



POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH

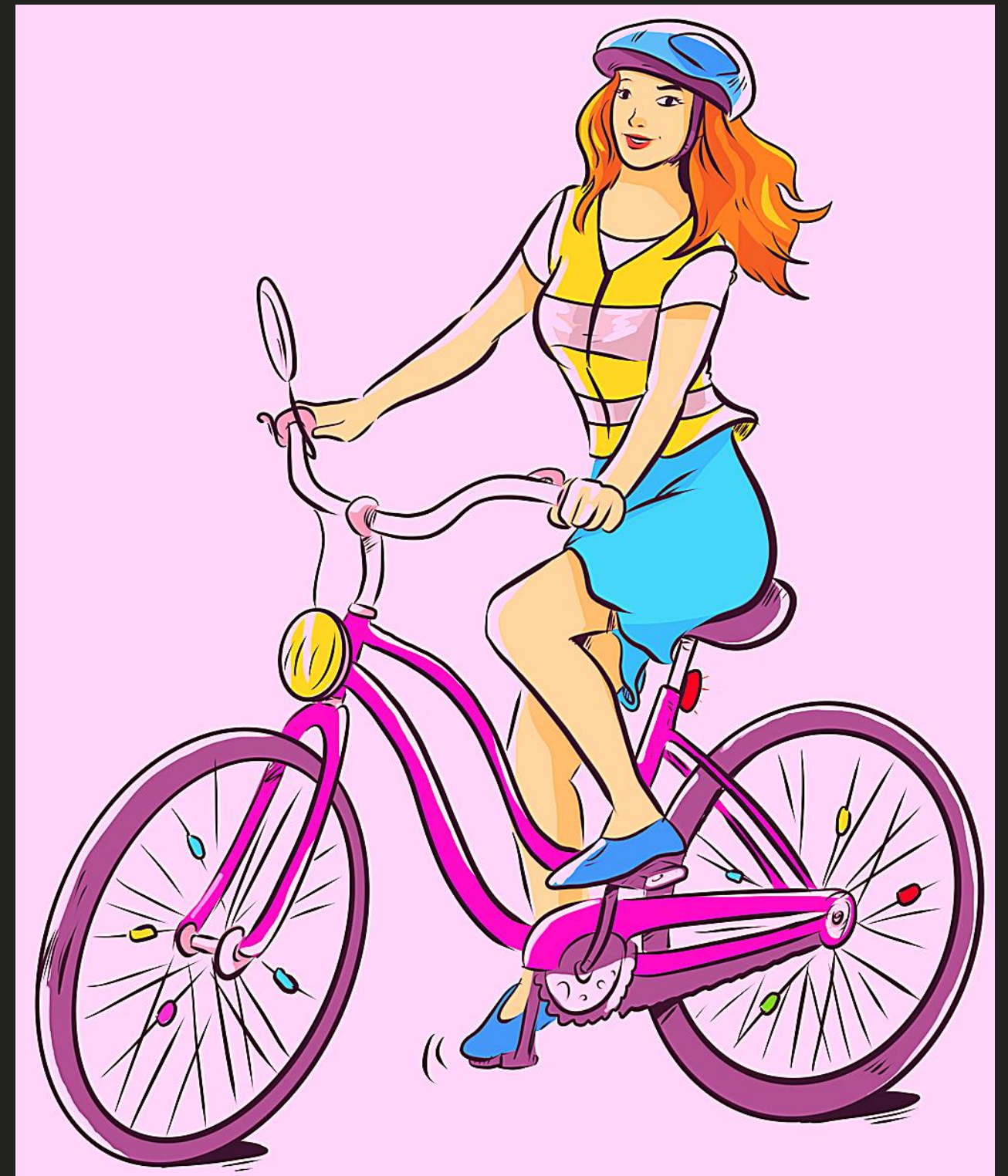


**PROJEKTY ZREALIZOWANE
W 2020 ROKU
DLA
GMINY MICHAŁOWICE**



W 2020 roku nasze stowarzyszenie zrealizowało dla mieszkańców Gminy Michałowice 2 projekty związane z bezpieczeństwem rowerzystów w ruchu drogowym.

Nasze rowerowe projekty zostały wybrane w procedurze konkursowej ogłoszonej w gminie dla organizacji pozarządowych i uzyskały dofinansowanie z budżetu gminy.



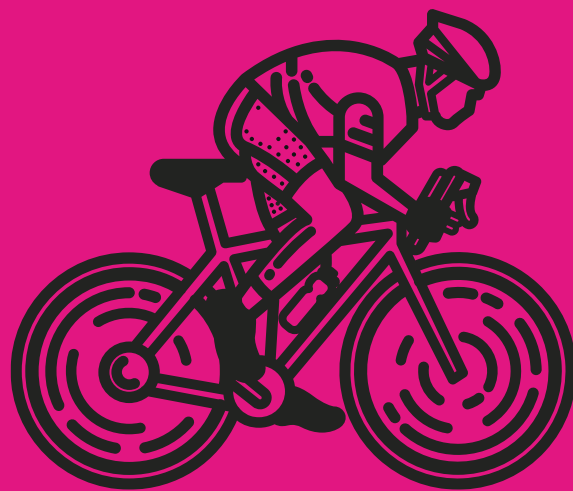
Pandemia i związane z nią ograniczenia w kontaktach społecznych przeniosły większość działań do internetu. Taka forma pracy w środowisku była znacznie trudniejsza, jednak pozwoliła na realizację cyklu szkoleń, których celem było zwiększenie bezpieczeństwa rowerzystów.



