

Co dalej?

Nauka jazdy na rowerze zapewni mnóstwo możliwości. Niezależnie od tego, czy wybierzesz jazdę na rowerze jako środek transportu, formę przygody, rekreacji czy dyscyplinę sportu, możesz skorzystać z wielu dostępnych form wsparcia.

Cycling Scotland

Cycling Scotland kieruje programami szkoleniowymi Bikeability Scotland i GoMountain Bike oraz wręcza nagrodę Cycling Friendly Schools Award dla szkół przyjaznych rowerzystom. Dodatkowe informacje pod adresem: cycling.scot

sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Sustrans zarządza Krajową Siecią Rowerową i wspiera szkoły w ramach programu Ibike, działań związanych z planowaniem podróży oraz dotacji na parkingi rowerowe. Dodatkowe informacje pod adresem: sustrans.org/scotland

we are cycling
The cyclist's champion UK

Cycling UK wspiera społecznościowe projekty rowerowe w całej Szkocji, w tym lokalne projekty „Bothies”. Dodatkowe informacje pod adresem: cyclinguk.org

Road Safety Scotland

Road Safety Scotland promuje bezpieczeństwo wszystkich użytkowników dróg. Dodatkowe informacje pod adresem: roadsafetyscotland.org.uk

SCOTTISH CYCLING

Scottish Cycling jest krajowym organem zarządzającym sportem, który wspiera sieć klubów kolarskich w całej Szkocji. Dodatkowe informacje pod adresem: scottishcycling.org.uk

TRANSPORT SCOTLAND
CÒMHIDHAIL ALBA

Transport Scotland opracowuje politykę i finansuje szeroki zakres programów zachęcających do spacerów i jazdy na rowerze. Dodatkowe informacje pod adresem: transport.gov.scot



Przewodnik dla rodziców

Bikeability Scotland



Cycling Scotland



Cycling Scotland to szkocka organizacja charytatywna, zarejestrowana pod numerem: SC029760, podlegającą nadzorowi Scottish Charity Regulator (OSCR)



Cycling Scotland

bikeability.scot

listopad 2020 r.

Drodzy Rodzice/Opiekunowie!

Twoje dziecko wkrótce będzie miało możliwość wzięcia udziału w szkoleniu Bikeability Scotland prowadzonym w jego szkole. Niniejszy przewodnik pomoże ci zrozumieć, co twoje dziecko będzie robiło podczas kursu, a także przygotuje je do szkolenia Bikeability Scotland.

Co to jest Bikeability Scotland?

Bikeability Scotland to krajowy program szkolenia rowerowego przeznaczony dla dzieci w wieku szkolnym. Dzięki niemu dzieci zyskują umiejętności i pewność siebie, niezbędne do jazdy rowerem po drogach, i są zachęcane do korzystania z roweru również w dorosłym życiu.

Aby dzieci mogły wziąć udział w szkoleniu, muszą już umieć jeździć na rowerze. Jeśli twoje dziecko nie potrafi tego robić, poinformuj o tym szkołę. Możesz również obejrzeć filmy zamieszczone na stronie playonpedals.scot i pomóc swojemu dziecku w nauce jazdy na rowerze.

Szkolenie jest prowadzone w szkole i ma trzy poziomy, których celem jest wspieranie następnego pokolenia pewnych siebie i odpowiedzialnych użytkowników dróg.



Poziom 1

Uczestnicy uczą się, jak przygotować się do jazdy, sprawdzić, czy rower i sprzęt są bezpieczne, a także rozwijają umiejętności kontroli, dobrej obserwacji i podejmowania decyzji. Uczą się również, jak ważne jest odpowiedzialne dzielenie przestrzeni z innymi osobami. Szkolenie odbywa się bez udziału w ruchu drogowym.



Poziom 2

Odbywa się na jednopasmowych drogach z prostymi skrzyżowaniami i umiarkowanym ruchem, po tym jak uczestnik z powodzeniem zademonstruje umiejętności na poziomie 1. Uczestnicy uczą się odpowiednio i często obserwować drogę, jasno komunikować swoje zamiary innym użytkownikom drogi, wybierać i stosować najbardziej odpowiednią pozycję do jazdy, rozumieć zasady pierwszeństwa na drodze i podejmować decyzje o tym, kiedy należy czekać, a kiedy jechać.



