



# SAFECYCLE4KIDS

Enhancing physical activity uptake for children  
through the provision of safe cycle interventions

## A Short Report Summarizing Activities in Each Country

---

**Work Package:** WP3- Delivering the SafeCycle4Kids Intervention Package

**Task:** T3.1. SafeCycle4Kids Intervention Implemented

**Deliverable Title (D3.1):** SafeCycle4Kids Intervention delivered

**Date:** 31/5/2024

**Level of Distribution:** Public

**Authors:** MUBi

**Language:** English



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



## Contents

<b>Contributors</b> .....	2
<b>Control Sheet</b> .....	2
<b>Partners</b> .....	2
<b>EXECUTIVE SUMMARY</b> .....	3
<b>1. Introduction. About the SafeCycle4Kids Project</b> .....	3
<b>2. Activities in each country</b> .....	3
<b>2.1 Purpose and Scope</b> .....	3
<b>3. Training the trainers</b> .....	4
<b>4. TRAINING CHILDREN AND PARENTS</b> .....	5
<b>4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING</b> .....	5
<b>4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”</b> .....	6
<b>4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA</b> .....	7
<b>4.4. OTI SLOVAKIA</b> .....	8
<b>4.5. SINDIKAT BICIKLISTA</b> .....	9
<b>5. CONCLUSIONS</b> .....	10

## CONTRIBUTORS

<b>Main contributor</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
<b>Contributors</b>	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. ACTIVITIES IN EACH COUNTRY

#### 2.1 Purpose and Scope

The SafeCycle4Kids intervention was structured around three main pillars: training for children, information provision to parents, and promotional events. The program aimed to train 12 coaches, educate 500 children (100 per country), and raise awareness among 250 parents.

The training was conducted across the five participating countries, equipping coaches in each country and empowering children aged 7 to 16, along with their parents. The "parents' academy" sessions were organized to inform parents about the training their children received and to provide guidance on how to better support their children's independent mobility.

To implement the training across different countries, **37 trainers** were trained. This training helped publicize the project and the contents of the manuals, and it introduced a proposal to conduct three sessions for children and one session for their respective parents within the SafeCycle4Kids program.

A total of **527 children** were trained under the SafeCycle4Kids program in **14 locations** across the five partner countries. Additionally, **266 parents** were made aware of the need to support their children in using bicycles more frequently as a means of transport. As a result, the pilot project was successfully established

Name of Partners	Locations	Children	Parents
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugo Cycling Campaign	1	96	60
Mubi Associação Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

The partners organized promotional open street events to inform the wider audience about safe cycling. An evaluation process was conducted before and after the classes to assess whether the SafeCycle4Kids interventions strategically promoted active lifestyles by encouraging cycling in children's daily lives.

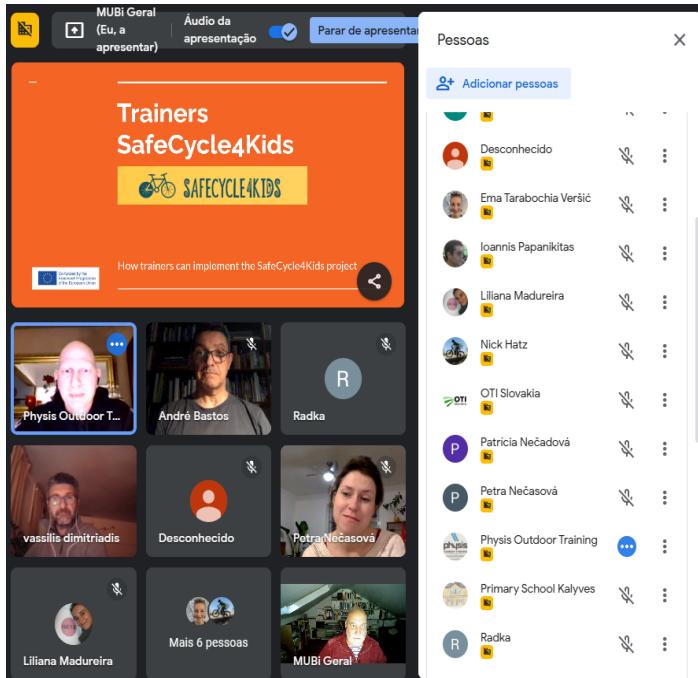
The interventions, which primarily consisted of training sessions for children and parents, were evaluated to gain insights into the current situation and measure the program's progress and success. The data collected from questionnaires administered in different countries is currently being analyzed and will be presented in a separate report.

### 3. TRAINING THE TRAINERS

**MUBi** conducted two online training sessions in English, open to all partners, on the same day (January 24th - morning and afternoon). Additionally, one online session in Portuguese was held for Portuguese students from the Polytechnic Institute of Santarém-Rio Maior on March 6th. Each session lasted 2 hours and included a brief presentation of the project, followed by a summary of the Trainer's Manual, detailing the approximate timings for each part. The importance of collecting questionnaires from both children (before and after) and parents was also emphasized.

SESSION	TRAINERS
24 January 2024 - 9.00-11.00 (Lisbon Time)	10
24 January 2024 - 16:00 – 18:00 (Lisbon Time)	13
6 March 2024 - extra class in Portuguese	14
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>

Picture 1. Online Training of Trainers



Picture 2. Slides From the Sessions

**Summary**

- 1 - Introduction: project presentation and lesson planning
- 2 - Lessons
  - L1 - Lesson 1 - Theory + basic skills
  - L2 - Lesson 2 - Skills combined in a road context
  - L3 - Lesson 3 - Group practice in a road context
- 3 - Parents' session
- 4 - Questionnaires

**Lesson 2 - Skills combined in a group context**

Street Simulation

The length of the road should be at least **45 meters** and the width should be at least **8 meters**. This will position the props to act as visual barriers.

**Activity 3** **30"**

Follow the same rules as a car.  
 Safe position on the road.

## 4. TRAINING CHILDREN AND PARENTS

### 4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING

In the educational program “SafeCycle4Kids”, students from the Elementary Schools of Fylis (Athens), Kalyves (Chalkidiki), Moudania (Chalkidiki), and Metamorfosis (Chalkidiki) learn about bicycles. The program covers the history and evolution of bicycles, the different categories of bicycles available in the market for public use, and also demonstrates 2-3 types of bicycles used by athletes in competitive cycling sports. They are also told about the positive aspects for health and the environment of using the bicycle as a means of transportation for daily commuting. The information continues with the criteria and representation of bicycle selection. Then, the children are informed about the rules they must follow to move safely with the bicycle without risking accidents or causing them themselves. Finally, they are informed and shown the necessary maintenance of the bicycle.

**In the theoretical section**, the students watch and interact with the educators/speakers. The educators, in turn, ask the children questions related to the bicycle to examine their relationship with it and their broader knowledge of it. They also meet bicycle equipment and learn to use it. At the beginning of the theoretical section, the students seem shy, but as the speech continues, they become familiar with the environment, the speakers, and the content of the educational unit, showing interest, which is evident from their willingness for active participation.

**In the practical part**, the students all receive their bicycles and the equipment that each cyclist must carry for their safest movement, such as a helmet and reflective vest. After receiving the necessary instructions on the rules of movement and how the children should manoeuvre with their bicycles, they adjust the bicycles appropriately for their body types. From the first moment on, the students seemed eager to move with the bicycle on the bike path. They are excited about the bicycles and the equipment provided to them and are anxious to get ready so that the program-route can start. During the program-route, they are careful and try to comply with what has previously been said to them and show that they are having fun, as they are happy and embrace the programme as if they see a classmate doing something different from what we have said, and they inform him of the correct action he must take to correct his mistake.

**The Parent Training Programme** was a comprehensive initiative aimed at helping parents support their child's development and manage behaviour. It covered understanding child behaviour, effective communication, behaviour management, health and safety, educational support, social and emotional development, and special topics like digital parenting.

The programme included practical applications through role-playing, workshops, and assignments, with an evaluation process for tracking progress and continuous improvement. Ultimately, it empowered parents to foster a nurturing environment for their children's growth.





### Local Recommendations

1. There is a growing need to incorporate these lessons into the official physical education curriculum in schools.
2. The integration of bicycle education into schools would not only address safety but also enhance the fun aspect of learning

### 4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”

The SafeCycle4Kids educational programme has been implemented in one of the Belgrade's elementary schools. Three classes were chosen, with a total of about 100 pupils all together. They were from the 1st class (8 years old), from the 3rd (10 years old) and 4th (11 years old).

All pupils were introduced by the Kid's manual which was distributed by hard copies (3 per each class) and via internal Internet, on the school class. They have filled in two surveys, one before the training and one after. For all pupils there were 2 hours of practical education were organized in the school yard. The parents/kids event was not able to be organized, due to the fact that according to the Traffic Safety Law, the kids younger than 12 years, cannot cycle on the public areas (roads). The official letter for restricting open space event was received from the City of Belgrade Traffic Secretariat, who is in charge for issuing permits for public events.





## Local Recommendations

The short training course which was implemented in one school in Belgrade shows the following:

1. There is not any educational programme in the elementary schools in Belgrade (Serbia) where the kids can learn how to cycle as well as to get some knowledge about benefits of cycling for their health, fitness and better protection of the environment.
2. Also, the teachers are not too familiar with the benefits of cycling for kids.
3. About 10% of kids from 8 to 11 years do not know how to cycle, at all.
4. The kids have shown certain improvement of their cycling skills and knowledge about traffic code, only after a couple of hours of training.
5. After talks with parents, the teachers jointly concluded that some educational activities about cycling in elementary schools should be implemented.

## 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

MUBi decided to expand the training of children across different cities in Portugal. Consequently, we administered lessons in Porto, Lisbon, Palmela, and Rio Maior. In Porto, we collaborated with a teacher from a local school who trained a small but enthusiastic class. In Lisbon, we challenged parents from an entire neighborhood to attend weekend classes held in the courtyard of the National Palace of Ajuda. In Palmela, our largest training intervention (most of the children we trained in Portugal), participated in sessions conducted by our partners, Bicicultura. Finally, in Rio Maior, we partnered with the local polytechnic institute, training several of their sports science students to become trainers. The training sessions followed the training manual, with the exact timing varying depending on the number of children. Most classes were conducted indoors, but in Porto, the final lesson included an outdoor session in a real street environment.

The partnership between S. João da Foz School (Porto) and SafeCycle4Kids culminates four years of promoting physical activity and bicycle use with this group of students. This training allowed them to ride with some confidence on public roads alongside cars in the final session. In Ajuda, we partnered with a team of NGOs working with the Lisbon Council in a deprived neighbourhood. We decided to use the National Palace and conduct training sessions in four neighbourhood schools. MUBi established a collaboration protocol with the Polytechnic Institute of Santarém-Rio Maior to train a group from their Sport Science course. They tested the Trainer's Manual with a session at an elementary school in Rio Maior. The Polytechnic Institute of Santarém-Rio Maior intends to continue the training sessions in the next school year and possibly integrate them into their course curriculum. In Palmela, we partnered with Bicicultura, a non-profit cooperative dedicated to promoting the use of bicycles for

transportation and leisure, and to building sustainable and livable cities. The cooperative designs bicycle train routes for schools, coordinates and leads bicycle trains for children, engages with parents, and encourages the use of bicycles through sociocultural interventions. This partnership aims to create a sustainable legacy for the SafeCycle4Kids project by training children who will participate in future bike trains to school.



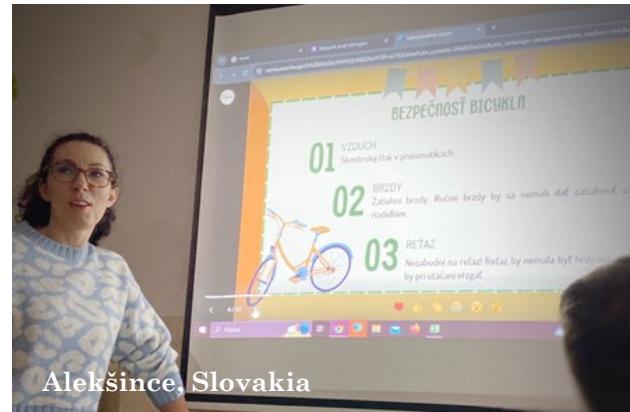
## Local Recommendations

1. In Portugal schools are the better places to gather larger groups of children to train but sometimes they might be difficult to engage. Important to talk with the schools at the beginning of the school year.
2. Some children do not know the basics for cycling and that creates some difficulties to teach different degrees of cycling skills. It is important to explain what are the skill levels necessary to participate in the SafeCycle4kids program.

## 4.4. OTI SLOVAKIA

From April 16th to April 19th, 2024, the Elementary School in Alekšince hosted the SafeCycle4Kids training, aimed at enhancing cycling safety awareness and practical skills among children aged 7-15 years and their parents. Organized within the after-school club, the program recorded participation from about 100 children and

was led by school teacher Radka Látečková alongside an OTI youth worker trained by Mubi. On the first day, older children (13-15 years) were introduced to cycling safety concepts through a presentation and an interactive quiz, emphasizing helmet use and proper signaling, with initial knowledge gauged via electronic surveys on tablets. The atmosphere was friendly and engaging, resulting in enthusiastic readiness for practical learning. The second day focused on hands-on practice with helmet adjustments and hand signals using a bicycle simulating real-world scenarios, despite space limitations. The third day catered to children aged 11-12 years, reinforcing theoretical concepts and delving into road safety rules, with active participation and increased confidence noted. Finally, the youngest group (7-10 years) practiced helmet and signaling techniques, overcoming indoor constraints through effective resource use. An evaluation was scheduled for May 2024 to assess the retention and application of these skills outdoors. The four-day training significantly bolstered cycling safety awareness and practical proficiency among young cyclists, providing a solid foundation for future safe cycling practices despite indoor-only training challenges.



## Local Recommendations

1. Fostering a safer and more knowledgeable cycling community among young riders in the Nitra region.
2. Enhancing practical sessions to clarify hand signals, boosting parental involvement to encourage helmet use, advocating for better cycling infrastructure, conducting regular refresher courses, promoting peer-to-peer education, increasing awareness campaigns, and integrating cycling safety into the school curriculum.

### 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Sindikat Biciklista conducted the SafeCycle4Kids program in four different elementary schools in the City of Zagreb area (Elementary School Odra, Elementary School Jelkovec, Elementary School Kralj Tomislav, Elementary School Tin Ujević) as part of their extracurricular activities and at the Festival of Sports event that celebrates sports and encourages physical activity among people of all ages and fitness levels. All students who underwent the training in the schools were 9–11 years old. The Festival of Sports was an open-to-public event, and the ages were different (estimated 7-13 years old).

All the elementary school programs were coordinated with the help of volunteer teachers who underwent the SC4K trainee program. Their help was crucial in communicating with school principals and administration and obtaining parental consent.

Training sessions for individual schools were organized as two-day events, with the order in which lessons were implemented depending on the number of students. On the first day, we administered the pre-training survey and theoretical classroom lecture that followed the training manual (Helmet 2V1 practice, hand signaling, bicycle sizing, mandatory cycling equipment, mandatory bicycle equipment, hand signaling, hand gestures, specific traffic situations, Croatian traffic law young cyclist rights and duties, etc.)—the second day usually consisted of practical cycling practice (training manual examples were performed on the school open-air sports fields/playground) and basic bicycle maintenance (ABC checks, correct seat, and handlebar position, checking tires and identifying different types of valves, chain checking and lubrication, etc.). The post-training survey was given to the teacher and was usually completed by students the following week. Festival of Sports is an event that features a wide array of sports activities, workshops, and challenges designed to be fun, engaging, and inclusive. We were asked to participate by the organizers. There we promoted the SC4K program and conducted an on-site practical bicycle challenge that included elements of practical instruction developed in the manual. Parents were interviewed by the volunteers and informed and quizzed on specific cycling rights and rules as described in the Road Traffic Safety Act.



**Theoretical classroom parents' workshop**



**Practical cycling workshop**

## Local Recommendations:

1. Elementary school and motivated teachers are ideal partners for implementing this type of project. Collaboration with schools opens other doors for continued cooperation. For example, Elementary School Odra will be organizing the first Kidical Mass (a bicycle ride to promote cycling and improve infrastructure around the school area) with our assistance, and the Zagreb City Library Jelkovec asked us to conduct training at their location when they heard that SC4K was held at Elementary School Jelkovec.
2. Live parent engagement is a difficult endeavor; try to rethink an alternative mode of approaching parents (Zoom workshop, etc.).

## 5. CONCLUSIONS

During the implementation of the project, all partners revealed that the proposed model is more easily applied to pre-existing groups, such as school class groups.

It was also widely shared that it is challenging to engage parents and have them attend an awareness session. It works more effectively when parents are invited to stay for a period after the session with the children.

Despite the challenge, we can congratulate the teams that worked hard to achieve all the proposed KPIs. We also successfully trained sports science students, who enthusiastically engaged with the program and will be able to apply it in their professional practices. This contributes to the project's sustainability and ensures a greater long-term impact.

Concerning the training of children and young adults we recommend enhancing practical sessions to clarify hand signals, boosting parental involvement to encourage helmet use, advocating for better cycling infrastructure, conducting regular refresher courses, promoting peer-to-peer education, increasing awareness campaigns, and integrating cycling safety into the school curriculum:

- ✓ Increase practical training sessions to reinforce correct hand signals and other safety practices.
- ✓ Encourage parents to participate in training sessions or organize family cycling days
- ✓ Conduct periodic refresher courses to maintain and build upon the knowledge and skills acquired during the initial training.
- ✓ Develop peer-to-peer education initiatives where trained kids can share their knowledge with peers who did not attend the training.
- ✓ Utilize social media and school newsletters to spread awareness about the importance of cycling safety and encourage community participation.
- ✓ Integrate cycling safety into the regular school curriculum to ensure continuous learning and practice.
- ✓ Create local partnerships to assure the legacy and continuation of the training project.

From the implementation and the feedback from all the partners we recommend an increase in the safety and comfort linked with a stronger promotion of cycling among children and young adults:

- ✓ Advocate for lower speeds and traffic calming measures, especially around schools.
- ✓ Advocate for better cycling infrastructure and community support to create safer environments for young cyclists.
- ✓ Work with local authorities to improve bike-friendly infrastructure, such as safe cycling paths to encourage riding to school.
- ✓ Continue and expand training programs focused on cycling safety and traffic regulations, leveraging the higher-than-average knowledge among parents.
- ✓ Organize recreational cycling events and competitions to capitalize on the primary motivation of fun and recreation.
- ✓ Highlight the physical health benefits of cycling to further motivate parents and children.
- ✓ Provide resources or incentives for parents considering upgrading their children's bikes to ensure safety and comfort as they grow.



