

Active travel to school

Marko Peterlin

TLTSD 3rd Training for trainers

IPoP – Institute for Spatial Policies, Ljubljana, Slovenia 12th May 2021





Spodbujamo aktivno mobilnost in ustvarjanje zdravega bivalnega okolja.



Zdravo mesto

NAČRTOVANJE HODLJIVOSTI

Hoja je zdrava, okolju prijazna, praktična in poceni oblika gibanja in široko razširjena prometna praksa. Hodljivost pa je značilnost prostora, ki omogoča učinkovito in udobno hojo po vsakdanjih opravkih za vse. Načrtovanje hodljivosti je prispevek k urejanju zdravega bivalnega okolja in omogočanju zdravega načina življenja.

+ Zdravo mesto



Razvoj znanja

NAČRTOVANJE ZDRAVEGA OKOLJA

Znanje za načrtovanje prostora, ki omogoča zdravo življenje in podpira zdrav življenjski slog obstaja na različnih področjih. Zbrali ga bomo in omogočili, da se učinkovito razširi med prostorske načrtovalce, urbaniste, projektante in upravljalce prostora.

+ Razvoj znanja



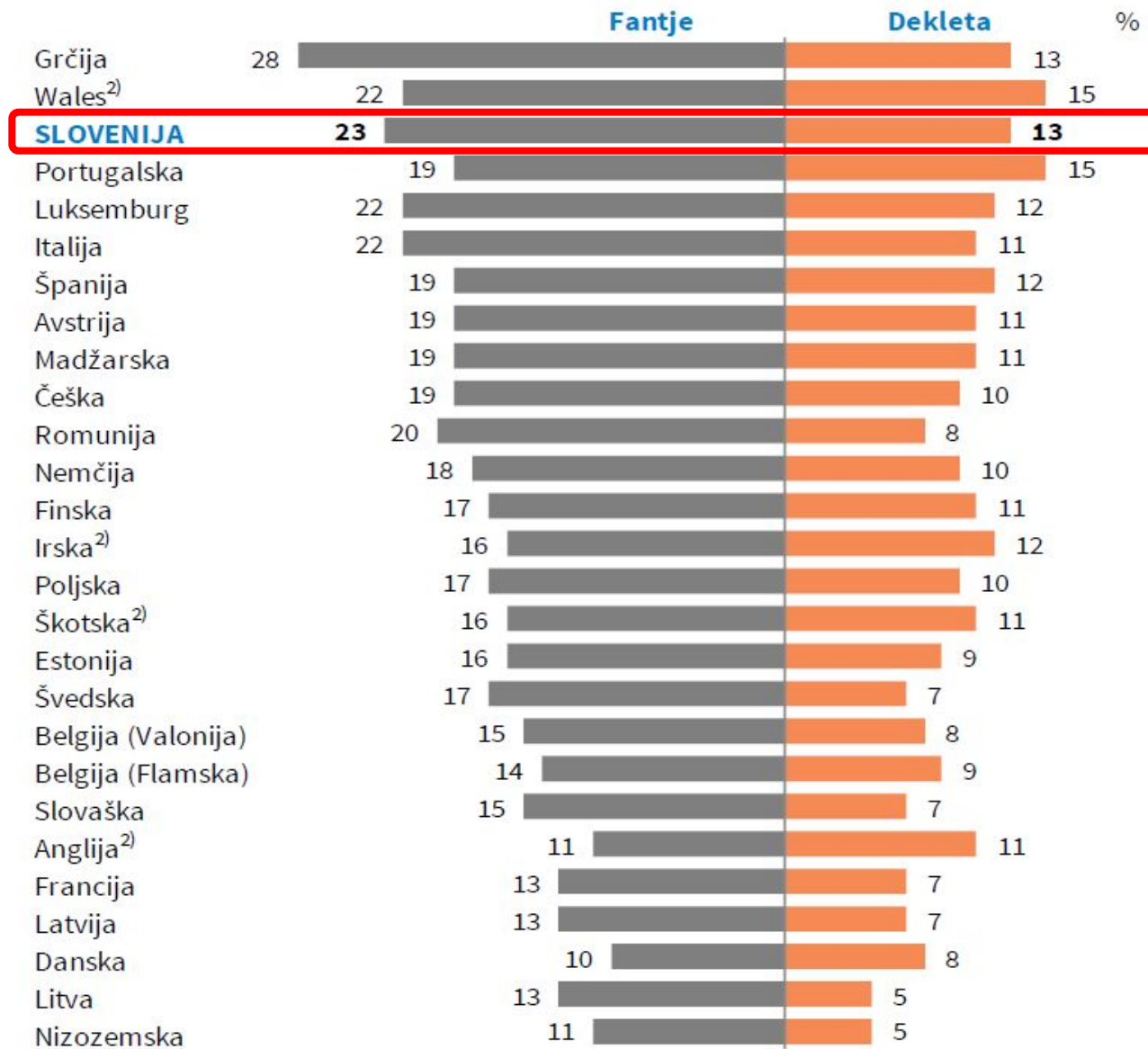
Aktivna pot v šolo

PEŠBUS IN BICIVLAK

Aktivna pot v šolo povezuje delovanje šole, staršev in občine. Pešbus in Bicivlak sta načina organizirane hoje in kolesarjenja v šolo za najmlajše, ki poteka v spremstvu odrasle osebe. Otroci na poti v šolo uživajo v družbi vrstnikov, starši pa niso več obremenjeni z jutranjim razvažanjem.

+ Pešbus

+ Bicivlak



Share of 15 year old adolescents, which are overweight or obese. Source: Zdravstveni statistični letopis, 2015.
 Source of data: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2010.



	Walk	Bike	School bus	Car	Total %
How do I go to school? (N=464)	28	10	23	39	100
How do I <u>wish</u> to go to school (N=425)	42	28	11	19	100