Poziom 3

Uczestnik rozwija umiejętności i pewność siebie w jeździe rowerem po skomplikowanych, ruchliwych lub szybkich drogach i skrzyżowaniach, czasem o dużym natężeniu ruchu. Szkolenie to odbywa się po wykazaniu się przez uczestnika wszystkimi umiejętnościami wymaganymi na poziomie 2.

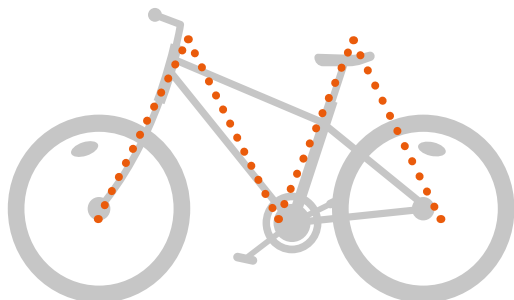
Program jest prowadzony przez grupę wykwalifikowanych instruktorów-ochotników, którzy często są nauczycielami, rodzicami i członkami lokalnej społeczności. Kursy Bikeability Scotland są zarządzane przez Cycling Scotland w imieniu Bikeability Scotland Delivery Group. Jeżeli potrzebujesz dodatkowych informacji, możesz skontaktować się ze swoją szkołą lub wejść na stronę internetową Bikeability Scotland pod adresem: bikeability.scot

Przygotowanie do szkolenia Bikeability Scotland

Najlepsze, co możesz zrobić jako rodzic, aby pomóc swojemu dziecku w szkoleniu, to okazać zainteresowanie i nie szczędzić zachęt.

Czy moje dziecko jest gotowe do rozpoczęcia szkolenia Bikeability Scotland?

- **Czy twoje dziecko potrafi jeździć na rowerze?** Jeśli nie nauczyło się jeszcze jeździć, pomóż mu i zachęć do ćwiczenia umiejętności przed rozpoczęciem szkolenia. Poinformuj o tym nauczyciela, ponieważ może on być w stanie zapewnić dodatkową pomoc przed rozpoczęciem szkolenia.
- **Jakie ubranie będzie odpowiednie na szkolenie?** Dopilnuj, aby dziecko miało na sobie odzież, która nie zaczepi się o ruchome części roweru oraz aby miało zawiązane sznurowadła. W Szkocji rodzaj ubrania zależy w dużej mierze od pogody. **Sprawdź prognozę pogody i zaplanuj z wyprzedzeniem.**
- **Czy twoje dziecko przyjmuje jakieś leki?** Jeśli instruktorzy powinni o tym wiedzieć, poinformuj szkołę o tym, jakie leki przyjmuje dziecko i z jakiego powodu.
- **Czy rower twojego dziecka nadaje się na szkolenie?** Dopilnuj, aby rower był odpowiednio dopasowany i bezpieczny dla twojego dziecka. **Co należy sprawdzić:**
 1. Siedząc na rowerze, twoje dziecko powinno być w stanie dotknąć podłoża palcami stóp.
 2. Rower musi mieć dwa hamulce i oba muszą trzymać rower w miejscu, gdy pchnie się go do przodu i do tyłu.
 3. Opony powinny być napompowane, nie mogą mieć pęknięć ani wybrzuszeń.
 4. Łańcuch powinien poruszać się płynnie i być nasmarowany.
 5. Siodło i kierownica powinny znajdować się na odpowiedniej wysokości i być dobrze dokręcone.
 6. Końcówki kierownicy powinny być zaślepione.
 7. Jeśli nie masz pewności co do stanu roweru, możesz oddać go do przeglądu w lokalnym sklepie rowerowym.



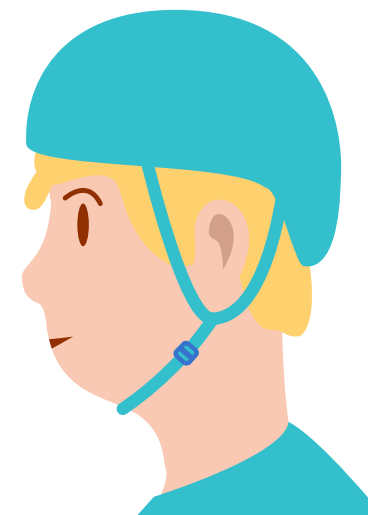
Kontrola „M”

Zaczniij od przedniego koła.
Podejdź do kierownicy.
Przejdź w dół do pedałów i łańcucha.
Przejdź do siodła i sztycy.
Przejdź w dół do tylnego koła.