# SAFECYCLE4KIDS

Ενίοχυση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των παιδιών, αυξάνοντας την σωματική τους δραστηριότητας, μέσω της εκπαίδευσης στην ασφαλή χρήση ποδηλάτου

## Σύντομη έκθεση δραστηριοτήτων

**Work Package:** WP3- Delivering the SafeCycle4Kids Intervention Package

**Task:** T3.1. SafeCycle4Kids Intervention Implemented

**Deliverable Title (D3.1):** SafeCycle4Kids Intervention delivered

**Date:** 31/5/2024

**Level of Distribution:** Public

**Authors:** MUBi

**Language:** Greek



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



## Περιεχόμενα

Συμβαλλόμενοι.....	2
Φύλλο ελέγχου .....	2
Συνεργάτες.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ .....	3
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το εργο SafeCycle4Kids .....	3
2. Το Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ .....	3
2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής .....	3
3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ.....	4
4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΕΩΝ.....	5
4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING .....	5
4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”.....	6
4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA .....	8
4.4. OTI SLOVAKIA .....	9
4.5. SINDIKAT BICIKLISTA .....	10
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	11

**ΣΥΜΒΑΛΛΟΜΕΝΟΙ**

<b>Κύριος Συμβαλλόμενος</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
<b>Συμβαλλόμενα Μέλη</b>	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**

Όνόματα Συνεργατών	Επωνύμια	Χώρα
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

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 τις εκφραζόμενες απόψεις.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ 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 ασφαλής μετακίνησης των παιδιών με ποδήλατο, υποστηρίζοντας την χρήση του ποδηλάτου ως μέσου ενεργητικής μετακίνησης και το οποίο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

Η ιδέα του SafeCycle4Kids βασίζεται σε δύο αρχές, από τις οποίες αναμένεται τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση τους και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των οικογενειών τους. Στην πρώτη αρχή, στόχος αποτελεί η βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών στην μετακίνηση τους με ποδήλατο, γεγονός που πιθανόν να επηρεάσει την αντίληψη των γονέων σχετικά με την ανοχή τους για ελεύθερη μετακίνηση των παιδιών, καθώς παρατηρείται ότι θεωρούν πως τα παιδιά τους κινδυνεύουν όταν κυκλοφορούν στο δρόμο με το ποδήλατο. Η δεύτερη αρχή σχετίζεται με την βελτίωση των δεξιοτήτων των παιδιών, ώστε να γίνει ασφαλέστερη η χρήση του ποδηλάτου, γεγονός που συνδράμει στην 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. ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ

#### 2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα SafeCycle4Kids δομήθηκε γύρω από τρεις κύριους πυλώνες: εκπαίδευση για τα παιδιά, παροχή πληροφοριών στους γονείς και εκδηλώσεις προώθησης. Το πρόγραμμα είχε ως στόχο την κατάρτιση 12 προπονητών, την εκπαίδευση 500 παιδιών (100 ανά χώρα) και την ευαισθητοποίηση 250 γονέων.

Η εκπαίδευση διεξήχθη στις πέντε συνεργαζόμενες χώρες, καταρτίζοντας τους δασκάλους σε κάθε χώρα και εκπαιδεύοντας τα παιδιά ήλικιας 7 έως 16 ετών μαζί με τους γονείς τους. Το επιμορφωτικό σεμινάριο της "ακαδημίας γονέων" διοργανώθηκε για να ενημερώσει τους γονείς για την εκπαίδευση που θα λάμβαναν τα παιδιά τους και να παράσχουν καθοδήγηση σχετικά με τον καλύτερο τρόπο υποστήριξης της ανεξάρτητης μετακίνησης με ποδήλατο των παιδιών τους.

Η υλοποίηση της κατάρτισης στις χώρες της κοινοπραξίας, πραγματοποιήθηκε με την συμμετοχή 37 εκπαιδευτών. Σημαντικό γεγονός αποτελεί ότι η εκπαίδευση βοήθησε στην προβολή του έργου και του περιεχομένου των εγχειριδίων, και εισήγαγε μια πρόταση για τη διεξαγωγή τριών εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τα παιδιά και ενός ενημερωτικού σεμιναρίου για τους γονείς τους, στο πλαίσιο του προγράμματος SafeCycle4Kids.

Συνολικά 527 παιδιά εκπαιδεύτηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος SafeCycle4Kids σε 14 τοποθεσίες, στις πέντε χώρες εταίρους. Επιπλέον, 266 γονείς ενημερώθηκαν για την ανάγκη να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στην ουχή χρήση του ποδηλάτου τους ως μέσο μεταφοράς. Ως αποτέλεσμα, το πιλοτικό έργο πραγματοποιήθηκε με επιτυχία.

Επωνυμία Συνεργατών	Τοποθεσίες	Παιδιά	Γονείς
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugo Cycling Campaign	1	96	60

Mubi Associação Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>Σύνολο</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

Οι εταίροι διοργάνωσαν επίσης προωθητικές εκδηλώσεις για να ενημερώσουν το ευρύτερο κοινό σχετικά με την ασφαλή ποδηλασία. Μια διαδικασία αξιολόγησης διεξήχθη πριν και μετά των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, με σκοπό να αξιολογηθεί ο βαθμός που οι παρεμβάσεις του έργου «SafeCycle4Kids» προωθούν στρατηγικές ενεργού τρόπου ζωής, προωθώντας την χρήση του ποδηλάτου στην καθημερινή ζωή των παιδιών.

Οι παρεμβάσεις, οι οποίες αποτελούνταν κυρίως από εκπαιδευτικές συνεδρίες για παιδιά και γονείς, αξιολογήθηκαν για να ερευνηθεί η γνώση της παρουσίας κατάστασης και για να μετρηθεί η πρόοδος και η επιτυχία του προγράμματος. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια που διανεμήθηκαν στις χώρες τις κονοπραξίας, αναλύονται επί του παρόντος και θα παρουσιαστούν σε ξεχωριστή έκθεση.

### 3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Η MUBi διενήργησε δύο διαδικτυακές συνεδρίες κατάρτισης στα αγγλικά, ανοικτές σε όλους τους συνεργάτες, την ίδια ημέρα (January 24th - morning and afternoon). Επιπλέον, μια διαδικτυακή συνεδρίαση στα πορτογαλικά πραγματοποιήθηκε για τους Πορτογάλους φοιτητές από το Πολυτεχνικό Ινστιτούτο της Santarém-Rio Maior στις 6 Μαρτίου. Κάθε συνεδρία διήρκεσε 2 ώρες και περιελάθανε μια σύντομη παρουσίαση του έργου, την περίληψη του εγχειριδίου του εκπαιδευτή και λεπτομερή παρουσίαση του χρονοδιαγράμματος για κάθε εκπαιδευτικό μέρος. Επιπλέον, τονισθήκε η σημασία της συλλογής ερωτηματολογίων τόσο από τα παιδιά (πριν και μετά) όσο και από τους γονείς.

Εκπαιδεύσεις	Εκπαιδευόμενοι
24 Ιανουαρίου 2024 - 9.00-11.00 (Lisbon Time)	10
24 Ιανουαρίου 2024 - 16:00 – 18:00 (Lisbon Time)	13
6 Μαρτίου 2024 - extra τμήμα στην Πορτογαλία	14
<b>Σύνολο</b>	<b>37</b>

#### Εικόνες 1. Διαφάνειες Παρουσίασης

**Summary**

- 1 - Introduction: project presentation and lesson planning
- 2 - Lessons
  - L1 - Lesson 1 - Theory + basic skills
  - L2 - Lesson 2 - Skills combined in a road context
  - L3 - Lesson 3 - Group practice in a road context
- 3 - Parents' session
- 4 - Questionnaires

**2 Lesson 2 - Skills combined in a group context**

**Street Simulation**

The length of the road should be at least **45 meters** and the width should be at least **8 meters**. This will position the props to act as visual barriers.

**Activity 3 30"**

**L1**

**L2**

**L3**

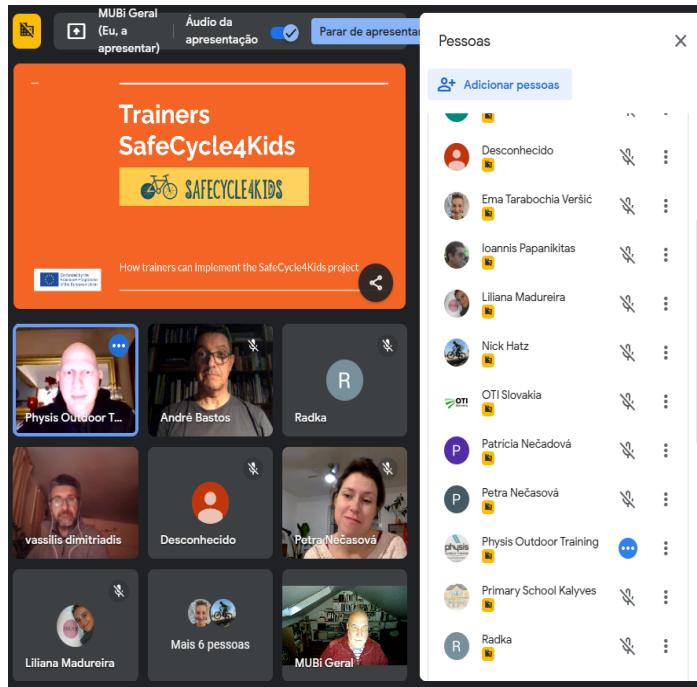
**parent volunteer**

**instructor**

**cone**

**sidewalk chalk**

## Εικόνα 2. Εκπαιδευση Εκπαιδευτών μέσω της Πλατφόρμας Google Meet



## 4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΕΩΝ

### 4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «SafeCycle4Kids», συμμετείχαν μαθητές από τα Δημοτικά Σχολεία Φυλής (Αθήνα), Καλυβών (Χαλκιδική), Μουδανιών (Χαλκιδική) και Μεταμόρφωσης (Χαλκιδική). Κατά την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος, τα παιδιά ενημερώθηκαν για την ιστορία και την εξέλιξη των ποδηλάτων καθώς και τις διαφορετικές κατηγορίες ποδηλατών που διατίθενται στην αγορά. Επιπλέον, έγινε παρουσίαση 3 διαφορετικών τύπων ποδηλάτων που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές στην αγωνιστική ποδηλασία. Στη συνέχεια, τα παιδιά ενημερώθηκαν για τις θετικές προσαρμογές που επιφέρει η καθημερινή χρήση του ποδηλάτου στην υγεία και στο περιβάλλον. Επειτα, έγινε αναφορά στα παιδιά για τα κριτήρια επιλογής ενός ποδηλάτου, τις ρυθμίσεις που πρέπει να γίνουν πριν την χρήση του ποδηλάτου, ώστε να εφαρμόζει σωστά στα οωματικά χαρακτηριστικά του αναβάτη και ποια είναι η απαραίτητη συντήρηση του ποδηλάτου. Τέλος, στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος αναφέρθηκαν οι κανόνες που πρέπει να τηρούνται για την ασφαλή μετακίνηση με ποδήλατο.

**Στο θεωρητικό μέρος** του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι μαθητές παρακολουθούσαν με ενδιαφέρον και υπήρχε αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευτές/ομιλητές. Οι εκπαιδευτές/ομιλητές, έθεταν και αυτοί με τη σειρά τους ερωτήσεις, σχετικές με το ποδήλατο, με σκοπό να εξετάσουν τη σχέση των παιδιών με το ποδήλατο και τις γνώσεις τους πάνω σε αυτό. Στη συνέχεια, τα παιδιά ενημερώθηκαν, έλαβαν και έμαθαν να χρησιμοποιούν τον απαραίτητο εξοπλισμό πριν την χρήση του ποδηλάτου.

Στην αρχή του θεωρητικού μέρους, οι μαθητές φαίνονταν ντροπαλοί, αστόσο, στη δύση περνούσα ο χρόνος άρχισαν να είναι περισσότεροι χαλαροί και να εμφανίζουν μεγάλη προθυμία για να συμμετέχουν ενεργά.

**Στο πρακτικό μέρος**, όλοι οι μαθητές πήραν τα ποδήλατά και τον εξοπλισμό τους (κράνος και αντανακλαστικό γιλέκο). Αφού ενημερώθηκαν τα παιδιά για τους κανόνες κυκλοφορίας και για το πώς πρέπει να κινούνται με τα ποδήλατά τους, στη συνέχεια τα προσάρμοσαν βάση της σωματικής τους δύναστασης και ξεκίνησαν να μετακινούνται με το ποδήλατο τους στην πίστα που είχε σχεδιαστεί στην αυλή του σχολείου για την υλοποίηση του προγράμματος. Τα παιδιά, από την πρώτη στιγμή, ήταν ενθουσιασμένα με την συμμετοχή τους στο πρακτικό μέρος τους προγράμματος. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, τα παιδιά μετακινούνταν με προσοχή και προσπαθούσαν να

τηρήσουν τις οδηγίες που είχαν λάβει. Σε όλη τη διάρκεια του πρακτικού μέρους, τα παιδιά αλληλεπιδρούσαν μεταξύ τους και όσοι συμμαθητές τους έκαναν κάτι διαφορετικό από τις οδηγίες, τους εξηγούσαν πως πρέπει να λειτουργήσουν για να βελτιώσουν το λάθος τους.

**Το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Γονέων** ήταν μια πρωτοβουλία που αποσκοπούσε να βοηθήσει τους γονείς να υποστηρίξουν τη βελτίωση των παιδιών τους στην ασφαλή χρήση του ποδηλάτου αλλά και στη διαχείριση της συμπεριφοράς των ιδίων.

Περιλάμβανε την κατανόηση της συμπεριφοράς των παιδιών, την αποτελεσματική επικοινωνία, τη διαχείριση συμπεριφορών, την υγεία και την ασφάλεια, την εκπαιδευτική υποστήριξη, την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη και ειδικά θέματα όπως η ψηφιακή γονική μέριμνα. Το πρόγραμμα περιελάθανε πρακτικές εφαρμογές μέσω του παιχνιδιού ρόλων, εργαστηρίων και καθηκόντων, με μια διαδικασία αξιολόγησης για την παρακολούθηση της προόδου και τη συνεχή βελτίωση. Τελικά, εξουσιοδότησε τους γονείς να καλλιεργήσουν ένα περιβαλλοντικό περιθάλλον για την ανάπτυξη των παιδιών τους.



### Προτάσεις - Παρατηρήσεις

- Υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη να ενσωματωθούν τα μαθήματα ασφαλής χρήσης του ποδηλάτου στο επίσημο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής στα σχολεία.
- Η ενσωμάτωση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ασφαλής χρήσης ποδηλάτου θα παρέχει γνώση καθώς και μία ευχάριστη εμπειρία μάθησης.

### 4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”

Το πρόγραμμα SafeCycle4Kids εφαρμόστηκε σε ένα δημοτικό σχολείο στο Βελιγράδι. Επιλέχθηκαν τρεις τάξεις με περίπου 100 μαθητές, οι οποίοι κυριαίνονταν σε ηλικία από 8 έως 11 ετών. Όλοι οι μαθητές ενημερώθηκαν για την ασφαλή χρήση του ποδηλάτου μέσω του «εγχειριδίου παιδιού», το οποίο τους διανεμήθηκε σε φυσική και ηλεκτρονική μορφή. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια, ένα πριν την

εκπαίδευση και ένα μετά την εκπαίδευση τους. Τα παιδιά συμμετείχαν σε 2ωρο πρόγραμμα πρακτικής εκπαίδευσης στην αυλή του σχολείου. Η δράση γονέων/παιδιών δεν μπόρεσε να πραγματοποιηθεί, λόγω του γεγονότος ότι σύμφωνα με τον Νόμο για την Οδική Ασφάλεια, τα παιδιά κάτω των 12 ετών δεν μπορούν να κάνουν ποδήλατο σε δημόσιους χώρους. Η επίσημη επιστολή για την απαγόρευση της δράσης σε μη φυλασσόμενη διαδρομή ελήφθη από τη Γραμματεία Μεταφορών της πόλης του Βελιγραδίου, η οποία είναι υπεύθυνη για την έκδοση αδειών για δημόσιες εκδηλώσεις.



Belgrade



Belgrade



Belgrade



Belgrade

## Προτάσεις - Παρατηρήσεις

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που υλοποιήθηκε σε ένα σχολείο του Βελιγραδίου δείχνει ότι:

1. Δεν υπάρχει κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στα δημοτικά σχολεία του Βελιγραδίου (Σερβία), όπου τα παιδιά μπορούν να έχουν την δυνατότητα να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν το ποδήλατο με ασφάλεια, καθώς και να αποκτήσουν κάποια γνώση για τα οφέλη του ποδηλάτου στην υγεία τους, στην φυσική τους κατάσταση και στην καλύτερη προστασία του περιβάλλοντος.
2. Επίσης, οι δάσκαλοι δεν είναι πολύ εξοικειωμένοι με τα οφέλη της ποδηλασίας στα παιδιά.
3. Περίπου το 10% των παιδιών ήλικιας 8 έως 11 ετών δεν γνωρίζουν καθόλου πώς να κάνουν ποδήλατο.
4. Τα παιδιά έδειξαν κάποια βελτίωση στις ποδηλατικές τους ικανότητες και γνώσεις σχετικά με τον κώδικα κυκλοφορίας, μόνο μετά από μερικές ώρες εκπαίδευσης.
5. Μετά από συζητήσεις με τους γονείς, οι δάσκαλοι κατέληξαν από κοινού στο συμπέρασμα ότι πρέπει να εφαρμοστούν ορισμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το ποδήλατο στα δημοτικά σχολεία.

#### 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

Η MUBi αποφάσισε να επεκτείνει την εκπαίδευση των παιδιών σε διάφορες πόλεις της Πορτογαλίας. Κατά συνέπεια, διοργανώθηκαν μαθήματα στο Πόρτο, τη Λισαβόνα, την Παλμέλα και το Río Μάιορ. Στο Πόρτο, υπήρξε συνεργασία με έναν από τους δασκάλους του σχολείου της περιοχής, ο οποίος εκπαίδευσε ένα τμήμα που αποτελούνταν από λίγα παιδιά, ωστόσο υπήρχε ενθουσιασμός για το πρόγραμμα αυτό. Στη Λισαβόνα, οι γονείς από μία ολόκληρη γειτονιά, παρακολούθησαν στην αυλή του Εθνικού Παλατιού της Ajuda, το εκπαιδευτικό σεμινάριο γονέων, το οποίο διήρκησε Σάββατο και Κυριακή. Στην Παλμέλα, η μεγαλύτερη εκπαιδευτική παρέμβαση (τα περιοστέρα από τα παιδιά που εκπαιδεύσαμε στην Πορτογαλία), συμμετείχε σε συνεδρίες που διεξήχθησαν από τους συνεργάτες μας (Bicicultura). Τέλος, στο Río Μάιορ, σε συνεργασία με το τοπικό Πολυτεχνικό Ινστιτούτο, πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση σε αρκετούς οπουδαστές των αθλητικών επιστημών με σκοπό να γίνουν εκπαιδευτές. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες ακολούθησαν το εγχειρίδιο κατάρτισης, με το χρονοδιάγραμμα να ποικίλλει ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Τα περιοστέρα μαθήματα διεξήχθησαν σε εσωτερικούς χώρους, αλλά στο Πόρτο, το τελικό μάθημα περιελάθανε μια εξωτερική εκπαίδευση, σε πραγματικό περιβάλλον, στο δρόμου.

