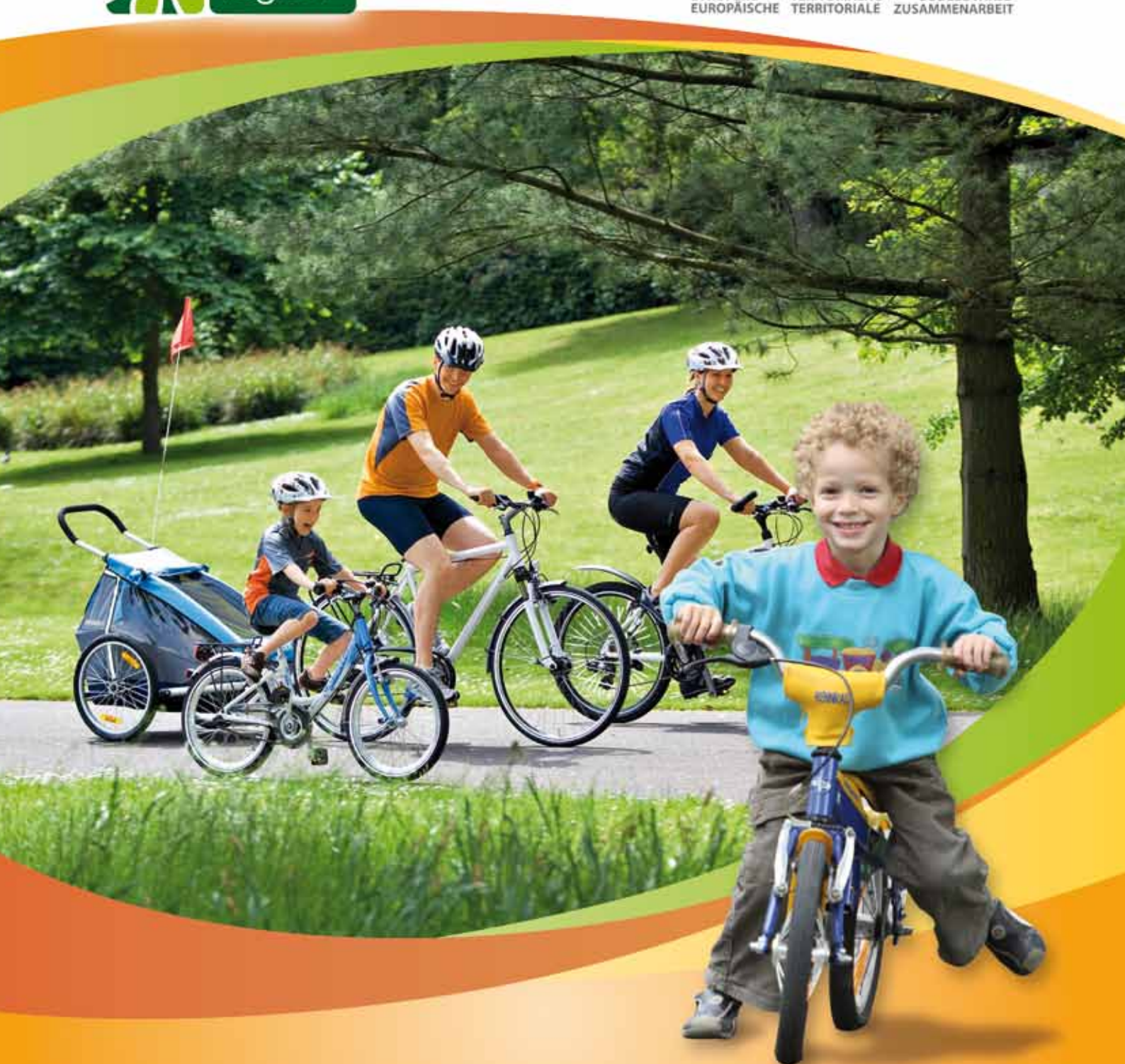




Kolesarjenje od otroških nog naprej!

Aktivna mobilnost od dojenčka do šolarja

PROJEKT EVROREGIJA - ZDRAVA REGIJA



Aktivna mobilnost v zdravi regiji!

Evroregija - Zdrava regija je mednarodni evropski projekt med Avstrijsko Štajersko in Slovenijo, ki je naravnano tako, da motivira k aktivnemu življenjskemu slogu. V okviru projekta ima poleg zdrave prehrane zelo pomembno vlogo spodbujanje vsakodnevnega gibanja.

Projekt podpira ter spodbuja socializacijo v smeri aktivnega gibanja in sicer v najbolj zgodnjih otroških letih. Otroci naj bi odraščali v duhu, ki spodbuja dožemanje in spoznavanje pešačenja ter kolesarjenja kot »najbolj normalne in naravne« mobilne možnosti. Tako bodo lahko v poznejših življenjskih obdobjih samoumevno in lažje uporabljali omenjene načine mobilnosti ter gibanja.

Brošura obravnava kolesarsko mobilnost predšolskih otrok in šolarjev. V primeru, da vas zanimajo aktivnosti za druge cilje skupine (odrasli, upokojenci), oziroma vas zanima področje zdrave prehrane, vas vljudno vabimo, da obiščete uradno spletno stran projekta

www.healthy-region.eu.

Tim publikacije:

Margit Braun, Karl Reiter, Susanne Wrigton

Kontakti:

Margit Braun
Austrian Mobility Research FGM-AMOR
braun@fgm.at
+43/316/810 451-29

Slovenska partnerja:

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec.
branislava.belovic@zzv-ms.si
+386/2 530 21 22

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota

mag. Tatjana Buzeti
tatjana.buzeti@czzr.si
+386/2 530 21 27



Dragi bralec!

Brošura je razdeljena na 3 večja vsebinska področja, ki obravnavajo različne starosti otrok. Za lažjo orientacijo smo vsebinska področja označili z različnimi barvami.



Želimo vam obilo užitkov pri kolesarjenju z vašimi otroki!

V omenjenih vsebinskih področjih starostnih skupin najdete ustrezne informacije o sposobnostih in znanjih otroka, kot tudi prometna sredstva, ki so primerna za otroke v določenem starostnem obdobju. Tukaj najdete tudi informacije o pravnih pogojih in napotke za uporabo igrač, iger, knjige ipd. na to temo.

Dojenčki in majhni otroci (od 0. do 2./3. leta starosti)

Dojenček ni razlog za nakup večjega oziroma sekundarnega avtomobila. Otroka lahko prevažamo v kolesarskih priklopnikih za otroke. V primeru, da imamo na kolo priklopljen kolesarski priklopnik, je za daljše vožnje ali za vožnje po gričevnatem terenu primeren Pedelec (Pedal Electric Bicycle). Informacije za prevoz majhnih otrok in napotke za kolesarske zgodbe ter igrače najdete v tem predelu brošure.

Otroci v predšolskem starostnem obdobju (od 2./3. do 5./6. leta starosti)

Prva otroška vožnja s skirojem je za starše zelo lep in poseben dogodek. Vožnja s triciklom, tekalnim kolesom ali skirojem je hkrati zelo dobra pripravljalna vadba za kolesarjenje. V brošuri boste izvedeli tudi to, da se vaš otrok najlažje nauči kolesarjenja s poganjačem in se hkrati seznanili z informacijami o različnih modelih poganjačev. Izvedeli boste tudi, kakšen prvi kolesarski izlet je najprimernejši za vašega otroka.

Otroci v osnovnošolskem starostnem obdobju (od 6. do 10. leta starosti)

V tem starostnem obdobju so otroci najraje mobilni s kolesom, vendar se v promet lahko vključijo izključno v spremstvu odrasle osebe. Vsakdanje kolesarjenje z vašimi otroki je najboljša in najlažja motivacijska metoda, ki spodbuja otroško veselje do kolesarjenja. V 10. letu starosti lahko otrok opravlja prostovoljni kolesarski izpit. Kolesarjenje pa je prava zabava le v primeru, če ima otrok primerno in dobro kolo. V tem delu brošure boste izvedeli stvari, na katere moramo ob nakupu ter uporabi kolesa biti še posebej pozorni, poleg tega pa se boste seznanili s potekom prostovoljnega kolesarskega izpita.

Dragi starši!

