



DESATERO pro bezpečné cesty do školy



Chodit do školy pěšky je přirozené, zábavné, zdravé a důležité pro všestranný rozvoj vašeho dítěte. Přinášíme vám 10 tipů, jak se postarat o to, aby pěší cesty do školy byly bezpečné.

1. Najděte tu správnou cestu

Nejkratší cesta nemusí být zároveň nejbezpečnější. Najděte takovou cestu, která je opravdu bezpečná. Když se vyhnete rušným ulicím, bude to i zdravější.

2. Opakování je matka moudrosti

Cestu do školy s dítětem několikrát projděte. Pečlivě vysvětlujte, kde a na co si má dát pozor.

3. Chodte spolu

Pokud si nejste naprosto jistí, že dítě cestu zvládne samo, chodte raději s ním. Společná cesta je skvělá příležitost k prohloubení vzájemných vztahů. Pravidelným opakováním získáte větší jistotu vy i vaše dítě a sami tak nejlépe poznáte, kdy je možné pustit dítě samotné. Můžete jej také doprovodit jen část cesty až tam, odkud už je cesta bezpečná.

4. Buďte vidět

Pořídte dítěti oblečení a školní tašku s reflexními prvky, aby bylo vidět za každého počasí, obzvláště v zimě, kdy bývá po ránu ještě tma.

5. Nespěchejte

Dbejte na to, aby dítě vyrazilo na cestu do školy včas a nemuselo zbytečně pospíchat.

6. Najděte kamarády

Pokud budou děti chodit ve větší skupině, bude pro ně cesta bezpečnější i zábavnější.

7. Vždy připraven

Zkuste s dítětem vymyslet různé situace, které jej mohou cestou potkat, a společně najděte řešení, co v jaké situaci dělat.

8. „Ostrůvky bezpečí“ pro nenadálé situace

Zkuste s dítětem najít místa, kde mohou případně poprosit o pomoc, kdyby bylo potřeba (v obchodě, v knihovně, u sousedů apod.).




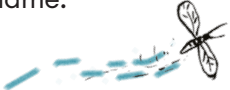


9. Nikdy s cizími lidmi

Připomeňte dítěti, že nikdy nesmí nikam odcházet s cizími lidmi.

10. Velmi komplikované cesty do školy

Pokud je cesta ke škole komplikovaná, doporučujeme zkusit „pěšibus“ – opatření, kdy skupinu dětí doprovází jeden dospělý. Na velmi nebezpečných místech také mohou stát rodičovské hlídky, které dětem pomohou přejít. Informujte o takovém místě příslušný úřad a žádejte nápravu.

Největší překážky pěší dopravy do školy často vnímají rodiče. Právě oni ale rozhodují o tom, jak se jejich děti budou do školy dopravovat, a proto je důležité s jejich výhradami počítat. V následujícím přehledu shrnujeme nejdůležitější námítky ze strany rodičů i jejich možné řešení.