Realizując projekty, chcieliśmy także aktywizować mieszkańców do codziennej, łatwo dostępnej dawki ruchu i promować rower jako alternatywny, przyjazny dla środowiska środek codziennego transportu oraz pojazd idealny w sytuacji konieczności utrzymania dystansu społecznego.



NASZE DWA GŁÓWNE GMINNE PROJEKTY



**ROWEREM ZDROWO I
BEZPIECZNIE
W GMINIE
MICHAŁOWICE**

**BEZPIECZNI MŁODZI
ROWERZYŚCI, SPOKOJNI
RODZICE - ROWEROWA
EDUKACJA W GMINIE
MICHAŁOWICE**

ROWEREM ZDROWO I BEZPIECZNIE W GMINIE MICHAŁOWICE

Projekt skierowany do mieszkańców Gminy Michałowice, polegający na cyklu otwartych, ogólnodostępnych szkoleń na temat bezpiecznego poruszania się na rowerze w ruchu ogólnym i na infrastrukturze rowerowej. Projekt zakładał edukację z zakresu przepisów prawa drogowego, prozdrowotnych i proekologicznych aspektów jazdy na rowerze oraz dobrych praktyk wypracowanych przez doświadczonych cyklistów.

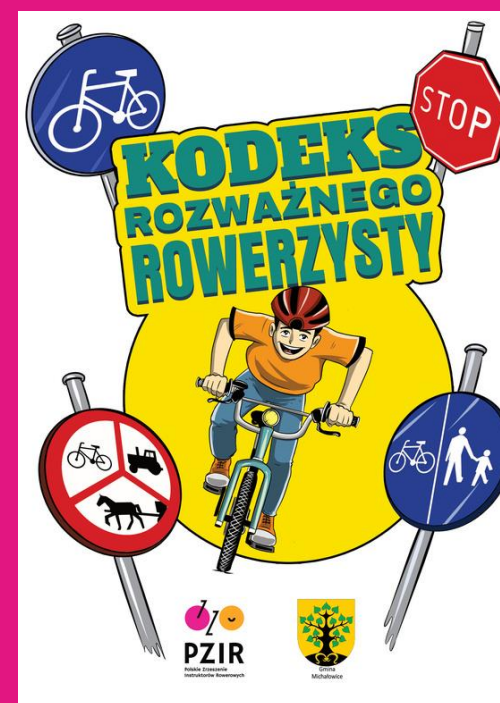
BEZPIECZNI MŁODZI ROWERZYŚCI, SPOKOJNI RODZICE - ROWEROWA EDUKACJA W GMINIE MICHAŁOWICE

Projekt dedykowany nauczycielom, pracownikom gminnych szkół i przedszkoli oraz młodym rowerzystom rozpoczynającym swoją rowerową przygodę. Opracowaliśmy i wydaliśmy Kodeks Rozważnego Rowerzysty dla najmłodszych przedstawiający w atrakcyjny sposób - w formie rysunków sketchnotingowych i komiksu - najważniejsze przepisy, zasady rowerowego ruchu drogowego, obowiązki i uprawnienia rowerzystów.

Dla nauczycieli przeprowadziliśmy 22 godzinne szkolenie on line uzupełnione treningiem praktycznym, przygotowujące do roli koordynatora rowerowego w środowisku pracy.

BROSZURY EDUKACYJNE

Opracowaliśmy i
rozdystrybuowaliśmy na
terenie naszej gminy
ponad 4500 broszur
edukacyjnych
dedykowanych
rowerzystom i kierującym
samochodami oraz 2500
Kodeksów dedykowanych
najmłodszym cyklistom



BROSZURA EDUKACYJNA ABC ROWERZYSTY

BROSZURA EDUKACYJNA ABC KIEROWCY PRZYJAZNEGO ROWERZYŚCIE

KODEKS ROZWAŻNEGO ROWERZYSTY

PLAKATY

Przygotowaliśmy i
rozwiesiliśmy na
terenie naszej
gminy 100 sztuk
plakatów
promujących jazdę
na rowerze



POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH PRZYPOMINA

Prawidłowo oświetlony Rower to bezpieczny rowerzysta

ROWERZYSTO!

- ✓ Pamiętaj o obowiązkowym oświetleniu:
 - białe lub żółte światło pozycyjne z przodu,
 - z tyłu czerwone pozycyjne
 - odblaskowe w kształcie innym niż trójkąt!
- ✓ Stosuj dodatkowe odblaski
 - na opony, szprychy, pedały, ramę
- ✓ Zakładaj kamizelkę odblaskową



ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ I BEZPIECZNEJ JAZDY!



