



BATE ȘAUA  
SĂ PRICEAPĂ IAPA

## **Mersul pe jos / pe bicicleta la scoala**

### **Informatii pentru părinți și școli**

Mai mult de jumătate din copiii din Marea Britanie locuiesc destul de aproape de aproape de scoala, astfel ca merg pe jos (1). Pentru copii, mersul pe jos / pe bicicleta la scoala alaturi de parintii lor este o ocazie excelenta de a invata regulile de circulatie. Copiii care merg pe jos / pe bicicleta la scoala cu parintii sau cu prietenii isi dezvoltă abilitatile pietonale de-a lungul timpului, astfel ca atunci cand incep sa calatoreasca singuri, sunt mai bine pregatiti sa faca fata traficului. Desi aceasta inseamna sa se trezeasca mai devreme dimineata, multi parinti apreciaza aceasta plimbare zilnica pentru ca pot sta de vorba cu copiii lor.

Cand copiii pot merge singuri la scoala, drumul pe jos / pe bicicleta este o sansa de a-si castiga independenta si increderea in sine. Copiii care merg pe jos / pe bicicleta la scoala isi cunosc mult mai bine cartierul, recunosc numele strazilor si locurile, fiind mult mai putin predispusi la a se rataci. Copiii si tinerii se bucura de libertatea de a se afla impreuna cu prietenii lor.

Obisnuirea copiilor cu mersul pe jos / pe bicicleta este o modalitate excelenta de a incuraja obiceiuri sanatoase pentru o viata indelungata si de a reduce dependenta de masina. Daca copiii sunt obisnuiti sa mearga pe jos / pe bicicleta la scoala, le va placea, de asemenea, sa calatoreasca singuri pe jos, in loc sa depinda de cineva care sa-i duca cu masina.

### **Beneficiile mersului pe jos / pe bicicleta asupra sanatatii**

Copiii trebuie sa ia parte la activitati fizice regulate pentru a-si pastra forma fizica si pentru a-si dezvolta un stil de viata activ pentru viitoarea lor sanatate. Guvernul recomanda tinerilor un minim de o ora pe zi de activitate fizica moderata pentru mentinerea sanatatii si profilaxia bolilor grave de mai tarziu (2). Mersul cu regularitate pe jos / pe bicicleta la scoala este recunoscut oficial drept o modalitate de a atinge aceste obiective.

Profesorii au descoperit ca copiii care merg pe jos / pe bicicleta sunt mult mai alerti cand ajung in clasa decat cei care vin cu masina, si mult mai atenti la lectie si pregatiti sa invete.

Proiectul **Drumuri sigure spre scoala** este propus de BateSaua si sustinut de autoritati locale, parinti si școli la nivel teoretic. Urmează să trecem la punerea acestuia în practică în viitorul apropiat. BateSaua este organizația caritabilă de transport cea mai cunoscută din București și ia parte la proiecte practice de încurajare a oamenilor de a merge pe jos, cu bicicleta sau să utilizeze mijloacele de transport în comun pentru beneficiul sanatatii și al mediului inconjurator.



BATE ȘAUA  
SĂ PRICEAPĂ IAPA

### **Beneficiile mersului pe jos / pe bicicleta asupra mediului inconjurator**

Multi copii ce locuiesc aproape de scoala sunt totusi adusi cu masina. Drept consecinta, una din cinci masini din traficul aglomerat de dimineata se grabeste spre scoala (1). Mai putine masini ar insemna mult mai putina poluare, mai putin zgomot de trafic, mai putine accidente mai ales in apropierea scolilor.

Daca mai multi copii ar merge pe jos / pe bicicleta, soselele ar fi mai libere, creand un mediu mai sigur si mai placut pentru pietoni si incurajand astfel si mai multi oameni sa mearga pe jos / pe bicicleta.

**In trecut fie spus, copiii condusi cu masina la scoala nu sunt protejati de gazele de esapament, intrucat s-a descoperit ca pasagerii masinilor sunt expusi la nivele de poluare de doua sau trei ori mai mari decat pietonii** (3).

Alegand mersul pe jos / pe bicicleta, economisiti bani si nervi si, pe langa faptul ca aveti niste drumuri sigure, faceti un bine mediului inconjurator fara echipamente speciale sau scumpe.

### **Siguranta**

BateȘaua sustine autoritatile locale in formarea traseelor pietonale și de bicicletă pentru copii, cum ar fi largirea trotuarelor, traversarea in siguranta a strazilor, imbunatatirea iluminatului stradal si calmarea traficului pentru a reduce vitezele vehiculelor. Acolo unde este nevoie de imbunatatiri ale drumurilor, cel mai bine este ca parintii sa se adreseze scolii si autoritatilor locale pentru a se trasa un plan de drumuri spre scoala. Astfel se pot scoate la lumina toate problemele legate de drumul spre scoala si se pot propune solutii pentru acestea.