Source: Survey within Trajnostna mobilnost v šoli project, OŠ Dob, Domžale municipality

NAJBOLJŠI NAČIN HOJE V ŠOLO JE PEŠ, S KOLESOM ALI SKIROJEM!

Ste kdaj pomislili, kako velik vpliv ima pot v šolo na zdravje in dobro počutje vaših otrok? Kako hodimo po vsakdanjih opravkih, vpliva na kakovost našega življenja. Za naše zdravje in zdravje našega okolja je dobro, da čim več vsakdanjih poti opravimo peš ali s kolesom.

V času epidemije COVID-19 se je močno povečalo naše zavedanje o pomenu gibanja na prostem za zdravje. Ko so se otroci skupaj z večino odraslih preselili med domače zidove, smo zelo živo občutili, kako dobro vpliva redna telesna dejavnost na dobro počutje in zdravje, in kako zelo prijetna so lahko naselja brez avtomobilskega prometa.

Telesna dejavnost je nujno potrebna za naše duševno in fizično zdravje, zmanjšuje nevarnost razvoja kroničnih in nenalezljivih bolezni, ščiti pred razvojem depresije in zgodnje demence. Zdravniki opozarjajo, da sedeči način življenja ogroža zdravje odraslih in otrok. Priporočajo nam, da si vsak dan vzamemo čas za telesno dejavnost. Hoja po vsakdanjih opravkih je najbolj preprost, poceni in praktičen način, da sledimo temu napotku. Za otroke je najboljša rešitev za to, da se vsak dan vsaj malo razgibajo, pot v šolo peš, s kolesom, ali skirojem.

V skladu z epidemiološkimi razmerami sta hoja in kolesarjenje najboljši način prihoda v šolo!

Spremljanja pot v šolo v obliki Pešbusa je dobrodošel način podpore mlajših otrok pri aktivni mobilnosti. Šole, na katerih ni evidentiranih primerov okužbe, lahko izvajajo organizirano hojo v šolo s Pešbusom v skladu s splošnimi navodili varne

“Ko hodimo se bolj zbudimo, ker ko smo na miru telo počiva.”