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

**PROMUJĄCY
WŁAŚCIWE
OŚWIETLENIE
ROWERU**

POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH PRZYPOMINA

Rower jest przyjazny dla środowiska!

Jak podaje Europejska Federacja Cyklistów (ECF), jazda
rowerem jest średnio 13 razy mniej szkodliwa dla
środowiska od jazdy samochodem osobowym

ROWER:

- Nie hałasuje
- Nie zanieczyszcza powietrza (zerowa emisja dwutlenku węgla, drobnocząsteczkowych pyłów i gazów, np. tlenków azotu)
- Na jednym miejscu dla auta może zaparkować nawet 10 rowerów
- Produkcja roweru wymaga mniejszej ilości organicznych zasobów naturalnych



ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ I BEZPIECZNEJ JAZDY!



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

**PROMUJĄCY
EKOLOGICZNE
ASPEKTY JAZDY
ROWEREM**

POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW
ROWEROWYCH PRZYPOMINA

Jazda rowerem wpływa korzystnie na zdrowie

- Zwiększa sprawność fizyczną: siłę i wydolność układu krążeniowo-oddechowego
- Zmniejsza ryzyko zapadania na choroby cywilizacyjne
- Poprawia równowagę i koordynację ruchową
- Zwiększa codzienny wydatek energetyczny
- Relaksuje i obniża poziom stresu



**ŻYCZYMY PRZYJEMNEJ
I BEZPIECZNEJ JAZDY!**



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

**PROMUJĄCY
PROZDROWOTNE ASPEKTY
JAZDY ROWEREM**

KAMIZELKI ODBLASKOWE

W ramach projektu
zakupiliśmy i rozdaliśmy
mieszkańcom naszej gminy
110 sztuk kamizelek
odblaskowych w różnych
rozmiarach



WYKŁADY

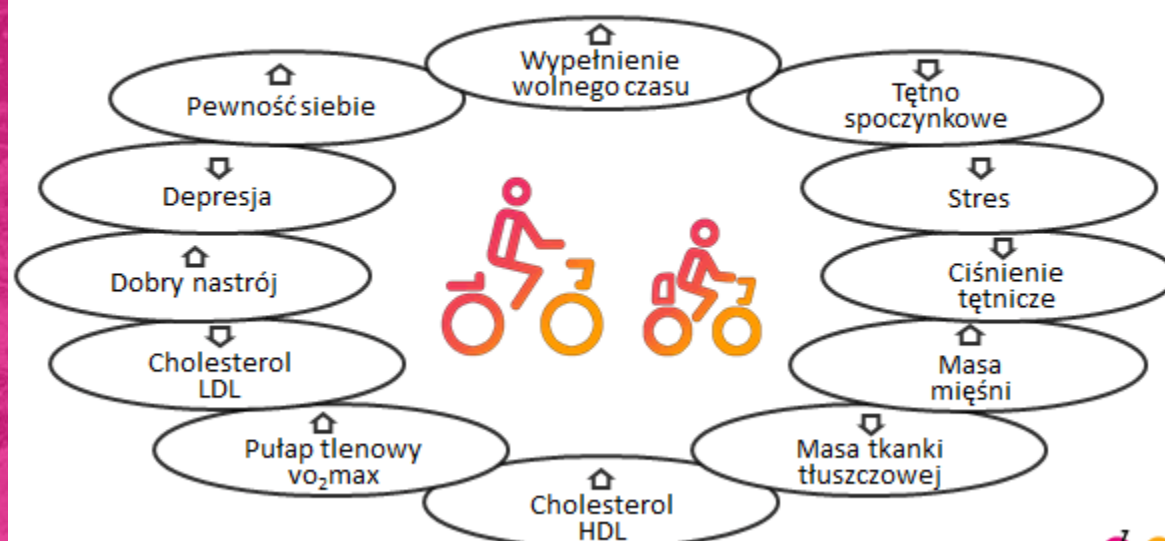
Przygotowaliśmy i upubliczniliśmy wykład promujący aktywność fizyczną, w tym jazdę rowerem



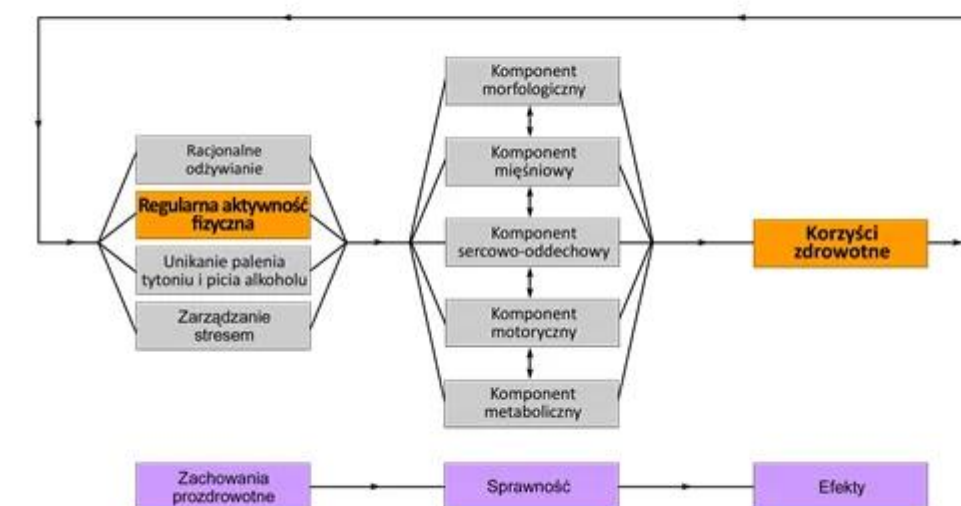
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZDROWIE ROWER



