- Kaciga
- Svjetla i reflektori
- Zvono ili truba
- Reflektirajuća traka: bijela reflektirajuća traka na vilicama i crvena reflektirajuća traka na stražnjim nogama
- Nosač ili košara
- Boca za vodu u držaču
- Crveno svjetlo na stražnjem dijelu bicikla za vožnju noću
- Lokot za bicikl
- Cipele koje pokrivaju prste
- Odjeća jarkih boja kako biste bili vidljiviji
- Reflektirajući prsluk

Pobrinite se da ništa, poput široke nogavice hlača ili par cipela (koje možete utaknuti), ne može zapeti u lanac i uzrokovati gubitak ravnoteže. Sportske cipele pružaju bolje prijanjanje na pedalima i štite vaše noge od ogrebotina. Rukavice poboljšavaju hvatanje na upravljačima i štite vaše ruke ako padnete.



Izvor: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

2.4 A-B-C brza provjera

A-B-C brza provjera je nešto što biste trebali raditi svaki put kada vozite bicikl. Provjera traje samo nekoliko minuta i može vam pomoći da saznate treba li nešto popraviti na vašem biciklu. Sve što morate zapamtiti su slova A-B-C.

A = Zrak / Gume

5 

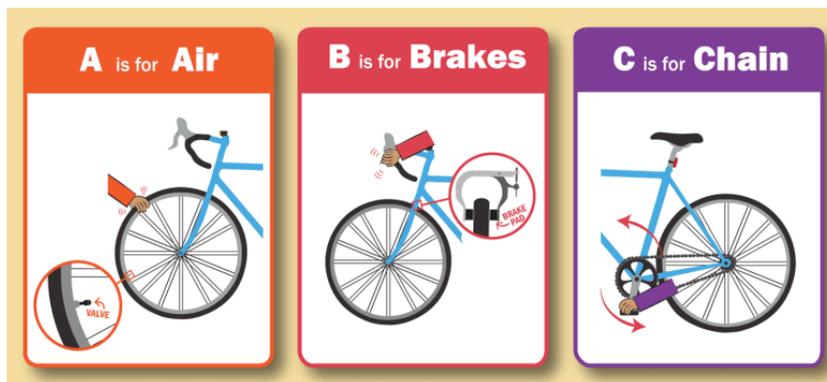
Uvijek je važno provjeriti svoje gume kako biste bili sigurni da imate dovoljno zraka u njima. Zamolite odraslu osobu da vam pomogne koristiti pumpu za bicikle ako mislite da gumama treba više zraka. Za provjeru zraka napravite "palac gore" znak i pritisnite gumu palcem. Trebali biste moći malo pritisnuti - ali ako možete pritisnuti puno, vaša guma treba više zraka.

B = Kočnice

Kočnice su vrlo važne jer vam pomažu zaustaviti se. Morate se pobrinuti da vaše kočnice ispravno rade. Provjerite jesu li obje kočnice potpuno povučene do ručki. Trebali biste moći staviti ruku između poluge i ručke. Stisnite obje kočnice i ljuljajte bicikl naprijed-natrag, provjeravajući ima li labavih dijelova oko upravljača. Upravljač bi trebao biti čvrst, a ručke trebaju biti pravilno poravnane s prednjim kotačem. Ako vaš bicikl ima kočnice na pedali, okrenite pedale unatrag da biste provjerili rade li kočnice. Ponekad ćete možda morati jako brzo stati. Budite oprezni pri primjeni prednjih kočnica kako biste izbjegli prevrtanje preko upravljača. Uvijek ostavite dodatni prostor za kočenje kada vozite po mokrom vremenu. Ako mislite da vaše kočnice možda ne rade ispravno, zamolite odraslu osobu za pomoć.

C = Lanac

Želite biti sigurni da je lanac na vašem biciklu lijepo poravnat na vrhu i na dnu. Okrenite pedale nekoliko puta da vidite hoće li lanac raditi bez zastoja. Provjerite je li hrđav ili suh - možda ga treba očistiti ili podmazati. Zamolite odraslu osobu da vam pomogne s tim.



Izvor: <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>

Brza provjera

Ako imate brze otpuste na svojim kotačima i sjedalu, pobrinite se da su čvrsto zategnuti i da se ne otvaraju lako. Prije nego što sjednete na bicikl, postoji još jedan korak koji biste trebali poduzeti. Jednostavno podignite bicikl oko 10 cm od tla i nježno ga ispustite. Je li nešto zveckalo ili ispalo? Ako je odgovor "ne", onda ste spremni voziti svoj bicikl.