Η συνεργασία μεταξύ της Σχολής S. João da Foz (Πορτογαλία) και της SafeCycle4Kids για τέσσερα χρόνια, θα συντελέσει στην επιπλέον αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και της χρήσης ποδηλάτου στους μαθητές που συμμετείχαν στην εκπαίδευση. Φαίνεται, ότι η συγκεκριμένη εκπαίδευση τους επέτρεψε να οδηγήσουν με περισσότερη αυτοπεποίθηση σε δημόσιους δρόμους δίπλα σε αυτοκίνητα κατά την διάρκεια της υλοποίησης της τελικής συνεδρίας. Στην Ajuda, σε συνεργασία με ΜΚΟ που εργάζεται με το Συμβούλιο της Λισαβόνας σε μια μειονεκτική γειτονιά, αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθεί το Εθνικό Παλάτι για να πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικές συνεδρίες σε τέσσερα σχολεία γειτονιάς. Η MUBi σύναψε ένα πρωτόκολλο συνεργασίας με το Πολυτεχνικό Ινστιτούτο της Santarém-Rio Maior ώστε να εκπαιδεύσει μια ομάδα φοιτητών από την σχολή των Αθλητικών Επιστημών. Η ομάδα των φοιτητών που εκπαιδεύτηκε βάση της ύλης του οδηγού εκπαιδευτών, πραγματοποίησε μία πιλοτική συνεδρία σε ένα δημοτικό σχολείο στο Río Μάιορ. Το αποτέλεσμα ήταν άκρως αποτελεσματικό και γι' αυτό το Πολυτεχνικό Ινστιτούτο Santarém-Rio Maior οκοπεύει να συνεχίσει τις εκπαιδευτικές συνεδρίες στο επόμενο σχολικό έτος και ενδεχομένως να τις ενσωματώσει στο πρόγραμμα οπουδών του. Στην Παλμέλα, σε συνεργασία με τη μη κερδοσκοπική συνεταιριστική οργάνωση Bicicultura, θα γίνει μία προσπάθεια να καταστεί βιώσιμο το πρόγραμμα SafeCycle4Kids μέσω της εκπαίδευσης παιδιών που θα συμμετέχουν σε μελλοντικές διαδρομές προς το σχολείο που ονομάζονται « ποδηλατικά τρένα ». Η Bicicultura, είναι αφιερωμένη στην προώθηση της χρήσης των ποδηλάτων για μεταφορές και αναψυχή, καθώς και στην οικοδόμηση βιώσιμων και κατοικήσιμων πόλεων. Ο συνεταιρισμός σχεδιάζει ποδηλατοδρομικές διαδρομές για σχολεία, συντονίζει και διευθύνει ποδήλατα για παιδιά, συνεργάζεται με τους γονείς και ενθαρρύνει τη χρήση ποδηλάτων μέσω κοινωνικο-πολιτιστικών παρεμβάσεων.





Palmela



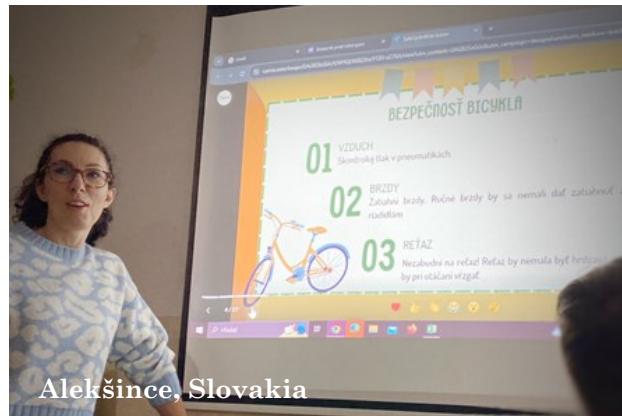
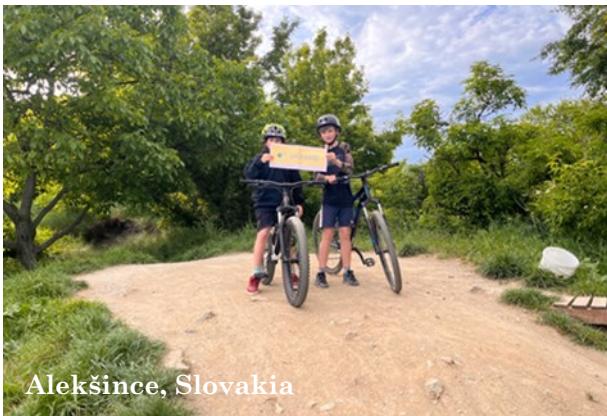
Palmela

## Προτάσεις – Παρατηρήσεις

- Στην Πορτογαλία τα σχολεία θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε προγράμματα ασφαλούς χρήσης ποδηλάτου, ωστόσο κάποιες φορές είναι δύσκολη η συμμετοχή τους σε τέτοια προγράμματα. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να υπάρχει συνεννόηση με τα σχολεία και προγραμματισμός από την αρχή του σχολικού έτους.
- Μερικά παιδιά δεν γνωρίζουν τα βασικά για το ποδήλατο και αυτό δημιουργεί κάποιες δυσκολίες στη διδασκαλία κάποιων δεξιοτήτων. Είναι σημαντικό να υπάρχει ενημέρωση πριν την έναρξη της εκπαίδευσης τα επίπεδα δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα SafeCycle4kids.

## 4.4. OTI SLOVAKIA

Από τις 16 έως τις 19 Απριλίου 2024, το Δημοτικό Σχολείο Αλεξίντοκη φιλοξένησε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου SafeCycle4Kids. Στόχος του προγράμματος ήταν να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση για την ασφάλεια του ποδηλάτου και τις οδηγικές δεξιότητες των παιδιών ηλικίας 7-15 ετών και των γονέων τους. Το πρόγραμμα περιλάμβανε περίπου 100 παιδιά και ηγήθηκε από τη δασκάλα του σχολείου, κ. Ράντκα Λατέτσεκοβα, μαζί με μια νεανική εργαζόμενη του ΟΤΙ που εκπαιδεύτηκε από τον Μούμπι. Κατά την πρώτη ημέρα, τα μεγαλύτερα παιδιά (13-15 ετών) εξοικειώθηκαν με τις έννοιες ασφάλειας του ποδηλάτου μέσω παρουσίασης και διαδραστικού ερωτηματολογίου, με έμφαση στη χρήση κράνους και στην κατάλληλη σηματοδότηση. Η δεύτερη ημέρα επικεντρώθηκε στην πρακτική άσκηση με ρυθμίσεις κράνους και σήματα χειρών, χρησιμοποιώντας ένα ποδήλατο που προσομοιώνει πραγματικά σενάρια. Η τρίτη ημέρα ενίσχυσε τις θεωρητικές έννοιες και εμβάθυνε στους κανόνες οδικής ασφάλειας για παιδιά ηλικίας 11-12 ετών. Τέλος, η νεότερη ομάδα (7-10 ετών) ασκήθηκε στις τεχνικές κράνους και σηματοδότησης. Τον Μάιο του 2024, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση για να εκτιμηθεί η διατήρηση και η εφαρμογή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος SafeCycle4Kids. Η τετραήμερη εκπαίδευση ενίσχυσε σημαντικά την ευαισθητοποίηση για την ασφάλεια της ποδηλασίας και την πρακτική επάρκεια των νέων ποδηλατών, παρέχοντας μια σταθερή βάση για μελλοντικές ασφαλείς ποδηλατικές δραστηριότητες.



## Προτάσεις – Παρατηρήσεις

1. Προώθηση μιας περισσότερο οργανωμένης ποδηλατικής κοινότητας στην περιοχή Νίτρα, που θα ενημερώνει και θα εκπαιδεύει για την ασφαλή ποδηλασία τους νέους αναβάτες.
2. Ενίσχυση των πρακτικών μαθημάτων για την αποσαφήνιση των σημάτων με τα χέρια, αύξηση της συμμετοχής των γονέων με σκοπό την ενθάρρυνση των παιδιών τους για την χρήσης κράνους, βελτίωση των υποδομών ποδηλασίας, διεξαγωγή τακτικών επαναληπτικών μαθημάτων ποδηλασίας, αυξημένες εκστρατείες ευαισθητοποίησης και ενοωμάτωση της ασφαλής χρήσης ποδηλάτου στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών.

## 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Το Sindikat Biciklista διεξήγαγε το πρόγραμμα SafeCycle4Kids σε τέσσερα διαφορετικά δημοτικά σχολεία στην περιοχή της πόλης του Ζάγκρεμπ (Πρωτοβάθμια Σχολή Οδρα, Δημοτική Σχολή Jelkovec, Δημοτικό Σχολείο Kralj Tomislav, Σχολείο Tin Ujević) στο πλαίσιο των εξωσχολικών τους δραστηριοτήτων και του Φεστιβάλ Αθλητισμού, το οποίο αποτελεί μία γιορτή αθλητισμού με σκοπό την ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας μεταξύ των ατόμων όλων των ηλικιών και των επιπέδων φυσικής κατάστασης. Οι μαθητές που συμμετείχαν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ήταν ηλικίας 9-11 ετών. Το Φεστιβάλ Αθλητισμού ήταν μια δημόσια εκδήλωση, και οι ηλικίες ήταν διαφορετικές (7-13 ετών).

Όλα τα εκπαιδευτικά προγράμματα που πραγματοποιήθηκαν στα δημοτικά σχολεία, συντονίστηκαν με τη βοήθεια εθελοντών δασκάλων, οι οποίοι είχαν εκπαιδευτεί μέσω του προγράμματος «εκπαίδευση εκπαιδευτών» του έργου SC4K. Η βοήθειά τους ήταν ζωτικής σημασίας για την επικοινωνία με τους διευθυντές των σχολείων, τη διοίκηση αλλά και για την απόκτηση συγκατάθεσης από τους γονείς.

Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες για ορισμένα σχολεία οργανώθηκαν ως διήμερες εκδηλώσεις. Ο αριθμός των εκπαιδευτικών συνεδριών ήταν ανάλογος με το αριθμό και το επίπεδο των μαθητών. Ακολουθώντας το εγχειρίδιο εκπαίδευσης, την πρώτη μέρα πραγματοποιήθηκε η θεωρητική διάλεξη στην τάξη. Τη δεύτερη μέρα, πραγματοποιήθηκε η εκμάθηση της βασικής συντήρησης του ποδηλάτου (όπως ελέγχους ABC, σωστή θέση σέλας και τιμονιού, έλεγχος ελαστικών, έλεγχος αλυσίδας και λίπανση, κ.λπ). καθώς, και το πρακτικό μέρος του προγράμματος στα ανοιχτά αθλητικά γήπεδα ή στο παιδικό γήπεδο του σχολείου. Μετά την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος πραγματοποιήθηκε έρευνα για την αξιολόγηση συνεδριών. Συνήθως, με την βοήθεια του δασκάλου γινόταν η διανομή των ερωτηματολογίων, τα οποία επιστρεφόταν συμπληρωμένα περίπου μετά από μια βδομάδα. Επιπλέον, το Sindikat Biciklista συμμετείχε στο Φεστιβάλ Αθλητισμού, προωθώντας το πρόγραμμα SC4K μέσω της διεξαγωγής πρακτικής εκπαίδευσης στο ποδήλατο. Οι γονείς ενημερώθηκαν από εθελοντές και ρωτήθηκαν κατά πόσο γνωρίζουν τους κανόνες ασφαλής χρήσης ποδηλάτου, όπως αυτοί περιγράφονται στον νόμο για την οδική ασφάλεια.



## Προτάσεις - Παρατηρήσεις

- Τα δημοτικά σχολεία και οι εκπαιδευτικοί με κίνητρο αποτελούν ιδανικούς συνεργάτες για την υλοποίηση αυτού του τύπου έργου. Η συνεργασία με τα σχολεία μπορεί να είναι συνεχής. Για παράδειγμα, το Δημοτικό Σχολείο Odra θα διοργανώσει με τη βοήθειά μας, την πρώτη Εκκλησιαστική Γιορτή των Παιδιών (μια βόλτα με ποδήλατο για την προώθηση της ποδηλασίας και τη βελτίωση των υποδομών γύρω από το σχολείο), και η Δημοτική Βιβλιοθήκη του Ζάγκρεμπ μας ζήτησε να πραγματοποιήσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην τοποθεσία τους όταν έμαθαν ότι το SC4K πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό σχολείο Jelkovec.
- Η ενημέρωση των γονέων με φυσική παρουσία είναι μια δύσκολη προσπάθεια. Προσπαθήστε να επανεξετάσετε έναν εναλλακτικό τρόπο προσέγγισης των γονέων (Zoom workshop, etc.).

## 5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κατά την υλοποίηση του έργου, όλοι οι εταίροι διαπίστωσαν ότι το προτεινόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα εφαρμόζεται ευκολότερα σε ήδη υπάρχουσες ομάδες, όπως είναι οι μαθητές στα σχολεία.

Επίσης, υπήρξε συμφωνία μεταξύ των εταίρων, ότι είναι δύσκολο να συμμετάσχουν οι γονείς σε ένα ενημερωτικό σεμινάριο. Προτείνεται, να καλούνται οι γονείς να παραμείνουν στο χώρο διεξαγωγής το προγράμματος, για περισσότερο χρόνο μετά το τέλος της εκπαιδευσης.

Παρά την πρόκληση, μπορούμε να συγχαρούμε τις ομάδες που εργάστηκαν σκληρά για την επίτευξη όλων των προτεινόμενων KPIs. Επίσης εκπαιδέύσαμε με επιτυχία σπουδαστές αθλητικών επιστημών, οι οποίοι συμμετείχαν με ενθουσιασμό στο πρόγραμμα και θα είναι σε θέση να το εφαρμόσουν στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Αυτό συμβάλλει στη βιωσιμότητα του έργου και εξασφαλίζει μεγαλύτερο αντίκτυπο.

Όσον αφορά την κατάρτιση των παιδιών και των νέων ενηλίκων, προτείνουμε την ενίσχυση των πρακτικών συνεδριών για την αποσαφήνιση των σημάτων των χεριών, την αύξηση της συμμετοχής των γονέων για την ενθάρρυνση της χρήσης κράνους, την βελτίωση των υποδομών ποδηλασίας, τη διεξαγωγή τακτικών επαναληπτικών μαθημάτων, την συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτών, τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης και την ενσωμάτωση της ασφάλειας του ποδηλάτου στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών:

- ✓ Αύξηση των πρακτικών μαθήματών κατάρτισης για την ενίσχυση των σωστών σημάτων με τα χέρια και άλλων πρακτικών ασφαλείας.
- ✓ Ενθάρρυνση των γονέων να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικά σεμινάρια ή να οργανώσουν οικογενειακές ημέρες ποδηλασίας

- ✓ Διεξαγωγή περιοδικών μαθημάτων ανανέωσης προκειμένου να διατηρηθούν και να αξιοποιηθούν οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της αρχικής κατάρτισης.
- ✓ Ανάπτυξη πρωτοβουλιών εκπαιδευσης μεταξύ των εκπαιδευτών, όπου τα παιδιά που λάβανε την εκπαιδευση μπορούν να μοιραστούν τις γνώσεις τους με τους εκπαιδευτές που δεν παρακολούθησαν την εκπαιδευση.
- ✓ Χρήση των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης και των σχολικών ενημερωτικών δελτίων για τη διάδοση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη οημασία της ασφαλής χρήσης του ποδηλάτου και της ενθάρρυνσης της συμμετοχής της κοινότητας.
- ✓ Ενσωμάτωση της ασφαλής χρήσης του ποδηλάτου στο κανονικό σχολικό πρόγραμμα σπουδών για τη διασφάλιση της συνεχούς μάθησης και πρακτικής.
- ✓ Δημιουργία τοπικών συνεργασιών για να να διασφαλιστεί η κληρονομιά και η συνέχιση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Με βάση την εφαρμογή και τα σχόλια όλων των εταίρων προτείνουμε την αύξηση της ασφάλειας και της άνεσης σε συνδυασμό με την ισχυρότερη προώθηση της ποδηλασίας μεταξύ των παιδιών και των νέων ενηλίκων:

- ✓ Μείωση των ταχυτήτων και τήρηση των μέτρων ελάφρυνσης της κυκλοφορίας, ειδικά γύρω από τα σχολεία.
- ✓ Προώθηση καλύτερης υποδομής ποδηλασίας και κοινοτικής υποστήριξης για τη δημιουργία ασφαλέστερων περιβαλλόντων για τους νέους ποδηλάτες.
- ✓ Συνεργασία με τις τοπικές αρχές για τη βελτίωση υποδομών φιλικών προς τα ποδήλατα, όπως ασφαλείς ποδηλατικές διαδρομές για την ενθάρρυνση της οδήγησης στο σχολείο.
- ✓ Συνέχιση και επέκταση των προγραμμάτων κατάρτισης που επικεντρώνονται στην ασφαλή χρήση του ποδηλάτου και στους κανόνες κυκλοφορίας, αξιοποιώντας και τους γονείς.
- ✓ Οργάνωση ψυχαγωγικών ποδηλατικών εκδηλώσεων και διαγωνισμών για να προωθηθεί το κύριο κίνητρο για ποδηλασία που είναι η διασκέδαση και η αναψυχή.
- ✓ Ανάδειξη των οφελών στη σωματική υγεία που επιφέρει το ποδήλατο ώστε να παρακινηθούν περισσότερο οι γονείς και τα παιδιά.
- ✓ Παροχή πόρων ή κινήτρων για τους γονείς που εξετάζουν την αναβάθμιση των ποδηλάτων των παιδιών τους για να εξασφαλίσουν την ασφάλεια και την άνεση καθώς μεγαλώνουν.



# SAFECYCLE4KIDS

**Unaprijeđivanje tjelesne aktivnosti djece  
kroz učenje o sigurnoj vožnji bicikla**

## Izvješće o aktivnostima zemalja partnera u projektu

**Radni paket:** WP3- Isporuka SafeCycle4Kids intervencija

**Zadatak:** T3.1. Provedena intervencija SafeCycle4Kids

**Naslov isporuke (D3.1):** Isporučena intervencija

SafeCycle4Kids

**Datum:** 31.5.2024

**Razina distribucije:** Javno

**Autori:** MUBi

**Language:** Croatian



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

## Sadržaj

<b>SURADNICI .....</b>	2
<b>KONTROLNI LIST .....</b>	2
<b>PARTNERI .....</b>	2
<b>SAŽETAK .....</b>	3
<b>1. UVOD. O SAFECYCLE4KIDS PROJEKTU .....</b>	3
<b>2. AKTIVNOSTI PO ZEMLJAMA PARTNERIMA.....</b>	3
<b>2.1 Svrha i opseg.....</b>	3
<b>3. Obuka edukatora .....</b>	4
<b>4. OBUKA DJECE I RODITELJA.....</b>	5
<b>4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING.....</b>	5
<b>4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN” .....</b>	6
<b>4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA.....</b>	7
<b>4.4. OTI SLOVAKIA.....</b>	9
<b>4.5. SINDIKAT BICIKLISTA.....</b>	9
<b>5. ZAKLJUČCI.....</b>	11

**SURADNICI**

<b>Glavni suradnik</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
<b>Suradnici</b>	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA
	SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

**KONTROLNI LIST**

<b>Verzija</b>	<b>Datum</b>	<b>Opis</b>
V 0.1	2/2/2023	Prvi nacrt

**PARTNERI**

Ime partnera	Kratica	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

Financira Europska unija. Izražena stajališta i mišljenja su samo autorova i ne odražavaju nužno one Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Za sadržaj se ne mogu smatrati odgovornima ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu.

## SAŽETAK

### 1. UVOD. O SAFECYCLE4KIDS PROJEKTU

SafeCycle4Kids je 18-mjesečni projekt financiran od strane Europske unije s ciljem povećanja sigurnog bicikliranja za djecu podupiranjem usvajanja biciklizma kao načina aktivnog prijevoza koji može poboljšati razinu tjelesne aktivnosti. Djeca (i obitelji) ne voze bicikl većinom iz sigurnosnih razloga.

SafeCycle4Kids koncept temelji se na dva principa koji će povećati vještina i sigurnost, a time i samopouzdanje djece biciklista i njihovih obitelji: 1) Roditeljska percepcija dječjih biciklističkih i prometnih vještina utječe na razinu samostalnog kretanja djece. 2) Povećanje dječjih biciklističkih i prometnih vještina važni su ciljevi u promicanju bicikliranja među djecom. Pet partnera će razviti radionice sigurne vožnje bicikla za djecu i roditelje koje se mogu koristiti kao osnova za intervenciju u cijeloj Europi, na temelju dobre prakse primjenjivane u raznim zemljama. To će povećati razinu tjelesne aktivnosti djece i obitelji kroz ekonomičnu, zelenu i inkluzivnu metodu vježbanja - vožnju bicikla.