Korzyści aktywności fizycznej

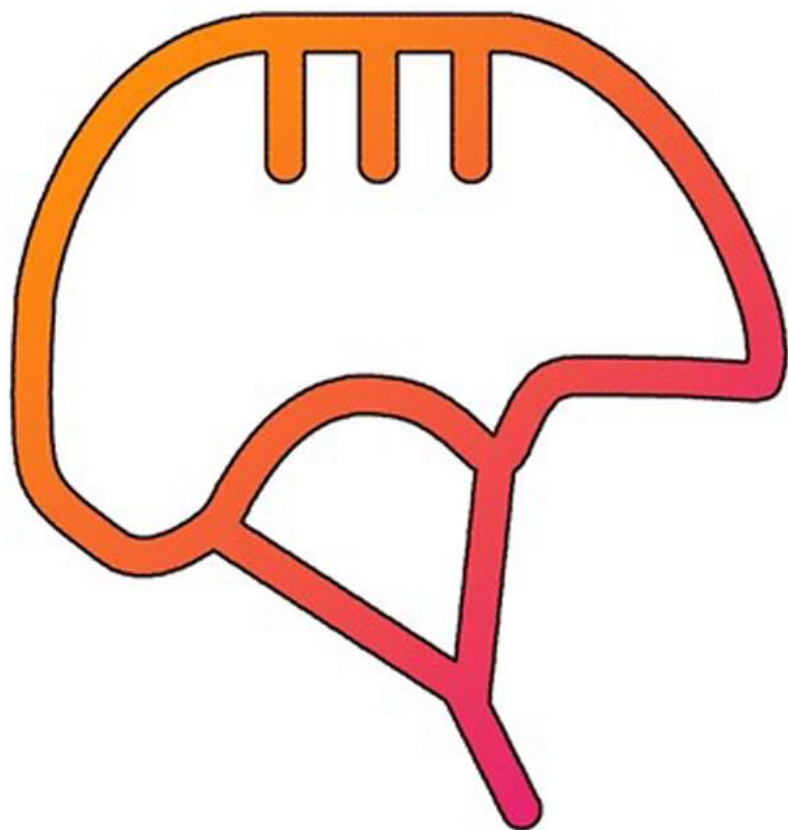


Zachowanie, sprawność, zdrowie - zależności



WYKŁADY

Przygotowaliśmy i upubliczniliśmy wykład promujący zasadność zakładania kasków podczas jazdy rowerem



WYPOSAŻENIE ROWERZYSTY - KASK

green mobility  PZIR

FILMY EDUKACYJNE

Przygotowaliśmy
i upubliczniliśmy
materiał filmowy z rozmowy
z dzielnicowymi pracującymi
w naszej gminie



