

Drodzy Rodzice,

po wakacjach letnich Wasze dziecko wraca do szkoły. Akcja „Bezpiecznie do szkoły” przygotowuje je do drogi do szkoły.

W przedszkolu dzieci uczą się pierwszych zasad ruchu drogowego i prawidłowego zachowania na drodze. Pamiętajcie: wraz z rozpoczęciem roku szkolnego wiele się zmienia dla Waszego dziecka. Staje się ono bardziej samodzielne i jest już wystarczająco duże, aby samodzielnie pokonywać drogę do szkoły. Możecie w tym pomóc swojemu dziecku.

Dzieci potrzebują ruchu

Jeśli to możliwe, pozwól dziecku samodzielnie chodzić do szkoły. W większości przypadków sześciolatki bez problemu pokonują drogę do szkoły podstawowej. Twoje dziecko będzie Ci wdzięczne, ponieważ chodzenie pieszo ma wiele zalet.

- Trzy czwarte wszystkich dzieci i młodzieży w Niemczech zbyt mało się rusza. Nie jest to dobre dla zdrowia. Ponadto wzrasta ryzyko wypadków, gdy dzieci nie są pewne swoich ruchów.
- Dbaj o to, aby Twoje dziecko regularnie się ruszało – oprócz zajęć wychowania fizycznego w szkole. Powinno to być co najmniej 75 minut dziennie.
- Dzieci, które regularnie się ruszają, potrafią się lepiej skoncentrować i są bardziej pewne siebie.
- A wracając do drogi do szkoły: dzieci, które wspólnie idą do szkoły pieszo, zdobywają doświadczenia, których nie miałyby, gdyby były podwożone samochodem.



Jeśli to tylko możliwe, po pierwszym okresie nauki pozwól dziecku chodzić do szkoły pieszo!

Więc robią Państwo coś dobrego dla swojego dziecka, gdy chodzi ono pieszo.

Bezpieczna droga do szkoły

Najkrótsza droga do szkoły nie zawsze jest najbezpieczniejsza. Czasami niewielki objazd sprawia, że droga staje się bezpieczniejsza. Przejdźcie się po możliwych trasach i zdecydujcie, która z nich jest najlepsza dla Waszego dziecka.

- Dobre są: chodniki przy ulicy, spokojne ulice w dzielnicach mieszkalnych, skrzyżowania z sygnalizacją świetlną dla pieszych, wysepki ułatwiające przejście przez ulicę, przejścia dla pieszych, przejścia zabezpieczone przez strażników, dobrze oświetlone skrzyżowania i przejścia
- Złe są: ulice bez chodników, ruchliwe ulice z ruchem ciężarówek, skrzyżowania i przejścia o ograniczonej widoczności, wyjazdy z podwojek, supermarketów itp., przejścia za zakrętami o ograniczonej widoczności lub przeszkodami ograniczającymi widoczność (np. żywopłoty, drzewa, mury)

Wiele szkół posiada plany dróg do szkoły. Porozmawiaj o tym ze swoją szkołą.

Zrezygnuj z samochodu

Rodzice, którzy przywożą dzieci samochodem („rodzicielskie taksówki”), narażają inne dzieci w wieku szkolnym.

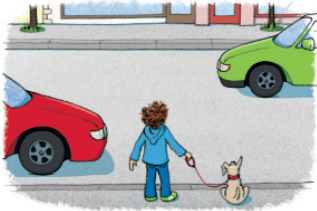
Pamiętaj, że ruch jest korzystny dla Twojego dziecka. Dzieci w wieku szkolnym są w stanie pokonać rano odległość dwóch kilometrów pieszo.

Ćwiczenie drogi do szkoły

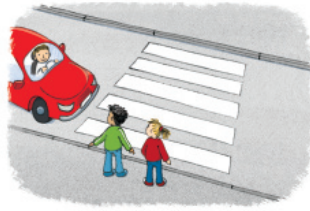
Exersarea drumului spre școală

- Zaczynjcie ćwiczyć drogę do szkoły (w obie strony) jeszcze przed wakacjami, najlepiej o porach, w których dziecko będzie faktycznie w drodze!
- Omówcie zagrożenia i przećwiczcie właściwe zachowanie! Niech dziecko powtórzy to, co mu powiecie („Tutaj się zatrzymam...”)!
• Ćwiczcie każdą sytuację osobno!
- Przećwiczcie trasę kilka razy! Zostawcie trochę czasu między ćwiczeniami!
- Państwa dziecko musi wiedzieć, że uzgodniona trasa jest jedyną dozwoloną.
- Musi również wiedzieć, że nie wolno mu iść z nieznanym.
- Powiedzcie dziecku, że nie każdy samochód zatrzymuje się na przejściu dla pieszych, nawet jeśli powinien.
- Szczególnie ważne: Państwa dziecko uczy się przede wszystkim poprzez obserwację i naśladowanie. Jesteście dla niego najważniejszym wzorem do naśladowania.

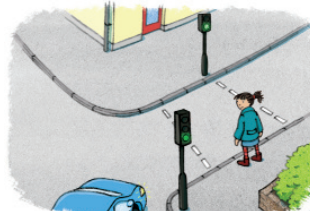
To są najważniejsze ćwiczenia!



Zatrzymaj się przed krawężnikiem. Najpierw spójrz w lewo, potem w prawo, a następnie ponownie w lewo. Ruszaj, gdy nie nadjeżdża żaden pojazd.



Na przejściu dla pieszych poczekaj na przerwę w ruchu. Nawiąz kontakt wzrokowy z kierowcą i ruszaj dopiero wtedy, gdy wszystkie pojazdy się zatrzymają. Wielu kierowców zachowuje się nieprawidłowo i po prostu jedzie dalej.



Również przy „zielonym” świetle obowiązuje zasada: ruszaj dopiero wtedy, gdy samochody się zatrzymają. Uwaga: często skręcające pojazdy nielegalnie przecinają drogę pieszym, ponieważ obie strony mają „zielone” światło.



Przechodź przez ulicę tylko w miejscach, gdzie masz dobrą widoczność. Jeśli widoczność jest ograniczona przez żywopłot, zaparkowane samochody lub zakręt, dziecko musi poszukać miejsca z dobrą widocznością.

Pierwsze tygodnie

- Towarzyszyć dziecku w pierwszych tygodniach nauki w szkole.
- Zadbaj o to, aby dziecko wychodziło z domu wystarczająco wcześnie rano. Pośpiech może prowadzić u dzieci do niewłaściwego zachowania w ruchu drogowym.
- Omów z dzieckiem, jak powinno się zachować, gdy coś jest inaczej niż zwykle – na przykład gdy sygnalizacja świetlna nie działa lub samochody parkują na chodniku i blokują przejście.

Zadbaj o to, by Twoje dziecko było „widoczne”!

- Elementy lub paski odblaskowe powinny znajdować się na wszystkich stronach ubrania.
- Dostępne są również nakładki odblaskowe na buty lub czapki. Dobrym rozwiązaniem są też migające elementy odblaskowe, odblaskowe kamizelki ochronne lub peleryny.
- Dzieci w odzieży odblaskowej są widoczne w ciemności już z odległości 130–160 metrów. Dla porównania: osoba ubrana na ciemno jest dostrzegana dopiero z odległości 25–30 metrów. Często jest to za późno, aby uniknąć wypadku.
- Również plecaki szkolne powinny mieć elementy odblaskowe.