Otroke zaznamuje njihova gibalna narava, zato imajo zelo izrazito potrebo po gibanju in premikanju. Starši jim lahko pri tem pomagamo in ustvarimo potrebne pogoje za gibanje. Še posebej pomembne so gibalne izkušnje do 11. oziroma 12. leta starosti, saj se takrat ustvarijo predpogoji za zdrav telesni, duhovni in čustveni razvoj. Kolesarjenje lahko prispeva odločilni delež pri ustvarjanju omenjenih predpogojev. Gibanje spodbuja na eni strani telesno zdravje, krepi srčno-žilni sistem ter preprečuje okvare drže, kot tudi diabetes. Po drugi strani kolesarjenje podpira gibanje in razvoj živčnih celic ter poskrbi za boljšo oskrbo možganov s kisikom in s tem povečuje otrokovo zmožnost za boljšo koncentracijo in mišljenje. Skozi gibanje otrok spoznava svoje telo ter se nauči ravnanja s svojimi sposobnostmi in močmi. Zavedanje in poznavanje lastnega telesa deluje prednostno na otroško samozavest. V primeru, da ima otrok pozitiven odnos do sebe in okolja, ga spoznavanje novih stvari ne vznemirja, ampak dojema samo spoznavanje kot vrsto novih izzivov. Z izboljšano kontrolo gibanja se znižuje tudi tveganje morebitnih poškodb: izučen in izurjen čut za ravnovesje in sposobnost hitrih reakcij v primeru nevarnosti, preprečujeta morebitne nevarne padce in nesreče. Otroku moramo nuditi možnost, da zadosti in poteši svoje gibalne potrebe in v ta namen je najprimernejša prav vožnja s kolesom.

Seveda obstaja tudi doživetje kolesa pred kolesarjenjem samim. Starši lahko svoje malčke peljejo v kolesarskih priklopnikih za otroke, v otroškem sedežu ali pa s transportnim kolesom. V ta namen se nam ponuja pot v vrtec, na igrišče ali pot po nakupih. Prednost kolesarjenja je očitna: v nasprotju z avtomobilsko vožnjo doživljajo otroci med kolesarjenjem dosti bolj intenzivno, tudi bolj radovedno in ne tako vsakdanje, saj pri manjši hitrosti lahko sprejemajo in obdelajo več vtisov iz okolja. Starši, ki kolesarijo, so za svojega otroka mnogo večji vzorniki. S tem pa tudi posredno naredijo prvi korak k dolgoročnemu vtisu ter k pozitivnemu odnosu otrok do kolesarjenja. Enako velja tudi za otroško sobo, kjer pogosto prevladujejo igrače, kot so avto, tovornjak, letalo in otroške



knjige. Tudi v tem primeru lahko starši spremenijo stvari ter uvedejo temo kolesarjenja v otroško sobo, saj obstajajo tudi igrače in otroške knjige, ki se nanašajo na temo kolesarjenja. Ti igralni pripomočki se v praksi zelo dobro obnesejo. Nasvete in trike, ki se nanašajo na temo kolesarjenje najdete v tej brošuri.



Dojenčki in majhni otroci (od 0. do 2./3. leta starosti)

Na poti s kolesom in dojenčkom

Majhni otroci niso razlog, da se kolesarjenju odpovemo. Prav nasprotno: kolesarjenje z njimi je dvojno zabavno. Otroci se naučijo sedeti približno v 8. mesecu starosti. Iz tega razloga so za prevoz dojenčkov, starih od 6. tednov do 9. mesecev, primerne lupinice v kolesarskih priklopnikih. Lupinice ponujajo proizvajalci visokokakovostnih otroških priklopnikov za kolesa. Enako velja za prevoz dojenčkov s transportnimi kolesi. Nizozemski proizvajalci ponujajo celo transportne mehanizme za lupinice, ki so namenjene za običajna kolesa. V primeru, da dojenček že sedi, ga lahko peljemo tako v kolesarskih sedežih, kakor tudi v kolesarskih priklopnikih ali v transportnih kolesih. Med omenjenimi možnostmi za prevoz predstavlja priklopnik veliko prednost, kajti poleg dojenčka lahko v priklopniku prevažamo še nakupljeno blago. V priklopniku je tudi dovolj prostora za otrokove najljubše igrače in knjige, s katerimi se lahko tekom kolesarske vožnje igra. Naslednja velika prednost otroških prikolic v primerjavi z otroškim sedežem je velika varnost. Nesreče s kolesarskimi prikolicami so izjemno redke. V avstrijskem Vorarlbergu, kjer se je uporaba kolesarskih priklopnikov močno razširila zaradi spodbujanja iz državne in občinske strani (na 350.000 prebivalcev je v uporabi več kot 1.500 prikolic), vse do danes ni bilo nobene dokumentirane nesreče, v kateri bi bili udeleženi kolesarji s kolesarskimi priklopniki. Za vsak primer so bili v Nemčiji narejeni testi nesreč. Rezultati so pokazali, da so dobri priklopniki v velikem odstopanju najbolj varna oblika otroškega prevoza s kolesom. Priklopnik je v tem primeru deloval kot varnostna kabina in je ostal v normalnem stoječem položaju tudi med padci s kolesom. Poleg tradicionalnih kolesarskih sedežev in priklopnikov se pojavlja vedno večja ponudba kolesarskih priklopnikov (v največji meri na Nizozemskem in v Skandinaviji) ter veliko kolesarskih inovacij, ki so hkrati kolo in pripomoček za prevoz otrok. Prav tako pa jih je mogoče le z nekaj enostavnimi prijemi preoblikovati. Pri tem pa moramo upoštevati nekaj navodil in varnostnih napotkov.



Možnosti za prevoz otrok (od 0. do 2./3. leta starosti)

Prevoz dojenčkov

Dojenčkova glava je razmeroma velika in težka, hrbtenica pa še ni popolnoma doraščena, da bi lahko nosila takšno breme. Iz tega razloga moramo dojenčke oziroma majhne otroke položiti v ležeči položaj, ko jih damo v priklopnik. Bodite pozorni, da kupite lupinico ali priklopnik, ki ga je mogoče nastaviti v vodoraven položaj.

Pomembni napotki za pot z dojenčkom in priklopnikom za kolo



Dojenčka vedno pripnemo z varnostnim pasom!

1. Vedno zapremo mrežico, saj obstaja možnost, da otroka zadenejo kamni, ki se odbijajo od zadnjega kolesa.
2. Lupinico pritrdite na okvir prikolice: Pritrjevanje lupinice na priklopnik z razpoložljivimi sedežnimi pasovi je po pravilu prerahlo. Lupinico je potrebno trdno in varno pritrditi na priklopnik.
3. Lupinico mehko oblažimo (vzmetenje):
 - Pnevmatiko na priklopniku rahlo napolnimo z zrakom.
 - Lupinico oblažimo s peno (še posebej velja to za prikolice s trdim dnom in togimi sedeži).
 - Na razpolago so tudi modeli z ustreznim vzmetenjem (npr. Chariot Cougar).
4. Zaščitite dojenčka pred prepihom, mrazom in soncem:
 - Vse prikolice imajo zaščito pred neugodnimi vremenskimi razmerami, nekateri modeli pa nudijo še dodatne možnosti za reguliranje klime.
 - Ob hladnem vremenu premislite ali otroka morda zebe. Otrok miruje in se ne giba, zaradi česar bi morda potreboval sredstvo za ohranjanje toplote (spalno vrečo, blazino, odejo za noge).
 - V ležečem položaju je otrok ponavadi obrnjen proti soncu. Uporabite senčnik! S kljukicami za perilo lahko pod rešetko pritrdite bombažno ruto, ki bo ščitila vašega malčka pred soncem in muhami.
6. Prilagodite način vožnje vašemu otroku: Vozite previdno in obzirno.

Kolesarski priklopniki za otroke

Kolesarski priklopniki poskrbijo v primeru morebitne nesreče za varnost vašega otroka. Poleg tega imajo starši in otroci več gibalne svobode kot pri običajnih kolesarskih sedežih za otroke. Otroci lahko v takšnih priklopnikih dobro spijo in se celo igrajo. Zaščiteni so pred vetrom in neugodnimi vremenskimi vplivi. V tovrstnih modernih priklopnikih je dovolj prostora za dva otroke. Priljubljenost otroških priklopnikov v zadnjem času strmo narašča. Starši jih uporabljajo pri vsakodnevnih nakupih, za prevoz otrok do vrtca ter za družinske izlete. Možnost, da lahko priklopnik z nekaj enostavnimi potezami spremenimo v otroški voziček, je postala že skoraj standard. Dandanes je na voljo že veliko število različnih modelov. Cenovna razlika med kolesarskim sedežem in kolesarskim priklopnikom pa je zelo očitna. Otroški kolesarski sedež lahko dobite že za 50 EUR, medtem ko je prikolica za otroke (s prostorom za dva otroke) že občutno dražja. Cene se gibajo v povprečju od 300 do 1.200 EUR. Več informacij najdete na spletnih straneh:

www.weber-products.de, www.zweipluszwei.at

Pri nakupu priklopnika morate biti pozorni na sledeče stvari, ki vam lahko pomagajo, da izberete model, ki bo idealno ustrezal vašim individualnim potrebam:

Enosed ali dvosed

Dvosedi so primernejši tudi za nekoliko poznejša starostna obdobja, saj nudijo več prostora. Enosedi so nekoliko ožji in lažji, zato so zelo zanimivi iz vidika športne uporabe.