### 2. AKTIVNOSTI PO ZEMLJAMA PARTNERIMA

#### 2.1 Svrha i opseg

SafeCycle4Kids Intervencija se sastojala od tri grupe aktivnosti: obuka za djecu, informiranje roditelja i promotivni događaji. Program je imao za cilj obučiti 12 edukatora (trenera), educirati 500 djece (100 po zemlji) i 250 roditelja (50 po zemlji).

Intervencija je provedena u pet zemalja partnera, kroz obuku edukatora, a zatim djece od 7 do 16 godina te njihovih roditelja. Sastanci "Akademije za roditelje" organizirani su kako bi se roditelji informirali o obuci koju su njihova djeca prošla i kako bi se pružile smjernice kako bolje podržati samostalno kretanje svoje djece.

Za provedbu intervencije u zemljama partnerima obučeno je 37 edukatora. Ova aktivnost pomogla je publiciranju projekta i priručnika te je uvela prijedlog da se u okviru programa SafeCycle4Kids provedu eukacije za djecu u tri dijela te jednom edukacijom za njihove roditelje.

Ukupno 527 djece prošlo je edukaciju u okviru programa SafeCycle4Kids na 14 lokacija u pet zemalja partnera. Dodatno, 266 roditelja upoznato je s potrebom podržati svoju djecu u češćem korištenju bicikla kao prijevoznog sredstva. Kao rezultat toga, pilot projekt je uspješno proveden.

Naziv partnera	Lokacije	Djeca	Roditelji
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugo Cycling Campaign	1	96	60
Mubi Associaçao Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>Ukupno</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

Partneri su organizirali promotivna ulična događanja kako bi informirali širu publiku o sigurnoj vožnji biciklom. Prije i nakon predavanja proveden je proces evaluacije kako bi se procijenilo jesu li intervencije SafeCycle4Kids strateški promovirale aktivan stil života potičući vožnju biciklom u svakodnevnom životu djece.

Intervencije, koje su se primarno sastojale od edukacija djece i roditelja, evaluirane su kako bi se dobio uvid u trenutnu situaciju i izmjerio napredak i uspjeh programa. Podaci prikupljeni iz upitnika primjenjenih u različitim zemljama analizirani su i predstavljeni u zasebnom izvješću.

### 3. OBUKA EDUKATORA

MUBi je istog dana (24. siječnja - ujutro i poslijepodne) proveo dva online treninga na engleskom jeziku, otvorena za sve partnera. Osim toga, 6. ožujka održana je jedna online edukacija na portugalskom za portugalske studente s Politehničkog instituta Santarém-Rio Maior. Svaka je edukacija trajala 2 sata i uključivala je kratku prezentaciju projekta, nakon čega je slijedio sažetak Priručnika za edukatore, s pojedinostima o približnim terminima za svaki dio. Također je istaknuta važnost prikupljanja upitnika kako od djece (prije i poslije), tako i od roditelja.

OBUKA	EDUKATORI
24. siječnja 2024. - 9.00-11.00 (WET)	10
24. siječnja 2024. - 16:00 – 18:00 (WET)	13
6. ožujka 2024. – dodatni sat na Portugalskom	14
<b>UKUPNO</b>	<b>37</b>

Slika 1. Online obuka edukatora

The screenshot shows a video conference interface. At the top, there are controls for 'MUBI Geral' (Eu, a apresentar), 'Áudio da apresentação' (Microphone icon), and 'Parar de apresentar' (Stop presentation). Below this, the title 'Trainers SafeCycle4Kids' is displayed with a bicycle icon. A banner below the title says 'How trainers can implement the SafeCycle4Kids project'. The main area shows a grid of participant thumbnails. One thumbnail for 'Physis Outdoor T...' is highlighted with a blue border. Other thumbnails include 'André Bastos', 'Radka', 'vassilis dimitriadis', 'Desconhecido', 'Petra Nečasová', 'Physis Outdoor Training', 'Primary School Kalyves', and 'Liliana Madureira'. To the right of the thumbnails is a list of names: Desconhecido, Ema Tarabochia Veršić, Ioannis Papanikitas, Liliana Madureira, Nick Hatz, OTI Slovakia, Patricia Nečadová, Petra Nečasová, Physis Outdoor Training, Primary School Kalyves, and Radka. Each name has a small profile picture and a three-dot menu icon.

Slika 2. Prezentacija s edukacijom

The screenshot shows a presentation slide. At the top, it says 'Summary' with a horizontal line. Below it is a numbered list of milestones:

- 1- Introduction: project presentation and lesson planning
- 2-Lessons
  - L1 - Lesson 1 - Theory + basic skills
  - L2 - Lesson 2 - Skills combined in a road context
  - L3 - Lesson 3 - Group practice in a road context
- 3- Parents' session
- 4- Questionnaires

Below this is another section titled 'Lesson 2 - Skills combined in a group context' with a sub-section 'Street Simulation'. It includes instructions: 'The length of the road should be at least 45 meters and the width should be at least 8 meters. This will position the props to act as visual barriers.' An activity card for 'Activity 3' states '30'' and lists two tasks: 'Follow the same rules as a car.' and 'Safe position on the road.' To the right is a diagram of a street simulation setup with cars, cones, and a person labeled 'parent volunteer'.

## 4. OBUKA DJECE I RODITELJA

### 4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING

U programu "SafeCycle4Kids" učenici osnovnih škola Fylis (Atena), Kalyves (Halkidiki), Moudania (Halkidiki) i Metamorfosis (Halkidiki) učili su o biciklima. Program je uključivo povijest i evoluciju bicikala, različite kategorije bicikala dostupnih na tržištu za javnu upotrebu, a također je demonstrirao 2-3 vrste bicikala koje koriste sportaši u natjecateljskim biciklističkim sportovima. Djeci su se preznetirali pozitivni aspekti korištenja bicikla kao prijevoznog sredstva za svakodnevno putovanje na posao za zdravlje i okoliš. Edukacija se nastavila s kriterijima i zastupljenosti odabira bicikala. Djeca su informirana o pravilima kojih se moraju pridržavati kako bi se sigurno kretali biciklom, bez riskiranja nesreća. Na kraju ih se informiralo i pokazalo održavanje bicikla.

**U teorijskom dijelu** učenici su komunicirali s edukatorima. Oni su pak djeci postavljali pitanja vezana uz bicikl kako bi ispitali njihov odnos prema njemu i njihova šira znanja. Također, djeca su se upoznavala s biciklističkom opremom i učili ju koristiti. Na početku teorijske cjeline učenici su djelovali sramežljivo, no kako se edukacija nastavila, upoznali su se s okruženjem, govornicima i sadržajem nastavne cjeline, pokazujući veći interes, što se očitovalo u njihovoj spremnosti na aktivno sudjelovanje.

**U praktičnom dijelu** svi učenici dobili su svoje bicikle i opremu koju svaki biciklist mora imati za sigurno kretanje, kao što su kaciga i reflektirajući prsluk. Nakon što su dobili potrebne upute o pravilima kretanja i kako trebaju manevrirati svojim biciklima, prilagodili su bicikle svojim tipovima tijela. Učenici su od prvog trenutka djelovali nestrljivo krenuti biciklom po biciklističkoj stazi. Bili su uzbudeni zbog bicikala i opreme koja im je pružena i nestrljivi su da se pripreme kako bi programska ruta mogla započeti. Tijekom programske rute bili su pažljivi i nastojali se pridržavati onoga što im je prethodno rečeno i pokazati da im je zabavno, jer su bili sretni i prihvaćali su program. Kada bi vidjeli kolegu iz razreda da radi nešto drugačije od onoga što rade ostali, obavještavali bi ga o ispravnim radnjama koje mora poduzeti da ispravi svoju grešku.

**Program obuke za roditelje** je sveobuhvatna inicijativa s ciljem pomoći roditeljima da podrže razvoj svog djeteta i bolje upravljaju njihovim ponašanjem. Obuhvaćao je razumijevanje dječjeg ponašanja, učinkovitu komunikaciju, upravljanje ponašanjem, zdravlje i sigurnost, obrazovnu podršku, društveni i emocionalni razvoj te posebne teme poput digitalnog roditeljstva.

Program je uključivao praktične primjere kroz igranje uloga, radionice i zadatke, s procesom evaluacije za praćenje napretka - poboljšanja. U konačnici, to je osnažilo roditelje da njeguju poticajno okruženje za rast svoje djece.





### Preporuke:

1. Postoji sve veća potreba za uključivanjem ovih edukacija u službeni nastavni plan i program tjelesnog odgoja u školama.
2. Integracija biciklističkog obrazovanja u škole ne bi se samo bavila sigurnošću, već bi također poboljšala zabavni aspekt učenja.

### 4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”

Edukativni program SafeCycle4Kids implementiran je u jednoj od beogradskih osnovnih škola. Izabrana su tri razreda s ukupno oko 100 učenika. Učenici su bili iz 1. razreda (dob od 8 godina), iz 3. (dob od 10 godina) i 4. razreda (dob od 11 godina).

Svi učenici upoznati su s Priručnikom koji je distribuiran u tiskanom obliku (3 priručnika po razredu) i putem školskog intraneta, na školskom satu. Učenici su ispunili dvije ankete, jednu prije treninga i jednu poslije. Za sve učenike organizirana su 2 sata praktične nastave u školskom dvorištu. Događaj za roditelje/djecu nije bilo u mogućnosti organizirati, jer prema Zakonu o sigurnosti prometa djeca mlađa od 12 godina ne smiju voziti bicikl na javnim površinama (prometnicama). Službeni dopis za zabranu manifestacije na otvorenom stigao je od Sekretarijata za promet Grada Beograda, koji je nadležan za izdavanje dozvola za javne manifestacije.





### Preporuke:

Kratka obuka koja je realizirana u jednoj školi u Beogradu pokazuje sljedeće:

1. Ne postoji obrazovni program u osnovnim školama u Beogradu (Srbija) u kojem bi djeca mogla naučiti voziti bicikl, kao ni steći neka znanja o prednostima vožnje bicikla za njihovo zdravlje, kondiciju i bolju zaštitu okoliša.
2. Također, učitelji nisu previše upoznati s dobrobitima vožnje bicikla za djecu.
3. Oko 10% djece od 8 do 11 godina uopće ne zna voziti bicikl.
4. Djeca su samo nakon par sati treninga pokazala određeni napredak u svojim biciklističkim vještinama i poznavanju prometnih pravila.
5. Nakon razgovora s roditeljima, učitelji su zajednički zaključili da je potrebno provesti neke edukativne aktivnosti o bicikлизму u osnovnim školama.

### 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

MUBi je odlučio proširiti obuku djece u različitim gradovima u Portugalu. Shodno tome, održavali smo nastavu u Portu, Lisabonu, Palmeli i Rio Maioru. U Portu smo surađivali s učiteljem iz lokalne škole koji je educirao mali, ali entuzijastičan razred. U Lisabonu smo pozvali roditelje iz cijelog susjedstva da pohađaju nastavu vikendom koja se održavala u dvorištu Nacionalne palače Ajuda. U Palmeli, našoj najvećoj obuci (većina djece koju smo obučavali u Portugalu), sudjelovali su na sastancima koje su vodili naši partneri, Bicicultura. Konačno, u Rio Maioru, udružili smo se s lokalnim Politehničkim institutom, obučavajući nekoliko njihovih studenata sportskih znanosti da postanu edukatori. Obuke su se odvijale prema priručniku za obuku, a točan termin varirao je ovisno o broju djece. Većina predavanja odvijala se u zatvorenom prostoru, ali u Portu je završna lekcija uključivala nastavu na otvorenom, u stvarnom uličnom okruženju.

Partnerstvo između škole S. João da Foz (Porto) i SafeCycle4Kids kulminacija je četverogodišnjeg promicanja tjelesne aktivnosti i korištenja bicikla s ovom skupinom učenika. Ova obuka im je omogućila da se s većim samopouzdanjem voze javnim cestama pored automobila, u završnoj edukaciji. U Ajudi smo se udružili s timom nevladinih organizacija koje rade s Lisabonskim vijećem u siromašnim četvrtima. Odlučili smo koristiti Narodnu palaču i provoditi treninge u četiri susjedne škole. MUBi je uspostavio protokol suradnje s Politehničkim institutom Santarém-Rio Maior za obuku u okviru njihovog tečaja "Sport Science". Testirali smo Priručnik za edukatore na obuci u osnovnoj školi u Rio Maioru. Politehnički institut Santarém-Rio Maior namjerava nastaviti s obukom u sljedećoj školskoj godini i eventualno ju integrirati u svoj nastavni plan i program. U Palmeli smo se udružili s Bicicultura, neprofitnom zadrugom posvećenoj promicanju korištenja bicikala za prijevoz i slobodno

vrijeme, te izgradnji održivih gradova pogodnih za život. Zadruga planira rute biciklističkih vlakova za škole, koordinira i vodi biciklističke vlakove za djecu, surađuje s roditeljima i potiče korištenje bicikala kroz sociokултурne intervencije. Ovo partnerstvo ima za cilj stvoriti održivu suradnju s SafeCycle4Kids konceptom, za obučavanje djece koja će sudjelovati u budućim biciklističkim vlakovima do škole.



Porto



Palácio Nacional da Ajuda



Palmela



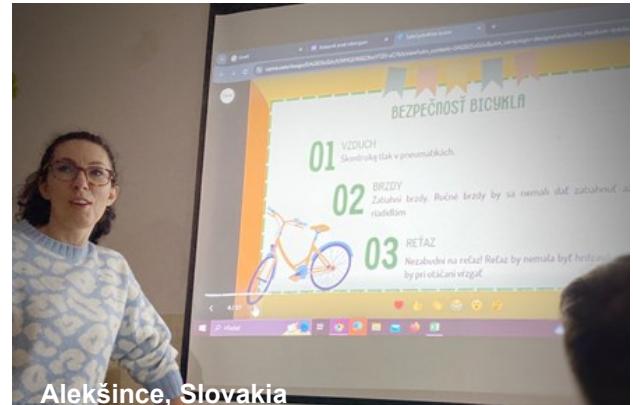
Palmela

## Preporuke:

1. U Portugalu su škole dobra mesta za okupljanje većih grupa djece za treniranje, ali ponekad ih je teško uključiti. Važno je razgovarati sa školama na početku školske godine.
2. Neka djeca ne znaju osnove vožnje bicikla i to stvara određene potешkoće u podučavanju različitih stupnjeva biciklističkih vještina. Važno je objasniti koje su razine vještina potrebne za sudjelovanje u programu SafeCycle4kids.

## 4.4. OTI SLOVAKIA

U Osnovnoj školi u Alekšincima od 16. do 19. travnja 2024. godine održana je edukacija SafeCycle4Kids s ciljem podizanja svijesti i praktičnih vještina sigurne vožnje biciklom kod djece od 7 do 15 godina i njihovih roditelja. Organiziran u okviru kluba za izvanškolske aktivnosti, u programu je sudjelovalo oko 100 djece, a vodila ga je školska učiteljica Radka Látečková, s OTI stručnjakom za mlade kojeg je obučio Mubi. Prvog dana, starija djeca (13-15 godina) su se, kroz prezentaciju i interaktivni kviz, upoznala s konceptima sigurnosti vožnje biciklom, s naglaskom na korištenje kacige i pravilno signaliziranje, uz početno znanje mjereno putem elektroničkih anketa na tabletima. Atmosfera je bila prijateljska, što je rezultiralo entuzijastičnom spremnošću za praktično učenje. Drugi dan bio je usredotočen na praktičnu edukaciju s podešavanjem kacige i signalima rukama, pomoći bicikla koji simulira scenarije iz stvarnog života, unatoč prostornim ograničenjima. Treći dan je bio namijenjen djeci u dobi od 11-12 godina. Učenici su educirani o teoretskim pojmovima i pravilima sigurnosti na cestama, uz aktivno sudjelovanje i uočeno povećanje samopouzdanja. Konačno, najmlađa skupina (7-10 godina) vježbala je kacigu i tehniku signaliziranja, prevladavajući ograničenja u zatvorenom prostoru s učinkovitim korištenjem resursa. Evaluacija je provedena u svibnju 2024. kako bi se procijenilo znanje i primjena vještina na otvorenom. Četverodnevna obuka značajno je ojačala svijest o sigurnosti vožnje bicikla i praktičnu vještinu među djecom biciklistima, pružajući čvrst temelj za buduće sigurne prakse vožnje biciklom unatoč izazovima treninga samo u zatvorenom prostoru.



## Projekti

1. Poticanje sigurnije i obrazovanje biciklističke zajednice među mladim vozačima u regiji Nitra.
2. Poboljšanje praktičnih edukacija za pojašnjavanje znakova rukama, povećanje uključenosti roditelja u poticanje korištenja kaciga, zagovaranje bolje biciklističke infrastrukture, provođenje redovitih tečajeva o sigurnoj vožnji, promicanje edukacije djece, povećanje kampanja podizanja svijesti i integracija sigurnosti vožnje bicikla u školski kurikulum.

## 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Sindikat Biciklista proveo je program SafeCycle4Kids u četiri različite osnovne škole na području Grada Zagreba (OŠ Odra, OŠ Jelkovec, OŠ Kralj Tomislav, OŠ Tin Ujević) u sklopu izvannastavnih aktivnosti te na manifestaciji Festival sporta koja promovira sport i potiče tjelesnu aktivnost među ljudima svih dobi i razina kondicije. Svi učenici koji su prošli obuku u školama bili su u dobi od 9 do 11 godina. Festival sporta bio je otvoren za javnost, a dobna skupina je bila različita (procjena 7-13 godina).

9

Svi programi osnovne škole koordinirani su uz pomoć učitelja volontera koji su prošli SC4K obuku za edukatore. Njihova pomoć bila je ključna u komunikaciji s ravnateljima i upravom škola te dobivanju suglasnosti roditelja.

Edukacije u pojedinim školama organizirani su kao dvodnevni događaji, a redoslijed izvođenja nastave ovisio je o broju učenika. Prvog dana održavaali bismo anketu prije obuke i teoretsko predavanje u učionici koje je slijedilo nakon podjele priručnika za obuku (vježbe kacige 2V1, signalizacija rukama, veličina bicikla, obvezna biciklistička oprema, signalizacija rukama, geste rukama, specifične situacije u prometu, prometni zakoni i pravila, itd.). Drugi dan obično se sastojao od biciklističkog poligona (primjeri iz priručnika za obuku izvodili su se na školskim otvorenim sportskim terenima/igralištima) i osnovnog održavanja bicikla (ABC provjere, ispravno sjedalo, i položaj upravljača, provjera guma, identificiranje različitih vrsta ventila, provjera i podmazivanje lanca itd.). Anketa nakon obuke dana je učitelju, a učenici su je obično ispunjavali sljedeći tjedan. Festival sporta je događaj koji nudi široku lepezu sportskih aktivnosti, radionica i izazova osmišljenih da budu zabavni, zanimljivi i inkluzivni. Za sudjelovanje su nas zamolili organizatori. Tamo smo promovirali program SC4K i proveli praktični biciklistički izazov na licu mjesta koji je uključivao elemente praktičnih uputa razvijenih u priručniku. Volonteri su razgovarali s roditeljima te ih informirali i ispitivali o određenim pravilima poisanima u Zakonu o sigurnosti prometa na cestama.