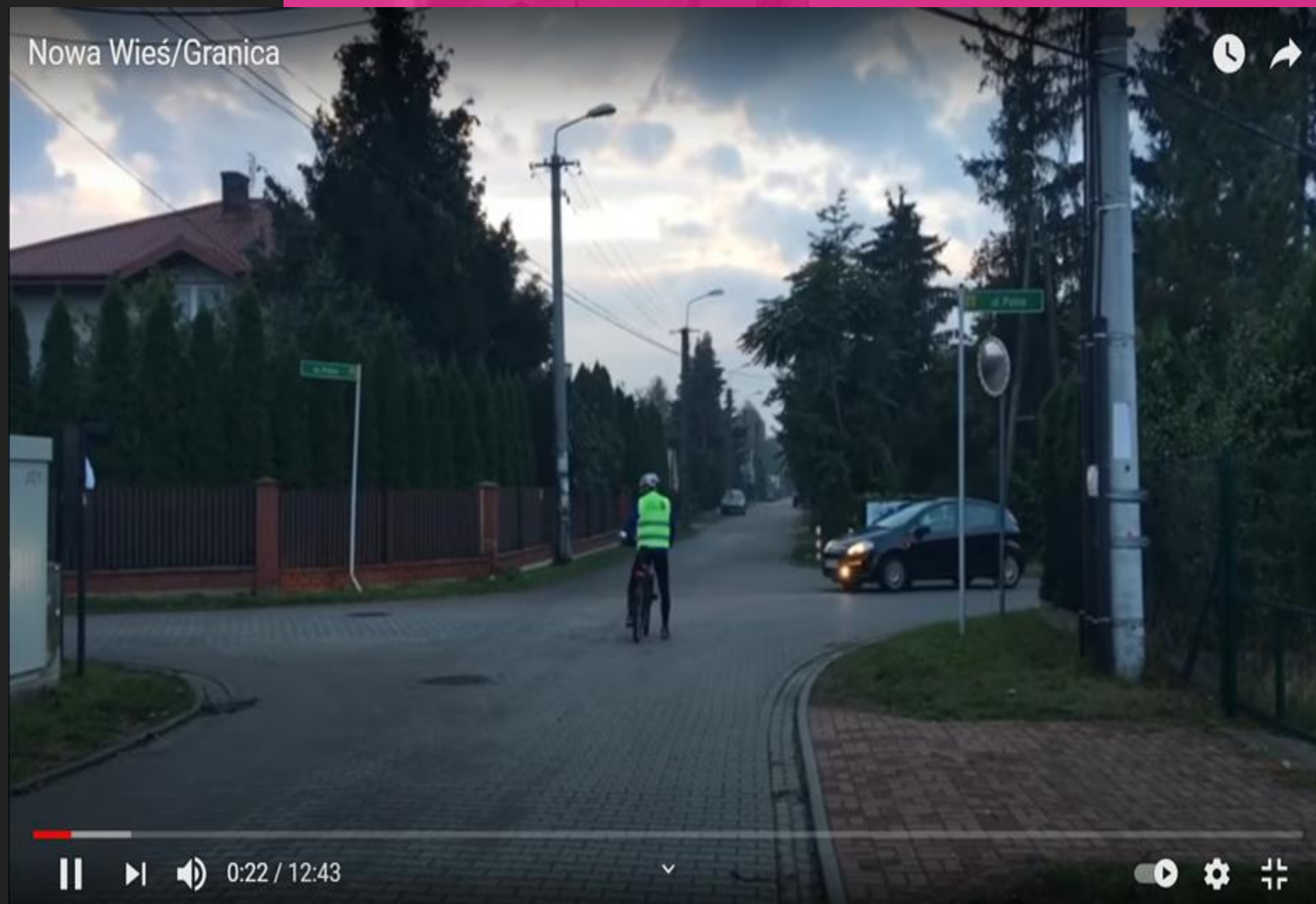
FILMY EDUKACYJNE

Przygotowaliśmy materiał
filmowy wskazujący
zasadność
właściwego oświetlenia
roweru
i rowerzysty w warunkach
ograniczonej widoczności



FILMY EDUKACYJNE DEDYKOWANE MIESZKAŃCOM SOŁECTW

Opracowaliśmy
materiał filmowy
obrazujący bezpieczne
zachowania rowerzystów
w trudnych
i niejednoznacznych
punktach miejscowości
w naszej gminie



FILMY Z ĆWICZENIAMI DLA ROWERZYSTÓW

Przygotowaliśmy
zestaw ćwiczeń -
prostych i możliwych
do wykonania w terenie



FILMY Z PORADAMI MECHANIKA ROWEROWEGO



PRZEBIEG NASZYCH SZKOLEŃ



**PIERWSZY MODUŁ:
PREZENTACJA-
MATERIAŁ FILMOWY**

**INFRASTRUKTURA
ROWEROWA I
ROWERZYSTA W RUCHU
OGÓLNYM**

**DRUGI MODUŁ:
MATERIAŁ
FILMOWY Z
SOŁECTWA-
PREZENTACJA-
FILMY OGÓLNE**

**PRAWNE UWARUNKOWANIA
RUCHU ROWEROWEGO;
PIERWSZA POMOC;
KOLIZJA/WYPADEK**

**TRZECI MODUŁ:
ĆWICZENIA
PRAKTYCZNE W
TERENIE**

**ĆWICZENIA
USPRAWNIAJĄCE
JAZDĘ NA ROWERZE
ELEMENTY BIKE
FITTINGU**

PREZENTACJE SZKOLENIOWE

Nasze szkolenia prowadziliśmy w oparciu o materiał filmowy oraz autorskie prezentacje tematyczne



Wyjazd z kontrapasa

- Droga jednokierunkowa D-23
- Nie dotyczy rowerów
Tabliczka uzupełniająca
- Pas ruchu dla określonych pojazdów F-19
- Linia segregacyjna P-4
- Linia warunkowego zatrzymania P-14

