

PEŠBUS

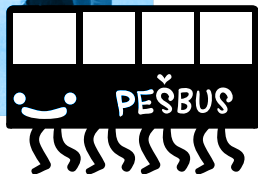
in

BICIVLAK

NASLEDNJA
POSTAJA: ŠOLA



Pešbus



Bicivlak

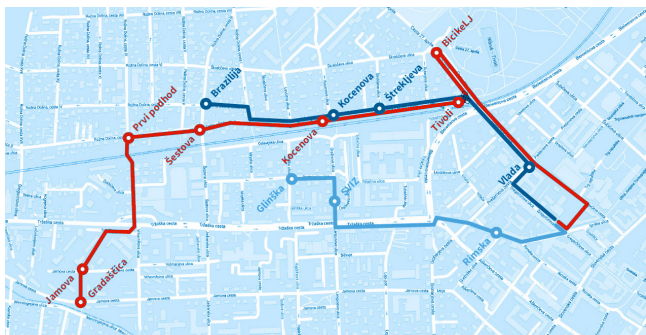


Pešbus in Bicivlak

Pešbus in Bicivlak sta načina spremljane poti v šolo, pri katerih se učenci v šolo odpravijo peš ali s kolesom v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku. Otroci uživajo v družbi svojih sošolcev in se v varnem spremstvu odraslih navajajo na samostojno udeležbo v prometu.

V Italiji in Švici je spremljana hoja znana pod imenom pedibus, v Veliki Britaniji in ZDA pa kot walking bus. V Avstriji z velobusom spremljajo otroke na kolesu.

Spremljano hojo v šolo smo pri nas imenovali Pešbus, ker je to ustrezen prevod v slovenščino, spremljano vožnjo s kolesom pa Bicivlak, ker veliko koles spominja na vlak.



Karta prog za OŠ Majde Vrhovnik



Osnovnošolci danes

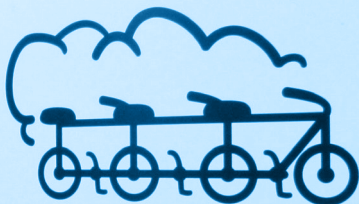
Osnovnošolci vse manj prostega časa preživljajo zunaj, tudi v šolo ne prihajajo več peš, aktivno in samostojno. Vse več jih ima prekomerno težo in čedalje manj so aktivni. Na manjšo osebno mobilnost otrok vplivajo osebnostne in socialne okoliščine v družini, prostorske lastnosti soseske ter politika šol in občin.

Aktivna pot v šolo je pomembna za zdravje, samostojnost in socialni razvoj otrok, saj zagotavlja minimalno priporočeno količino fizične aktivnosti in spodbuja vzgojo o prometni varnosti ter trajnostnem razvoju.

Hoja ali vožnja s kolesom v šolo šteje k dnevnemu deležu fizične aktivnosti in pozitivno vpliva na telesno, oziroma kardiiovaskularno, pripravljenost otrok. Otroci, ki prihajajo v šolo peš ali s kolesom, so bolj telesno pripravljeni in se tudi sicer več gibljejo kot otroci, ki se v šolo vozijo.



BICIVLAK



NASLEDNJA
POSTAJA: ŠOLA

3. PRVI PODHOD 7:52

ZDRAV SOLARSI

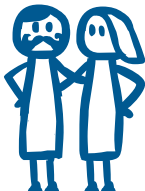
www.zdravsolar.si  [zdravsolar](https://www.facebook.com/zdravsolar)

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Koristi za šolarje, starše in šolo



Šolarjem je spremljana pot bolj zabavna kot sicer, ker uživajo v jutranjem razgibavanju in pogovoru na poti v šolo. Še posebej imajo radi Bicivlak, ker je to zanimiva športna aktivnost.



Staršem je najpomembnejše postopno osamosvajanje otrok. To pomeni, da se sami naučijo hoditi v šolo, voziti kolo v koloni ter upoštevati prometna pravila. Otroci dobijo večjo motivacijo za obisk šole, zato lažje zjutraj vstanejo in pridobijo odgovornost, starši pa prihranijo nekaj časa.



Šolam Bicivlak ali Pešbus koristita, ker so učenci tako bolj pozorni pri pouku, ker se že pred poukom nadihajo svežega zraka. Pred šolo je manj parkiranih avtomobilov, starši in učenci pa so bolj medsebojno povezani.



Opis delovanja

1. Pri prvi postaji proge spremljevalec počaka prve potnike.
2. Potnike pozdravi in si zabeleži njihovo prisotnost. V ta namen ima seznam vseh potnikov na postajah in kontakte njihovih staršev.
3. Točno ob uri, ki je napisana na oznaki postajališča, Pešbus ali Bicivlak kreneta do naslednjih postaj, kjer se jim pridružijo novi potniki in spremljevalci.
4. Kadar kdo od potnikov zamuja, se ga ne čaka, starše pa se obvesti po telefonu. Kdor zamudi, ga to izuči, prihod pa je v tem primeru odgovornost staršev.
5. Za evidenco vsak potnik dobi žig na svojo vozovnico.
6. Ob prihodu v šolo spremljevalci prvošolce premijo do razreda.
7. Po prihodu se pripravi načrt za naslednji dan: kdo bo spremljevalec, bo kdo od učencev manjkal in podobno.