### Preporuke:

1. Škola i motivirani učitelji idealni su partneri za provedbu ovakvog tipa projekta. Suradnja sa školama otvara i druga vrata za nastavak suradnje. Na primjer, Osnovna škola Odra će uz našu pomoć organizirati prvu dječju kritičnu masu (biciklistička povorka za promicanje biciklizma i poboljšanje infrastrukture oko škole), a Knjižnica grada Zagreba Jelkovec zamolila nas je da provedemo obuku kod njih kada su čuli da SC4K je održan u Osnovnoj školi Jelkovec.
2. Angažman roditelja uživo težak je pothvat; treba pokušati promisliti o alternativnom načinu pristupa roditeljima (Zoom radionica i sl.).

## 5. ZAKLJUČCI

Tijekom provedbe projekta svi su partneri zaključili da se predloženi model lakše primjenjuje na već formirane skupine, poput školskih razrednih odjela.

Također je bilo izazovno uključiti roditelje i natjerati ih da prisustvuju edukaciji podizanja svijesti. Pokazalo se učinkovitijim pozvati roditelje da ostanu neko vrijeme nakon edukacije s djecom.

Unatoč ovim izazovima, možemo čestitati timovima koji su marljivo radili kako bi postigli sve predložene KPI. Također smo uspješno osposobili studente sportskih znanosti, koji su se s entuzijazmom uključili u program i moći će ga primijeniti u svojoj profesionalnoj praksi. To doprinosi održivosti projekta i osigurava veći dugoročni učinak.

Što se tiče osposobljavanja djece i mladih, preporučujemo poboljšavanje praktične edukacije kako bi djeca usvojila ručnu signalizaciju, veću uključenost roditelja u poticanje korištenja kaciga, zagovaranje bolje biciklističke infrastrukture, provođenje redovitih tečajeva znanja i vještina, promicanje edukacije vršnjaka, povećanje kampanja podizanja svijesti i uključivanje ovakvih edukacija u školski kurikulum:

- ✓ Povećati praktičnu obuku kako bi djeca usvojila ručnu signalizaciju i druge sigurnosne prakse
- ✓ Potaknuti roditelje na sudjelovanje u treninzima ili organizirati obiteljske biciklističke dane>Conduct periodic refresher courses to maintain and build upon the knowledge and skills acquired during the initial training
- ✓ Razviti inicijative za obrazovanje među samom djecom gdje educirana djeca mogu podijeliti svoje znanje s vršnjacima koji nisu pohađali obuku
- ✓ Koristiti društvene medije i školske biltene za širenje svijesti o važnosti sigurne vožnje biciklom i poticanje sudjelovanja zajednice
- ✓ Integrirati sigurnu vožnju bicikla u redovni školski program kako bi se osiguralo kontinuirano učenje i praksa
- ✓ Stvaranje lokalnih partnerstva radi nastavka obuke

Iz implementacije programa i povratnih informacija partnera preporučujemo povećanje sigurnosti i udobnosti povezano sa snažnijom promocijom biciklizma među djecom i mladima:

- ✓ Zagovarati mjere za usporavanje prometa, posebno oko škola
- ✓ Zagovarati bolju biciklističku infrastrukturu i podršku zajednice za stvaranje sigurnijeg okruženja za mlade bicikliste
- ✓ Suradnja s lokalnim vlastima na poboljšanju infrastrukture pogodne za bicikliste, kao što su sigurne biciklističke staze za vožnju do škole
- ✓ Nastaviti i širiti programe obuke usmjereni na sigurnost vožnje bicikla i prometne propise, posebno među roditeljima
- ✓ Organizirati rekreativne biciklističke događaje i natjecanja s primarnim motivom zabave i rekreacije
- ✓ Isticanje dobrobiti vožnje bicikla za fizičko zdravlje kako radi dodatne motivacije roditelja i djece
- ✓ Osigurati sredstva ili poticaje za roditelje koji razmišljaju o kupnji bicikala i opreme svojoj djeci kako bi im osigurali sigurnost i udobnost



# SAFECYCLE4KIDS

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

## Um breve relatório resumindo as atividades em cada país

**Pacote de Trabalho:** WP3- Entrega do Pacote de Intervenção SafeCycle4Kids

**Tarefa:** T3.1. Intervenção SafeCycle4Kids Implementada

**Título final (D3.1):** Intervenção SafeCycle4Kids entregue

**Data:** 31/5/2024

**Nível de Distribuição:** Público

**Autores:** MUBi

**Language:** Portugal



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

## Índice

<b>Contribuidores .....</b>	2
<b>Folha de Controlo .....</b>	2
<b>Parceiros.....</b>	2
<b>SUMÁRIO EXECUTIVO .....</b>	3
<b>1. Introdução. Sobre o Projeto SafeCycle4Kids .....</b>	3
<b>2. Atividades em cada país.....</b>	3
<b>2.1 Objeto e âmbito de aplicação .....</b>	3
<b>3. Formação de formadores.....</b>	4
<b>4. FORMAÇÃO DAS CRIANÇAS E DOS PAIS .....</b>	5
<b>4.1. TREINO PHYSIS OUTDOOR.....</b>	5
<b>4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN” .....</b>	6
<b>4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PARA A MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA .</b>	7
<b>4.4. OTI SLOVAKIA.....</b>	9
<b>4.5. SINDIKAT BICIKLISTA.....</b>	9
<b>5. CONCLUSÕES.....</b>	11

**CONTRIBUIDORES**

<b>Principal contribuinte</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
<b>Contribuidores</b>	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI ESLOVÁQUIA
	SINDIKAT BICKLISTA 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 BICKLISTA 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 seguro 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. ATIVIDADES EM CADA PAÍS

#### 2.1 Objeto e âmbito de aplicação

A intervenção SafeCycle4Kids foi estruturada em torno de três pilares principais: formação para crianças, prestação de informação aos pais e eventos promocionais. O programa tinha como objetivo formar 12 treinadores, educar 500 crianças (100 por país) e sensibilizar 250 pais.

A formação foi realizada nos cinco países participantes, equipando treinadores em cada país e capacitando crianças dos 7 aos 16 anos, juntamente com os seus pais. As sessões da "academia de pais" foram organizadas para informar os pais sobre a formação que os seus filhos receberam e para fornecer orientações sobre como apoiar melhor a mobilidade independente dos seus filhos.

Para implementar a formação em diferentes países, foram formados **37 formadores**. Esta formação ajudou a divulgar o projeto e o conteúdo dos manuais, e introduziu uma proposta de realização de três sessões para crianças e uma sessão para os respetivos pais no âmbito do programa SafeCycle4Kids.

Um total de **527 crianças** foram treinadas ao abrigo do programa SafeCycle4Kids em **14 locais** nos cinco países parceiros. Além disso, **266 pais** foram sensibilizados para a necessidade de apoiar os seus filhos na utilização mais frequente da bicicleta como meio de transporte. Como resultado, o projeto-piloto foi implementado com sucesso.

Nome dos parceiros	Locais	Crianças	País
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugo Cycling Campaign	1	96	60
MUBi Associação Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

Os parceiros organizaram eventos promocionais de rua aberta para informar o público em geral sobre ciclismo seguro. Foi realizado um processo de avaliação antes e depois das aulas para avaliar se as intervenções do SafeCycle4Kids promoviam estrategicamente estilos de vida ativos, incentivando o ciclismo no dia-a-dia das crianças.

As intervenções, que consistiram principalmente em sessões de treinamento para crianças e pais, foram avaliadas para obter informações sobre a situação atual e medir o progresso e o sucesso do programa. Os dados recolhidos a partir de questionários aplicados em diferentes países estão atualmente a ser analisados e serão apresentados num relatório separado.

### 3. FORMAÇÃO DE FORMADORES

A MUBi realizou duas sessões de formação online em inglês, abertas a todos os parceiros, no mesmo dia (24 de janeiro - manhã e tarde). Além disso, no dia 6 de março, realizou-se uma sessão online em português para estudantes portugueses do Instituto Politécnico de Santarém-Rio Maior. Cada sessão teve a duração de 2 horas e incluiu uma breve apresentação do projeto, seguida de um resumo do Manual do Formador, detalhando os tempos aproximados para cada parte. A importância da coleta de questionários tanto das crianças (antes e depois) quanto dos pais também foi enfatizada.

SESSÃO	FORMADORES
24 de janeiro de 2024 - 9.00-11.00 (hora de Lisboa)	10
24 janeiro 2024 - 16:00 – 18:00 (Hora de Lisboa)	13
6 março 2024 - aula extra em português	14
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>

Figura 1. Formação Online de Formadores

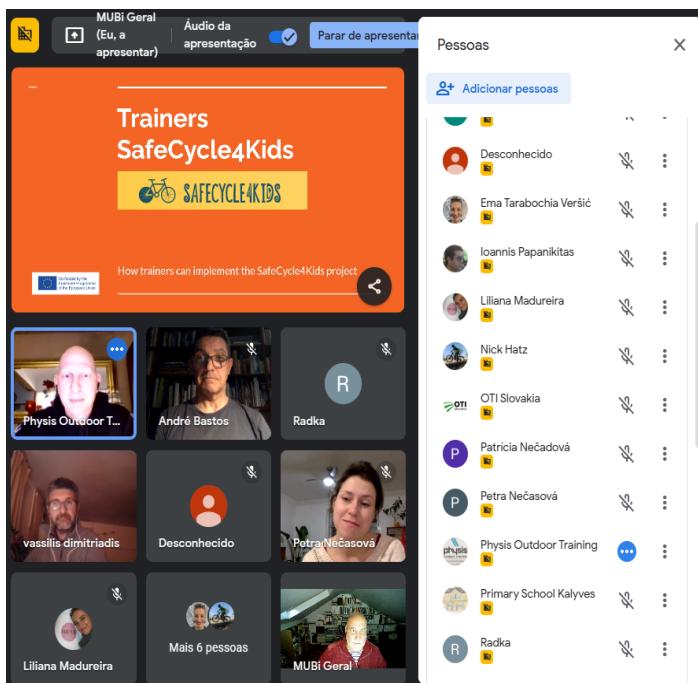


Imagen 2. Slides das sessões

The first slide, titled 'Summary', contains a numbered list of agenda items:

- 1 - Introduction: project presentation and lesson planning
- 2 - Lessons
  - L1 - Lesson 1 - Theory + basic skills
  - L2 - Lesson 2 - Skills combined in a road context
  - L3 - Lesson 3 - Group practice in a road context
- 3 - Parents' session
- 4 - Questionnaires

The second slide, titled 'Lesson 2 - Skills combined in a group context', includes a section titled 'Street Simulation'. It provides instructions: 'The length of the road should be at least 45 meters and the width should be at least 8 meters. This will position the props to act as visual barriers.' Below this, 'Activity 3' is described with a duration of '30'' and two tasks:
 

- Follow the same rules as a car.
- Safe position on the road.

Diagram illustrating the street simulation setup, showing a road with cars, cones, and sidewalk chalk markings, with 'parent volunteer' and 'instructor' positions indicated.

## 4. FORMAÇÃO DAS CRIANÇAS E DOS PAIS

### 4.1. TREINO PHYSIS OUTDOOR

No programa educacional "SafeCycle4Kids", os alunos das escolas primárias de Fylis (Atenas), Kalyves (Chalkidiki), Moudania (Chalkidiki) e Metamorfosis (Chalkidiki) aprendem sobre bicicletas. O programa abrange a história e evolução das bicicletas, as diferentes categorias de bicicletas disponíveis no mercado para uso público, e também demonstra 2-3 tipos de bicicletas usadas por atletas em ciclismo competitivo. Eles também são informados sobre os aspectos positivos para a saúde e o meio ambiente do uso da bicicleta como meio de transporte para o deslocamento diário. A informação continua com os critérios e representação da seleção de bicicletas. Em seguida, as crianças são informadas sobre as regras que devem seguir para se deslocarem com segurança com a bicicleta sem correr o risco de acidentes ou causar-lhes elas próprias. Por fim, são informados e mostrados a necessária manutenção da bicicleta.

**Na parte teórica**, os alunos assistem e interagem com os educadores/oradores. Os educadores, por sua vez, fazem às crianças perguntas relacionadas à bicicleta para examinar sua relação com ela e seu conhecimento mais amplo sobre ela. Eles também conhecem equipamentos de bicicleta e aprendem a usá-los. No início da parte teórica, os alunos parecem tímidos, mas à medida que a fala continua, eles se familiarizam com o ambiente, os palestrantes e o conteúdo da unidade educacional, demonstrando interesse, o que é evidente pela sua vontade de participação ativa.

**Na parte prática**, todos os alunos recebem suas bicicletas e os equipamentos que cada ciclista deve levar para sua movimentação mais segura, como capacete e colete refletivo. Depois de receberem as instruções necessárias sobre as regras de movimento e como as crianças devem manobrar com suas bicicletas, ajustam as bicicletas adequadamente para os seus tipos de corpo. Desde o primeiro momento, os alunos pareciam ansiosos para se deslocar com a bicicleta na ciclovia. Eles estão entusiasmados com as bicicletas e os equipamentos fornecidos a eles e estão ansiosos para se preparar para que o programa-rota possa começar. Durante o percurso do programa, são cuidadosos e tentam cumprir o que lhes foi dito anteriormente e mostram que estão a divertir-se, pois estão felizes e abraçam o programa como se vissem um colega a fazer algo diferente do que dissemos, e informam-no da ação correta que deve tomar para corrigir o seu erro.

**O Programa de Formação de Pais** foi uma iniciativa abrangente destinada a ajudar os pais a apoiar o desenvolvimento dos seus filhos e a gerir o comportamento. Abrangeu a compreensão do comportamento infantil, a comunicação eficaz, a gestão do comportamento, a saúde e segurança, o apoio educacional, o desenvolvimento social e emocional e tópicos especiais como a parentalidade digital.

O programa incluiu aplicações práticas através de *role-playing*, workshops e tarefas, com um processo de avaliação para acompanhar o progresso e a melhoria contínua. Em última análise, capacitou os pais a promover um ambiente estimulante para o crescimento dos seus filhos.





### Recomendações locais

1. Há uma necessidade crescente de incorporar estas lições no currículo oficial de educação física nas escolas.
2. A integração do ensino da bicicleta nas escolas não só abordaria a segurança, mas também melhoraria o aspecto divertido da aprendizagem.

### 4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”

O programa educativo SafeCycle4Kids foi implementado numa das escolas primárias de Belgrado. Foram escolhidas três turmas, num total de cerca de 100 alunos ao todo. Eles eram da 1<sup>a</sup> classe (8 anos), da 3<sup>a</sup> (10 anos) e 4<sup>a</sup> (11 anos).

Todos os alunos foram introduzidos pelo manual da criança que foi distribuído em papel (3 por cada turma) e via Internet interna, na turma da escola. Preencheram dois inquéritos, um antes da formação e outro depois. Para todos os alunos foram organizadas 2 horas de ensino prático no pátio da escola. O evento pais/crianças não pôde ser organizado, devido ao fato de que, de acordo com a Lei de Segurança no Trânsito, as crianças menores de 12 anos, não podem pedalar nas áreas públicas (vias). A carta oficial para restringir eventos em espaço aberto foi recebida da Secretaria de Trânsito da Cidade de Belgrado, que é responsável pela emissão de licenças para eventos públicos.





## Recomendações locais

O curso de formação de curta duração que foi implementado numa escola em Belgrado mostra o seguinte:

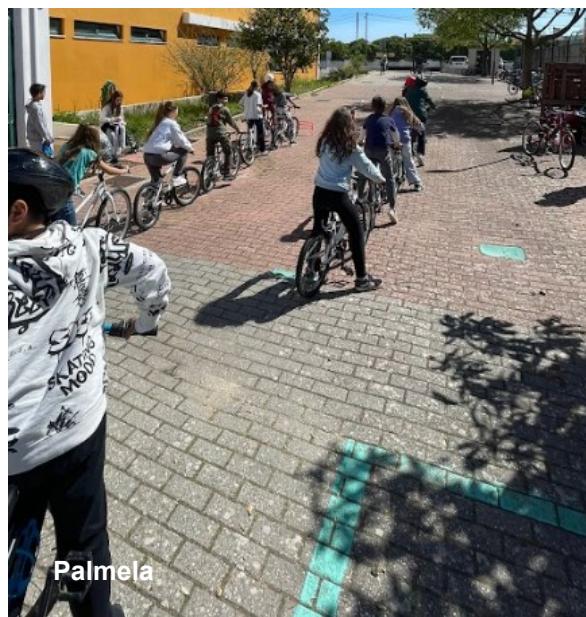
1. Não existe qualquer programa educativo nas escolas primárias de Belgrado (Sérvia) onde as crianças possam aprender a andar de bicicleta, bem como a obter algum conhecimento sobre os benefícios da bicicleta para a sua saúde, forma física e melhor proteção do ambiente.
2. Além disso, os professores não estão muito familiarizados com os benefícios do ciclismo para as crianças.
3. Cerca de 10% das crianças dos 8 aos 11 anos não sabem andar de bicicleta, de todo.
4. As crianças mostraram certa melhoria de suas habilidades de ciclismo e conhecimento sobre o código de trânsito, apenas depois de algumas horas de treinamento.
5. Após conversas com os pais, os professores concluíram em conjunto que algumas atividades educativas sobre ciclismo nas escolas de ensino fundamental deveriam ser implementadas.

## 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PARA A MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

A MUBi decidiu expandir a formação de crianças em diferentes cidades de Portugal. Consequentemente, tivemos aulas no Porto, Lisboa, Palmela e Rio Maior. No Porto, colaborámos com uma professora de uma escola local que formou uma turma pequena, mas entusiasmada. Em Lisboa, desafiámos pais de um bairro inteiro a frequentarem aulas de fim de semana no pátio do Palácio Nacional da Ajuda. Em Palmela, a nossa maior intervenção formativa (a maioria das crianças que formámos em Portugal), participou em sessões conduzidas pelos nossos parceiros, a Bicicultura. Finalmente, em Rio Maior, fizemos uma parceria com o instituto politécnico local, formando vários dos seus alunos de ciências do desporto para se tornarem treinadores. As sessões de treinamento seguiram o manual de treinamento, com o tempo exato variando dependendo do número de crianças. A maioria das aulas decorreu em espaços fechados, mas no Porto, a aula final incluiu uma sessão ao ar livre num ambiente de rua real.

A parceria entre a Escola de S. João da Foz (Porto) e a SafeCycle4Kids culmina quatro anos de promoção da atividade física e do uso da bicicleta com este grupo de alunos. Este treino permitiu-lhes andar com alguma confiança na via pública ao lado dos carros na sessão final. Na Ajuda, fizemos uma parceria com uma equipa de ONGs que trabalham com a Câmara Municipal de Lisboa num bairro desfavorecido. Decidimos usar o Palácio Nacional e divulgamos as sessões de formação em quatro escolas do bairro. O MUBi estabeleceu um protocolo de colaboração com o Instituto Politécnico de Santarém-Rio Maior para formar um grupo do seu curso de Ciências do Desporto. Testaram o Manual do Formador com uma sessão numa escola primária de Rio Maior. O Instituto

Politécnico de Santarém-Rio Maior pretende dar continuidade às ações de formação no próximo ano letivo e, eventualmente, integrá-las no currículo do curso. Em Palmela, fizemos uma parceria com a Bicicultura, uma cooperativa sem fins lucrativos dedicada a promover o uso da bicicleta para transporte e lazer, e a construir cidades sustentáveis e habitáveis. A cooperativa desenha percursos de Comboios de bicicletas para escolas, coordena e conduz ciclocomboios para crianças, interage com os pais e incentiva o uso de bicicletas através de intervenções socioculturais. Esta parceria visa criar um legado sustentável para o projeto SafeCycle4Kids através da formação de crianças que participarão em futuros comboios de bicicleta para a escola.