Pentru informatii suplimentare despre planurile de drumuri spre scoala, consultati asociția BateȘaua despre « Cum sa facem un plan de drumuri spre scoala » si vizitati site-ul nostru de internet.

Hainele inchise la culoare de iarna si uniformele scolare nu sunt usor observate de conducatorii auto. Mai ales in lunile de iarna, colantele reflectorizante si insignele pe ghiozdane si haine constituie o masura de siguranta importanta pentru pietoni. Acestea se gasesc și la sediul asociției BateȘaua. De cele mai multe ori, scolile le cumpara en gros pentru a economisi bani si a incuraja utilizarea lor.

### **Stimulente pentru incurajarea mersului pe jos / pe bicicleta**

Unele scoli au gasit modalitati foarte creative de a incuraja elevii sa mearga pe jos / pe bicicletă la scoala. Cateva idei de succes au aparut aici, dar multe altele asteapta sa se iveasca.

#### Inverzirea copacului

Desenati un copac imens fara frunze. Frunzele copacului vor indica cai de mers / de pedalat pentru fiecare elev si desemnati cate o culoare fiecarei modalitati, de ex : verde = mers pe jos, galben = mers cu bicicleta, maro = mers cu masina. Cereti fiecarui copil sa deseneze o frunza pe cardul colorat ce reprezinta modalitatea lor



BATE ȘAUA  
SĂ PRICEAPĂ IAPA

obisnuita de a ajunge la scoala, decupati-o si lipiti-o pe copac. Repetati activitatea in fiecare trimestru si priviti cum se schimba culorile.

#### Cizma de aur

Inregistrati in fiecare zi cum au ajuns la scoala membrii fiecarei clase. La sfarsitul unei perioade de timp date, de exemplu jumătate de trimestru, premiați cu **Cizma de aur / Pedala de aur** clasa care a inregistrat cel mai mare numar de drumuri pe jos / pe bicicleta spre scoala.

#### Calatorie pana la capatul pamantului

Fiecare copil va trebui sa cunoasca distanta in km de acasa de la el pana la scoala. Tineti o evidenta cu numarul de zile ale fiecarui elev ce a mers pe jos / pe bicicleta si transformati-l in kilometri. Castigatoare este prima clasa sau primul individ ce a "mers / pedalat pana la capatul pamantului".

#### Cardurile de inregistrare

Dati fiecarui elev cate un card de inregistrare pe care sa il stampileze de fiecare data cand au mers pe jos / pe bicicleta. Dati mici premii, la intervale regulate de timp, elevului care are cele mai multe stampile pe card.


#### Parcheaza si fa pasi

Famiiliile care locuiesc prea departe pentru a merge pe jos, vin cu masina daca nu este nici un autobuz, dar pot face copiii sa beneficieze de plimbarea zilnica, gasind un loc de parcare aproape de scoala si mergand de acolo pe jos pana la scoala. Multe scoli pot face contracte cu primariile locale, bazele sportive, magazinele sau restaurantele ale caror parcuri parintii le pot utiliza in timp ce isi conduc pe jos copiii la scoala. Schemele "Parcheaza si fa pasi" pot constitui modalitati de obisnuire a copilului de a merge mai departe cu grupul (vezi mai jos).

#### Mersul cu grupul de copii

Este un lucru obisnuit ca grupuri de copii si parinti sa mearga pe jos / pe bicicleta si sa vorbeasca pe drum daca drumurile lor coincid. Adesea parintii fac cu schimbul in escortarea copiilor altor adulti spre sau de la scoala. La multe scoli, grupuri de parinti au venit cu ideea aceasta de aranjament regulat si formal, numit '**mersul cu grupul de copii**'.

Un **grup de copii** formal este un grup ce merge pe jos / pe bicicleta de la sau catre scoala, escortat de un minim de doi adulti, urmand un anumit drum, cu puncte de oprire si plecare prestabilite la casele sau in apropierea casei fiecarui elev. Aceasta modalitate de mers in grup permite parintilor sa isi imparta responsabilitatea, dand posibilitatea de a merge pe jos chiar copiilor mai mici, ai caror parinti nu pot sa-i insoteasca pe jos / pe bicicletă. Este si un exemplu colectiv, o invitatie adresata tuturor de a merge pe jos / pe bicicletă. Participantii poarta de obicei etichete cu inalta vizibilitate, pentru siguranta si pentru a face reclama





BATE ȘAUA  
SĂ PRICEAPĂ IAPA

mesajului de a merge totuși pe jos / pe bicicletă. Întrucât escortatorii sunt răspunzători de copiii altor oameni și deoarece grupurile mari necesită mai multă grijă, se stabilește un număr de gardieni.