2.5 Top 10 pravila na cesti

1. Nosite kacigu

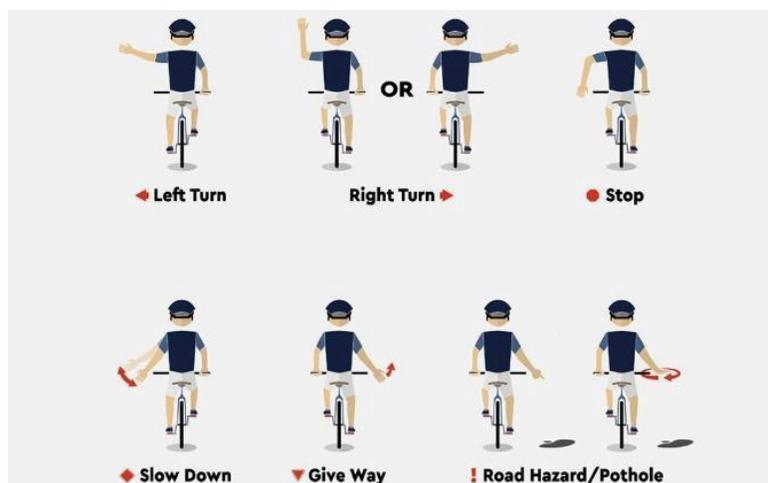
Stavljanje odobrene kacige je najvažnija stvar koju možete učiniti prije nego što sjednete na svoj bicikl. Zamislite je kao sigurnosni pojas za vašu glavu koji vas može zaštititi ako padnete s bicikla. Bez obzira koliko kratka ili dugačka vaša vožnja bila, uvijek biste trebali nositi kacigu kad sjednete na bicikl.

2. Koristite ručnu signalizaciju

Ručna signalizacija kod biciklista predstavlja vrstu pokazivača smjera i svjetla za kočenje na automobilima. Ona pokazuje vozačima što planirate raditi kako biste ih upozorili da se ne sudare s vama. Zapamtite, vozač automobila ne može čitati vaše misli. Napravite signalizaciju dovoljno rano kako biste vozačima dali dovoljno vremena da vas vide i reagiraju. Jednostavan način za pamćenje lijevih i desnih signala je pokazati u smjeru u kojem želite ići. Uvijek se pobrinite da signali budu konkretni i jasni, te da izravnate ruku u potpunosti. Signaliziranje zahtijeva da jednom rukom ne držite upravljač. Pobrinite se da vježbate signaliziranje kako biste mogli signalizirati bez skretanja s puta. Signalizirajte dovoljno unaprijed prije skretanja i ponovno stavite obje ruke na upravljač prije nego što skrenete ili mijenjate traku.

Ispravan redoslijed signaliziranja je:

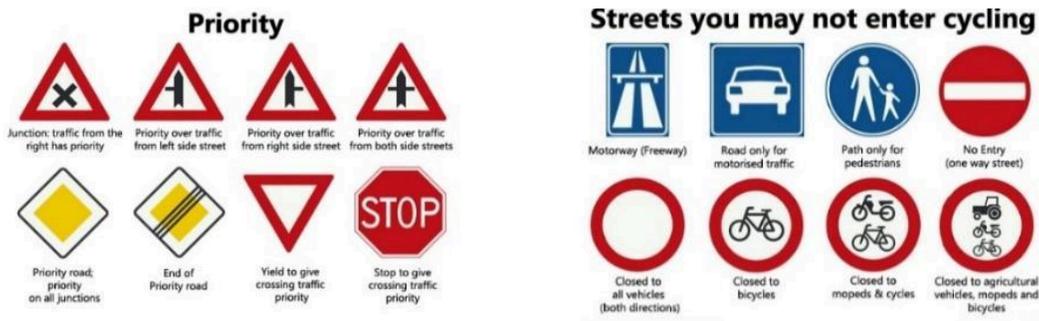
1. Provjerite pogledom oko ramena - je li sigurno pružiti ruku?
2. Dajte signal rukom.
3. Ponovno provjerite pogledom oko ramena kako biste se uvjerali da je sigurno skrenuti ili mijenjati traku.
4. Dovršite svoje skretanje s objema rukama na upravljaču.



Izvor: <https://www.smalltownbikeco.com/blogs/news/basic-bike-hand-signals-you-should-know>

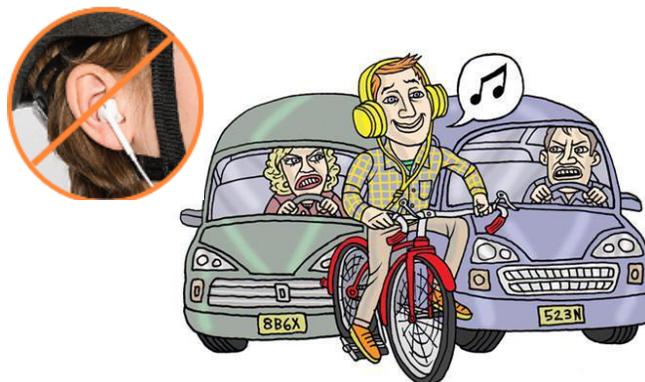
3. Poštujte prometna pravila

Kada vozite bicikl na cesti, poštujte iste prometne signale, znakove i svjetla kao i automobili. To uključuje zaustavljanje na znakovima stop i crvenim svjetlima. Nemojte se miješati među automobile, utrkiavati ili izvoditi akrobacije na cesti. Nikada ne vozite nekoga na svom biciklu i ne nosite pakete. Oboje bi vas moglo dovesti do pada i teških ozljeda.