Fiksen ali fleksibilen sedeči položaj

Nastavljivi sedeži s podpornikom za glavo omogočajo otrokom udoben sedeč položaj, pa tudi udoben položaj za dremež oziroma spanec. Za otroke do 9. meseca starosti obstaja model otroške lupinice proizvajalca »Weber«.

Enostaven ali stabilno sestavljen priklopnik

Priklopniki z lupinico, katere osnova je narejena iz umezne mase, so stabilnejši in zato odlični za prevoz različnega tovora. Napeti okvirji pa so manj stabilni, vendar lažji in jih je običajno mogoče predelati v manjšo obliko.

Predelava priklopnikov v otroški voziček

Veliko modelov ima možnost predelave. Priklopnik s 3. oziroma 4. kolesom lahko predelamo v otroški voziček. Omenjenega vozička pa ni smiselno uporabljati kot nadomestilo za otroški voziček, ki služi vsakdanji uporabi (saj je velik in nepraktičen). Tovrstni vozički pa so vsekakor priročni tekem dopusta!

Priklapljanje kolesa in priklopnika

Pri pogosti uporabi kolesarskega priklopnika je zelo pomembna kvalitetna vez za priklapljanje. Hitro priklapljanje in odklapanje, majhen premer obrata, zaprtost in možnost uporabe različnih priklopnikov z istimi sistemi so lastnosti dobre vezi za priklapljanje. V tem primeru se je kot standard izkazala Webrova sklopka oziroma vez za priklapljanje kolesa in priklopnika.

Koliko prostora za prevoz tovora?

V primeru, da uporabljamo prikolico na daljših progah ali za nakupovanje, moramo biti pozorni na velikost prostora za tovor, ki ga po potrebi naložimo v prikolico.

Uporaba priklopnika za prevoz tovora

V primeru, da nameravamo prevažati tovor – če želimo prevažati večja bremena – mora priklopnik v vsakem primeru izpolnjevati dva pogoja: stabilna osnova (brez napeitih cevi) in snemljiva klopca, ki je namenjena sedečemu položaju otroka. Za tovrstne namene je še posebej zanimiv priklopnik „Ritschie 2“, ki je izdelek proizvajalca Weber. Namesto, da priklopnik sestavimo za prevoz otrok, ga lahko opremimo s pokrovom za zapiranje ter ga tako spremenimo v popolno tovorno prikolico za nakupovanje in prevoz stvari na daljše razdalje. V primeru, da hočete vašemu otroku med vožnjo nuditi še posebno udobje in ugodje, morate biti pri oblikovanju in sestavi priklopnika pozorni predvsem na udobje sedečega položaja, vročino ter prav tako na zaščito otroka pred neugodnimi vremenskimi vplivi. Konstrukcija priklopnika mora biti takšna, da se v resnih primerih lahko priklopnik po potrebi obrne na glavo. Brez omenjene možnosti bi se kabina lahko stisnila, udrla ali resneje poškodovala. Kolesa na priklopniku morajo biti nameščena tako, da jih otroci ne dosežejo, oziroma tako, da jih je mogoče s primernim ukrepom za-



ščititi pred prijemi otroških rok. Seveda pa mora biti tudi kolo primerno za vleko priklopnika. Še posebej moramo biti pozorni na dobre in zanesljive zavore. Dvodelni priklop, s katerim se lahko priklopnik priklopi na kolo (priklop na kolesu in priklopniku) je ponavadi boljši, ker je v uporabi bolj praktičen in varnejši. Vendar pozor: Vsak model priklopa ni združljiv z vsakim kolesom!

Nasvet: Ob nakupu preverite združljivost vašega kolesa in priklopnika.

Dober otroški sistem za ravno držo hrbta je lahko življenjskega pomena. Pasovi morajo biti dobro in enostavno nastavljivi. Dvosedi mora imeti tudi možnost, da otroka položimo na sredino priklopnika. To je boljši položaj glede na težišče. V primeru, da to ni mogoče, položite otroka na desno stran priklopnika. Pozorni moramo biti tudi na svetlobna telesa in na trdnost dna v lupinici. V primeru, da je dno priklopnika ojačano le s tekstilom, lahko tovrstna konstrukcija vodi do morebitnih poškodb. Priklopniki v stilu legendarnega Leggero Classica imajo robustno lupinico iz aluminija. S takšno konstrukcijo lahko hkrati in brez skrbi peljemo 2 zabojčka mineralne vode. Informacije: www.leggero.com

Nasvet: Nekatere priklopnike je mogoče predelati v voziček buggy, ki je namenjen potiskanju. Pozorni bodite tudi na to, da se otroški priklopnik lahko uporablja tudi kot nekakšne vrste prikolice za prevoz nakupljenega blaga, ki je namenjena času, ko bodo vaši otroci preveliki za vožnjo s priklopnikom.

Tradicionalni in običajni kolesarski sedeži za otroke

Pri uporabi otroškega sedeža moramo biti pozorni na togost okvirja, stabilnost stojala, širino gum (širše gume pomenijo boljši oprijem cestišča) in predvsem na dobre zavore. Morebitne prisotne vzmeti za sedeže morajo biti dobro pokrite in zavarovane. Nastavljivi nožni podporniki z jermeni za fiksiranje nog omogočajo prilagajanje različnim velikostim telesa in zagotavljajo, da otroci ne zapletejo nog v napere. Za spečega otroka je idealen sedež z nastavljivim naslonjalom za hrbet, ki ga je mogoče nagniti nazaj. Prav tako je takšno naslonjalo obvezno, saj zagotavlja podporo otroške glave.

Nasvet: Pri nakupu otroškega sedeža naj bo prisoten tudi vaš otrok, s seboj pa vzemite tudi svoje kolo. Tako bo prodajalec takoj vedel, kateri sedež je najprimernejši za vas in za vašega otroka.

Izjemna previdnost naj velja pri vzponu oziroma pri stopanju iz kolesa. Strokovnjaki opozarjajo, naj ne parkiramo in ne naslanjamo kolesa z otrokom v sedežu. Tudi v primeru, da imamo vgrajeno dvojno stojalo, namreč obstaja nevarnost, da se kolo prevrne. Za večjo varnost naj bi otroci tako v sedežih kot v priklopnikih nosili čelado. Kdor noče imeti klasičnega sedeža, lahko na kolo pritrdi tudi sedež Maxi-Cosi. V prodaji je tudi ustrezen nastavek za kolesarski prtljajnik.



Novosti

Pri nas kolesarske priklopnike le redko vidimo. Transportni priklopniki iz Nizozemske in Skandinavije, kot so npr. Christiania Bikes, Bakefiets in Gazelle Cabby, so pri nas eksotični pojavi. Tovrstni priklopniki so optimalni za prevoz večjih otrok in za nakupovanje. Obstaja pa tudi nova vrsta priklopnikov, ki jo lahko predelamo v voziček ali pa v kolo s priklopljenim nosilnim delom.

Gazelle Cabby

Tovrstno tovorno kolo je primerno za dolge in kratke proge. Je zelo enostavno vodljivo in ima udobno sedežno klopco za 2 otroke. S pomočjo nastavka lahko prevažamo v Maxi-Cosiju tudi dojenčke. Za dodatno udobje poskrbi zaščita proti dežju ter zaščitni pokrov. Nakladalna površina se lahko zloži ter sname in tako prihranimo prostor, ko kolesa ne uporabljamo.

Za več informacij obiščite: www.gazelle.nl ali You Tube, kjer si lahko ogledate kratek film z omenjeno vsebino. (Okvirna cena: 1.300 EUR)

Kolo Christiania

Tudi kolesa Christiania so primerna za transport blaga in za prevoz otrok. Naročite jih lahko pri vašem trgovcu s kolesi.