## Recomendações locais

1. Em Portugal, as escolas são os melhores locais para reunir grupos maiores de crianças para treinar, mas por vezes podem ser difíceis de envolver. Importante conversar com as escolas no início do ano letivo.
2. Algumas crianças não sabem o básico para andar de bicicleta e isso cria algumas dificuldades para ensinar diferentes graus de habilidades de ciclismo. É importante explicar quais são os níveis de habilidade necessários para participar do programa SafeCycle4kids.

#### 4.4. OTI SLOVAKIA

De 16 a 19 de abril de 2024, a Escola Primária de Alekšince acolheu a formação SafeCycle4Kids, destinada a melhorar a sensibilização para a segurança do ciclismo e as competências práticas entre crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 15 anos e os seus pais. Organizado dentro do clube pós-escola, o programa registou a participação de cerca de 100 crianças e foi liderado pela professora Radka Látečková ao lado de um animador de juventude da OTI treinado pela MUBi. No primeiro dia, as crianças mais velhas (13-15 anos) foram apresentadas aos conceitos de segurança do ciclismo através de uma apresentação e um questionário interativo, enfatizando o uso do capacete e a sinalização adequada, com conhecimento inicial aferido através de inquéritos eletrónicos em tablets. A atmosfera era amigável e envolvente, resultando numa entusiástica prontidão para a aprendizagem prática. O segundo dia focou-se na prática com ajustes de capacete e sinais de mão usando uma bicicleta simulando cenários do mundo real, apesar das limitações de espaço. O terceiro dia atendeu crianças de 11 a 12 anos, reforçando conceitos teóricos e aprofundando as regras de segurança rodoviária, com participação ativa e aumento da confiança observada. Finalmente, o grupo mais jovem (7-10 anos) praticou técnicas de capacete e sinalização, superando as restrições internas através do uso eficaz de recursos. Uma avaliação foi agendada para maio de 2024 para avaliar a retenção e aplicação dessas habilidades ao ar livre. O treinamento de quatro dias reforçou significativamente a conscientização sobre a segurança do ciclismo e a proficiência prática entre os jovens ciclistas, fornecendo uma base sólida para futuras práticas de ciclismo seguras, apesar dos desafios de treinamento apenas em ambientes fechados.



#### Recomendações locais

- Promover uma comunidade de ciclismo mais segura e bem informada entre os jovens ciclistas da região de Nitra.
- Melhorar as sessões práticas para esclarecer os sinais das mãos, aumentar o envolvimento dos pais para incentivar o uso do capacete, defender uma melhor infraestrutura para ciclistas, realizar cursos regulares de atualização, promover a educação entre pares, aumentar as campanhas de sensibilização e integrar a segurança da bicicleta no currículo escolar.

#### 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Sindikat Biciklista conduziu o programa SafeCycle4Kids em quatro escolas primárias diferentes na área da cidade de Zagreb (Escola Primária Odra, Escola Primária Jelkovec, Escola Primária Kralj Tomislav, Escola Primária Tin Ujević) como parte de suas atividades extracurriculares e no Festival de Esportes evento que celebra o esporte e

incentiva a atividade física entre pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Todos os alunos que passaram pela formação nas escolas tinham entre 9 e 11 anos de idade. O Festival de Desportos era um evento aberto ao público, e as idades eram diferentes (estimados 7-13 anos).

Todos os programas do ensino fundamental foram coordenados com a ajuda de professores voluntários que passaram pelo programa de trainee SC4K. A sua ajuda foi crucial na comunicação com os diretores escolares e a administração e na obtenção do consentimento dos pais.

As sessões de formação para cada escola foram organizadas como eventos de dois dias, com a ordem em que as aulas foram implementadas dependendo do número de alunos. No primeiro dia, administrámos o inquérito pré-treino e a aula teórica que se seguiu ao manual de formação (prática do capacete 2V1, sinalização manual, dimensionamento da bicicleta, equipamento obrigatório para ciclismo, equipamento obrigatório para bicicleta, sinalização manual, gestos com as mãos, situações específicas de trânsito, direitos e deveres dos jovens ciclistas croatas, etc.) —o segundo dia consistiu geralmente na prática de ciclismo (foram realizados exemplos de manuais de treino nos campos desportivos ao ar livre da escola/parque infantil) e na manutenção básica da bicicleta (verificações ABC, assento correto e posição do guiador, verificação dos pneus e identificação de diferentes tipos de válvulas, verificação da corrente e lubrificação, etc.). O inquérito pós-formação era entregue ao professor e era geralmente preenchido pelos alunos na semana seguinte. Festival of Sports é um evento que apresenta uma ampla gama de atividades esportivas, workshops e desafios projetados para ser divertido, envolvente e inclusivo. Fomos convidados a participar pelos organizadores. Lá, promovemos o programa SC4K e realizamos um desafio prático de bicicleta no local que incluiu elementos de instrução prática desenvolvidos no manual. Os pais foram entrevistados pelos voluntários e informados e questionados sobre os direitos e regras específicos do ciclismo, conforme descrito na Lei de Segurança no Tráfego Rodoviário.



**Workshop teórico para pais em sala**



**Workshop prático de ciclismo**

### Recomendações locais:

1. Professores do ensino básico e motivados são parceiros ideais para a implementação deste tipo de projetos. A colaboração com as escolas abre outras portas para uma cooperação contínua. Por exemplo, a Escola Primária de Odra organizará a primeira Massa Kidical (um passeio de bicicleta para promover o ciclismo e melhorar a infraestrutura em torno da área da escola) com a nossa assistência, e a Biblioteca Municipal de Zagreb Jelkovec nos pediu para realizar treinamento em seu local quando souberam que o SC4K foi realizado na Escola Primária Jelkovec.
2. O envolvimento dos pais ao vivo é uma tarefa difícil; tentar repensar um modo alternativo de abordar os pais (oficina Zoom, etc.).

## 5. CONCLUSÕES

Durante a implementação do projeto, todos os parceiros revelaram que o modelo proposto é mais facilmente aplicado a grupos pré-existentes, como grupos de turmas escolares.

Também foi amplamente compartilhado que é um desafio envolver os pais e fazê-los participar de uma sessão de conscientização. Funciona de forma mais eficaz quando os pais são convidados a permanecer por um período após a sessão com as crianças.

Apesar do desafio, podemos congratular as equipes que trabalharam duro para alcançar todos os KPIs propostos. Também treinamos com sucesso estudantes de ciências do desporto, que se envolveram entusiasticamente com o programa e serão capazes de aplicá-lo em suas práticas profissionais. Isto contribui para a sustentabilidade do projeto e garante um maior impacto a longo prazo.

No que diz respeito à formação de crianças e jovens adultos, recomendamos o reforço das sessões práticas para clarificar os sinais das mãos, o reforço do envolvimento dos pais para incentivar o uso do capacete, a defesa de melhores infraestruturas cicláveis, a realização de cursos regulares de atualização, a promoção da educação entre pares, o aumento das campanhas de sensibilização e a integração da segurança da bicicleta no currículo escolar:

- ✓ Aumentar as sessões de formação prática para reforçar os sinais corretos das mãos e outras práticas de segurança.
- ✓ Incentive os pais a participar em sessões de treino ou a organizar dias de ciclismo em família
- ✓ Realizar cursos de atualização periódicos para manter e desenvolver os conhecimentos e habilidades adquiridos durante a formação inicial.
- ✓ Desenvolver iniciativas de educação entre pares onde as crianças treinadas possam partilhar os seus conhecimentos com colegas que não frequentaram a formação.
- ✓ Utilize as redes sociais e boletins escolares para divulgar a importância da segurança ciclável e incentivar a participação da comunidade.
- ✓ Integrar a segurança ciclável no currículo escolar regular para garantir a aprendizagem e a prática contínuas.
- ✓ Criar parcerias locais para assegurar o legado e a continuação do projeto de formação.

A partir da implementação e do feedback de todos os parceiros, recomendamos um aumento da segurança e conforto associados a uma maior promoção do ciclismo entre crianças e jovens adultos:

- ✓ Defender velocidades mais baixas e medidas de acalmia de tráfego, especialmente em torno das escolas.
- ✓ Defender melhores infraestruturas cicláveis e o apoio da comunidade para criar ambientes mais seguros para os jovens ciclistas.
- ✓ Trabalhar com as autoridades locais para melhorar as infraestruturas favoráveis à bicicleta, tais como ciclovias seguras para incentivar a deslocação à escola.
- ✓ Continuar e expandir os programas de treinamento focados na segurança do ciclismo e nas normas de trânsito, aproveitando o conhecimento acima da média entre os pais.
- ✓ Organize eventos e competições de ciclismo recreativo para capitalizar a motivação primária da diversão e recreação.
- ✓ Destacar os benefícios do ciclismo para a saúde física para motivar ainda mais pais e filhos.
- ✓ Fornecer recursos ou incentivos para os pais que consideram atualizar as bicicletas de seus filhos para garantir segurança e conforto à medida que crescem.



SAFECYCLE4KIDS

Јачање физичке спремности код деце кроз  
безбедно бициклирање

## Кратак извештај који сумира активности у свакој земљи

**Work Package:** WP3- Delivering the SafeCycle4Kids Intervention Package

**Task:** T3.1. SafeCycle4Kids Intervention Implemented

**Deliverable Title (D3.1):** SafeCycle4Kids Intervention delivered

**Date:** 31/5/2024

**Level of Distribution:** Public

**Authors:** MUBi

**Language:** Serbian



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



## Садржај

<b>САРАДНИЦИ.....</b>	<b>2</b>
<b>КОНТРОЛНИ ЛИСТ.....</b>	<b>2</b>
<b>сарадника .....</b>	<b>2</b>
<b>1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ О ПРОЈЕКТУ SafeCycle4Kids .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ОБРАЗОВНИ ПРОГРАМ У СВАКОЈ ЗЕМЉИ .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 Сврха и делокруг.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБУКА ТРЕНЕРА.....</b>	<b>4</b>
<b>4. ОБУКА ДЕЦЕ И РОДИТЕЉА .....</b>	<b>5</b>
<b>4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING .....</b>	<b>5</b>
<b>4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS "YUGO CYCLING CAMPAIGN" .....</b>	<b>6</b>
<b>4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA .....</b>	<b>7</b>
<b>4.4. OTI SLOVAKIA .....</b>	<b>9</b>
<b>4.5. SINDIKAT BICIKLISTA .....</b>	<b>10</b>
<b>5. ЗАКЉУЧЦИ .....</b>	<b>11</b>

**САРАДНИЦИ**

<b>Главни сарадник</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
<b>Сарадници</b>	MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA
	SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN
	OTI SLOVAKIA

SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA

**КОНТРОЛНИ ЛИСТ**

Верзија	Датум	Опис
V 0.1	2/2/2023	Први нацрт

**САРАДНИКА**

Имена сарадника	Презимена	Држава
PHYSIS YPAITHRIA ASKISI	PHYSIS	GREECE
SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN	YCC	SERBIA
MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA	MUBi	PORUGAL
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVAKIA
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIC	CROATIA

Финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни орган који додељује средства не могу се сматрати одговорним за овде изнето.

## РЕЗИМЕ ГЛАВНИХ ТАЧКА

### 1. ПРЕДСТАВЉАЊЕ О ПРОЈЕКТУ SAFECYCLE4KIDS

To SafeCycle4Kids је 18-то месечни пројекат који финансира ЕУ и има за циљ да повећа безбедну вожњу за децу, уз прихваташа бицикла као средства за активно кретање које може да побољша ниво физичке активности. Деца (а и одрасли) не возе бицикл из безбедносних разлога. Концепт БЕЗБЕДНО БАЈСОМ ЗА ДЕЦУ се заснива на два принципа који ће повећати безбедност, а самим тим и самопоуздање младих бициклиста и њихових породица:

1. Перцепција родитеља о бициклистичким вештинама детета је важна за самосталну вожњу деце.
2. Боље познавање саобраћајних прописа и сигурније бициклирање деце су важни циљеви у промоцији бицилизма међу децом.

Конзорцијум од пет НВО из Европе, развија приручник за безбедну бициклистичку обуку за децу и родитеље који може бити коришћен као основа за примену широм Европе. Методологија је заснована на примерима добре праксе која је до сада примењена у различитим земљама Европе и света. Примена приручника ће повећати ниво физичке активности деце (и родитеља) путем економског, зеленог и инклузивног метода вежбања бициклирања.

### 2. ОБРАЗОВНИ ПРОГРАМ У СВАКОЈ ЗЕМЉИ

#### 2.1 Сврха и делокруг

Програм SafeCycle4Kids је структурисан око три главна стуба: обука за децу, пружање информација родитељима и промотивни догађаји. Програм је имао за циљ да обучи 12 тренера, 500 деце (100 по земљи) и подигне свест међу 250 родитеља.

Обука је спроведена у пет земаља учесница, обучавајући тренере у свакој земљи и оснажујући децу узраста од 7 до 12 година, заједно са њиховим родитељима. Сесије „родитељске академије“ организоване су како би се родитељи информисали о обуци која су њихова деца добила и да би се дале смернице како да боље подрже самосталност своје деце.

За спровођење обуке у различитим земљама, обучено је 37 тренера. Ова обука је помогла у објављивању пројекта и садржаја приручника, а унела је и предлог да се у оквиру програма SafeCycle4Kids одрже три сесије за децу и једна сесија за њихове родитеље.

Укупно 527 деце је обучено у оквиру програма SafeCycle4Kids на 14 локација у пет партнерских земаља. Поред тога, 266 родитеља је упознато са потребом подршке својој деци да чешће користе бицикл као превозно средство. Као резултат тога, pilot пројекат је успешно спроведен.

Име партнера	Локације	Деца	Родитељи
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugo Cycling Campaign	1	96	60
Mubi Associaçao Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>ТОТАЛ</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

Партнери су организовали промотивне отворене уличне догађаје како и информисали ширу публику о безбедној вожњи бицикла. Процес евалуације спроведен је пре и после наставе како би се проценило да ли програм SafeCycle4Kids стратешки промовише активан стил живота подстичући вожњу бицикла у свакодневном животу деце.

Интервенције, које су се првенствено састојале од тренинга за децу и родитеље, евалуиране су како би се стекао увид у тренутно стање и измерио напредак и успех програма. Подаци прикупљени из упитника који се примењени у различитим земљама се тренутно анализирају и биће представљени у посебном извештају.

### 3. ОБУКА ТРЕНЕРА

MUBI је 24.01. спровео две онлајн обуке на енглеском језику отворене за све партнere (ујутро и поподне). Поред тога, 6. марта одржана је једна онлајн сесија на португалском за португалске студенте са Политехничког института Сантарем-Рио Мајор. Свака сесија је трајала 2 сата и укључивала је кратку презентацију пројекта, након чега је уследио сажетак Приручника за тренере, са детаљима о приближним терминима за сваки део. Такође је наглашен значај прикупљања упитника како од деце (пре и после) тако и од родитеља.

ОНЛАЈН САСТАНАК	СЛУШАОЦИ
24. јануар 2024. 9.00-11.00 (lisabonско време)	10
24. јануар 2024. 16:00 – 18:00 (lisabonско време)	13
6. март 2024. додатни час португалског	14
<b>ТОТАЛ</b>	<b>37</b>

Слика 1. Слајдови презентације

**Summary**

- 1 - Introduction: project presentation and lesson planning
- 2 - Lessons
  - L1 - Lesson 1 - Theory + basic skills
  - L2 - Lesson 2 - Skills combined in a road context
  - L3 - Lesson 3 - Group practice in a road context
- 3 - Parents' session
- 4 - Questionnaires

**2 Lesson 2 - Skills combined in a group context**

**Street Simulation**

The length of the road should be at least **45 meters** and the width should be at least **8 meters**. This will position the props to act as visual barriers.

**L1**

**L2**

**L3**

**Activity 3 30'**

- Follow the same rules as a car.
- Safe position on the road.

**parent volunteer**

**instructor**

**parent volunteer**

**cone**

**sidewalk chalk**

**1 2 3**

Слика 2. Обука тренера преко Гоогле Меет платформе

**Trainers SafeCycle4Kids**

**How trainers can implement the SafeCycle4Kids project**

**Pessoas**

**Adicionar pessoas**

- Desconhecido
- Ema Tarabochia Veršić
- Ioannis Papanikitas
- Liliana Madureira
- Nick Hatz
- OTI Slovakia
- Patricia Nečadová
- Petra Nečadová
- Physis Outdoor Training
- Primary School Kalyves
- Radka
- vassile dimitriadis
- Desconhecido
- Petra Nečadová
- Liliana Madureira
- Mais 6 pessoas
- MUBI Geral

## 4. ОБУКА ДЕЦЕ И РОДИТЕЉА

### 4.1. PHYSICAL OUTDOOR TRAINING

У образовном програму „SafeCycle4Kids“ ученици основних школа Филис (Атина), Каливес (Халкидики), Муданија (Халкидики) и Метаморфосис (Халкидики) уче о бициклима. Програм покрива историју и еволуцију бицикала, различите категорије бицикала доступних на тржишту за јавну употребу, а такође приказује 2-3 врсте бицикала које користе спортисти у такмичарским бициклистичким спортивима. Такође им се говори о позитивним аспектима коришћења бицикла за здравље и животну средину као превозног средства за свакодневна путовања. Информација се наставља са критеријумима и заступљеношћу бицикла. Затим се деца информишу о правилима којих се морају придржавати да би се безбедно кретали бициклом, а да не ризикују незгоде или да их сами изазову. На крају се обавештавају о неопходном одржавању бицикла.

У теоријском делу, ученици посматрају и комуницирају са васпитачима/говорницима. Васпитачи, заузврат, деци постављају питања везана за бицикл како би испитали њихов однос према бициклу и њихово шире познавање бицикла. Такође упознају и бициклистичку опрему и уче да је користе. На почетку теоријског дела ученици делују стидљиво, али у наставку обуке упознају се са окружењем, говорницима и садржајем наставне јединице, показујући интересовање, што се види и из њихове спремности за активно учешће.

У практичном делу сви ученици добијају своје бицикле и опрему коју сваки бициклиста мора да носи за своје најбезбедније кретање, као што су кацига и рефлектујући прслук. Након што добију потребна упутства о правилима кретања и начину на који деца треба да маневришу бициклима, бицикле прилагођавају свом телу. Ученици су од првог тренутка деловали жељни кретања са бициклом по бициклистичкој стази. Узбуђени су бициклима и опремом која им је дата и нестрпљиви су да се припреме како би програм-рута могао да почне. Током програма-руте, они су пажљиви и покушавају да испоштују оно што им је претходно речено и покажу да се забављају, јер су срећни и прихватају програм. Ако виде друга или другарицу из разреда како ради нешто другачије од онога што смо им ми рекли, и они га обавештавају о исправној радњи коју мора предузети да исправи своју грешку.

Програм обуке за родитеље је био свеобухватна иницијатива која је имала за циљ да помогне родитељима да подрже развој свог детета и утичу на њихово понашање. Покривало је разумевање понашања детета, ефикасну комуникацију, управљање понашањем, здравље и безбедност, образовну подршку, социјални и емоционални развој и посебе теме попут дигиталног родитељства.

Програм је укључивао практичне примене кроз играње улога, радионице и задатке, са процесом евалуације за праћење напретка и континуирано побољшање. На крају, то је оснажило родитеље да прихвате ново окружење за одрастање своје деце.





### Локалне - препоруке

1. Постоји све већа потребе а да се ове лекције укључе у званични наставни план и програм физичког васпитања у школама.
2. Интеграција бициклистичког образовања у школе не само да би се позабавила безбедношћу, већ би побољшала и забавни аспект учења

### 4.2. SOCIETY OF CYCLING LOVERS “YUGO CYCLING CAMPAIGN”

Едукативни програм SafeCycle4Kids реализован је у једној од београдских основних школа, Јанко Веселиновић. Изабрана су три одељења, са укупно око 100 ученика. Били су из 1. разреда (8 година), из 3. (10 година) и 4. (11 година).