Izvor: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Izbjegavajte nošenje slušalica jer možda nećete čuti vozila ili pješake u blizini, što može biti vrlo opasno kako za vas, tako i za druge oko vas.



Izvor: <https://slate.com/human-interest/2012/11/cycling-with-headphones-is-incredibly-dumb-why-does-anyone-do-it.html>

4. Vozite uz desni rub

Uvijek vozite u istom smjeru kao i automobili, uz desnu stranu ceste. (Desna strana je ista strana kao i lanac na vašem biciklu.) Vozite jedan za drugim, a ne jedan uz drugog, kako automobili ne bi morali vrlo široko obilaziti oko vas. Ako padnete s bicikla, ne želite pasti na prijatelja ili da on padne na vas.

5. Provjerite prije nego skrenete

Prije nego skrenete ili mijenjate traku, uvijek provjerite okretom glave u smjeru skretanja da biste vidjeli je li sigurno ispružiti ruku kako biste signalizirali. Provjerite ponovno da biste bili sigurni da je sigurno skrenuti ili mijenjati traku. Stavite obje ruke natrag na upravljač kako biste imali više kontrole tijekom skretanja.



Izvor https://www.nationaltransport.ie/wp-content/uploads/2023/09/national_cycle_manual_2011-Withdrawn.pdf

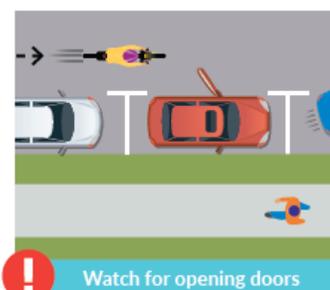
6. Pažljivo skrećite

Većina sudara događa se na raskrižjima. Budite oprezni - pogledajte i poslušajte prije nego što signalizirate i krenete naprijed. Da biste sigurno skrenuli ulijevo, pređite pješice preko raskrižja dok ne steknete više iskustva. Da biste skrenuli udesno, pazite na druge automobile koji skreću udesno. Nemojte se gurati s desne strane automobila jer vas vozač možda neće primijetiti i mogao bi vas udariti.



7. Budite oprezni blizu parkiranih automobila

Kad vozite blizu parkiranih automobila, pobrinite se da ostavite dovoljno prostora između vas i automobila, i uvijek budite spremni za zaustavljanje. Vrata se mogu iznenada otvoriti. Pazite na vozače koji se možda parkiraju ili izlaze iz parkirnih mjesta.



8. Pazite na vozila u pokretu

Zaustavite se i pogledajte u svim smjerovima prije nego što prijedete na cestu s prilaza ili pločnika. Siđite s bicikla kako biste prešli preko pješačkog prijelaza ili raskrižja. Ostvarite kontakt očima s vozačima kako bi vas vidjeli. Ne nastavljajte ako se ne osjećate sigurno i pazite na dodatna vozila koja vas možda nisu vidjela.

Izvor:
<https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdfwhy-does-anyone-do-it.html>

9. Znajte gdje smijete voziti

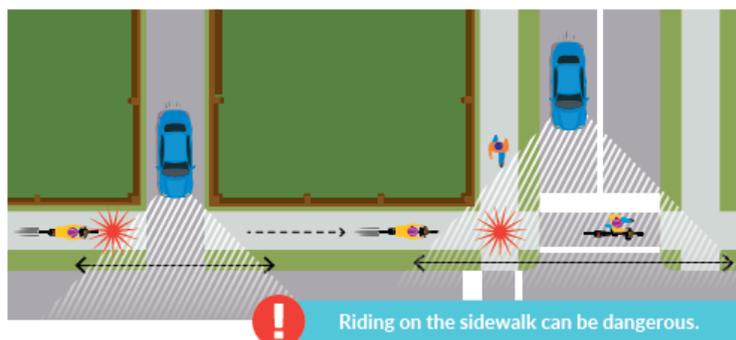
Pitajte svoje roditelje ili skrbnike ako smijete voziti po pločniku ili cesti. Ako su gume na vašem biciklu manje od 41 cm, možete voziti po pločniku. Zapamtite da dijelite pločnik s pješacima, malom djecom, psima ili drugim mladim biciklistima. Viknite ili zazvonite zvoncem kako biste obavijestili druge da dolazite.

Ako vam je bicikl prevelik za vožnju po pločniku, koristite biciklističke staze i tihe ulice. Pazite da imate nadzor odrasle osobe kad krenete na cestu.



Izvor: <https://bicycledutch.wordpress.com/2012/06/04/road-signs-for-cycling-in-the-netherlands/>

Na Pločniku uvijek morate biti svjesni svoje okoline, posebno na raskrižjima s cestama, prilazima i stražnjim ulicama, jer vozači i pješaci možda neće primijetiti vas.