Formarea unui astfel de grup presupune următoarele:

- adunarea părinților pentru a se stabili beneficiile și a răspândi interesul
- aflarea domiciliilor și a drumurilor ce trebuie urmate
- începeți ușor, de la o zi pe săptămână și lăsați lucrurile să evolueze încet
- vorbiți cu Ofițerul responsabil de siguranța drumurilor pentru determinarea și asigurarea contra riscurilor, liniștirea traficului și trecerile de pietoni
- cautați fonduri pentru a achiziționa haine reflectorizante și un troleu – puteți găsi un sponsor local în acest sens
- recrutați voluntari – cu cât mai mulți, cu atât mai bine – și organizați verificări politienesti
- stabiliți niște reguli și pregătire pentru voluntari
- stabiliți de comun acord responsabilitățile parentale și de comportament ale elevului de exemplu ajungerea la punctul de întâlnire la timp
- faceți o listă cu numerele de telefon de contact pentru urgente
- încurajați scheme locale între familiile locale
- faceți un tabel de drum la școală pentru a împărtăși informațiile
- stabiliți un comitet de susținere a grupului
- dați elevilor recunoaștere în cadrul grupului
- faceți reclama locală cu fotografii
- mulțumiți tuturor voluntarilor și faceți-i cunoscuți public – aceasta îi va ajuta să continue și va încuraja și alți părinți să se implice

Câteodată se întâmplă ca grupuri de părinți să se întâlnească și să meargă alături de un grup mai mare de copii și poate chiar să atragă atenția asupra necesității unei noi treceri de pietoni.

### **Evenimente publicitare**

Autoritățile școlare și locale au avut un succes enorm în încurajarea mersului pe jos / pe bicicletă către școală prin stabilirea de evenimente sau campanii speciale, de cele mai multe ori cu premii pentru copii și publicitate locală sau chiar națională.

O zi de plimbare obișnuită către școală cum ar fi 'Pedalăm Vinerea' promovată în ședințele cu părinții sau prin scrisori adresate părinților este un punct de plecare bun.

Săptămânile naționale de mers pe jos la școală sunt foarte bine susținute și au efectul scontat. Solicitați sprijinul asociației BateȘaua sau al organizației de promovare a bicicletei din sectorul / orașul vostru. (Trimiteți-ne un e-mail pentru a putea contacta împreună autoritățile locale sau consilierii din zona dv.)



BATE ȘAUA  
SĂ PRICEAPĂ IAPA

#### Referinte

1. DFT (2004) Supravegherea nationala a drumurilor 2003 ; Londra, DFT
2. Autoritatea educationala de sanatate (1998) « Tanar si activ ». O politica pentru tineri si activitatile fizice de imbunatatire a sanatatii
3. Trustul Asociatiei De Transport Prietenos Cu Mediul Inconjurator (1997) – “Gradul de expunere a utilizatorilor drumurilor la poluarea aerului: Recapitulare literara”.

Pentru intrebari legate de « **Velorutia incepe din scoala** », sunati la 021 315 9811, 0722 736694 sau scrieti la [contact@batesaua.ro](mailto:contact@batesaua.ro).

Aceasta foaie informativa poate fi fotocopiata gratuit pentru utilizarea sa in scoli si de catre autoritatile locale. Pentru a obtine permisiunea de reproducere a acesteia in alte publicatii, va rugam sa contactati echipa asociatiei BATE SAUA SA PRICEAPA IAPA.

---

BATE ȘAUA SĂ PRICEAPĂ IAPA este o organizație nonprofit înscrisă în Registrul Asociațiilor și Fundațiilor sub nr. **61 din 15.07.2004**.

Certificat de Înregistrare Fiscală (C.I.F.): 16620556

Autorizație: Dosar369 / PJ/ 01.07.2004

Donățiile sunt binevenite!

Puteți face donația într-unul din conturile asociației BATE ȘAUA SĂ PRICEAPĂ IAPA:

RO 91 RZBR 0000 0600 0521 3087 **RON**, Raiffeisen Bank – Dorobanți, București

RO 88 RZBR 0000 0600 0915 1826 **EUR**, Raiffeisen Bank – Dorobanți, București

INFO: Telefon: 0722 736694, 0722 238866, 021 315 9811, 311 8269

e-mail: [geobatesaua@batesaua.ro](mailto:geobatesaua@batesaua.ro), [www.batesaua.ro](http://www.batesaua.ro), [www.velorutia.ro](http://www.velorutia.ro)

ADRESA DE CORESPONDENȚĂ: Str. Speranței, nr. 5, apt. 11, sector 2, 020991, București

ADRESA SEDIU SOCIAL : Bucuresti, Str. Durau 2

BATE ȘAUA SĂ PRICEAPĂ IAPA este afiliată la Coaliția Națională PROVELO și membră fondatoare a FEDERAȚIEI BICICLI STILOR DIN ROMANIA