Свим ученицима је представљен дечији приручник који је дистрибуиран у штампаном облику (3 по одељењу) и путем школског интернета, на школском часу. Попунили су две анкете, једну пре обуке и једну после. За све ученике организована су 2 часа практичне наставе у школском дворишту. Догађај за родитеље/деца није могао да се организује из разлога што према Закону о безбедности саобраћаја деца млађа од 12 година не могу да бициклирају на јавним површинама (путевима). Званичан допис за ограничавање манифестације на отвореном је стигао од директорке школе након саветовања са Секретаријатом за саобраћај Града Београда, који је надлежан за издавање дозвола за јавне манифестације.





## Локалне - препоруке

Кратки курс обуке који је реализован у једној школи у Београду показује следеће:

1. У основним школама у Београду (и Србији) не постоји ниједан едукативни програм где деца могу да науче да возе бицикл, као и да стекну нека сазнања о предностима вожње бицикла за њихово здравље, кондицију и бољу заштиту животне средине.
2. Такође, ни наставници нису превише упознати са предностима вожње бицикла за децу.
3. Око 10% деце од 8 до 11 година уопште не зна да вози бицикл.
4. Деца су показала извесно побољшање својих бициклистичких вештина и знања о саобраћајном кодексу, тек након пар сати тренинга.
5. Након разговора са родитељима, наставници су заједнички закључили да би неке едукативне активности о вожњи бицикла потребно спровести у основним школама.

## 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

MUBI је одлучио да прошири обуку деце у различитим градовима у Португалу. Сходно томе, одржавали смо часове у Порту, Лисабону, Палмели и Рио Мајору. У Порту смо сарађивали са учитељицом из локалне школе која је о учила мало, али ентузијастично одељење. У Лисабону смо изазвали родитеље из читавог суседства да похађају часове викендом који се одржавају у дворишту Националне палате Ајуда. У Палмели, наша највећа обука (већина деце коју смо о учили у Португалу), учествовала је у сесијама које су водили наши партнери, Бицикултура. Коначно, у Рио Мајору, удружили смо се са локалним политехничким институтом, обучавајући неколико њихових студената спортских наука да постану тренери. Тренинзи су пратили приручник за обуку, а тачно време је варијало у зависности од броја деце. Већина часова се одвијала у затвореном простору, али у Порту је завршни час укључивао сесију на отвореном у стварном уличном окружењу.

Партнерство између школе С. Јоао да Фоз (Порто) и SafeCycle4Kids кулминира четири године кроз промоције физичке активности и коришћења бицикла са овом групом ученика. Ова обука им је омогућила да се са извесним самопоуздањем возе јавним путевима поред аутомобила у завршној сесији. У Ајуди смо били партнери са тимом невладиних организација које раде са Лисабонским саветом у сиромашном крају. Одлучили смо да користимо Националну палату и спроведемо тренинге у четири месне школе. MUBI је успоставио протокол сарадње са Политехничким институтом Сантарем-Рио Мајор да обучи групу са њиховог курса Спортске науке. Тестирали су Приручник за тренере на сесији у основној школи у Рио Мајору.

Политехнички институт Сантарем-Рио Мајор намерава да настави са обуком у наредној школској години и евентуално их интегрише у свој наставни план и програм. У Палмели смо се удржали са Бицикултуром, непрофитном организацијом посвећеној промоцији коришћења бицикла за превоз и разоноду, као и на изградњу одрживих градова погодних за живот. Удружење осмишљава руте бициклистичких возова за школе, координира и води бициклистичке возове за децу, ангажује се са родитељима и подстиче употребу бицикла кроз социокултурне интервенције. Ово партнерство има за циљ да створи одрживо наслеђе за пројекат SafeCycle4Kids обучавањем деце која ће учествовати у будућим бициклистичким возовима до школе.



### Локалне препоруке

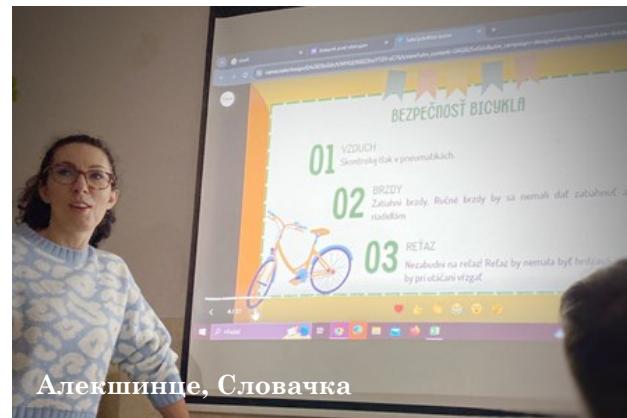
- У Португалу школе су боља места за окупљање већих група деце за обуку, али понекад је тешко да се укључе у обуку. Важно је разговарати са школама на почетку школске године.
- Нека деца не знају основе за вожњу бицикла и то ствара одређене потешкоће у подучавању различитих степена бициклистичких вештина. Важно је о јаснити који су нивои вештина неопходни за учешће у програму SafeCycle4Kids .

#### 4.4. OTI SLOVAKIA

У основној школи у Алексинцу од 16. до 19. априла 2024. године одржана је обука SafeCycle4Kids, чији је циљ био унапређење свести о безбедној вожњи бициклом и практичних вештина код деце узраста 7-15 година и њихових родитеља. Организован у оквиру ваншколског клуба, програм је за бележио учешће око 100 деце.

Обуку је предводила школска учитељица Радка Латечкова заједно са омладинским радником ОТИ-а којег је Муби и обучио. Првог дана су старија деца (13-15 година) упозната са концептима безбедности вожње бициклом кроз презентацију и интерактивни квиз, са акцентом на употребу каџига и правилну сигнализацију, уз почетно знање процењено путем електронских анкета на таб летима. Атмосфера је била пријатељска и ангажована, што је резултирало ентузијастичном спремношћу за практично учење. Други дан се фокусирао на практичну вежбу са подешавањем каџига и ручним сигналима коришћењем бицикла који симулира сценарије из стварног света, упркос ограничењима простора. Трећи дан је био намењен деци узраста од 11-12 година, јачајући теоријске концепте и упуштајући се у правила без једности на путевима, уз активно учешће и повећано самопоуздање.

Конечно, најмлађа група (7-10 година) је вежбала технике постављања каџига и правилне сигнализације, превазилазећи ограничења у затвореном простору кроз ефикасно коришћење ресурса. Евалуација је заказана за мај 2024. како би се проценило задржавање и примена ових вештина на отвореном. Четвородневна обука значајно је ојачала свест о сигурности вожње бицикла и практичну стручност међу младим бициклистима, пружајући солидну основу за будуће безбедне бициклистичке праксе упркос изазовима тренинга само у затвореном простору.



#### Локалне препоруке

- Подстицање сигурније и боље образоване бициклистичке заједнице међу младим возачима у региону Нитре.
- Побољшање практичних сесија за разјашњавање сигнала рукама, повећање учешћа родитеља у подстицању употребе каџига, залагање за бољу бициклистичку инфраструктуру, спровођење редовних курсева освежавања, промоција вршићачког образовања, повећање кампања за подизање свести и интегрисање безбедне вожње бициклом у школски наставни план и програм

## 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Синдикат Бициклиста је програм SafeCycle4Kids провео у четири различите основне школе на подручју Града Загреба (ОШ Одра, ОШ Јелковец, ОШ Краль Томислав, ОШ Тин Ујевић) у оквиру својих ваннаставних активности и на манифестацији Фестивал спорта која слави спорт и подстиче физичку активност међу људима свих узраста и нивоа кондиције. Сви ученици који су прошли обуку у школама имали су 9–11 година. Фестивал спорта је био отворен за јавност, а узрасти су били различити (процењује се да је од 7 до 13 година).

Сви програми у основним школама координирани су уз помоћ наставника волонтера који су прошли SafeCycle4Kids тренинг програм. Њихова помоћ је била кључна у комуникацији са директорима школа и администрацијом и добијању сагласности родитеља.

Тренинзи за појединачне школе организовани су као дводневни догађаји, редоследом реализације наставе у зависности од броја ученика. Првог дана смо спровели анкету пре обуке и теоријско предавање у учioniци које је пратило приручник за обуку (вежбање каџиге 2V1, ручна сигнализација, димензионисање бицикла, обавезна бициклистичка опрема, гестови рукама, специфичне саобраћајне ситуације, Хрватски саобраћајни закон“, права и дужности младих бициклиста, итд.). Други дан се обично састојао од практичне вожње бициклом (примери приручника за обуку извођени су на школским отвореним спортским теренима/игралишту) и основног одржавања бицикла (АБЦ провере, исправно сједиште, и положај управљача, провера гума и идентификовање различитих типова вентила, провера и подмазивање ланца, итд.). Анкету након обуке ученици су је обично попуњавали следеће недеље. Фестивал спорта је догађај који обухвата широк спектар спортских активности, радионица и изазова осмишљених да буду забавни, занимљиви и инклузивни. Организатори су нас замолили да учествујемо. Тамо смо промовисали програм SafeCycle4Kids на лицу места спровели практични изазов бициклиза који је укључивао елементе практичне наставе развијене у приручнику. Волонтери су интервјуисали родитеље и информисали их о специфичним правима и правилима вожње бицикла како је описано у „Закону о безбедности саобраћаја на путевима“



Радионица за родитеље теоријске



Практична бициклистичка радионица

### Локалне препоруке

- Основна школа и мотивисани наставници су идеални партнери за реализацију овог типа пројекта. Сарадња са школама отвара друга врата за наставак сарадње. На пример, Основна школа Одра ће уз нашу помоћ организовати прву Kidical mass (вожњу бициклом за промоцију бициклиза и унапређење инфраструктуре у околини школе), а Градска књижница града Загреба, Јелковец нас је замолила да проведемо обуку на њиховој локацији када су то чули да је SafeCycle4Kids одржан у Основној школи Јелковец.
- Ангажовање родитеља уживо је тежак подухват; покушајте да преиспитате алтернативни начин приступа родитељима (Зум радионица, итд.).

## 5. ЗАКЉУЧЦИ

Током реализације пројекта, сви партнери су открили да се предложени модел лакше примењује на већ постојеће групе, као што су школске разредне групе.

Такође је широко распострањено да је изазов ангажовати родитеље и натерати их да присуствују сесији подизања свести. Ефикасније функционише када су родитељи позвани да остану неко време након сесије са децом.

Упркос изазову, можемо честитати тимовима који су напорно радили да постигну све предложене КПИ. Успешно смо обучавали и студенте спортске науке, који су се са ентузијазмом бавили програмом и који ће моћи да га примене у својим професионалним праксама. Ово доприноси одрживости пројекта и обезбеђује већи дугорочни утицај.

Што се тиче обуке деце и младих и одраслих, препоручујемо да се побољшају практичне сесије ради разјашњења сигнала рукама, да се повећа укљученост родитеља како би се подстакла употреба каџига, залагање за бољу бициклистичку инфраструктуру, спровођење редовних курсева освежавања, промовисање вршњачке едукације, повећање свести и интегрисање безбедности вожње бициклом у школски програм.

- ✓ Повећање броја сесија практичне обуке да би се боље објаснили исправни сигнали рукама и друге безбедносне праксе. Охрабрите родитеље да учествују у тренинзима или организују дане породичног бициклиза.
- ✓ Спровођење периодичних курсева освежавања знања и вештина стечених током почетне обуке.
- ✓ Развијте иницијативе за вршњачку едукацију у којима обучена деца могу да поделе своје знање са вршњацима који су то учинили не похађајући обуку.
- ✓ Користите друштвене медије и школске билтене за ширење свести о важности безбедности вожње бициклом и подстичите учешће заједнице.
- ✓ Интегрисати безбедност вожње бициклом у редовни школски програм како би се обезбедило континуирано учење и вежбање.
- ✓ Створити локална партнерства како би се осигурало наслеђе и наставак пројекта обуке.

Из имплементације и повратних информација свих партнера препоручујемо повећање сигурности и удобности у вези са снажнијом промоцијом бициклиза међу децом и младима:

- ✓ Залагати се за мање брзине и мере за умирење саобраћаја, посебно око школа.
- ✓ Заговарати бољу бициклистичку инфраструктуру и подршку заједнице у стварању сигурнијег окружења за младе бициклисте.
- ✓ Рад са локалним властима на побољшању инфраструктуре погодне за бициклисте, као што су безбедне бициклистичке стазе за подстицање доласка бициклом у школу.
- ✓ Наставити и проширити програме обуке фокусиране на безбедност бициклиза и саобраћајне прописе, користећи више од просечног знања међу родитељима.
- ✓ Организујте рекреативне бициклистичке догађаје и такмичења како бисте искористили примарну мотивацију забаве и рекреације.
- ✓ Истакните предности вожње бицикла за физичко здравље како бисте додатно мотивисали родитеље и децу.
- ✓ Обезбедите ресурсе или подстицаје за родитеље који размишљају о надоградњи бицикала своје деце како би осигурали безбедност и удобност док расту.



# SAFECYCLE4KIDS

Zvyšovanie fyzickej aktivity detí prostredníctvom bezpečných cyklistických intervencií

## Krátka správa sumarizujúca aktivity v každej krajine

**Pracovný balík:** WP3- Poskytovanie intervenčného balíka SafeCycle4Kids

**Úloha:** T3.1. Implementovaná intervencia SafeCycle4Kids

**Názov výstupu (D3.1):** Dodaná intervencia SafeCycle4Kids

**Dátum:** 31/5/2024

**Úroveň distribúcie:** Verejnosť

**Autori:** MUBi

**Language:** Slovakian



Spolufinancovaný  
Európskou úniou

0

 SAFECYCLE4KIDS

## Obsah

<b>Prispievatelia .....</b>	2
<b>Kontrolný list.....</b>	2
<b>Partneri.....</b>	2
<b>ZHRNUTIE .....</b>	3
<b>1. Úvod. O projekte SafeCycle4Kids.....</b>	3
<b>2. Činnosti v jednotlivých krajinách .....</b>	3
<b>2.1 Účel a rozsah pôsobnosti .....</b>	3
<b>3. Školenie školiteľov.....</b>	4
<b>4. ŠKOLENIE DETÍ A RODIČOV .....</b>	5
<b>4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING .....</b>	5
<b>4.2. SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN.....</b>	6
<b>4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA .....</b>	7
<b>4.4. OTI SLOVAKIA .....</b>	9
<b>4.5. SINDIKAT BICIKLISTA.....</b>	9
<b>5. ZÁVERY .....</b>	11

**PRISPIEVATEĽA**

<b>Hlavný prispievateľ</b>	<b>PHYSIS YPAITHRIA ASKISI</b>
<b>Prispievatelia</b>	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	PORTUGALS KO
OTI SLOVAKIA	OTI SLOVAKIA	SLOVENSKO
SINDIKAT BICIKLISTA UDRUGA	SinBIC	CHORVÁTSK O

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA)**. Európska únia ani orgán poskytujúci grant za ne nemôžu niesť 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 zvýší úroveň fyzickej aktivity detí a rodín prostredníctvom ekonomickej, ekologickej a inkluzívnej metódy cvičenia, ktorou je bicyklovanie.

### 2. ČINNOSTI V JEDNOTLIVÝCH KRAJINÁCH

#### 2.1 Účel a rozsah pôsobnosti

Intervencia SafeCycle4Kids bola postavená na troch hlavných pilieroch: školenia pre deti, poskytovanie informácií rodičom a propagačné podujatia. Cieľom programu bolo vyškoliť 12 trénerov, vzdelávať 500 detí (100 v každej krajine) a zvýšiť informovanosť 250 rodičov.

Školenie sa uskutočnilo v piatich zúčastnených krajinách, pričom v každej z nich boli pripravení tréneri a deti vo veku 7 až 16 rokov spolu so svojimi rodičmi získali nové možnosti. Zasadnutia "rodičovskej akadémie" boli organizované s cieľom informovať rodičov o odbornej príprave, ktorú absolvovali ich deti, a poskytnúť im poradenstvo, ako lepšie podporovať samostatnú mobilitu ich detí.

Na realizáciu školenia v rôznych krajinách bolo vyškolených **37 školiteľov**. Toto školenie pomohlo spropagoovať projekt a obsah príručiek a predstavilo návrh na uskutočnenie troch stretnutí pre deti a jedného stretnutia pre ich rodičov v rámci programu SafeCycle4Kids.

V rámci programu SafeCycle4Kids bolo vyškolených celkovo **527 detí na 14 miestach** v piatich partnerských krajinách. Okrem toho bolo **266 rodičov** upozornených na potrebu podporovať svoje deti v častejšom používaní bicyklov ako dopravného prostriedku. Výsledkom bolo úspešné zavedenie pilotného projektu

Názov partnerov	Lokality	Deti	Rodičia
Physis Ypaithria Askisi	2	107	53
Society of a Cycling Lovers Yugi Cycling Campaign	1	96	60
Mubi Associação Pela Mobilidade Urbana Em Bicicleta	4	126	58
Oti Slovakia	2	100	50
Sindikat Biciklista Udruga	5	103	45
<b>Celkom</b>	<b>14</b>	<b>527</b>	<b>266</b>

Partneri zorganizovali propagačné podujatia na otvorených uliciach s cieľom informovať širšiu verejnosť o bezpečnej jazde na bicykli. Pred výučbou a po jej skončení sa uskutočnil proces hodnotenia s cieľom posúdiť, či intervencie v rámci projektu SafeCycle4Kids strategicky podporili aktívny životný štýl tým, že podporili používanie bicyklov v každodennom živote detí.

Intervencie, ktoré pozostávali predovšetkým zo školení pre deti a rodičov, boli vyhodnotené s cieľom získať prehľad o súčasnej situácii a zmerať pokrok a úspešnosť programu. Údaje získané z dotazníkov administrovaných v rôznych krajinách sa v súčasnosti analyzujú a budú uvedené v samostatnej správe.

### 3. ŠKOLENIE ŠKOLITEĽOV

**MUBi** uskutočnila dve online školenia v angličtine, ktoré boli otvorené pre všetkých partnerov v ten istý deň (24. januára - dopoludnia a popoludní). Okrem toho sa 6. marca uskutočnilo jedno online školenie v portugalčine pre portugalských študentov z Polytechnického inštitútu Santarém-Rio Maior. Každé zasadnutie trvalo 2 hodiny a zahrňalo krátku prezentáciu projektu, po ktorej nasledovalo zhrnutie príručky pre školiteľov s podrobňím uvedením približného času pre každú časť. Zdôraznil sa aj význam zberu dotazníkov od detí (pred a po) a rodičov.

SESSION	TRÉNERI
24. januára 2024 - 9.00-11.00 (lisabonský čas)	10
24. januára 2024 - 16:00 - 18:00 (lisabonského času)	13
6. marca 2024 - extra hodina portugalčiny	14
<b>SPOLU</b>	<b>37</b>

Obrázok 1. Online školenie školiteľov

Obrázok 2. Prezentácie zo zasadnutí

## 4. ŠKOLENIE DETÍ A RODIČOV

### 4.1. PHYSIS OUTDOOR TRAINING

V rámci vzdelávacieho programu "SafeCycle4Kids" sa žiaci základných škôl v mestách Fylis (Atény), Kalyves (Chalkidiki), Moudania (Chalkidiki) a Metamorfosis (Chalkidiki) učia o bicykloch. Program sa zaobrá historiou a vývojom bicyklov, rôznymi kategóriami bicyklov dostupných na trhu pre verejné použitie a tiež demonštruje 2-3 typy bicyklov, ktoré používajú športovci v súťažných cyklistických športoch. Žiaci sa dozvedia aj o pozitívnych aspektoch používania bicykla ako dopravného prostriedku na každodenné dochádzanie do práce, a to z hľadiska zdravia a životného prostredia. Informácie pokračujú kritériami a predstavením výberu bicykla. Potom sú deti informované o pravidlach, ktoré musia dodržiavať, aby sa s bicyklom pohybovali bezpečne a neriskovali nehody alebo ich sami nespôsobili. Nakoniec sú informované a je im ukázaná potrebná údržba bicykla.