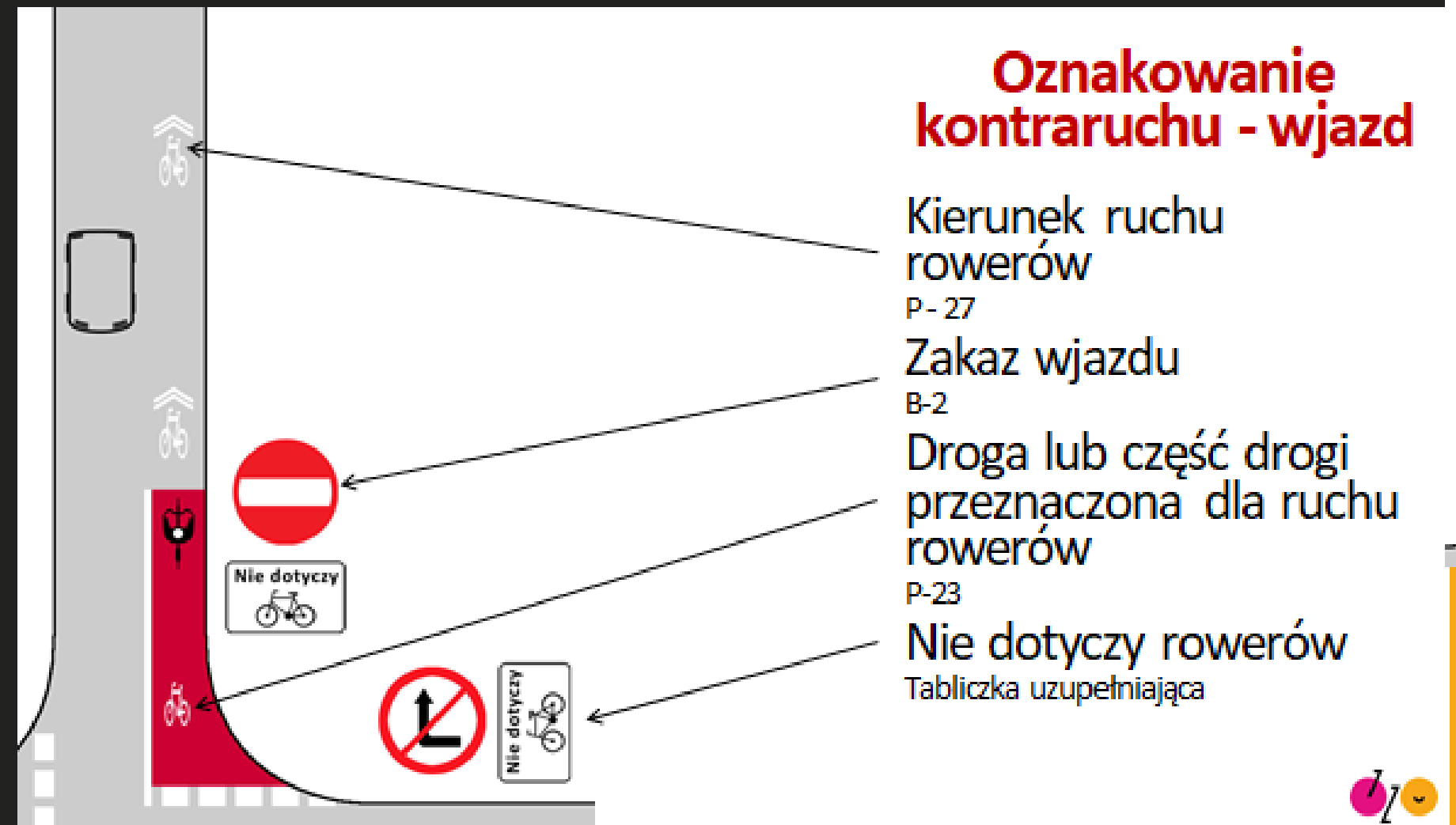


Wjazd na kontrapas

- Zakaz wjazdu B-2
- Nie dotyczy rowerów
Tabliczka uzupełniająca
- Droga lub część drogi przeznaczona dla ruchu rowerów P-23
- Strzałka kierunkowa P-8a
- Linia segregacyjna P-4