Ważne: dopilnuj, aby opony były napompowane, hamulce sprawne, a łańcuch nasmarowany.

- **Co zrobić, jeśli moje dziecko nie ma roweru?** Niektóre szkoły i władze lokalne mogą dysponować rowerami, które można wypożyczyć. Zapytaj w swojej szkole, z jakiej pomocy możesz skorzystać.
- **Czy moje dziecko musi jeździć w kasku?** Przepisy prawa brytyjskiego nie narzucają nikomu obowiązku noszenia kasku podczas jazdy na rowerze. Należy jednak zapytać w szkole, jaki jest jej regulamin noszenia kasku podczas szkolenia. Jeśli wymagany jest kask, upewnij się, że spełnia on obowiązujące normy, czy nie jest uszkodzony i czy jest odpowiednio dopasowany. W razie wątpliwości możesz o to zapytać w szkole lub w lokalnym sklepie rowerowym.

- Wyreguluj kask, aby dopasować go do obwodu głowy.
- Dopilnuj, aby kask znajdował się „dwa palce” nad oczami.
- Wyreguluj paski tak, aby tworzyły trójkąt wokół uszu.
- Wyreguluj podbródek tak, aby był pewnie i wygodnie dopasowany.



- **Czy twoje dziecko potrzebuje dodatkowej pomocy?** Jeśli tak, skontaktuj się ze szkołą przed rozpoczęciem szkolenia, aby omówić wszelkie ewentualne wymagania.
- **Jeśli twoje dziecko będzie jechało do szkoły na swoją pierwszą lekcję Bikeability Scotland** po wspólnej ścieżce, przypomnij mu, aby ustąpiło miejsca osobom idącym pieszo, zwolniło i dało im sygnał, że nadjeżdża.
- **Jeśli masz dodatkowe pytania, porozmawiaj ze szkołą swojego dziecka przed rozpoczęciem szkolenia Bikeability Scotland.** Odpowiedzi na inne często zadawane pytania (FAQ) można znaleźć na stronie: cycling.scot/bikeability-scotland/faqs

Czy moje dziecko otrzyma certyfikat?

Każde dziecko biorące udział w szkoleniu Bikeability Scotland otrzyma certyfikat i odznakę.

Choć certyfikat stanowi wyraz uznania za obecność i rozwój osobisty, to nie upoważnia posiadacza do jazdy rowerem po drodze. Zalecamy, abyś przyjrzał(a) się umiejętnościom swojego dziecka i zdecydował(a), gdzie twoje dziecko może poruszać się na rowerze.



Jak mogę pomóc?

Większość szkół chętnie korzysta z pomocy i zaangażowania ochotników przy prowadzeniu szkoleń Bikeability Scotland.

W tym celu musisz umieć jeździć na rowerze, mieć dobre umiejętności komunikacyjne i być dyspozycyjnym do pomocy podczas sesji odbywających się w godzinach lekcyjnych.

Szkolenie jest bezpłatne. Po dodatkowe informacje zwróć się do swojej szkoły lub odwiedź stronę: bikeability.scot



Dlaczego jazda na rowerze?

Jazda na rowerze to przyjemny i praktyczny sposób na zachowanie aktywności fizycznej.

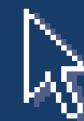
Rower jako forma transportu jest przyjazny dla środowiska, a dla wielu z nas jest pierwszym, co buduje nasze poczucie niezależności. Jako forma spędzania wolnego czasu rower jest okazją do spędzenia czasu z rodziną i zawarcia nowych znajomości.

Szkolenie rowerowe Bikeability Scotland może:

- przyczyniać się do dobrostanu emocjonalnego, społecznego i fizycznego twojego dziecka,
- wspomagać edukację i osiągnięcia twojego dziecka,
- rozwijać umiejętność dostrzegania i świadomość zagrożeń,
- budować pewność siebie.

Informacje dodatkowe

Bardziej szczegółowe informacje o tym, czego nauczyło się twoje dziecko, znajdziesz na stronie: bikeability.scot



Krajowy standard szkolenia w zakresie jazdy na rowerze

Szkolenie Bikeability Scotland jest zgodne z krajowym standardem szkolenia w zakresie jazdy na rowerze i określa umiejętności i wiedzę potrzebne do bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z roweru.

Wyszukaj krajowy standard szkolenia w zakresie jazdy na rowerze na stronie: gov.uk