**V teoretickej časti** študenti sledujú pedagógov/rečníkov a komunikujú s nimi. Pedagógovia zasa kladú defom otázky týkajúce sa bicykla, aby preskúmali ich vzťah k nemu a ich širšie vedomosti o ňom. Taktiež sa stretávajú s vybavením bicykla a učia sa ho používať. Na začiatku teoretickej časti sa žiaci zdajú byť nesmelí, ale ako prejav pokračuje, zoznamujú sa s prostredím, rečníkmi a obsahom vzdelávacej jednotky, prejavujú záujem, čo je zrejmé z ich ochoty aktívne sa zapojiť.

**V praktickej časti** všetci študenti dostanú bicykle a vybavenie, ktoré musí mať každý cyklista pri sebe, aby sa pohyboval čo najbezpečnejšie, ako napríklad prilbu a reflexnú vestu. Po tom, ako deti dostanú potrebné pokyny o pravidlach pohybu a o tom, ako majú so svojimi bicyklami manévrovať, si bicykle vhodne upravia pre svoje telesné typy. Od prvej chvíle sa zdalo, že žiaci sa chcú s bicyklom pohybovať po cyklotrase. Sú nadšení z bicyklov a vybavenia, ktoré im poskytli, a nedočkavo sa pripravujú, aby sa program - trasa mohla začať. Počas programu - trasy sú opatrní a snažia sa dodržiavať to, čo im bolo predtým povedané, a ukazujú, že ich to baví, pretože sú šťastní a prijímajú program, ako keď vidia spolužiaka, ktorý robí niečo iné, ako sme povedali, a informujú ho o správnom postupe, ktorý musí urobiť, aby napravil svoju chybu.

**Program odbornej prípravy rodičov** bol komplexnou iniciatívou zameranou na pomoc rodičom pri podpore rozvoja ich detí a zvládaní ich správania. Zahŕňal pochopenie správania dieťaťa, efektívnu komunikáciu, riadenie správania, zdravie a bezpečnosť, podporu vzdelávania, sociálny a emocionálny rozvoj a špeciálne témy, ako je digitálne rodičovstvo.

Program zahŕňal praktické aplikácie prostredníctvom hrания rolí, workshopov a úloh s hodnotiacim procesom na sledovanie pokroku a neustáleho zlepšovania. V konečnom dôsledku posilnil rodičov, aby podporovali prostredie, v ktorom sa budú ich deti rozvíjať.





## Miestne odporúčania

1. Rastie potreba začleniť tieto hodiny do oficiálnych učebných osnov telesnej výchovy v školách.
2. Integrácia cyklistickej výchovy do škôl by nielen riešila bezpečnosť, ale aj zlepšila zábavný aspekt učenia.

## 4.2. SOCIETY OF A CYCLING LOVERS YUGO CYCLING CAMPAIGN

Vzdelávací program SafeCycle4Kids bol zavedený na jednej z belehradských základných škôl. Vybrali sa tri triedy, v ktorých je spolu približne 100 žiakov. Išlo o žiakov 1. triedy (8 rokov), 3. triedy (10 rokov) a 4. triedy (11 rokov).

Všetci žiaci boli oboznámení s príručkou pre deti, ktorá bola distribuovaná v tlačenej podobe (3 ks na každú triedu) a prostredníctvom interného internetu na školskej triede. Vyplnili dva dotazníky, jeden pred školením a druhý po ním. Pre všetkých žiakov boli zorganizované 2 hodiny praktického vzdelávania na školskom dvore. Podujatie pre rodičov/deti nebolo možné zorganizovať vzhľadom na to, že podľa zákona o bezpečnosti cestnej premávky deti mladšie ako 12 rokov nemôžu jazdiť na bicykli na verejných priestranstvach (cestách). Oficiálny list o obmedzení podujatia na otvorenom priestranstve sme dostali od Sekretariátu pre dopravu mesta Belehrad, ktorý je zodpovedný za vydávanie povolení na verejné podujatia.





## Miestne odporúčania

Z krátkeho školenia, ktoré sa uskutočnilo v jednej škole v Belehrade, vyplýva nasledovné:

1. Na základných školách v Belehrade (Srbsko) neexistuje žiadny vzdelávací program, v rámci ktorého by sa deti mohli naučiť bicyklovať a získať poznatky o výhodách bicyklovania pre ich zdravie, kondíciu a lepšiu ochranu životného prostredia.
2. Učitelia tiež nie sú príliš oboznámení s výhodami cyklistiky pre deti.
3. Približne 10 % detí vo veku 8 až 11 rokov vôbec nevie jazdiť na bicykli.
4. Deti preukázali určité zlepšenie svojich cyklistických zručností a vedomostí o dopravných predpisoch už po niekoľkých hodinách tréningu.
5. Po rozhovoroch s rodičmi učitelia spoločne dospeli k záveru, že by sa mali realizovať niektoré vzdelávacie aktivity o cyklistike na základných školách.

## 4.3. MUBI ASSOCIAÇÃO PELA MOBILIDADE URBANA EM BICICLETA

Spoločnosť MUBi sa rozhodla rozšíriť školenia pre deti v rôznych mestách Portugalska. Následne sme viedli lekcie v mestách Porto, Lisabon, Palmela a Rio Maior. V Porte sme spolupracovali s učiteľom z miestnej školy, ktorý vyškolil malú, ale nadšenú triedu. V Lisabone sme vyzvali rodičov z celej štvrti, aby sa zúčastnili na víkendových hodinách, ktoré sa konali na nádvorí Národného paláca Ajuda. V meste Palmela bola naša najväčšia školiaca intervencia (väčšina detí, ktoré sme vyškolili v Portugalsku), sa zúčastnila na stretnutiach, ktoré viedli naši partneri, Bicicultura. A nakoniec, v Rio Maior sme spolupracovali s miestnym polytechnickým inštitútom a vyškolili niekoľko jeho študentov športových vied, aby sa stali trénermi. Tréningy prebiehali podľa tréningovej príručky, pričom presný čas sa menil v závislosti od počtu detí. Väčšina hodín prebiehala v interiéri, ale v Porte bola súčasťou záverečnej hodiny aj vonkajšia hodina v reálnom prostredí ulice.

Partnerstvo medzi školou S. João da Foz (Porto) a organizáciou SafeCycle4Kids završuje štyri roky propagácie fyzickej aktivity a používania bicyklov v tejto skupine žiakov. Tento výcvik im umožnil, aby na záverečnom stretnutí jazdili s určitou sebadôverou na verejných cestách spolu s autami. V meste Ajuda sme spolupracovali s tímom mimovládnych organizácií, ktoré pracujú s lisabonskou radou v znevýhodnenej štvrti. Rozhodli sme sa využiť Národný palác a uskutočniť školenia v štyroch školách v štvrti. MUBi vytvorila protokol o spolupráci s Polytechnickým inštitútom Santarém-Rio Maior, aby sme vyškolili skupinu z ich kurzu športových vied. Príručku pre trénerov otestovali na zasadnutí v základnej škole v Rio Maior. Polytechnický inštitút Santarém-Rio Maior plánuje pokračovať v školeniach aj v budúcom školskom roku a prípadne ich začleniť do učebných osnov svojho kurzu. V meste Palmela sme nadviazali spoluprácu s neziskovým družstvom Bicicultura, ktoré sa venuje podpore

používania bicyklov na dopravu a voľný čas a budovaniu udržateľných a životaschopných miest. Družstvo navrhuje trasy cyklovlakov pre školy, koordinuje a vedie cyklovlaky pre deti, spolupracuje s rodičmi a podporuje používanie bicyklov prostredníctvom sociokultúrnych intervencií. Cieľom tohto partnerstva je vytvoriť udržateľný odkaz pre projekt SafeCycle4Kids prostredníctvom školenia detí, ktoré sa budú v budúcnosti zúčastňovať na cyklistických vlakoch do škôl.



## Miestne odporúčania

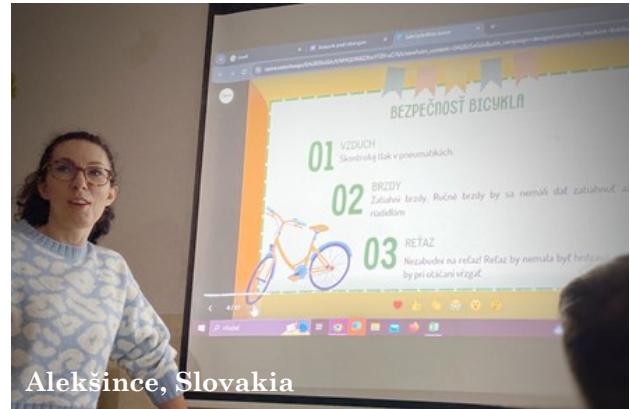
1. V Portugalsku sú školy lepším miestom na zhromažďovanie väčších skupín detí na školenie, ale niekedy môže byť ťažké ich zapojiť. Dôležité je hovoriť so školami na začiatku školského roka.
2. Niektoré deti neovládajú základy jazdy na bicykli, čo spôsobuje určité ťažkosti pri výučbe rôznych stupňov cyklistických zručností. Je dôležité vysvetliť, aké úrovne zručností sú potrebné na účasť v programme SafeCycle4kids.

## 4.4. OTI SLOVAKIA

V dňoch 16. až 19. apríla 2024 sa na Základnej škole v Alekšincach uskutočnilo školenie SafeCycle4Kids, zamerané na zvýšenie povedomia a praktických zručností detí vo veku 7-15 rokov a ich rodičov v oblasti bezpečnosti na bicykli. Program organizovaný v rámci mimoškolského klubu zaznamenal účasť približne 100 detí a viedla ho učitelka školy Radka Látečková spolu s pracovníčkou OTI vyškolenou spoločnosťou Mubi. V prvý deň sa staršie deti (13 - 15 rokov) oboznámili s pojmi bezpečnosti na bicykli prostredníctvom prezentácie a interaktívneho kvízu s dôrazom na používanie prilby a správnu signalizáciu, pričom prvotné vedomosti sa zisťovali prostredníctvom elektronických dotazníkov na tabletoch. Atmosféra bola priateľská a pútavá, čo viedlo k nadšenej pripravenosti na praktické učenie. Druhý deň bol napriek priestorovým obmedzeniam zameraný na praktické precvičovanie nastavenia prilby a signalizácie rukou pomocou bicykla simulujúceho reálne scenáre. Tretí deň bol určený pre deti vo veku 11 - 12 rokov, pričom sa upevňovali teoretické pojmy a prehľbovali pravidlá bezpečnosti cestnej premávky, pričom sa zaznamenala aktívna účasť a zvýšená sebadôvera. Nakoniec najmladšia skupina (7 - 10 rokov) precvičovala techniky používania prilby a signalizácie, pričom prekonávala obmedzenia v interieri prostredníctvom efektívneho využívania prostriedkov. Hodnotenie bolo naplánované na máj 2024 s cieľom posúdiť zachovanie a uplatnenie týchto zručností vo vonkajšom prostredí. Štvordňové školenie významne posilnilo povedomie o bezpečnosti cyklistiky a praktické zručnosti mladých cyklistov, čím poskytlo pevný základ pre budúce bezpečné cyklistické postupy napriek problémom pri školení len v interieri.



Alekšince, Slovakia



Alekšince, Slovakia

## Miestne odporúčania

1. Podpora bezpečnejšej a informovanejšej cyklistickej komunity mladých cyklistov v nitrianskom regióne.
2. Zlepšenie praktických kurzov na objasnenie signalizácie rukou, zvýšenie účasti rodičov na podpore používania prilby, presadzovanie lepšej cyklistickej infraštruktúry, vykonávanie pravidelných doškoľovacích kurzov, podpora vzájomného vzdelávania, zvýšenie informovanosti a začlenenie bezpečnosti cyklistov do školských osnov.

## 4.5. SINDIKAT BICIKLISTA

Sindikat Biciklista uskutočnil program SafeCycle4Kids v štyroch rôznych základných školách v oblasti mesta Záhreb (ZŠ Odra, ZŠ Jelkovec, ZŠ Kralj Tomislav, ZŠ Tin Ujević) v rámci mimoškolských aktivít a na podujatí Festival športu, ktoré oslavuje šport a podporuje fyzickú aktivitu ľudí všetkých vekových kategórií a úrovni zdatnosti. Všetci žiaci, ktorí absolvovali tréning v školách, boli vo veku 9 - 11 rokov. Festival športu bol podujatím otvoreným pre verejnosť a vekové kategórie boli rôzne (odhadom 7 - 13 rokov).

Všetky programy na základných školách boli koordinované s pomocou dobrovoľných učiteľov, ktorí prešli školiacim programom SC4K. Ich pomoc bola klúčová pri komunikácii s riaditeľmi a vedením škôl a pri získavaní súhlasu rodičov.

Školenia pre jednotlivé školy boli organizované ako dvojdňové podujatia, pričom poradie realizácie hodín záviselo od počtu žiakov. V prvý deň sme administrovali predvýcvikový dotazník a teoretickú prednášku v triede, ktorá nadväzovala na školiacu príručku (nácvik prilby 2V1, signalizácia rukou, veľkosť bicykla, povinná výbava bicykla, povinná výbava bicykla, signalizácia rukou, gestá rukou, špecifické dopravné situácie, chorvátsky zákon o cestnej premávke, práva a povinnosti mladého cyklistu atď.)-druhý deň zvyčajne pozostával z praktického nácviku jazdy na bicykli (príklady zo školiacej príručky sa vykonávali na školských otvorených športoviskách/hrisku) a základnej údržby bicykla (kontrola ABC, správna poloha sedadla a riadiel, kontrola pneumatík a určenie rôznych typov ventilov, kontrola a mazanie reťaze atď.) Dotazník po skončení školenia dostal učiteľ a žiaci ho zvyčajne vyplnili nasledujúci týždeň. Festival športu je podujatie, ktoré zahŕňa širokú škálu športových aktivít, workshopov a výziev navrhnutých tak, aby boli zábavné, pútavé a inkluzívne. O účasť nás požiadali organizátori. Propagovali sme tam program SC4K a na mieste sme uskutočnili praktickú cyklistickú výzvu, ktorá zahrňala prvky praktického vyučovania vypracované v príručke. Dobrovoľníci viedli rozhovory s rodičmi, informovali ich a kvízovali o konkrétnych právach a pravidlach jazdy na bicykli, ktoré sú uvedené v zákone o bezpečnosti cestnej premávky.



Teoretický workshop pre rodičov v triede



Praktický cyklistický workshop

#### Miestne odporúčania:

1. Základná škola a motivovaní učitelia sú ideálnymi partnermi na realizáciu tohto typu projektu. Spolupráca so školami otvára ďalšie dvere pre pokračovanie spolupráce. Napríklad ZŠ Odra bude s našou pomocou organizovať prvú Kidical Mass (cyklistickú jazdu na podporu cyklistiky a zlepšenie infraštruktúry v okolí školy) a Záhrebská mestská knižnica Jelkovec nás požiadala o uskutočnenie školenia u nich, keď sa dozvedela, že SC4K sa koná na ZŠ Jelkovec.
2. Zapojenie rodičov naživo je náročné; skúste prehodnotiť alternatívny spôsob oslovenia rodičov (workshop Zoom atď.).

## 5. ZÁVERY

Počas realizácie projektu všetci partneri zistili, že navrhovaný model sa ľahšie aplikuje na už existujúce skupiny, ako sú napríklad školské triedne skupiny.

Taktiež bolo všeobecne známe, že je náročné zapojiť rodičov a dosiahnuť, aby sa zúčastnili na informačnom stretnutí. Účinnejšie funguje, keď sú rodičia pozvaní, aby zostali na určitý čas po skončení stretnutia s deťmi.

Napriek náročnosti môžeme zablahoželať tímom, ktoré tvrdo pracovali na dosiahnutí všetkých navrhovaných KPI. Úspešne sme vyškolili aj študentov športových vied, ktorí sa s nadšením zapojili do programu a budú ho môcť uplatniť vo svojej odbornej praxi. To prispieva k udržateľnosti projektu a zabezpečuje väčší dlhodobý vplyv.

Pokiaľ ide o školenia detí a mladých dospelých, odporúčame zlepšiť praktické lekcie s cieľom objasniť signály rukou, zvýšiť zapojenie rodičov s cieľom podporiť používanie prilby, presadzovať lepšiu cyklistickú infraštruktúru, vykonávať pravidelné doškoľovacie kurzy, podporovať vzájomné vzdelávanie, zvýšiť osvetové kampane a začleniť bezpečnosť cyklistov do školských osnov:

- ✓ Zvýšiť počet praktických školení s cieľom posilniť správne signály rukou a iné bezpečnostné postupy.
- ✓ Povzbudzujte rodičov k účasti na tréningoch alebo organizujte rodinné cyklistické dni.
- ✓ Pravidelné opakovacie kurzy na udržiavanie a rozvíjanie vedomostí a zručností získaných počas úvodného školenia.
- ✓ Rozvíjať iniciatívy vzájomného vzdelávania, v rámci ktorých sa vyškolené deti môžu podeliť o svoje vedomosti s rovesníkmi, ktorí sa nezúčastnili školenia.
- ✓ Využívajte sociálne médiá a školské bulletiny na šírenie povedomia o dôležitosti bezpečnosti cyklistov a na podporu účasti komunity.
- ✓ začleniť bezpečnosť jazdy na bicykli do bežných školských osnov, aby sa zabezpečilo neustále vzdelávanie a prax.
- ✓ Vytvoriť miestne partnerstvá na zabezpečenie odkazu a pokračovania projektu odbornej prípravy.

Na základe realizácie a spätej väzby od všetkých partnerov odporúčame zvýšiť bezpečnosť a pohodlie spojené s intenzívnejšou propagáciou cyklistiky medzi deťmi a mládežou:

- ✓ Presadzujte zníženie rýchlosť a opatrenia na upokojenie dopravy, najmä v okolí škôl.
- ✓ Presadzovať lepšiu cyklistickú infraštruktúru a podporu komunity s cieľom vytvoriť bezpečnejšie prostredie pre mladých cyklistov.
- ✓ Spolupracujte s miestnymi orgánmi na zlepšení infraštruktúry vhodnej pre cyklistov, ako sú bezpečné cyklistické chodníky, ktoré podporujú dochádzanie do školy.
- ✓ Pokračovať a rozširovať vzdelávacie programy zamerané na bezpečnosť cyklistov a dopravné predpisy, pričom sa využijú nadpriemerné znalosti rodičov.
- ✓ Organizovať rekreačné cyklistické podujatia a súťaže s cieľom využiť primárnu motiváciu, ktorou je zábava a rekreácia.
- ✓ Zdôraznite výhody bicyklovania pre fyzické zdravie, aby ste ešte viac motivovali rodičov a deti.
- ✓ Poskytnúť zdroje alebo stimuly pre rodičov, ktorí uvažujú o modernizácii bicyklov svojich detí, aby sa zabezpečila ich bezpečnosť a pohodlie, keď rastú.