

Otroci tudi v času epidemije ostajajo enotni: “Kolesarjenje je kul!”

Varno na kolesu: podaljšan rok oddaje nalog do 12. maja 2021

29. marec 2021 – Pomlad poleg toplejših dni prinaša tudi epilog programa Varno na kolesu, ki že tradicionalno ozavešča mlade kolesarje in kolesarke o pomenu spoštovanja prometnih predpisov in kolesu kot trajnostnemu prevoznemu sredstvu. Kljub oteženim razmeram zaradi širjenja koronavirusa je vseslovenski program letos združil več kot 10.000 osnovnošolcev iz 140 osnovnih šol, ki so po svojih močeh in z ozirom na varnostne ukrepe med šolskim letom pridno opravljali naloge. Ker pomlad prinaša še dodatne možnosti za kolesarsko udejstvovanje na prostem in razmišljanje o varnosti najmlajših udeležencev v prometu, so slovenski učitelji spregovorili o priljubljenosti kolesarjenja v času epidemije in opozorili na opazno poslabšanje gibalne sposobnosti otrok zaradi prekomernega sedenja v času pouka na daljavo. V spletni anketi so izpostavili tudi na pomemben vpliv staršev pri kolesarski vzgoji otrok in zaskrbljujoče dejstvo, da je kar četrtina kolesarskih poti v šolskih okoliših nezadostno urejenih.

Slovenski učitelji o priljubljenosti kolesarjenja med otroki v času epidemije

Lanskoletni izbruh koronavirusa je naša življenja popolnoma postavil na glavo. Pred nepredstavljive spremembe in izzive so bili postavljeni tudi v šolstvu, kjer so športni pedagogi morali iskati nove pristope do poučevanja na daljavo in v živo. Na **OŠ Alojzija Šuštarja** so k pouku športa v živo in na daljavo skušali pristopiti celostno in ohraniti športne vsebine, ki jih lahko v danih okoliščinah najbolje izkoristijo. *»Ves čas smo pri pouku športa kolesarili in ko je v mesecu oktobru prišel 2. val šolanja na daljavo smo elegantno kolesarili še naprej. V tem času je nastajal dnevnik vseh prevoženih kolesarskih kilometrov in zgodilo se je, da smo navdušili in s kolesarjenjem 'okužili' cele družine. Vsak učenec, ki se je odločil za zbiranje kilometrov, ima v dnevniku ustvarjen svoj profil, opremljen s slikami in opisom ter zemljevidom opravljenih poti. Dnevnik vsebuje tudi podatek števila soudeležencev, ki so se udeleževali posameznih kolesarskih podvigov,«* je povedala **Petra Filipič**, mentorica programa Varno na kolesu na OŠ Alojzija Šuštarja, kjer so učenci in učenke od 5. do 9. razreda v času šolanja na daljavo skupaj zbrali prek 1.000 km, v šoli pa kar 3.300 km.

»Kolesarjenje je šport, ki smo ga v času karantene lahko izvajali le z minimalnimi omejitvami, npr. omejen prehod med občinami,« je priljubljenost kolesarjenja v času epidemije komentirala **Katja Medija**, učiteljica na **OŠ Moravče**, kjer so kolesarjenje spodbujali tako, da so učenci s starši beležili kilometre, ki so jih opravili s kolesom. Obenem je opozorila na zaskrbljujoče dejstvo, da so se zaradi prekomernega sedenja pri velikem številu učencev v času epidemije poslabšale gibalne sposobnosti, zmanjšala se je motivacija za gibanje, povečala se je telesna masa. *»Menim, da smo v tem letu naredili velik korak nazaj na področju gibalne kulture. Učenci niso več tako spretni na kolesu, gibanje je bolj okorno, telesne značilnosti so slabše. To je velik alarm za vse nas, da je potrebno nekaj spremeniti in to čim prej, saj se otrokom dela velika škoda za njihovo zdravje, telo in odnos do gibanja oziroma športa,«* je izpostavila.

Učitelji **OŠ Olge Meglič Ptuj** poročajo, da so učenci višjih razredov na začetku epidemije kolesarili manj, saj so se morali prilagoditi na novo situacijo, ki jo je prinesel pouk na daljavo. **Mateja Simonič**, mentorica programa Varno na kolesu, je dodala: *»Nekateri učenci so povedali, da so v obdobju epidemije več kolesarili, saj so imeli kot družina več skupnega časa, ki so ga preživeli v naravi in se občasno odpravili tudi na kolesarski izlet. V okviru projekta Varno na kolesu in naloge 'Kolesarjem prijazna šola' smo med učenci izvedli anketo o priljubljenosti kolesarjenja. Zaenkrat je 78 % vprašanih učencev od 7. do 9. razreda odgovorilo, da so v obdobju epidemije kolesarili manj kot sicer, kar morda lahko pripisujemo temu, da je pouk potekal na daljavo. Veliko učencev je tako kolesarilo manj, saj se v običajnih razmerah v šolo ter na razne priložnosti pripeljejo s kolesom.«*