Proč vozíme děti do školy autem	Co byste mohli zkusit
<p>Cestou do školy musí děti překonat velmi rušné nebo nebezpečné silnice.</p> 	<p>Zkuste vymyslet dětem alternativní trasu, která je bezpečná. Projděte si cestu s dětmi a uče je zásadám bezpečného pohybu. Opakujte jim, na co si mají dát pozor. Dejte jim dost času, než je pustíte samotné. Pokud se bojíte je pouštět samotné, chodte s nimi nebo se domluvte s jinými rodiči a střídejte se. Upozorněte společně se školou na nebezpečná místa odpovědný úřad a žádejte nápravu.</p>
<p>Bydlíme moc daleko, přeci nebudeme chodit 10 km pěšky.</p>	<p>Jít pěšky do školy neznamená jít celou cestu pěšky! Nechte auto na kraji města. I využití MHD se počítá. Možná zjistíte, že cesta veřejnou dopravou do centra je rychlejší než autem.</p>
<p>Cesta veřejnou dopravou je příliš komplikovaná.</p> 	<p>Zaparkujte kousek dál od školy a projděte se alespoň kousek. Ranní procházka udělá dobře vám i dětem, které budou lépe připravené na vyučování. Navíc pomůžete udržet prostor před školou bezpečnější pro ty, kteří chodí pěšky. Méně aut před školou znamená čistší vzduch ve třídách.</p>
<p>Děti vozím cestou do práce, je to nejjednodušší.</p> 	<p>Je to opravdu nejjednodušší? Zkuste cestu naplánovat jinak – pustit dítě samotné (pěšky či MHD), pokud je to bezpečné, nebo domluvit, aby šlo se spolužáky či jiným rodičem. Vždycky můžete nechat auto dále od školy a jít kousek pěšky.</p>
<p>A co když je venku zima nebo prší?</p>	<p>Ve Finsku se říká: „Není špatné počasí, je jen nevhodné oblečení“. Děti milují louže a sníh. Kupte holínky, pláštěnky, deštníky, rukavice a čepice a žádné počasí vás už nezastaví.</p>
<p>Proč bychom zrovna my měli s dětmi chodit pěšky, když autem jezdí všichni a je to normální.</p>	<p>Děti se nejvíce učí nápodobou. Pokud rodiče běžně jezdí po městě autem, budou i děti tento způsob dopravy považovat za normální. Rodičovský příklad je nejdůležitější. I velké změny začínají u individuálních rozhodnutí. Nikdy nevíte, zda právě váš příklad nestrhne ostatní.</p>
<p>Chtěli bychom zkusit chodit pěšky, ale ráno většinou tolik spěcháme.</p> 	<p>Pokud necestujete autem, musíte cestu více plánovat (např. znát jízdní řády MHD). Dobře naplánovaná cesta vám ale nakonec může ušetřit čas či nervy. Začněte s malými změnami, jděte pěšky alespoň někdy nebo třeba jen kousek cesty. Jděte pěšky odpoledne ze školy či na kroužky. Všechny výhody chůze si užijete i odpoledne a děti si zvyknou, že chodit pěšky je fajn.</p>
<p>Dítě je příliš malé, aby mohlo chodit samo, a nemůžeme vždy zařídit, aby jej někdo doprovodil.</p>	<p>Najděte si spojence. Střídejte se s ostatními rodinami, které bydlí poblíž. Můžete zkusit zorganizovat i tzv. „pěšibus“, tedy skupinu dětí, kterou doprovází po domluvené trase dospělý (rodič či prarodič) a nabírá další děti na určených „zastávkách“. Takto se můžete v doprovázení dětí střídat s více rodiči.</p>
<p>Někdy se nám prostě nechce nebo jsme unavení. Děti cestou kňourají, nebaví je to, bolí je nohy.</p> 	<p>Lékaři doporučují chůzi jako prostředek, který vás povzbudí, posílí a zlepší vám náladu. Hrajte si cestou a vymyslete nějakou legraci. Využijte cestu do školy k „intelektuální rozcvičce“ – počítejte nebo procvičujte násobilku, hrajte slovní hry. Nebo si prostě jen povídejte. Můžete pozorovat různé vzory na chodnících či na zdech. I ve městech je možné pozorovat přírodu – stromy, květiny, ptáky nebo změny ročního období. Pravidelnost a důslednost vám ušetří část dohadování.</p>
<p>Nápad je to dobrý, ale ve velkých městech je ráno takový smrad z aut, že je to o zdraví jít pěšky.</p> 	<p>To je pravda. Vozit dítě autem však není řešením, protože v autě dítě dýchá několikanásobně horší vzduch než venku, jak zjistili britští vědci. Souhlasíme s tím, že města potřebují celkovou změnu dopravní koncepce. Změna chování každého jednotlivce je však také důležitá. Je to začarovaný kruh. Čím více lidí bude jezdit autem, tím bude stav ovzduší horší. A naopak.</p>