Izvor: <https://www.mpi.mb.ca/Documents/KidsCyclingBrochure.pdfwhy-does-anyone-do-it.html>

Na cesti držite fokus prema naprijed i pazite na udarne rupe, šljunak, staklo, odvodne rešetke, lokve i druge opasnosti. Budite spremni usporiti i zaobići. Držite se podalje od prometnih cesta i autocesta. Bez obzira gdje vozite, budite spremni usporiti i stati za automobilima na raskrižjima ili izlazima iz prilaza i stražnjih ulica.

10. Budite vidljivi

Uvijek nosite bijelu ili svijetlu odjeću kako bi vas drugi ljudi bolje vidjeli. Pokušajte ne voziti bicikl noću. No, ako morate, pobrinite se da imate bijelu prednju svjetiljku i crveni ili narančasti reflektor na stražnjem dijelu kako bi vas vozači bolje vidjeli.

Prednosti vožnje biciklom

Fizičke i Mentalne



Izvor: <https://www.femmecyclist.com/benefits-of-biking/>





SAFECYCLE4KIDS

Poboljšavanje dječjeg sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima putem pružanja smjernica o sigurnosti u biciklizmu

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Radni paket: WP2-Defining the SafeCycle4Kids Intervention Conceptual Framework

Zadatak: T2.2 Razvoj priručnika

Naslov priručnika (D2.2): SafeCycle4Kids Manuals / Priručnici za sigurno bicikliranje djece

Datum: 24.07.2023.

Razina distribucije: javna

Autori: Alexandros Skeparianos

Language: Croatian



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFECYCLE4KIDS

Sadržaj

Suradnici	2
Kontrolna tablica	2
Partneri	2
GLAVNI SAŽETAK	3
1. Uvod. O projektu SafeCycle4Kids	3
2. Priručnik za roditelje	3
3. Priručnik za roditelje o SIGURNOSTI NA BIKIKLU	3
3.1 Pravilan odabir bicikla	3
3.2 Savjeti o zaštitnoj opremi	4
3.3 Savjeti za sigurnu vožnju	4
3.4 Zakoni o sigurnosti u biciklizmu	5
3.5 Održavanje bicikla	5
3.6 Savjeti za izlete	5
3.7 Vožnja do škole	5
3.8 Važnost pripreme	5
3.8.1 Test oči, uši, usta	6
3.8.2 ABC brza provjera	6
3.9 Podučavanje djece osnovnim prometnim vještinama	6
3.10 Kako roditelji mogu pomoći u sprječavanju ozljeda prilikom vožnje biciklom	7

SURADNICI

Glavni suradnik	PHYSIS YPAITHRIA ASKISI
Suradnic	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

KONTROLNA TABLICA

Verzija	Datum	Opis
V 0.1	02.02.2023.	Prvi nacrt

PARTNERI

Naziv partnera	Skraćenica	Zemlja
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GRČKA
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SRBIJA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORTUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAČKA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIc	HRVATSKA

GLAVNI SAŽETAK

1. UVOD, O PROJEKTU SAFECYCLE4KIDS

SafeCycle4Kids je projekt financiran od strane EU-a u trajanju od 18 mjeseci čiji je cilj povećati sigurnost u biciklizmu za djecu, podržavajući usvajanje biciklizma kao sredstva aktivnog prijevoza koje može poboljšati razinu tjelesne aktivnosti. Djeca (i obitelji) ne voze bicikle zbog briga o sigurnosti.

Koncept SafeCycle4Kids temelji se na dvije osnovne ideje koje će povećati vještine, sigurnost i samopouzdanje mladih biciklista i njihovih obitelji: 1) Roditeljske percepcije dječjih vještina u vožnji bicikla i prometu važan su čimbenik neovisne mobilnosti djece. 2) Povećanje vještina u vožnji bicikla i snalaženja u prometu kod djece ključno je za promicanje biciklizma među djecom.

Pet partnera će razviti program sigurne obuke za biciklizam za djecu i roditelje koji će moći poslužiti kao temelj za intervenciju na razini Europe, temeljenu na dobrim praksama obuke koje su se dosad primjenjivale u različitim zemljama. Ovo će povećati razinu tjelesne aktivnosti djece i obitelji putem ekonomske, ekološki prihvatljive i inkluzivne metode vježbanja - biciklizma.

2. PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Priručnik SafeCycle4Kids je jednostavan vodič za provođenje treninga iz vožnje bicikla koji se pridržava smjernica sigurne vožnje bicikla. Priručnik uključuje ključne točke za poučavanje i opcije vježbi i upute za roditelje.

3. PRIRUČNIK ZA RODITELJE O SIGURNOSTI NA BIKIKLU

Vožnja bicikla dio je zdravog, aktivnog i sretnog života. Obitelji mogu podržati mlade ljude da vožnja bicikla postane stvaran i užitka vrijedan izbor.