Bakfiets

Poleg dveh otrok lahko s tem transportnim kolesom zlahka prevažate tudi nakupljeno blago. Transportna kolesa te vrste so enostavna za uporabo, zelo lahko vodljiva in so vsem udeležencem v veliko zabavo. Kot pri vožnji s kolesom Christiana sedijo otroci pred voznikom/voznico in so zavarovani ter pripeti s tritočkovnimi varnostnimi pasovi. Več informacij in cenik najdete na spletni stran www.bakfiets.de

Kolo Taga Stroller

Taga je večnamensko kolo, ki je namenjeno za uporabo v mestnem prometu. To kolo je bilo razvito z namenom, da bi zadovoljilo potrebe otrok in staršev, ki hočejo biti optimalno mobilni tudi brez avtomobila. Kolo Taga Stroller je priklonnik in otroški voziček v enem, ter se lahko z nekaj preprostimi potezami predela iz kolesa v voziček oziroma obratno. Citat s spletne strani: „S Tago lahko prevozite večje razdalje kot z otroškim vozičkom. Taga je bolj modularna, lažje vodljiva in udobnejša od kolesa – otroku, ki ga prevažamo, nudi večjo varnost. Je cenejša od avtomobila in je poleg tega prijaznejša do okolja ter poskrbi za boljše počutje.“ Trgovine, v katerih je na razpolago tovrstno prevozno sredstvo, so na voljo po vsej Evropi. Več informacij najdete na spletni strani www.taga.nl

Kolo Trio: navadno kolo + voziček + transportno kolo
Inovativno, na Danskem razvito transportno kolo, je fantastična iznajdba za transport blaga in prevoz otrok. Po dostavi otroka v vrtec lahko otroški nosilec preprosto odstranimo in se peljemo naprej z običajnim kolesom.

V primeru, da imata oba starša takšno kolo, lahko eden od staršev otroka dostavi, drugi pa pride po njega. Nosilni del kolesa lahko uporabimo kot otroški voziček. V najenostavnejši obliki stane kolo okroglih 1.700 EUR. Kolo in voziček posebej pa staneta približno 1.300 EUR. Več informacij na www.triobike.co.uk



In kaj pravi zakon v Sloveniji?

V Sloveniji sme na kolesu in v priklopnem vozilu, ki je dodano kolesu, prevažati otroka le polnoletna oseba, torej morate biti za to stari najmanj 18 let. Na kolesu je dovoljeno prevažati otroka, mlajšega od osem let, če je na kolesu pritrjen poseben sedež za otroka in je kolo dodatno opremljeno s stopalkami za noge, ki morajo biti prilagojene velikosti otroka.

Sedež za otroka mora biti narejen tako:

- da ustreza velikosti otroka,
- da je trdno povezan s kolesom,
- da je nameščen tako, da ne ovira voznika in mu ne zmanjšuje preglednosti in gibljivosti,
- da onemogoča poškodovanje otroka;

Priklopno vozilo ne sme biti širše od 80 cm. Na sredini zadnje strani priklopnega vozila mora biti nameščen rdeč odsevník, predpisan za priklopna vozila, ponoči in ob zmanjšani vidljivosti pa mora biti nad njim prižgana rdeča pozicijska luč. V priklopnem vozilu, ki je dodano kolesu, ni dovoljeno prevažati oseb, razen v priklopnem vozilu, konstruiranem in namenjenem za prevoz enega ali dveh otrok. Takšno priklopno vozilo mora ustrezati velikosti otroka in onemogočati njegovo poškodovanje. Če je kolesu dodano priklopno vozilo, mora biti vez med kolesom in priklopnim vozilom takšna, da kolesar lahko obvlada kolo in priklopno vozilo in da se priklopno vozilo ne more samo odpeti.



Nasveti glede igrac:



Igrača, ki se nanaša na kolesarjenje in je bila razvita v okviru EU projekta Bambini, bo kmalu na voljo v prodaji. Če se hočete seznaniti s projektnimi novostmi, obiščite uradno stran projekta: www.mobile-bambini.eu

Na žalost pa se morate v naših trgovinah zelo potruditi, da najdete igrače, ki so sorodne marionetnim motivom in se nanašajo na prometne vsebine.



Otroci v predšolskem starostnem obdobju (od 2./3. do 4./5. leta starosti)

Otroci so radi mobilni

Otroci v predšolskem starostnem obdobju se radi gibajo. So vitalni in polni življenja. Morajo se zdivjati in ne morejo dlje časa mirovati. Obstaja tudi možnost, da otroci potešijo svojo gibalno slo z gibalnimi pripomočki. Skiro je v ta namen najprimernejši, saj izostri čut za ravnotežje in držo stoje ter rolanje na eni nogi, ki z istočasnim krmarjenjem zahtevajo veliko spretnosti. Vožnja s skirojem zahteva tudi vzdržljivost. Poleg vožnje z enoslednimi kolesi, ki jo otroci lahko urijo s skirojem, dodamo vožnji s poganjačem še aspekt sedenja, ki ga otroci poznajo že s tricikla. Otroci, ki se igrajo s poganjačem, so tako optimalno pripravljeni na kolesarjenje. S poganjačem se vaš otrok že v predšolskem starostnem obdobju nauči zelo dobrega ravnanja s kolesom. Vključevanje v promet bi ga preobremenilo.

Otroku v tej starosti manjkajo naslednje sposobnosti za vključevanje v promet:

- Njegovo vidno polje je zelo omejeno (za 1/3 manjše kot pri odraslih).
- Zvokov, šumov in hrupa, ki prihajajo od strani in od zadaj, ne more ustrezno določiti.
- Ne zmore prepoznati realne hitrosti približujočih se vozil.
- Otrok se počuti, kot da je v središču sveta in hitro pozabi na zaznavanje drugih stvari.

To pa ne pomeni, da naj se otrok ne bi učil kolesariti, ampak prav nasprotno. Preveliko zaščitništvo omejuje otroka v njegovem celostnem razvoju. Ko se otrok nauči aktivnega ravnanja z nevarnostjo, se nauči tudi, kako se mora zaščititi in paziti nase.

Na začetku manjše nesreče niso nobena tragedija. Kdor pogosteje pade, se zaradi padcev nauči pravičnega padanja – od padca pa vse do kotaljenja – in tako posledično prepreči padce na glavo ter s tem tudi resnejše poškodbe.



Čelada ni zaščita pred padci in ne nadomesti urjenja padcev. Pri igračah in podobnih napravah, kot je skiro ali poganjač, čelada ni nujno potrebna. Pretehtati bi morali možnost, da naglo in brez premislekov ter brez dolgih priprav otroški potrebi in sli po gibanju damo prostor in svobodo. Če se otroci vozijo s kolesom in se hitrost zvišuje, je uporaba čelade priporočljiva. Pri nakupu moramo biti pozorni na pečate in oznake TUV in GS, ki se nahajajo na certifikatih in potrjujejo kvaliteto izdelka.



Zgodovina kolesarjenja je vodila preko poganjača. Prav tako se še dandanes veliko posameznikov uči kolesariti s poganjačem.

Učenje vožnje s poganjačem

Poganjač je enostavno sredstvo za premikanje, ki je namenjeno otrokom, starejšim od 2 let. Otroci se v normalnih pogojih sami naučijo vožnje s poganjačem, ker lahko uporabljajo hojo v smislu varnega in znanega poteka gibanja. Učenje vožnje s poganjačem je možno že zelo zgodaj, posledično pa otroci preko igre urijo svoje motorične sposobnosti. S poganjačem se otroci naučijo vzdrževanja ravnotežja, krmiljenja ter uravnavanja hitrosti. Zaradi neprekinjenega stika s tlemi, ki ga ima otrok na poganjaču, je možna igra z ravnotežjem. Že na ta način se otrok uči spoznavati občutek za prostor, ki ga lahko drugače spozna le s kolesarsko vožnjo. V nasprotju s tem so podporna stranska kolesa za učenje kolesarjenja popolnoma neprimerna. Pogosto se zgodijo nesreče, ker se otrok zanaša na podporo in stabilnost stranskih podpornih koles, vendar izgubi ravnotežje npr. zaradi robnika ali neravne površine ali pa pade zaradi preobremenjenega podpornega kolesa.

Z določenimi vajami in primerno podporo se Vaš otrok nauči vožnje s poganjačem mnogo lažje in tudi veliko hitreje:

- igranje s poganjačem (potiskanje, tek poleg kolesa),
- sedenje na sedežu in premikanje naprej,
- sedenje na sedežu in izmenično nožno potiskanje naprej,
- počasna vožnja naprej in krmarjenje oz. balansiranje,
- ravnanje z zavoro (seveda v primeru, če je zavora na razpolago).