Anja, 2. B

“Na Pešbusu mi je všeč, ker se nadiham svežega zraka in opazujem naravo.”

Maja, 1. A

rabe javnega prostora, zdravi otroci in spremljevalci se po urniku zberejo na postajah Pešbusa in skupaj peš potujejo v šolo, kjer sledijo navodilom o razkuževanju rok in varnem vedenju med izvajanjem pouka. V primeru sprememb, zaznanih okužb, se izvajanje Pešbusa ustrezno prilagodi, izključijo se otroci iz posameznih razredov ali pa se v skladu s konkretnimi navodili izvajanje programa organizirane hoje v šolo opusti. Ministrstvo za zdravje priporoča aktivno pot v šolo, tudi organizirano hojo s Pešbusom ob izvajanju preventivnih ukrepov in spremljanju epidemioloških razmer.

“Rad grem peš, ker tako ne onesnažujem okolja.”

Peter, 1. A

KAKO DO AKTIVNE POTI V ŠOLO?

(sledite navodilom in odključajte okenca)



Izberete vašemu domu najbližjo šolo.

Ob vpisu izberite šolo z mislijo na to, kako bo otrok potoval v šolo. V mislih imejte, da je za otroka dobro, da v šolo prihaja aktivno in da pri tem čim prej postane samostojen.

Vprašajte otroke.

Pogovor z otroki vedno znova razkrje, da bi otroci najraje hodili v šolo s kolesom, skirojem ali peš. Uživajo v tem, da so aktivni, se nadihajo svežega zraka, so v družbi drugih otrok in spoznavajo svoje bivalno okolje.

Skupaj načrtujte pot v šolo.

Skupaj z otrokom načrtujte pot do šole, jo preverite še pred začetkom pouka, jo večkrat prehodite ali prekolesarite in ga ob tem opozorite na točke, kjer mora biti previden, kako in kje prečka cesto in podobno. Redno preverjajte, kako vaš otrok dejansko potuje v šolo, katero poti izbere, koliko časa potuje, s kom potuje in kako se na poti počuti.

Spoznajte načrt šolskih poti.

Poiščite načrt šolskih poti na spletni strani šole in se pogovorite z otrokom o nevarnih točkah. Njegovo pot v šolo

načrtujte po predvidenih trasah skladno z načrtom. Bodite pozorni na razmere v prostoru, opozorite šolo na nevarne točke.

Pešbus in Bicivlak.

Preverite, če na šoli poteka organizirana spremljana pot v šolo znana kot Pešbus in Bicivlak.

Če še ne obstajata, dajte pobudo sami!

Če že obstajata, postanite tudi sami aktivni spremljevalci Pešbusa in Bicivlaka!

Postaje Poljubi in odpelji.

Če nimate izbire in morate otroka voziti v šolo, ga odložite nekoliko stran od šole, po možnosti na postaji Poljubi in odpelji in mu dajte možnost, da nekaj sto metrov prehodil peš. Če v okolici vaše šole še ne obstajajo postaje Poljubi in odpelji, dajte pobudo šoliti!

! Spremenite potovalne navade.

Bodite zgled svojemu otroku in s spremljanjem v šolo peš ali s kolesom naredite nekaj tudi za svoje zdravje.

! Zaupajte svojemu otroku.

aktivno v šolo
zdravo mesto

KAKO
HODIMO
V ŠOLO?

Starši, omogočite otrokom aktivno pot v šolo!