Vožnja bicikla potencijalno je zabavan i iznimno koristan oblik prijevoza koji također može postati hobi ili aktivnost tijekom slobodnog vremena temeljena na tjelesnoj aktivnosti za malu djecu. Dijete koje vozi bicikl ima prednost u razvoju svog osjeta ravnoteže. Psihofizičke i motoričke sposobnosti male djece imaju značajne koristi od multitaskinga koji je uključen u upravljanje biciklom, posebno zbog istodobnog pedaliranja dok se održava ravnoteža, regulira brzina, upravlja i promatra okolina oko sebe. Vožnja bicikla također predstavlja oblik kardiovaskularne vježbe niskog opterećenja, što znači da poboljšava zdravlje srca. Također sagorijeva kalorije i poboljšava izdržljivost djeteta, čime se poboljšava njihovo opće zdravlje i izvedba tijekom tjelesnih aktivnosti. Međutim, kako bi najbolje iskoristila prednosti biciklizma, djeca će morati naučiti sve aspekte sigurnosti vožnje bicikla. Kao i druge oblike tjelesne aktivnosti, poput hodanja na cesti ili bavljenja sportom, vožnja bicikla nije bez rizika. Poučavanje djece prometnim zakonima za bicikle, pravilnim postupcima održavanja i savjetima o sigurnosti tijekom vožnje pomoći će im smanjiti šansu za ozbiljne ozljede koje mogu proizaći iz vožnje bicikla, posebno u okruženju vrlo usmjerenom na promet automobilima.

3.1 Pravilan odabir bicikla

- Odaberite bicikl za dijete na temelju njihove veličine/visine umjesto dobne skupine.
- Dijete bi trebalo moći postaviti oba stopala ravno na tlo dok sjedi na biciklističkom sjedalu.
- Provjerite da koljena djeteta ne dolaze do upravljača i da mu stopala mogu doseći pedale, a ruke upravljače za lakše manevriranje.

- Djeca će rasti različitom brzinom, pa će svakih nekoliko godina biti potrebno kupiti novi bicikl.
- Iako nema strogih pravila o tome koji bicikli odgovaraju određenoj dobnoj skupini, djeca u dobi od četiri do pet godina obično će trebati bicikl s promjerom kotača između 30,50 cm i 35,50 cm. Djeca starija od devet godina obično će trebati bicikl s promjerom kotača od 61 cm.
- Standardni bicikli su mnogo učinkovitija alternativa za učenje vožnje od bicikala s pomoćnim kotačima, jer podučavaju dijete da se usredotoči na održavanje ravnoteže.
- Obično bi djeca starija od sedam godina trebala biti dovoljno jaka da koriste bicikle s ručnim kočnicama.

3.2 Savjeti o zaštitnoj opremi

- Kacige su važan dio opreme. To posebno vrijedi za djecu, koja su osjetljivija na ozljede glave.
- Obavezno kupite biciklističku kacigu, a ne onu namijenjenu nogometu, vožnji snowboardima ili drugim aktivnostima. Samo biciklistička kaciga odgovarajuća je za zaštitu djeteta od ozljeda glave prouzročenih padom. Provjerite ima li kaciga oznaku CE unutra, zajedno s brojem europskog standarda: EN-1080 za dječje kacige.
- Kaciga bi trebala odgovarati djetetovoj glavi i “sjesti” ravno prilikom postavljanja. Ne smije moći kliznuti s jedne strane na drugu niti kliznuti prema naprijed ili natrag.
- Nikada ne nosite ništa ispod kacige, poput kape ili drugog pokrivala za glavu, jer će to spriječiti pravilno pristajanje i smanjiti njenu učinkovitost.
- Djeca bi trebala imati kacige osigurane kopčama, a ne samo položene na glavu.
- Kacige bi trebale imati svjetleće ili fluorescentne boje kako bi ih vozači i drugi biciklisti mogli vidjeti.
- Idealno bi bilo da kaciga ima ventilaciju kako bi se spriječilo pregrijavanje.
- Zamijenite i ne koristite ponovno bilo koju kacigu koja je sudjelovala u nesreći u kojoj je dijete udarilo glavom o bilo što.
- Djeca bi trebala nositi rukavice odobrene za biciklizam, kao i odjeću svijetlih ili fluorescentnih boja.
- Pri vožnji bicikla, djeca nikada ne bi trebala nositi hlače koje su prelabave na dnu ili oko gležnjeva. Takve hlače su sklonije zapetljavanju u biciklistički lanac.
- Nošenje vode tijekom vožnje ljeti pomaže u sprječavanju dehidracije djece.
- Bicikli s reflektorima naprijed i straga, te baterijskim prednjim svjetlima poboljšavaju vidljivost vozilima noću i tijekom loših vremenskih uvjeta.