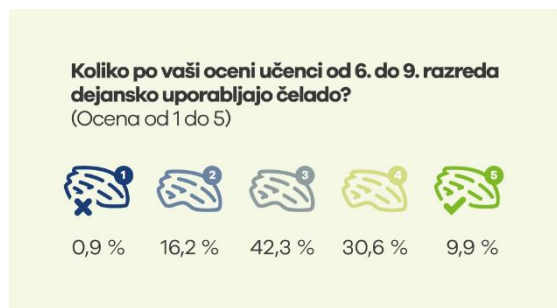
V kopici sprememb, ki jih je prinesel pouk na daljavo, so šole iskale različne načine, kako bi učence dodatno spodbudile h gibanju in športnem udejstvovanju v prostem času, saj so vsi učitelji enotnega mnenja, da je skrb

za dovoljšnjo mero fizične aktivnosti ključnega pomena za zdravje otrok. Kot so pokazali rezultati poročila SLOfit¹, je gibalna sposobnost dečkov in deklic upadla za zaskrbljujočih 13 %, zato so programi, ki spodbujajo učence k gibanju v prostem času še kako dobrodošli.

Starši naj postanejo vzor pri nošenju čelade

Družinski kolesarski izleti so priljubljena oblika skupnega preživljanja prostega časa, saj združujejo odkrivanje lepot narave s športno aktivnostjo, v kateri lahko uživajo tudi otroci. Čeprav je kolesarjenje zabavna in prijetna aktivnost, ne smemo zanemariti varnosti v prometu in o spoštovanju prometnih predpisov aktivno ozaveščati tudi mlade. Učitelji, ki so jeseni sodelovali v spletni anketi², so namreč ocenili, da se učenci večinsko zavedajo pomena nošenja čelade in spoštovanja predpisov, a med učenci od 6. do 9. razreda čelado še vedno uporabljajo le zaskrbljujočih 10 %, slaba polovica učencev pa nošenju čelade ne pripisuje posebnega pomena. Program Varno na kolesu nenehno izpostavlja pomen nošenja čelade, ki lahko v najhujših primerih celo prepreči usoden izid nesreče. Učitelji še opozarjajo, da **starši postavljajo največji vzor** svojim otrokom in svetujejo, da si pred vsakim kolesarskim izletom nadenejo čelado. Odrasli imamo na najmlajše izjemen vpliv in jih lahko s svojimi dejanji spodbudimo k pozitivnim navadam.

Preden se podamo na izlet je tudi pomembno, da skrbno načrtujemo pot, po kateri se bomo z otroki podali. Zaskrbljujoče je, da po mnenju učiteljev kar **četrtnina kolesarskih poti v njihovi okolici ni zadostno urejenih, zelo urejenih pa je le 6 %**. Pomembno je, da se z nevarnimi odseki v svoji okolici dobro seznanimo in tako zagotovimo varno kolesarsko izkušnjo za celotno družino.



¹ Vir: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370.

² Spletna anketa je bila izvedena v oktobru 2020 med učitelji slovenskih osnovnih šol, ki so sodelovali pri izvajanju programa Varno na kolesu na svoji šoli. V anketi je sodelovalo 111 anketirancev. Vse grafe z rezultati vprašanj najdete **TUKAJ**.

S programom Varno na kolesu bo kljub epidemiji letos kolesarilo 10.000 otrok

Kljub nenavadnim razmeram, ki so vplivale na številne vidike naših življenj, so aktivnosti v sklopu programa Varno na kolesu ponovno pritegnile veliko število učencev. **Letos v programu Varno na kolesu, katerega nosilec je družba Butan plin, sodeluje kar 10.000 učencev iz 140 slovenskih osnovnih šol.** Zaradi razmer, vezanih na epidemijo koronavirusa, so imele šole v preteklih mesecih omejene možnosti za izvajanje razpisanih nalog ter so jih opravljale po svojih sposobnostih in z ozirom na vse varnostne ukrepe. Organizator programa, družba Butan plin, je zato podaljšal rok za oddajo vseh nalog do **12. maja**, spletno srečanje za vse sodelujoče, na katerem bodo znani finalisti programa, pa bo potekalo **27. maja**. Aktualne novice in zanimive kolesarske podvige sodelujočih šol najdete na spletni strani [Varno na kolesu](http://varnonakolesu.si).

Nosilec programa:



Podporniki programa:



Program Varno na kolesu poteka na pobudo družbe Butan plin s podporo Javne agencije RS za varnost prometa, Zavoda RS za šolstvo, Policijske uprave Republike Slovenije, podjetja Telekom Slovenija, zavarovalnice Triglav in družbe BTC. Več informacij o Varno na kolesu na www.varnonakolesu.si, facebook.com/varnonakolesu.si in instagram.com/varnonakolesu.