A
OLO

šolo =
inevna
nost

in
čutje
dravi

pouk
otroci =

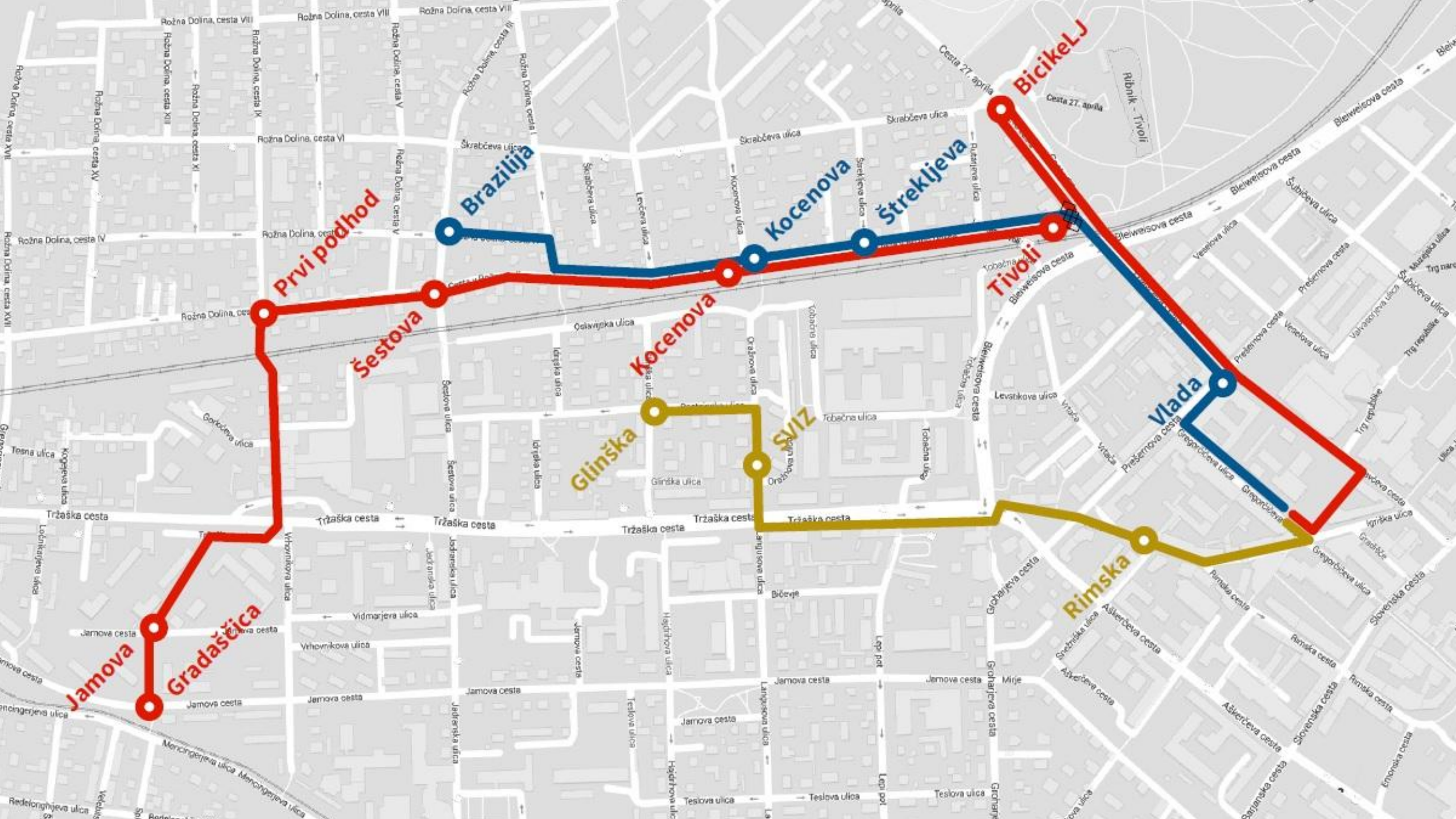
rstniki
metni

sa

anj
tacij in
rti zraka

a
avad

dpri in
KAKO!