3.3 Savjeti za sigurnu vožnju

- Neki europski gradovi dopuštaju djeci vožnju po pločnicima - informirajte se o zakonima u svom gradu i državi. Također se pobrinite da vaše dijete vozi po pločnicima pri niskim brzinama i poštuje pješake.
- Naučite dijete da nikada ne dopusti nekome da vozi bicikl s njim.
- Nošenje slušalica blokira zvuk i sprječava djecu da čuju promet i druge zvukove koji bi ih mogli upozoriti na opasnu situaciju.
- Mlađa djeca trebaju izbjegavati voziti po noći sama.
- Držite se podalje od strane parkiranih automobila, jer se njihova vrata mogu neočekivano otvoriti.
- Sve predmete, poput knjiga, nosite u priključenoj košari ili torbama na biciklu. Izbjegavajte nošenje ruksaka.
- Djeca nikada ne bi smjela skidati ruke s upravljača tijekom vožnje.
- Neki europski gradovi dopuštaju biciklistima vožnju u dva reda. To je često sigurnije, posebno u većim grupama ili kad pratite djecu ili manje iskusne bicikliste.
- Izbjegavajte vožnju kroz lokve jer mogu skrivati rupe koji mogu uzrokovati pad.
- Držite se podalje od mokrog lišća jer bicikl može proklizati, izgubiti ravnotežu i pasti.
- Roditelji bi trebali ispitivati svoju djecu o prometnim propisima, posebno onima koji se odnose na vožnju bicikla, i pravilnim tehnikama za sigurnu vožnju.

- Djeca uče na primjerima, pa bi roditelji uvijek trebali poštivati sve prometne propise i prakticirati sigurne tehnike vožnje. Djeca koja tek počinju voziti trebaju biti pod nadzorom svojih roditelja ili zakonskih skrbnika.

3.4 Zakoni o sigurnosti u biciklizmu

- Roditelji trebaju poznavati nacionalne i gradske zakone o biciklizmu.
- Naučite djecu koristiti ispravne znakove za signalizaciju. Za skretanje ulijevo, trebaju pogledati iza sebe i na desno i lijevo, zatim ispružiti lijevu ruku ravno i polako skrenuti ulijevo.
- Za skretanje udesno, pogledajte unatrag, desno i lijevo, zatim ispružite desnu ruku ravno i polako skrenite udesno.
- Zaustavljanje se obavlja tako da se pogleda u sve smjerove, zatim se lijeva ruka spusti kako bi napravila obrnuti znak "L", nakon čega slijedi usporavanje do zaustavljanja.
- Djeca se moraju zaustaviti na svakom znaku stop ili crvenom semaforu koji naiđu, te bi trebala pješice preći preko raskrižja i pješačkih prijelaza s gustim prometom.

3.5 Održavanje bicikla

- Djecu treba naučiti redovito pregledavati svoje bicikle, počevši s provjerom kočnica da brzo reagiraju i čvrsto se zaustave. Zamijenite ih ako su istrošene.
- Gume treba održavati napumpane na razinu navedenog tlaka u gumama.
- Držite lanac bicikla pravilno zategnutim. Lanac treba očistiti i podmazati barem jednom mjesečno.
- Provjerite je li sjedalo sigurno i namješteno na ispravnu i udobnu visinu za vožnju.

3.6 Savjeti za izlete

- Uključite sve članove obitelji u planiranje rute.
- Tražite rute s malo prometa, jednostavnim raskrižjima ili biciklističkim stazama.
- Planirajte duljinu vožnje: dovoljno dugu da bude avantura, ali ne toliko dugu da se djeca umore.
- Djeca mlađa od 10 godina trebaju uvijek voziti na cesti s odraslom osobom.
- Ako vaš izlet traje nekoliko sati, spakirajte torbu s toplom odjećom, vodom i grickalicama

3.7 Vožnja do škole

Uvijek vozite s vašim djetetom ako su mlađi od 10 godina. Nastavite voziti s njima dok niste sigurni da imaju vještine i samopouzdanje za promet i uvjete na cesti između kuće i škole.

Planirajte rutu. Nacrtajte sigurnu rutu do škole. Odaberite bočne ulice s niskim brzinama u prometu i dobrim pregledom. Vozite s vašim djetetom i provjerite jesu li upoznati s rutom - neka oni vode u vožnji kako bi pokazali da znaju kamo treba ići.

Nošenje opreme. Preferirajte bisage umjesto ruksaka (posebno ako su teški od knjiga). Nemojte im dati da ništa vješaju na upravljač - to bi ih moglo izbaciti iz ravnoteže ili se zapetljati u kotače - osim ako nije u pitanju pravilno fiksirana i prilagođena košara.

3.8 Važnost pripreme

Redovita provjera bicikala i kaciga dobra je ideja. Uključite svoje dijete u to. Kroz obuku za vještine vožnje bicikla naučit će osnove, a vježbanje kod kuće jača njihovo znanje.

- Provjerite može li vaše dijete prelaziti preko okvira bicikla sa stopalima na tlu.

- Prema prometnim pravilima i propisima za bicikliste, svaki bicikl unutar Europske unije mora imati:
 - 1) Bijelo (ili svijetlo žuto) prednje svjetlo koje ne treperi;
 - 2) Crveno stop svjetlo na stražnjem dijelu bicikla koje svijetli kad ste parkirani;
 - 3) Najmanje 2 žuta reflektora na svakom kotaču ili gumi, ili žbice moraju biti reflektirajuće.
- Provjerite rade li kočnice i jesu li gume napumpane.
- Pazite da kaciga odgovara i da je pravilno postavljena.

3.8.1 Test oči, uši, usta

Važno je da kaciga pravilno sjedi na glavi i da su remenje pravilno podešeni.