PREZENTACJE SZKOLENIOWE



PREZENTACJE SZKOLENIOWE

OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU

Sygnal
ostrzegawczy

Białe światło
pozycyjne

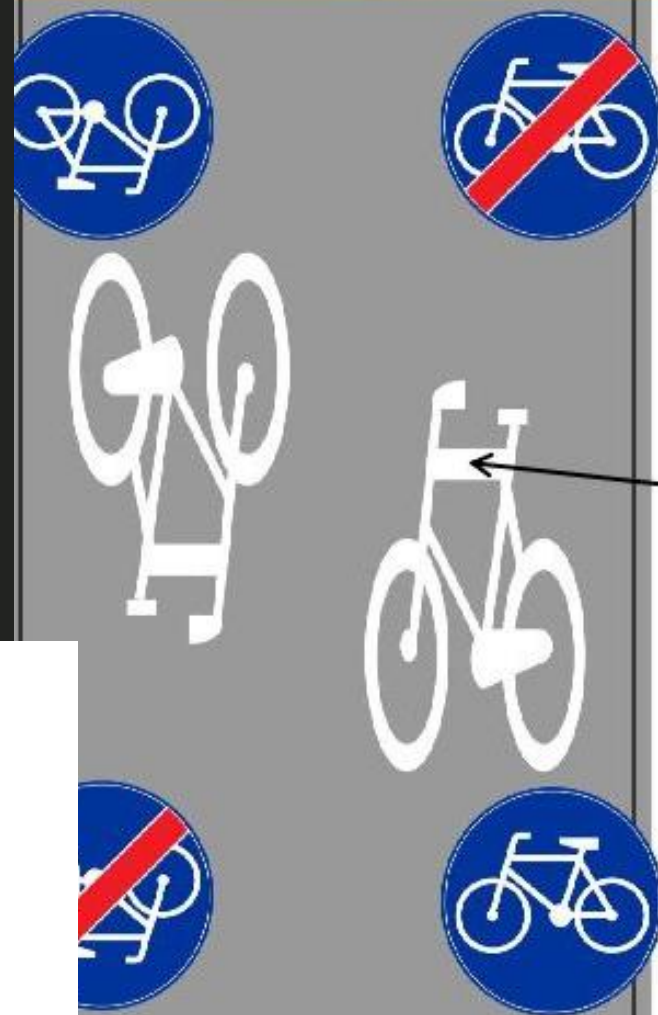


Czerwone
światło
pozycyjne

Czerwone
światło
odblaskowe



Dwukierunkowa droga dla rowerów



Koniec drogi dla
rowerów

Droga lub część drogi
przeznaczona dla ruchu
rowerów

Droga dla rowerów



FILMY EDUKACYJNE



Skrzyżowanie pasa dla rowerów
z drogą dla rowerów



PREZENTACJE SZKOLENIOWE

PODSTAWY PRAWNE

- Zgoda rodziców na udział w wycieczce ucznia niepełnoletniego jest wyrażana w formie pisemnej.
- Dyrektor szkoły wyznacza kierownika i opiekunów wycieczki spośród pracowników pedagogicznych szkoły (opiekunem wycieczki może być także osoba niebędąca pracownikiem pedagogicznym szkoły, wyznaczona przez dyrektora szkoły).
- W przypadku specjalistycznej wycieczki krajoznawczo-turystycznej, o której mowa w § 4 ust. 1 pkt 3, kierownik i opiekunowie wycieczki są obowiązani posiadać udokumentowane przygotowanie zapewniające bezpieczną realizację programu wycieczki.

ROWERZYSTA A ALKOHOŁ

- Kierujący rowerem **nie mogą być pod wpływem alkoholu.**
- Podstawową karą jest mandat – **300-500 złotych za jazdę w stanie po spożyciu alkoholu (0,2-0,5 promila), oraz 500 zł w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila).**
- Przewożenie bocznym wózkiem osoby w stanie nietrzeźwości, po spożyciu alkoholu lub środka odurzającego, grozi **mandatem w wysokości 150 złotych.**
- Jeśli rowerzysta stworzy **bezpośrednie zagrożenie w ruchu drogowym, może nawet stanąć przed sądem.**

ORGANIZACJA WYCIEZKI ROWEROWEJ

APTECZKA – PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE

1. Plastry opatrunkowe oraz bez opatrunku

Zastosowanie: Zastosujemy przy każdym przecięciu, uszkodzeniu skóry. Warto mieć ze sobą kilka rodzajów plastrów w zależności od rodzaju uszkodzenia skóry. Używając plastrów, pamiętajmy aby naklejać je na suchą skórę, żeby klej plastra mógł chwycić skórę i za chwilę się nam nie odkleił. Podobnie z plasterem bez opatrunku, który przyda się do obklejenia gazy czy innego opatrunku, aby go unieruchomić.



jeździć rowerem na drugą stronę jezdni przez specjalnie wyznaczony na jezdni lub torowisku **przejazd dla rowerzystów** oznaczony odpowiednimi znakami drogowymi (D6)

rowerzysta **znajdujący się na przejeździe dla rowerzystów ma pierwszeństwo** przed pojazdami mechanicznymi (poza pojazdami uprzywilejowanymi).

Jest jednak zobowiązany do zachowania szczególnej ostrożności



ZNAKOWANIE SZLAKÓW ROWEROWYCH

- Zgodnie z normami znakowania PTTK, szlaki rowerowe oznaczone są białymi kwadratami z czarnym symbolem roweru i paskiem koloru szlaku (szlaki lokalne), lub pomarańczowymi znakami (szlaki pozostałe).
- Można jednak spotkać w terenie oznaczenia nie trzymające się tych norm (zwłaszcza starsze szlaki) np. biały kwadrat z symbolem roweru w kolorze szlaku. Ze względu na częstsze niż w przypadku szlaków pieszych umieszczanie oznakowania na drogach publicznych, znaki szlaków rowerowych uznane zostały za dodatkowe znaki drogowe, uwzględniając symbole P-1, R-1a, R-1b, R-3, R-4, R-4a, R-4b, R-4c, R-4d i



ĆWICZENIA W TERENIE

Każdy cykl szkoleń on line uzupełnialiśmy szkoleniem praktycznym w terenie - ćwiczyliśmy skuteczne rozpoczynanie jazdy, hamowanie, wykonywanie manewrów