Prvi podhod

Brazilija

Kocenova

Štrekljeva

BicikeLJ

Tivoli

Vlada

Rimska

Glinška

SVIZ

Šestova

Kocenova

Jamova

Gradašičica



PEŠBUS

Modra proga

Dolžina: 1350 m, 30 minut hoje
Število potnikov: 9

Postaja	Odhod
1. Brazilija (nasproti Brazilske rezidence pri križišču Rožna dolina cesta III in IV)	7:40
2. Kocenova (pri podhodu pod železnico nasproti izteku Kocenove ulice na Cesto v Rožno dolino)	7:47
3. Štrekljeva (iztek Štrekljeve ulice, pod divjim kostanjem)	7:51
4. Vlada (vogal Erjavčeve in Prešernove)	8:05
OŠ Majde Vrhovnik	8:10



PEŠBUS

Rumena proga

Dolžina: 1000 m, 20 minut hoje
Število potnikov: 10

Postaja	Odhod
1. Glinška (križišče Glinške in Postojnske)	7:50
2. SVIZ (pri Sindikatu vzgoje in izobraževanje)	7:54
3. Rimska (vrt na Rimski)	8:05
OŠ Majde Vrhovnik	8:10



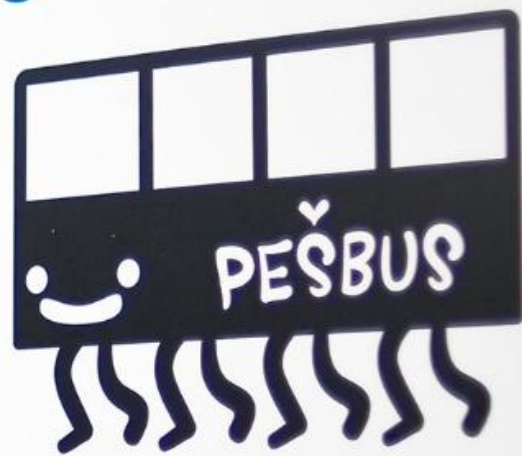
BICIVLAK

Rdeča proga

Dolžina: 2600 m, 25 minut
Število potnikov: 17

Postaja	Odhod
1. Gradaščica (brv pri izteku Splitske ul.)	7:45
2. Jamova (pred blokom Jamova 48)	7:47
3. Prvi podhod (Rožna dolina, križišče RD cesta II in IX)	7:52
4. Šestova (Rožna dolina, cesta II pred križiščem s Šestovo ulico)	7:54
5. Kocenova (pri podhodu pod železnico nasproti izteku Kocenove ulice na Cesto v Rožno dolino)	7:58
6. Tivoli (Most za pešce med Rožno dolino in Tivolijem)	8:02
7. BicikeLJ postaja (V izteku Škrabčeve ulice)	8:04
OŠ Majde Vrhovnik	8:10


PEŠBUS



NASLEDNJA
POSTAJA: SOLA

8.05

www.aktivnosolo.si  aktivnosolo

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija Nacionalni program za spodbujanje aktivnosti in zdravega življenjskega sloga 2014-2020

Program Aktivno v telo sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Program je del pripravljenosti Društva Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prebivalstvo.









Pilot phase – spring 2016:

- 3 schools
- 3 x Pešbus, 2 x Bicivlak
- 81 children participating



Autumn 2020:

-69 schools

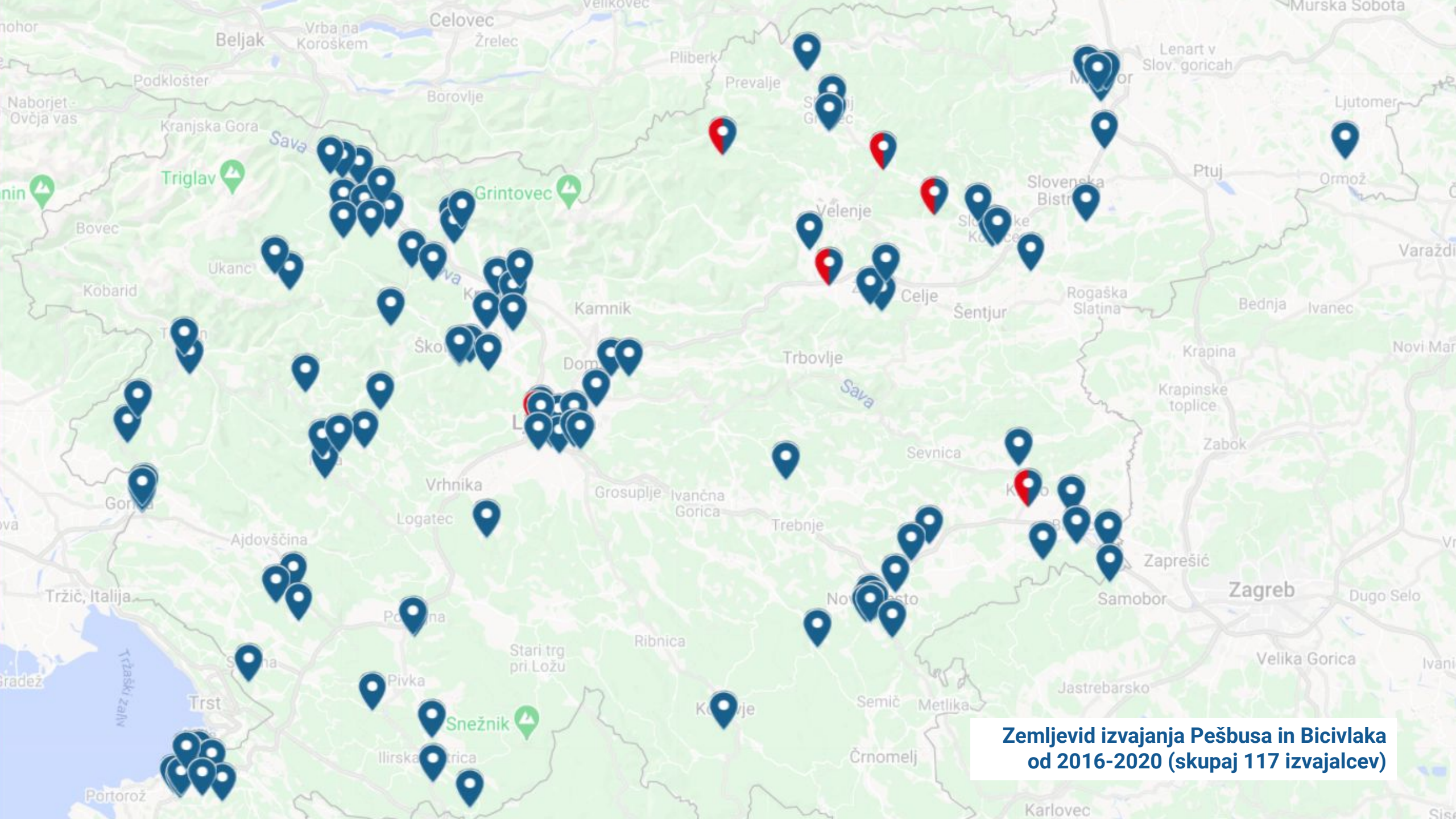
-69 x Pešbus, 1 x Bicivlak

-Ca. 3700 children participating

-8 schools to continue either each day or once a week the whole year



Autumn 2020:
-115 different schools participating so far









Zemljevid izvajanja Pešbusa in Bicivlaka od 2016-2020 (skupaj 117 izvajalcev)

Zdravo, varno in zabavno v šolo.