Stranska podporna kolesa so »stranska podporna kolesa«. Staršem so na razpolago dobri nasveti in informacije glede poganjača.



Sedež poganjača naj bo nastavljen tako, da sta obe nogi (s celim stopalom) varno na tleh – noge naj bodo nežno pokrčene. V pomoč pri učenju vožnje s poganjačem je primerna trda podlaga z majhnim nagibom. Pri tem otroka ne potiskajte, kajti potiskanje omejuje njegov učni proces.

Učenje vožnje s poganjačem razvija sledeče sposobnosti:

Senzomotorične sposobnosti

Uravnavanje ravnotežja, koordinacija telesa, hitrost, gibalni ritem, krepitev rok in nog, obremenitev srčno-žilnega sistema, vzdržljivost

Kognitivne sposobnosti

Dojemanje poganjača kot nove naprave; razumevanje pravil igre, sprejemanje, pomnjenje in uporaba, spoznavanje nalog gibanja, dojemanje in ponavljanje; vožnja s predvidevanjem; prepoznavanje nevarnosti, ukrepanje glede na situacijo

Socialne kompetence

Obzirnost, skupinska sposobnost, spoštovanje občutkov ter spoštovanje strahov svojih igralnih kolegov, zanesljivost, pripravljenost na napor, vzdržljivost

Pri nakupu poganjača morate biti pozorni na naslednje kriterije kakovosti:

- odpornost na vremenske vplive, odpornost na korozijo, enostavno čiščenje
- višinsko nastavljen sedež in (najbolje) globoka odprtina
- omejen zasuk bilance ter bilančni ročaji s širokimi odbojniki
- gibljive dele, ki ne zahtevajo vzdrževanja (oklepljeni kroglični ležaji)
- da na kolesu ni nobenih mest, kjer bi obstajala možnost za ukleščenje otroških rok oz. prstov
- opremo z gumami, ki je najudobnejša ter je hkrati najbolj podobna otroškemu kolesu
- zdravo in ekološko ravnanje z okoljem

Poganjači so lahko narejeni iz lesa, kovine (aluminija) ali iz kakovostne umetne mase (GFK). Leseni modeli izžarevajo naravnost in so najprimernejši za uporabo v notranjih prostorih. Vsekakor pa leseni poganjači niso tako robustni in so nekoliko dražji. Metalni modeli so vzdržljivi, težji in pri morebitnih poškodbah dovzetni za rjo. Vsekakor pa so cenovno ugodni in imajo brezstopenjski sedež. Modeli iz umetne mase GFK so zelo lahki, lahko prenašajo velika bremena in so odporni na vremenske vplive. Spadajo med dražje modele poganjačev.

Program za vrtce „Kolesariti ni težko!“

Učenje kolesarjenja je lahko tudi učna vsebina v vrtcih. Pozitivni primer je mesto Gradec v Avstriji, kjer se v vseh obstoječih vrtcih prakticira program za vrtce. S programom „Kolesariti ni težko!“ se otroci ne učijo samo vožnje s poganjačem, ampak po uspešno končanem učenju kolesarjenja prejmejo tudi priznanje. Poleg tega v vrtcu pripovedujejo zgodbe o kolesarjenju, pojejo pesmi, rišejo risbe in slike z namenom, da bi ustvarili čustveno vez do omenjene teme. Natečaj v ustvarjalnosti „najizvirnejša kolesarska skulptura“ pa poskrbi za celoletno vzpodbudo omenjene vsebine in tako ostane kolesarjenje tema, ki je v vrtcu obravnavana skozi celo leto.



S to skulpturo je vrtec Kinkgasse iz Gradca zmagal na kreativnem natečaju 2009.

Pot do vrtca

Otroci se učijo tudi takrat, ko posnemajo svoje vzornike in vzorce obnašanja ter jih prevzemajo tudi na podzavestni ravni, zato sta vloga in delež staršev izrednega pomena. Navade, osvojene v otroških letih, izvajamo pozneje v mladostniškem ter odraslem življenjskem obdobju samoumevno in podzavestno. To vključuje tudi vsakodnevno pot do vrtca, šole, službe in drugam. Starši, ki svoje otroke vozijo v vrtec z avtomobilom, oziroma jih z avtomobilom zapeljejo domov, ne izkoristijo možnosti vsakodnevnega doživetja kolesarjenja ali pešačenja kot nečesa samoumevnega.



Od poganjača do otroškega kolesa

Ko vaš otrok poganjač obvlada, je prestop na otroško kolo mnogo lažji. Najprimernejše je kolo z globoko odprtino. Taka konstrukcija poskrbi za uspešno sestopanje v naglih oz. kritičnih situacijah. Kolo naj bo robustno in naj ne zahteva prevelikega vzdrževanja. V primeru, da je premer pnevmatike 12-colski oziroma večji, mora biti kolo opremljeno s predpisano opremo (zavore, svetlobna telesa, luči – glej tudi poglavje „Osnovnošolska starost“). Vsekakor je najpomembnejše, da se lahko kolo primerno ter ustrezno priredi telesni velikosti otroka. Kolo mora biti prirejeno tako, da lahko otrok brez težav z obema rokama doseže in drži krmilo ter lahko s celim stopalom doseže tla. V primeru, da je kolo preveliko oziroma premajhno, ga otrok ne more učinkovito poganjati, sedi neudobno in je na kolesu negotov.

Na pot z otrokom

Kot družina imate veliko možnosti, da se s svojimi otroki podate na pot s kolesom. Poleg otroških sedežev in priklopnikov so za kolesarjenje z vašim otrokom na razpolago tudi kolesa s priklopniki, tandemi ter kolesa za transport. Ko ima vaš otrok že izkušnje s kolesom, lahko uporabite tudi sisteme kot so „sledi-mi priklop« ali tandemski drog. Omenjeni pripomočki omogočijo vašemu otroku samostojno kolesarjenje. V primeru utrujenosti se lahko otrok s svojim kolesom pripne na vaše kolo. Uporaba te naprave zahteva nekaj privajanja. Pred nakupom je priporočljivo, da pripomoček preizkusite. Tehnično obvladovanje kolesa s strani vašega otroka je osnova za skupne kolesarske izlete. Ker otroci na podlagi svojega razvoja še ne dojemajo prometa v celoti, se z njimi podajte na kolesarsko pot v prometno mirnejših okoliših, področjih s hitrostno omejitvijo 30 km/h ali na kolesarskih stezah. Vaš otrok naj se pelje pred vami, da je vedno v vašem vidnem polju. Tako ga lahko primerno usmerjate, hkrati pa je zaščiten tudi pred prehitevajočim prometom. V primeru, da se z otroki vozita dve odrasli osebi, naj slednji tvorita začetek in konec kolesarske skupine. Da ne bi otrokom pokvarili kolesarske zabave, se ne podajte na daljšo pot ter pravočasno naredite pavzo oziroma počitek in ne namenite kolesarskih izletov za naporno telesno vadbo.





Naprava „sledi-mi-priklop“ je priključena na kolo odraslega nizko, medtem ko je vezava tandskega droga nekoliko višje.



Da svojega otroka ne preobremenite, lahko daljše kolesarske izlete kombinirate z vlakom.

Orodja, ki so za načrtovanje kolesarsko-železniškega izleta v veliko pomoč, najdete na naslednjih spletnih straneh:

- www.bicikel.com
- www.sloveniabike.com
- www.kolesarska-zveza.si
- www.mtb.si
- www.kolesarji.org



In kaj pravi zakon v Sloveniji?

Otrok do 6. leta sme voziti kolo le na pešpoti ali v območju za pešce, v spremstvu polnoletne osebe pa tudi v območju umirjenega prometa.

Kolo sme samostojno voziti v prometu na cesti otrok, star najmanj osem let, ki ima pri sebi veljavno kolesarsko izkaznico, in oseba, ki je starejša od 14 let. Posebna prevozna sredstva so invalidski vozički, otroška prevozna sredstva ter športni pripomočki in naprave, ki omogočajo gibanje, hitrejše od hoje pešca, kot so: skiro, kotalke, rolke, rolerji, smuči, sanke, otroško kolo in po namenu uporabe podobna prevozna sredstva, ki niso vozila po tem zakonu.