Oči: Kada učenik gleda prema gore (samo očima), trebao bi vidjeti prednji rub kacige. Ako ne može, nagnite kacigu prema naprijed dok ne može.

Uši: s pričvršćenim remenom pod bradom, dvije trake kacige s obje strane trebaju se sastati tik ispod uha kako bi formirale "V". Ako to nije slučaj, pomaknite trake prema gore ili dolje kroz klizne spojeve.

Usta: s pričvršćenim remenom pod bradom, zamolite učenika da otvori usta. Trebao bi osjetiti da mu se kaciga povlači prema dolje prema vrhu glave. Ako to nije slučaj, prilagodite duljinu remena dok kaciga ne sjeda pravilno.

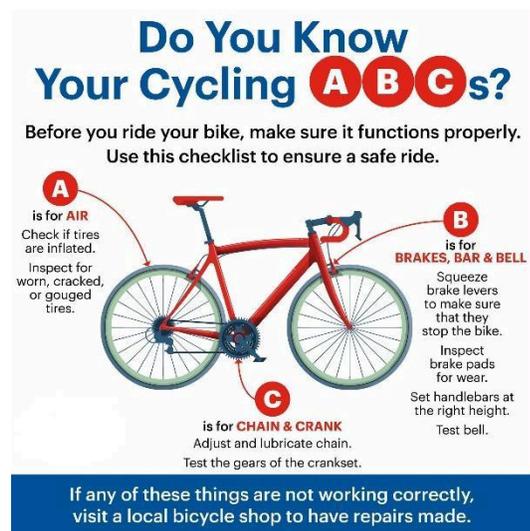


3.8.2 ABC brza provjera

Prođite svaki korak **ABC brze provjere**. Pitajte djecu mogu li pogoditi što svaki korak znači. Možete zamoliti da pomognu demonstrirati svaki korak.

Zrak A = Zrak/gume: gume moraju biti vrlo čvrste. Kad se stisne, guma treba biti tvrda poput potpuno napumpane košarkaške lopte (ne mekana kao lopta za plažu, već vrlo teška za stiskanje).

Kočnice B = ručne kočnice ne bi smjele moći biti povučene sve do upravljača. Zamolite dijete da svaku kočnicu pritisne pojedinačno i pokuša pomicati bicikl naprijed i natrag. Ako prednje i stražnje kočnice ispravno rade, suprotni kotač bi se trebao podići s tla dok se bicikl gura naprijed i natrag. Kočnice na petlji trebaju se aktivirati kada se pedale okreću unatrag.



Lanac C = lanac bi trebao biti bez hrđe i ne bi smio cviliti kad se okreće. Zamolite dijete da provjeri boju lanca (trebao bi biti crn ili srebrn) i okrene pedale unatrag da čuje cviljenje. Također pitajte dijete da pritisne jednim prstom lanac. Ako prst ostane zamrljan, lanac je pravilno podmazan. Ako je prst čist, lanac možda treba podmazivanje. (Podsjetite djecu da to ulje obrišu na svoje gume, cipele, itd., a ne na svoju odjeću.)

3.9 Podučavanje djece osnovnim prometnim vještinama

Vaše izravno uključivanje i povremena supervizija su ključni ako vaše dijete želi naučiti potrebne vještine za sigurnu vožnju bicikla. Nakon što vaše dijete nauči ravnotežu i kontrolu bicikla, počnite ih poučavati sljedeće osnovne prometne vještine. Ove vještine mogu smanjiti najčešće greške koje djeca čine tijekom vožnje.

Izlazak iz dvorišta: mnoge biciklističke nesreće uključuju djecu koja su poginula ili su teško ozlijeđena prilikom izlaska iz dvorišta ne gledajući ili ne ustupajući prednosti nadolazećem prometu. Naučite svoje dijete da uvijek hoda s biciklom od garaže ili kuće do ruba ceste, te da krene voziti tek nakon što provjeri promet. To znači gledati lijevo, desno i ponovno lijevo. Razmislite o tome da preko ruba svojeg prilaza povučete crtu koja će služiti kao podsjetnik vašem djetetu da stane i provjeri promet prije ulaska na cestu.

Nepoštivanje stop znaka: još jedan čest uzrok ozbiljnih ozljeda bicikla među djecom je jednostavno nepoštivanje stop znaka u vlastitom susjedstvu. Mnogi odrasli prolaze kroz stop znakove, dajući loš primjer djeci. Mnogi ljudi često misle da je u redu proći kroz stop znak ako nema nadolazećih motornih vozila. Djeca nemaju vještine za brzo pregledavanje prometa i određivanje brzine nadolazećih vozila. Poučite djecu da zaustavljanje na stop znaku predstavlja odgovornost koju dijele sa svim vozačima vozila. Vožnja kroz stop znak predstavlja prekršaj.