Na naši šoli vzpodbujamo
aktivne prihode v šolo

Spoznajte prometno okolico naše šole:

-  Pešbus postaja
-  Pešbus trasa
-  Poljubi in odpelji postaja
-  šolska pot
-  radij peš dostopnosti
-  postaja šolskega prevoza

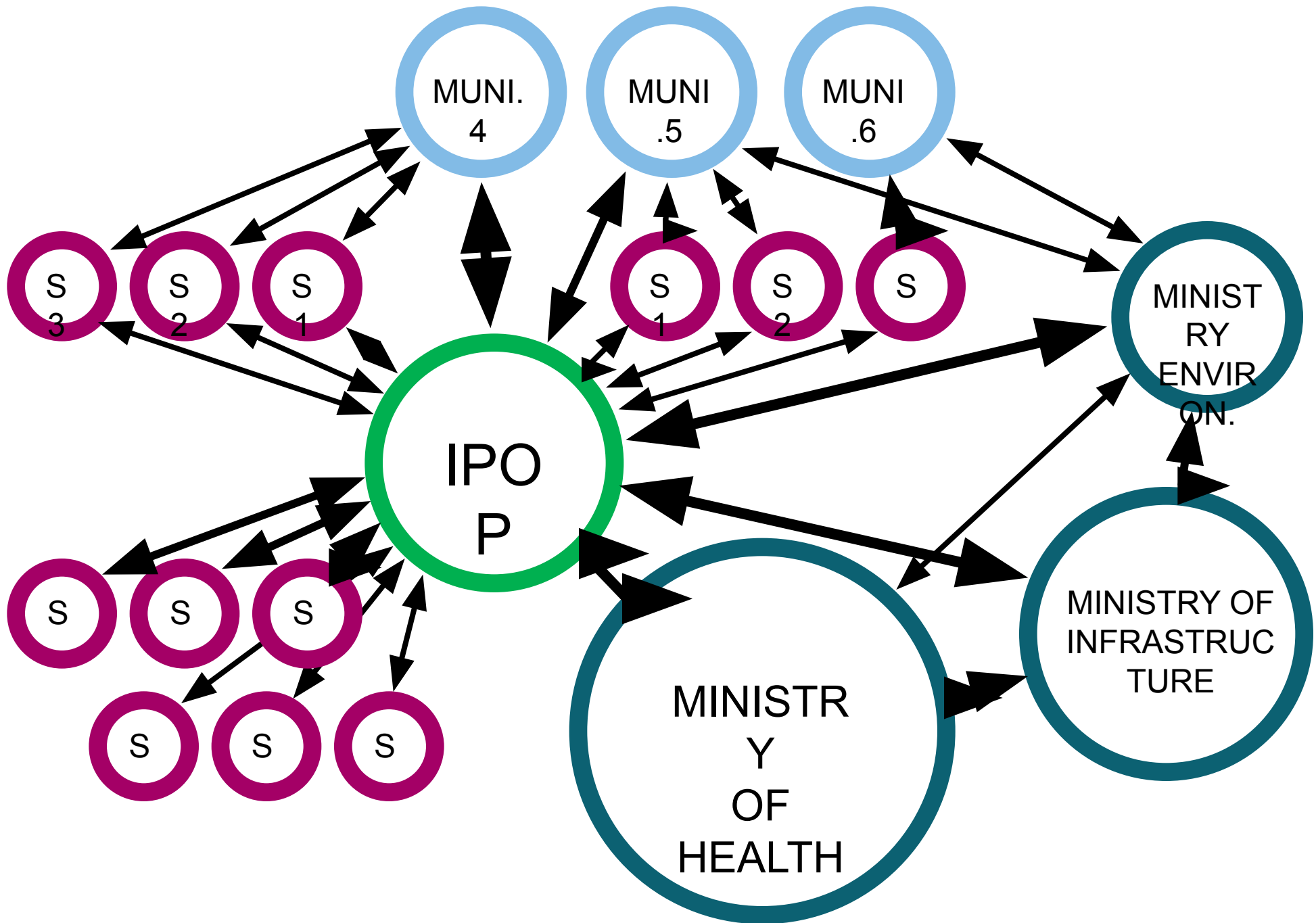


akt!vno v šolo

IP P



0 100 500 1000 m



IMPACTS

changed travel habits

children more focused in class

fulfilling the expectations of children

social cohesion

less traffic around schools

LESSONS LEARNED

start small

adapt to circumstances

support from all levels is important

low-cost, big impact

creativity is a key to success

from children to parents