Posebna prevozna sredstva se smejo v cestnem prometu uporabljati le na pločnikih, poteh za pešce in kolesarskih poteh ter na območjih za pešce in območjih umirjenega prometa. Uporabniki posebnih prevoznih sredstev ne smejo ovirati ali ogrožati pešcev in kolesarjev. Način in hitrost gibanja morajo prilagoditi razmeram v prometu, njihova hitrost pa ne sme preseči največje hitrosti, s kakršno se lahko gibljejo pešci.

Nasveti za vaje, ki urijo spretnost

Vožnja po ozki potki oziroma liniji, najprej hitro, nato počasi, pri čemer pa ne sme biti večjih odstopanj od omejenih ravne linije.

Počasna vožnja – tekmovanje „najpočasnejši voznik“

Tekmovanje, pri katerem je zmagovalec najpočasnejši voznik. Kdor se dotakne tal, je izločen.

Prečkanje ozkih prehodov

Na tla položite dve vrvici v obliki lijaka. Lijak iz vrvic oblikujemo tako, da nastane na eni strani širok, na drugi strani pa ozek prehod. Otrok se zapelje v konstrukcijo iz vrvic na široki strani ter zapelje svoje vozilo skozi ozki predel lijaka.

Slikanice-kolesarjenje

- Kako sta Bibi in Gusti udomačila kolo. Ida Mlakar, Založba Didakta
- Dedkovo kolo. Vesna Radovanovič, Založba Ajda
- Lotino kolo. Astrid Lindgren, Založba Karantanija
- Uhačevo kolo. Enid Blyton, Tehniška založba Slovenije

Nasveti za igrače

Večji proizvajalci otroških igrač, kot sta Playmobil ali Lego, ponujajo tudi kolesarske igrače. Splača se nekoliko pobrskati po predalih in pustiti avtomobilčke „na strani“.



Otroci v šolskem starostnem obdobju (od 6. od 10. leta starosti)

Otroci zelo radi kolesarijo

Od šolskega starostnega obdobja naprej, imajo otroci že zelo dobro razviti čut za ravnotežje in koordinacijo ter se lahko brez večjih težav vozijo s kolesom. V tem starostnem obdobju je najpomembnejši kolesarski izpit, ki dovoljuje otrokom, starejšim od 10 let samostojno, kolesarjenje po cestišču.

Otroci začnejo kolesariti približno s četrtem letom starosti in okrog 90% 5-letnih otrok ima že svoje kolo. Z igračami, ki se uporabljajo v otroštvu in s pridobitvijo kolesarskega izpita, ki ga dobijo v okviru opravljanja prostovoljnega kolesarskega izpita, postaja kolo vedno bolj atraktivno.

Čeprav je mnogo otrok že pri 4-ih letih sposobnih, da samostojno upravljajo s kolesom, so kljub temu dejstvu na začetku preobremenjeni z ustreznimi vajami in kompleksno situacijo v realnem prometnem dogajanju. Šele po 8. letu starosti se lahko samostojno znajdejo v prometu. Za varno udeležbo v prometu je nujno potrebno prepoznavanje nevarnosti, razumevanje prometa, doumevanje prometnih pravil in pravilno ocenjevanje hitrosti.

Otroci do 12. leta starosti ne morejo uporabljati vaj, ki se jih priučijo na vadbenem terenu v realnem prometnem dogajanju. Zaradi tega vas prosimo, da ne podcenjujete aktivnega sodelovanja v prometu skupaj z Vašim otrokom in ga idealno pripravite za čas, ko bo samostojno sodeloval v prometu.



Kaj znajo otroci v tem starostnem obdobju:

Od 8. leta starosti naprej je otrok sposoben ločiti med desno in levo stranjo, selekcionirano zaznavati stvari ter prepoznavati prometne zvoke. Šele med 10. in 11. letim razvijejo otroci kognitivne in motorične sposobnosti, ki jim omogočajo samostojno in varno udeležbo v prometu. Tudi vidno in slušno zaznavanje je v tem starostnem obdobju že dobro razvito.

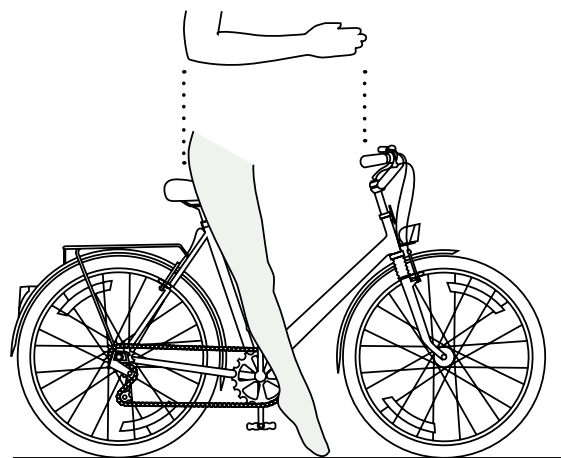
Primerno kolo za mojega otroka

Pri nakupu je ustrezna izbira otroškega kolesa izrednega pomena, zato si vzemite čas in se odločite pravilno! Skupaj s svojim otrokom izberite kolo, ki bo vašemu malčku najbolj ustrezalo – vaš otrok se naj že v prodajalni zapele na poskusno vožnjo z novim kolesom. Da vaš otrok zaradi tehničnih težav ne bo prikrajšan za zabavo med kolesarjenjem, bodite pri nakupu pozorni na kvaliteto kolesa. Otroška kolesa skorajda ne izgubljajo vrednosti, zato jih lahko nekoliko pozneje uporabljajo mlajši bratci in sestrice. Velikokrat pa je v kolesarskih prodajalnah možna menjava, oziroma je omogočena ponovna prodaja kolesa. Pomembno je tudi, da je novo kolo vašemu otroku všeč. Zaradi same simpatije do kolesa se otrok s kolesom vozi še rajši!

Velikost kolesa

Otroško kolo mora biti robustno in opremljeno v skladu s predpisi, predvsem pa mora biti otroku primerno in ustrezno. V primeru, da je kolo preveliko oziroma premajhno, ga otrok težje in z negotovostjo uporablja, prav tako pa ga ne more učinkovito poganjati. Pri prvih poskusih naj bo sedež nekoliko nižje. Tako bo vzpon in sestop iz kolesa nekoliko lažji in ne bo povzročal težav. Naredite preizkus:

Otrok naj položi komolce na konec sedeža, podlahti pa naj drži v smeri vodoravno naprej. Krmilo bi se sedaj morala nahajati pri prstnih konicah. Če je sedež primerno nastavljen, se mora otrok s petami dotakniti pedalov, s prsti pa mora doseči tla, medtem ko ima iztegnjene noge. Zaradi hitre rasti otroka je potrebno položaj krmila in sedeža redno preverjati.



Krmilo in ročaji

Pri ročajih moramo biti pozorni, da so zavarovani proti drsljivosti, konice krmila pa naj bodo odebeljene.

Pnevmatike

Pnevmatike z gladko površino se med zaviranjem in zavijanjem obnesejo bolje kot pnevmatike z grobim profilom. Iz tega razloga so primerne pnevmatike s profilom, ki je usmerjen na notranjo stran. Bodite pozorni, da je v zračnicah vedno zadostna količina zraka. Optimalni zračni pritisk je naveden na pnevmatikah.

Menjalnik

V začetni fazi je primeren 3- do 7-stopenjski menjalnik, ker lahko otrok menjava prestave tudi, ko se ne pelje s kolesom. Na začetku osvajanja vožnje, se bo otrok načeloma vozil le v eni prestavi. Navajanje na menjalnik potrebuje določen čas.



Zavore

Vaš otrok naj pri nakupu kolesa preizkusi zavore, pri tem pa se prepričajte, da otrok zavore doseže in da lahko z njimi brez težav upravlja. Ker je lažja za uporabo, je pri manjših otrocih priporočljiva zavora, ki se upravlja z nožnim pritiskom.

Ustrezni sedež

Med vožnjo v mestu ali v poseljenih območjih naj otrok sedi v pokončnem in zravnem položaju. Iz tega razloga je priporočljiv oblažinjen in vzmeten sedež. Med daljšo vožnjo je udobnejši 45-stopinjski položaj telesa, se pravi položaj telesa pri katerem je otrok nagnjen nekoliko naprej. Za ta namen so primernejši ožji sedeži. Naj vaš otrok sam odloči, kateri sedež mu bolj ugaja.

Svetlobna telesa

Med vožnjo v prometu moramo biti pozorni na ustrezno vidljivost in osvetlitev otroškega kolesa. Dinamo je v takem primeru zelo pogosto ustrezna rešitev, ker je osvetlitev vedno prisotna. Seveda pa so primerne tudi lučke, ki se pritrdijo na kolo. Če se odločite za lučke, so najprimernejša svetlobna telesa LED, saj oddajajo zadostno količino svetlobe.