Naglo skretanje: nesreće često nastaju kada mladi biciklisti naglo skreću preko jedne ili više prometnih traka. Dijete može reagirati na opasnosti ili se iznenada odlučiti kretati u drugom smjeru. Njihova je prva briga odgovoriti na trenutačnu opasnost ili ometanje. Njihovo ponašanje može biti nepredvidivo, što ih može dovesti u opasnost ako vozači nisu pažljivi i/ili voze brzo, čak i na cestama s malo prometa. Koristeći parkiralište ili tišu ulicu, pokažite svojem djetetu kako gledati prema stražnjem dijelu (skenirati prema stražnjem dijelu) za nadolazeći promet, bez skretanja u promet. Naučite svoje dijete kako napraviti lijevo skretanje tako da gleda prema stražnjem dijelu, signalizira lijevom rukom ravno prema van, prelazi preko trake i dovršava skretanje nakon ponovne provjere svih nadolazećih vozila, naprijed i natrag. To je vještina koja će zahtijevati vježbanje. Radite s djetetom dok ne bude sigurno u izvođenju lijevog skretanja. Ako dijete ne može sigurno napraviti lijevo skretanje na cesti, recite mu/joj da se makne s ceste i prijeđe ulicu kao pješak, vodeći bicikl kroz pješački prijelaz.

Vožnja u suprotnom smjeru: neke europske zemlje dopuštaju dvosmjernu vožnju biciklom u jednosmjernim ulicama namijenjenim motornim vozilima. Međutim, djeca koja voze suprotno od smjera prometa često su uključena u sudare na raskrižjima i prilazima. Biciklisti koji voze suprotno od smjera motornog prometa mogu se naći na neočekivanom mjestu, što smanjuje sposobnost vozača drugih vozila da ih primijete ili predviđaju njihovo ponašanje. Budući da se sve sudionike prometa uči da gledaju lijevo, desno i lijevo, teško je primijetiti promet koji ide u suprotnom smjeru i mogli bi biti dodatno izloženi riziku.

Pomozite svom djetetu da nauči voziti na predvidiv način, s desne strane ceste i da poštuje sve prometne zakone. Može biti korisno nacrtati raskrižje na papiru i "proći" kroz situaciju pretraživanja, procjene i vožnje za vozača koji je u pravu i biciklista koji vozi suprotno smjeru. Zatim idite na raskrižje ili autom ili biciklima i objasnite svom djetetu kako pravilno voziti. To će mu/joj pomoći da shvati da vožnja u suprotnom smjeru može biti opasna i nezakonita.

Vožnja noću/pri lošim vremenskim uvjetima: djecu treba naučiti kako biti iznimno oprezan ako moraju voziti bicikl noću, posebno zimi kada ranije pada mrak, pa bi mogli napustiti školu nakon zalaska sunca. Osigurajte da imaju dobar sustav osvjetljenja koji ispravno radi, nose svijetlu odjeću, reflektirajuće naljepnice i kacigu.

Loši vremenski uvjeti doprinose mnogim nesrećama s biciklima, posebno kada se vremenski uvjeti neočekivano pogoršaju i vaše dijete se zatekne u kiši ili magli. Loše vrijeme predstavlja opasnost kako za vozače motornih vozila, tako i za bicikliste. Kapacitet kočenja je smanjen u mokrim uvjetima, vidljivost je smanjena u kiši i magli, a vid je ometen vjetrom i kišom. Ako vaše dijete zapadne u loše vremenske uvjete, pobrinite se da razumije te opasnosti, uvijek nosi svijetle kabanice sa sobom i, ako je potrebno, ima alternativni plan za siguran dolazak na odredište.

3.10 Kako roditelji mogu pomoći u sprječavanju ozljeda prilikom vožnje bicikla

- Kupite svom djetetu odobrenu biciklističku kacigu.
- Dopustite svom djetetu da izabere kacigu.
- Provjerite je li bicikl vašeg djeteta odgovarajuće veličine, ima li svjetla i je li dobro održavan. Maloj djeci treba posvetiti posebnu pažnju kada voze bicikl na cesti, jer je manje vjerojatno da će brzo prepoznati i prilagoditi se prometnim situacijama.
- Naučite svoje dijete da uvijek stane i pogleda lijevo-desno-lijevo prije ulaska na cestu.
- Prilikom vožnje biciklom, ljudi moraju poštivati prometne propise, baš kao i vozači motornih vozila. Naučite svoje dijete pravila cestovnog prometa, posebno ona koja se posebno odnose na interakciju između biciklista i drugih sudionika u prometu. Udruge za promicanje biciklizma važni su izvori ovog znanja. Upišite svoje dijete u program edukacije o sigurnosti bicikliranja ako je dostupan u vašoj zajednici, kao i u grupne vožnje biciklom i druge događaje.
- Kako biste promijenili trenutno nesiguran urbani okoliš, važno je da se roditelji uključe u događaje koji promiču prava djece na grad, motivirajući općine i nacionalne vlade da učine ulice sigurnijima za djecu.
- Ne dopustite svom djetetu da vozi s slušalicama. Naglasite potrebu da budu koncentrirani tijekom vožnje, jer većina vozača ne primjećuje bicikliste. Prilikom vožnje bicikla, djeca bi trebala signalizirati svoje namjere drugim sudionicima u prometu.