4 koraki do pešbusa ali bicivlaka

1. Predstavitev in zbiranje prijav

Šola, kjer bo potekala spremljana pot v šolo, izbere koordinatorja na strani šole in predstavi aktivnost na svetustaršev. Koordinator bo pomagal pri komuniciranju z učitelji, učenci in starši. Po dogovorjenem načinu izvedbe se lahko začne zbiranje prijav učencev.

Pri tem koraku sta ključna zgodnje vključevanje vseh akterjev, ki so za izvedbo pomembni, in trdna podpora vodstva šole. Prizadevajte si tudi, da pridobite zaupanje staršev in pritegnete zanimanje učencev.

2. Priprava proge

Po zbranih prijavah se na zemljevidu poišče naslove učencev in pripravi eno ali več prog, ki naj bodo kratke, ravne, zanimive in varne. Pri Bicivlaku so lahko proge tudi daljše, po izkušnjah je mogoče kolesariti tudi do 4 km.

Praktično preverite progo in čas, ki ga porabite od prve postaje do šole. Pripravite načrt poti in postaj z natančnim voznim redom. Postaje naj bodo prepoznavne, lahko dostopne in jasno označene, da jih bodo učenci brez težav našli.



3. Priprava izvedbe

Pri pripravi na izvedbo naj sodelujejo vsi – starši, šola, učenci, spremljevalci in organizatorji. Poskrbite, da vsi udeleženci vedo, kaj pričakujejo in kaj so njihove obveznosti, le tako bo izvedba potekala brez zapletov. Zlasti spremljevalci in učenci se morajo zavedati svoje odgovornosti.

Izkušnje kažejo, da je največji izziv pridobivanje spremljevalcev. Najbolj zaželeno je, da so spremljevalci starši ali drugi bližnji sorodniki učencev. Če teh ne uspete prepričati dovolj, si lahko pomagate s pozivom za prostovoljce ali pa se povežete z lokalnimi društvi.

Pri Pešbusu priporočamo razmerje 7 otrok na enega odraslega in po možnosti dva spremljevalca vsake skupine, pri Bicivlaku pa je predpisano razmerje 2 otroka na enega odraslega, oziroma 5 otrok, kadar je spremljevalec usposobljeni učitelj kolesarskih izpitov.



4. Izvedba

Med izvajanjem Pešbusa in Bicivlaka je ključna komunikacija med vsemi sodelujočimi. Poskrbljeno naj bo za pregled nad prisotnostjo otrok in spremljevalcev ter sprotno komuniciranje s starši in šolo.

Spremljevalci naj se natančno držijo voznega reda, da s postaje ne odhajajo prezgodaj ali prepozno. Za varnost naj bo pri Bicivlaku poskrbljeno tako, da so spremljevalci opremljeni z odsevnimi jopiči.

Učence se motivira, da se Pešbusa in Bicivlaka udeležujejo z veseljem in jim takšna pot v šolo preide v navado. Pomagate si lahko z žigi ali nalepkami.

Podrobnejša navodila dobite na uposabljanjih za izvedbo Pešbusa in Bicivlaka, ki jih pripravlja IPoP – Inštitut za politike prostora. Spremljajte spletno stran aktivnovsolo.si.



Pogosta vprašanja

Kaj, če dežuje?

Vremenske razmere niso ovira za aktivno pot v šolo. Če so spremljevalci in učenci primerno opremljeni, lahko pešočijo in kolesarijo tudi v dežju.

Koliko dela je s pripravo?

Priprava Pešbusa ali Bicivlaka - od prijav do pričetka izvajanja - traja približno dva tedna, zahteva pa nekaj tehničnega predznanja. Sodelovanje z občino ali kom drugim je zato dobrodošlo.

Kako je z varnostjo v prometu?

Pri Bicivlaku otroci nosijo čelade, spremljevalci pa se sami odločajo ali bodo nosili odsevne jopiče in čelade. Za disciplino otrok med potjo so odgovorni starši.

Kdo so lahko spremljevalci?

Idealno je, če so spremljevalci starši. A zagotovitev spremljevalcev iz lokalne skupnosti in socialne mreže staršev je lahko izziv. Predvidite tudi možnost plačanih spremljevalcev: prek javnih del, družbeno koristnih del ali brezposelni prostovoljci, ki se jim s prostovoljnim delom poveča nadomestilo za brezposelnost.

akt!vnovsolo.si

Spodbujamo aktivno pot v šolo. Prizadevamo si za zdrav življenjski slog in samostojnost osnovnošolcev.

Kontakt

fb: @aktivnovsolo
splet: aktivnovsolo.si
email: info@aktivnovsolo.si

Koordinator



IPoP – Inštitut za politike prostora
Tržaška 2, 1000 Ljubljana
ipop.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani
in telesni dejavnosti za zdravje
2015–2025

Program Aktivno v šolo sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.