Verižna zaščita, blatnik in nosilno stojalo

Verižna zaščita in blatnik ščitita oblačila pred umazanijo. Zaščita pred verigo pa preprečuje tudi zapletanje hlač in vezalk v samo verigo. Nosilno stojalo poskrbi za varno odlaganje kolesa.

Nasveti za zaščito proti kraji

Prikleniti namesto zakleniti:

Da bi poskrbeli za optimalno zaščito proti kraji, je pomembno, da kolo priklenemo na neko nepremično stvar.

Ne zaklenite samo sprednjega ali zadnjega kolesa:

V primerih, ko je kolo priklenjeno le z eno pnevmatiko, se pogosto dogaja, da tat ukrade ostali del kolesa, ki ni priklenjen. Iz tega razloga priklenimo kolo vedno za ogrodje.

Osebna oprema



Nasveti za nakup čelade

Dobra čelada obdaja celotno glavo, pokrije čelo, senčnico in zatilje, ušesa ne smejo biti ovirana, čelada pa se mora dobro prilegati glavi, tako da ne drsi na čelo ali tilnik. Čelada mora imeti priznano označbo o atestiranosti in ustreznosti. Preizkusite, ali lahko otrok pas na čeladi pripne in odpne samostojno – pas se ne sme zaplesti ter otroka stiskati in mora biti nameščen v širini prsta na spodnji čeljusti. Čelada z odprtinami za zračenje je v poletnem času zelo prijetna, vendar mora biti opremljena z zaščitno mrežo proti insektom.

Nasveti za ustrezno kolesarsko oblačilo

Načeloma naj med kolesarjenjem ne bi nosili predolgih oblačil. Hlačnice lahko pred zapletanjem v verigo zavarujemo s spenjalnim trakcem ali pa s kljukico za obešanje perila. V primeru, da nimamo na razpolago nobenih primernih stvari, lahko hlačnice enostavno zataknejo za otrokove nogavice. Zaščita naj bo dobro zapeta. V slabem vremenu kolesarjem priporočamo vetrovko in vodoodporne hlače, v hladnem vremenu pa rokavice in kapo.

In kaj pravi zakon v Sloveniji?

Voznik kolesa mora imeti ponoči in ob zmanjšani vidljivosti prižgano belo luč za osvetljevanje ceste, ki se nahaja na sprednji strani kolesa, na zadnji strani pa mora svetiti rdeča pozicijska luč. Prav tako mora biti na zadnji strani kolesa nameščen rdeč odsevník, na obeh straneh pedalov ter na kolesih pa rumeni ali oranžni odsevníki.

Za varno vožnjo s kolesom, veljajo za otroke sledeča posebna pravila:

- Kolo sme samostojno v prometu na cesti voziti otrok, star najmanj osem let, ki ima pri sebi veljavno kolesarsko izkaznico, in oseba, ki je starejša od 14 let.
- Za vožnjo kolesa se otroci usposobijo ter opravijo kolesarski izpit in dobijo kolesarsko izkaznico v osnovni šoli, ki jo obiskujejo.
- Otroci do 14. leta, ki nima opravljenega kolesarskega izpita, sme voziti kolo v cestnem prometu le v spremstvu polnoletne osebe, ki lahko ob upoštevanju prometnih razmer spremlja največ dva otroke.

Oseba, mlajša od 14 let, mora imeti med vožnjo kolesa na glavi pripeto zaščitno kolesarsko čelado. Enako velja tudi za otroke, ki se na kolesu ali kolesu s pomožnim motorjem vozi kot potnik.

Če otrok ali mladoletnik prekrši predpise o varnosti cestnega prometa in je prekršek posledica opustitve dolžne skrbi ali nadzorstva nad njim, se za prekršek opustitve dolžne skrbi ali nadzorstva kaznuje z globo najmanj 80 evrov njegove starše, posvojitelje, skrbnike oziroma rejnike.

Na pot s kolesom:

Vaje na dvorišču

Vsak začetnik naj začne vaditi počasi. Vaje v tako imenovanem kolesarskem prostoru za vajo so pogoj, da otroke naučimo potrebnih sposobnosti za kolesarjenje. Ravnotežje in varno obvladovanje kolesa sta potrebna, da tudi v realnem prometu otrok ohrani trezno glavo in ostane miren. Asfaltirane površine olajšajo prve kolesarske vaje. Kljub temu pa se naj otrok uči tudi kolesarjenja po travi in makadamu. V bližini vaše stanovanjske soseske zagotovo obstaja primeren prostor, ki omogoča izvajanje kolesarskih vaj. Ustrezne vaje najdete na spletni strani

www.ritaundronny.at

Primerno področje za vaje s katerimi urimo kolesarjenje

Cone s hitrostno omejitvijo 30 km/h ter kolesarske poti so idealno kolesarsko področje za prve vožnje v realnem prometnem okolju. Vaš otrok se naj pelje pred vami, ker je tako vedno v vašem vidnem polju. S takim načinom vožnje lahko otroke ustrezno usmerjate ter vodite in ga hkrati ščitite pred prehitevajočim prometom. V času prvih kolesarskih voženj je seveda priporočljivo spremstvo dveh odraslih oseb, ki se tekom vožnje nahajata za in hkrati pred otrokom.



Nasveti za ustrezno obnašanje v prometu:

Držite varnostno razdaljo od roba pločnika ter varnostno razdaljo od parkiranih avtomobilov!

Med najpogostejšimi razlogi za nesreče je vožnja preblizu pločnika oziroma robnika. Bodite pozorni na to, da vaš otrok drži primerno varnostno razdaljo od robnika oziroma pločnika in se ne dovoli izriniti v smer robnika s strani prehitevajočih avtomobilov.

Pozor, avtomobilska vrata!

Pogost vzrok za nesrečo so tudi vozniki avtomobilov. Brez preverjanja prehitevajočega prometa odpirajo stranska avtomobilska vrata in se ne ozirajo v vzvratna ogledala. Zato je pomembno držati primerno varnostno razdaljo tudi od parkiranih vozil.

Vozite v ravni liniji in ne spreglejte parkirnih prostorčkov!

To nam zagotovi dober pregled nad prometnim dogajanjem ter naredi kolesarja predvidljivega za sledeči in prehitevači promet.

Kje na križišču se je najbolje ustaviti?

Po predpisih seveda velja, da na križiščih ustavimo pri črtah, ki zapovedujejo ustavljanje vozila. Vendar vse črtne označbe niso na ustreznih položajih za kolesarje in ne omogočajo primerne preglednosti križišča. Zato naučite svojega otroka, da se v takih nepreglednih primerih zapelje nekoliko globlje v križišče, kot dovoljuje črna označba. Kljub temu pa ga naučite, da se najprej ustavi na črti, ki zapoveduje zaustavitev vozila in se šele nato odpelje na pregledno točko v križišču.

Primerno speljevanje

Primerna vožnja v križišče ali speljevanje iz križišča je mogoča le v primeru, da so pedali v optimalnem položaju. Vsi kolesarji uporabljajo določen pedal, ki je tekom speljevanja spredaj. Naučite svojega otroka, da pedale preveri in jih postavi v ustrezen položaj, preden spelje in nadaljuje z vožnjo.



Mrtvi kot

Prav pri avtobusih in tovornjakih se hitro zgodi, da kolesar zaide v mrtvi kot. Tako ga šofer v vzvratnem ogledalu ne vidi. Iz tega razloga se vedno postavite za takšno vozilo ter ga ne poizkušajte prehiteti po desni strani.

Ko vas nekdo prehiteva

Vozniki avtomobilov pogosto pravilno ne ocenijo ustrezno razdalje do kolesarjev med samim prehitevanjem. Ko vas želi avtomobil prehiteti, zapeljite nekoliko proti sredini cestišča. Tako bo prehitevači avtomobil držal nekoliko večjo razdaljo do vašega otroka.

Izžarevajte samozavest

Le v primeru, da boste vi kolesarili suvereno, bo tudi vaš otrok kolesaril samozavestno ter se bo med vožnjo zaval.

Bodite vidni! Vzpostavite vidni stik!

V prometu je najpomembnejša opaznost. Zato se naredite vidne ter vzpostavite vidni stik z vozniki mimoidočih vozil. V zvezi s tem, naj tudi vaš otrok ne bo plašen. Samozavestno naj pogleda ostalim šoferjem v oči ter signalizira željo po enakovrednosti in da ostalim prometnim udeležencem vedeti, da želi biti enakovreden član v prometnem dogajanju.