ROWEROWE RAJDY NIEBIESKIM SZLAKIEM



**MIELIŚMY OGROMNĄ PRZYJEMNOŚĆ
UCZESTNICZYĆ W RAJDACH ROWEROWYCH
ORGANIZOWANYCH PRZEZ ŁUKASZA
RUTKOWSKIEGO.**

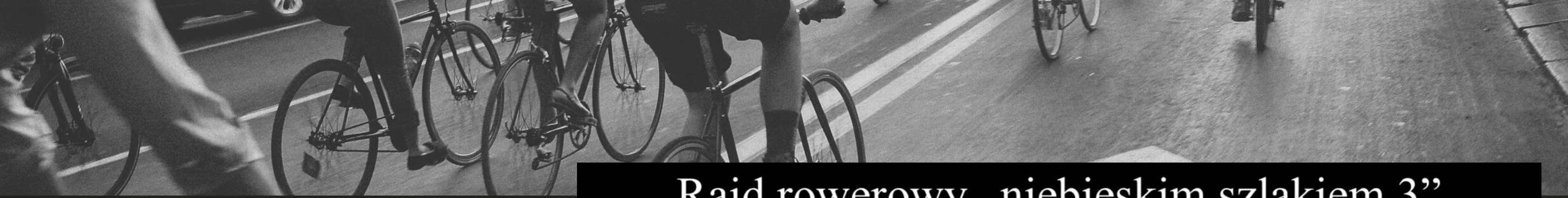
**NASI INSTRUKTORZY WSPIERALI UCZESTNIKÓW
MERYTORYCZNIE, PRZYPOMINAJĄC ZASADY
BEZPIECZEŃSTWA W RUCHU DROGOWYM PRZED
KAŻDYM STARTEM, PROWADZĄC/ZAMYKAJĄC
KOLUMNĘ ROWERZYSTÓW, ZABEZPIECZAJĄC
UCZESTNIKÓW W KAMIZELKI ODBŁASKOWE.**





ROWEROWE RAJDY NIEBIESKIM SZLAKIEM





ROWEROWE RAJDY NIEBIESKIM SZLAKIEM



Rajd rowerowy „niebieskim szlakiem 3”

1 sierpnia 2020

jedziemy na rowerach i obserwujemy ptaki
na Stawach Falenckich i Raszyńskich

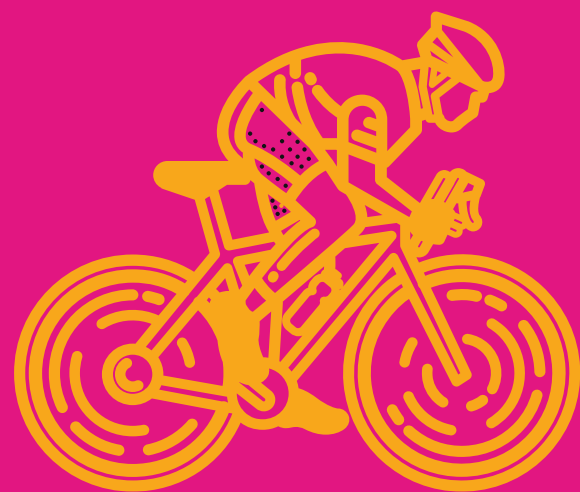
Organizator Łukasz Rutkowski



Partnerzy



**NASZE
DODATKOWE
DZIAŁANIA NA
RZECZ GMINNEJ
ROWEROWEJ
SPOŁECZNOŚCI**



**PRZYSTĄPIENIE DO
GMINNEJ RADY
ROWEROWEJ**

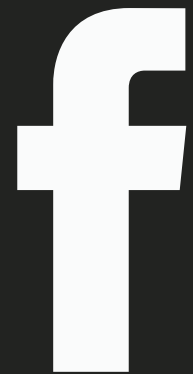


**PRZYGOTOWANIE,
PRZEPROWADZENIE I
OPRACOWANIE ANKIETY
"ROWERZYSTA W GMINIE
MICHAŁOWICE"**



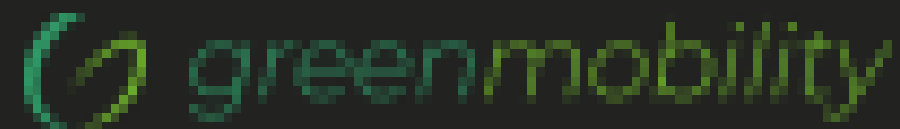
**PRZYGOTOWANIE DOKUMENTU
AUDYT INFRASTRUKTURY
ROWEROWEJ
KOMORÓW 2020
ANALIZA – OCENA – REKOMENDACJE**

DZIAŁANIA POPULARYZUJĄCE JAZDĘ NA ROWERZE, EDUKACYJNE, ANGAŻUJĄCE LOKALNĄ SPOŁECZNOŚĆ PROWADZIMY NA:



FACEBOOK

<https://www.facebook.com/PolskieZrzeszenieInstruktorowRowerowych>



GREENMOBILITY

<https://greenmobility.pl/>
zakładka: PZIR dla
Michałowic; Ciekawostki z
naszej Gminy; Rowerowe
porady



PZIR

<https://www.pzir.pl/>

**DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE
I MOŻLIWOŚĆ
WSPÓŁTWORZENIA
ROWEROWEJ SPOŁECZNOŚCI
W GMINIE MICHAŁOWICE**



**Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie
i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób
cywilizacyjnych.**

