



Rowerowa Szkoła

Program zajęć praktycznych z doskonalenia jazdy

Cezary Grochowski, Wrocławska Inicjatywa
Rowerowa, Miasta dla Rowerów





Program zajęć praktycznych

- Czas trwania:
 - 2 x 45 minut

- Uczestnicy:

- dzieci i młodzież w wieku **od 10 lat**
- warunkiem uczestnictwa w pełnym zakresie zajęć jest **posiadanie karty rowerowej**
- grupa jednorazowa – maksymalnie 15 osób, zalecana wielkość grupy – **do 10 osób**

KARTA ROWEROWA I MOTOROWEROWA

1. Nazwisko

2. Imiona

3. Data ur. 4. Adres zamiesz.: Kod

Miejsc.

Ul.

Nr budynku Nr lokalu

Miejsce na fotografię 45 x 35 mm

.....

(podpis posiadacza)

5. Data wydania

..... r.

6. Nazwa szkoły mp.

.....

Kod Miejsc.

Ul.

Nr budynku 7. Nr karty

.....

(podpis i pieczęć dyrektora szkoły)



Program zajęć praktycznych

Cele:

- opanowanie podstawowych manewrów w ruchu ulicznym, jak:
 - skuteczne hamowanie,
 - sygnalizowanie manewrów,
 - prawidłowe włączanie się do ruchu,
 - skręcanie w lewo na drodze dwukierunkowej
- ogólne oswojenie z jazdą po jezdni na zasadach ogólnych
- przełamanie lęku przed jazdą z samochodami
 - właściwa ocena realnego ryzyka



Plac manewrowy

- w praktyce: boisko szkolne, teren przyszkolny, ulice osiedlowe wyłączone z ruchu samochodowego itp.
- Sprawdzenie sprawności „zespołu uczeń – jego rower”, tj:
 - stan techniczny i typ roweru, rozmiar,
 - obowiązkowe wyposażenie,
 - pozycja (ustawienie prawidłowej wysokości siodełka)
 - sprawne hamulce,
 - ewentualnie drobna regulacja, o ile to możliwe





Plac manewrowy

Ćwiczenie sprawdzające umiejętność nagłego hamowania

- slalom między pachotkami z jedną ręką
- oglądanie się za siebie z zachowaniem prostego toru jazdy
- wykonywanie manewru skrętu w lewo w warunkach poza ruchem

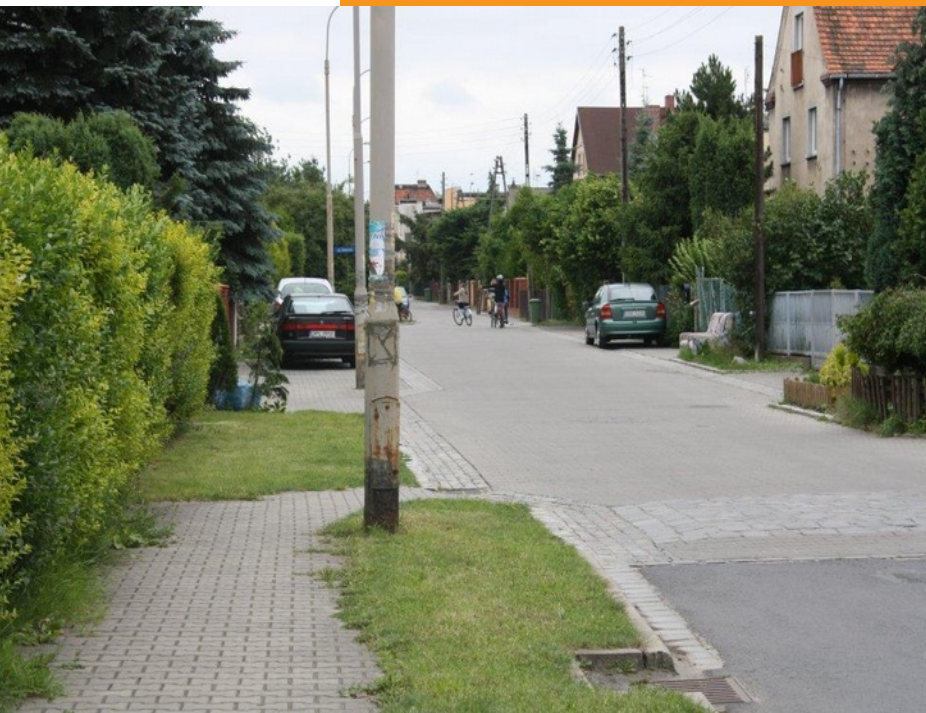




Jazda w warunkach ruchu uspokojonego

Bardzo ważny odpowiedni dobór miejsca pod kątem bezpieczeństwa

- mały ruch , brak ruchu ciężkiego, bardzo niskie realne prędkości samochodów, optymalnie strefa tempo 30





Jazda w warunkach ruchu uspokojonego

Przed jazdą krótki **quiz** ze znajomości przepisów (zadanie domowe),



- dekalog rowerzysty,
- najważniejsza zasada w ruchu (ograniczone zaufanie!),
- pierwszeństwo,
- kiedy po ulicy, kiedy po chodniku (czemu po pasach) itp.
- wyprzedzanie z prawej strony, przejazd rowerowy, włączanie się do ruchu.



Jazda w warunkach ruchu uspokojonego

Ćwiczenie: powtórzenie ćwiczenia manewru skręcania w lewo na ulicy – w bezpiecznym miejscu, ale w warunkach realnego ruchu





Jazda w warunkach ruchu uspokojonego

Jazda po okolicy pod nadzorem nauczyciela i prowadzących (pokaz elementów infrastruktury rowerowej)





Wskazówka ogólna

Elastyczne podejście – dostosowanie zajęć do poziomu grupy



Dziękuję za uwagę
i życzę powodzenia!



Rowerowa szkoła

Zintegrowany program edukacyjny na rzecz promocji komunikacji rowerowej oraz kształtowania proekologicznych zachowań komunikacyjnych wśród dzieci i młodzieży w miastach



**miasta
dla
rowerów**

www.miastadlarowerow.pl



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu Ochrony
Środowiska i Gospodarki Wodnej