Vožnja kolesar ob kolesarju

Vožnja kolesar ob kolesarju je dovoljena le po kolesarskih stezah in stanovanjskih ulicah. Na prometno pestrih cestiščih lahko le kolesarji tekmovalci uporabljajo omenjeno tehniko vožnje, vendar morajo tudi oni upoštevati zunanjo črtno označbo.

Prostovoljni kolesarski izpit

In kako je s tem v Sloveniji?

V Sloveniji kolesarske izpite opravljajo osnovnošolski otroci, praviloma v petem razredu, lahko pa že prej in sicer takoj, ko otrok dopolni osmih let. Za samostojno vožnjo s kolesom se otroci usposobijo z opravljanjem kolesarskega izpita. Po uspešno opravljenem izpitu dobijo otroci kolesarsko izkaznico, ki jo morajo do 14. leta starosti, tekom vožnje s kolesom v prometu vedno imeti pri sebi. Kolesarski izpit opravijo po uspešno opravljenem teoretičnem delu, po opravljeni spretnostni in praktični vožnji ter po izpitni vožnji, ki jo nadzorujejo mentorji, inštruktorji in policisti. Po uspešno opravljeni izpitni vožnji dobi kandidat kolesarsko izkaznico v osnovni šoli, ki jo obiskuje. Program usposabljanja za vožnjo kolesa, program kolesarskega izpita in obrazec kolesarske izkaznice predpiše minister, pristojen za šolstvo. Starostni pogoj za pridobitev pravice voziti kolo izpolni otrok z nastopom koledarskega leta, v katerem dopolni predpisano starost.

Vse informacije o opravljanju kolesarskega izpita vašega otroka pa dobite od učitelja razrednika in mentorja za izvedbo kolesarskih izpitov, ki je usposobljen za izvajanje le-teh.



Družinski izleti s kolesom:

- S kolesom se lahko odpeljete tudi na daljše izlete. Dobro načrtovan izlet ter vožnja poskrbita za boljšo zabavo tekom kolesarjenja samega: Proge naj niso predolge, idealno pa je, če so tekom proge možne kakšne bližnjice. Tako se lahko v primeru utrujenosti ali slabega vremena preprosto preusmerimo na bližnjico.
- V primeru, da lahko moči in sposobnosti vašega otroka že boljše ocenite, so vam na razpolago tudi markirane kolesarske poti na Štajerskem. Podrobnosti najdete v novi otroški kolesarski karti, ki jo lahko dobite v turistični organizaciji Steiermark Tourismus.
- Kombinirani izleti s kolesom in vlakom omogočajo tudi daljše izlete ter bolj oddaljene ture brez logističnih problem. Več informacij najdete na spletni strani:

www.radland.steiermark.at/radundbahn



VIRI

- ARGUS Ratgeber Anhang. V: Drahtesel 4a 2009.
- Engagement für die kleinsten Radfahrer. Kongressni prispevek: „Kinder in Bewegung“, kolesarski sejem IFMA Cologne 2004. www.radsport-aktiv.de
- Elterntaxi bringt Familien in Schwung. Fahrradmobilität für Familien. V: ADFC Radwelt 6/06. www.adfc.de
- Fahrradkauf kinderleicht. Techniktipps, Ergonomie, Zubehör. ADFC, 2008.
- Franzens, Lilo. Abenteuerparcours Bewegte Kinderwelt – Projekt v zvezi z razvojem mobilnosti.
- Kongressni prispevek „Kinder in Bewegung“, kolesarski sejem IFMA Cologne 2004. www.lilofranzen.de
- Limbourg, M. et al. Mobilität im Kindes- und Jugendalter, o. O., 2000.
- Mobil mit Kind und Rad. Der Ratgeber für die ganze Familie. ADFC, 2008. www.adfc.de
- Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard. Izdal: DHS und GDV, o.J.
- Pressedienst Fahrrad. Mobile Kinder brauchen regelmäßig Updates. www.pd-f.de
- Putz, J.; Klier, G. Rauf aufs Rad. V: Leben & Erziehen. www.drahtesel-bonn.de
- radfahren kinderleicht. Tipps für Eltern. ADFC, 2007.
- Radfahren macht Spas. Informacijski zvezek v okviru EU-Projekta Trendy Travel. Izdal: Okoinstitut Südtirol/Alto Adige, 2009.
- RADschlag. Fahrradfahren lernen in der KiTA. www.radschlag-info.de
- Urbach, A. Antritt. Kleine Meister fallen nicht vom Himmel – sondern oft auf die Nase. V: Trekkingbike, 2009.
- Wenn Kinder Räder bekommen. Sicher mobil – Ein Ratgeber für Eltern von 3- bis 7-jährigen Kindern. Izdal: VCS, 2006.
- Straßenverkehrsordnung, BGBL 1960/159 idF 2005/99.
- Fahrradverordnung, BGBL II Nr. 146/2001.
- Physical activity and health in Europe: Evidence for action, Cavill, N. et al., WHO 2006, ISBN 92 890 1387 7.
- Kinder im Straßenverkehr, Limbourg, M., GUVV Westfalen-Lippe und Rheinischer GUVV. Münster und Düsseldorf, 1994.

SLIKOVNI VIRI

- | | |
|---|---|
| S. 1 naslovna stran / kolesarski izlet: www.zweipluszwei.com | S. 12 sredina: FGM |
| S. 2 desno na sredini: FGM | S. 12 spodaj: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 2 spodaj: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club | S. 14 levo na sredini: FGM |
| S. 3 zgoraj: www.zweipluszwei.com | S. 14 desno spodaj: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club |
| S. 3 sredina: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad | S. 15 levo zgoraj: www.followme-tandem.com |
| S. 3 spodaj: www.pd-f.de / ABUS | S. 15 levo na sredini: www.trail-gator.com/ |
| S. 4 zgoraj: www.zweipluszwei.com | S. 15 levo spodaj: OBB |
| S. 4 spodaj: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad | S. 15 spodaj unten: FGM |
| S. 5: www.pd-f.de / www.r-m.de (riese und muller GmbH) | S. 16 desno zgoraj: LEGO |
| S. 6 & 7: www.zweipluszwei.com | S. 16 desno na sredini: Playmobil |
| S. 8: Hamax / www.hamax.com | S. 16 spodaj: FGM |
| S. 9 zgoraj: www.kangaroobike.com | S. 17: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 9 sredina: nihola.de / Carlos Labrana A. / Fotograf: Dirk Hasskarl | S. 18 levo spodaj: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 9 spodaj: Zigo / www.myzigo.com | S. 19 desno zgoraj: www.pd-f.de / ABUS |
| S. 10 levo spodaj: www.zweipluszwei.com | S. 20 desno spodaj: FGM |
| S. 10 desno spodaj: Gollnest & Kiesel KG | S. 21 desno zgoraj: stockxpert.com |
| S. 11 KOKUA Bikes GmbH / Thomas Lohnes | S. 22 desno zgoraj / kolesarski izlet: www.zweipluszwei.com |
| S. 12 zgoraj na sredini: KOKUA Bikes GmbH / Thomas Lohnes | S. 22 spodaj: FGM |
| S. 12 majhna slička zgoraj desno: Schiffer | |

IMPRESUM

Vsebinska obdelava brošure je potekala v okviru evropskega projekta Evroregija - Zdrava regija, ki se izvaja kot del operacijskega programa Slovenija-Avstrija 2007-2013.

Koncept, realizacija in oblikovanje:

Austrian Mobility Research FGM-AMOR, Schönaugasse 8a, 8010 Graz

Avtorji: Mag.a Margit Braun, DI Gunther Illek, DI Karl Reiter, Dr. Susanne Wrighton, Oblikovanje: Christine Mayer, BA

Vodja projekta:

ZZV-MS

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Arhitekta Novaka 2/b; 9000 Murska Sobota, Slovenija
www.zzv-ms.si



prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec.
branislava.belovic@zzv-ms.si
+386/2 530 21 22

Projektni partnerji:

FGM-AMOR

Austrian Mobility Research
Schönaugasse 8a; 8010 Graz, Avstrija
www.fgm.at



Mag. Margit Braun
braun@fgm.at
+43/316/810 451-29

CZR-MS

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota
Arhitekta Novaka 2/b; 9000 Murska Sobota, Slovenija
www.czr.si



mag. Tatjana Buzeti
tatjana.buzeti@czr.si
+386/2 530 21 27

