



Promocja aktywności fizycznej młodzieży poprzez aktywne przemieszczanie się do szkoły

Działania warte rozważenia

»»» Wyciszenie ruchu

Ruch na drodze do szkoły może znacznie utrudnić aktywne przemieszczanie się, zwłaszcza w przypadkach otyłości i niskich zarobków. Warto rozważyć **ograniczenie prędkości** w okolicy szkół, **poprawę łączności drogowej**, **tymczasowe ograniczenie ruchu** przy wejściach do szkół w czasie rozpoczęcia i zakończenia zajęć lub **przekształcenie ulic** na bardziej przyjazne dla pieszych, rowerzystów i kierowców. Działania te mogą poprawić faktyczne bezpieczeństwo, zmniejszając liczbę wypadków, jak i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa młodzieży i rodziców. Na przykład zmniejszenie dozwolonej prędkości w Bristolu (Wielka Brytania) wiązało się ze wzrostem chodzenia (1% - 21%) i jazdy na rowerze (4% - 22%).

»»» Zwiększenie świadomości rodziców

Brak wsparcia rodziców może uniemożliwić dzieciom i nastolatkom chodzenie lub jazdę na rowerze do szkoły. **Bezpośrednie zaangażowanie i edukacja** rodziców może wpłynąć na ich przekonania i zwiększyć świadomość korzyści z aktywnego przemieszczania się, jak i jego praktycznych aspektów, co sprawia, że chodzenie i jazda na rowerze są bardziej przystępne. W przypadku dzieci, które są mniej niezależne i mniej przejmują się wizerunkiem od nastolatków, ze zmianą nastawienia może pomóc **włączenie rodziców w inicjatywy** promujące aktywną mobilność, jak nauka jazdy na rowerze, grupowe chodzenie do szkoły, czy nawet wydarzenia promujące jak rodzinne wycieczki rowerowe.

»»» Zapewnienie dostępu do komunikacji publicznej

W przypadkach, gdzie odległość z domu do szkoły uniemożliwia zamianę jazdy samochodem na chodzenie lub jazdę na rowerze, konieczne jest zapewnienie ogólnego dostępu do komunikacji publicznej. Oznacza to nie tylko zwiększenie **zasięgu i częstotliwości**, ale również ułatwienie **połączenia komunikacji publicznej z innymi środkami** – na przykład umieszczenie **stojaków na rowery** na stacjach metra i zwiększenie dostępności **rowerów publicznych i ścieżek rowerowych** w pobliżu stacji i szkół. Kluczowe jest, aby dzieci i nastolatki czuły się bezpiecznie korzystając z komunikacji publicznej, mogły sobie na to pozwolić finansowo, a potrzebne informacje były dostępne i zrozumiałe.

»»» Promowanie inicjatyw społecznych

Wsparcie społeczne jest ważne dla podjęcia nowych zachowań, zbudowania pewności siebie i utworzenia nawyków. Pokazane zostało, że **grupowe chodzenie lub jazda na rowerze** w obecności dorosłych jest efektywne dla dzieci. W szkołach z tego rodzaju inicjatywami umiarkowana i żywiołowa aktywność fizyczna wzrosła odpowiednio o 7 i 22 minuty, a poza tym poprawiły się umiejętności i podejście do bezpieczeństwa na drodze. Dla nastolatków korzyści z grupowego przemieszczania się do szkoły są jeszcze większe: pozwala to **wziąć odpowiedzialność** za aktywne przemieszczanie się i zdrowie publiczne, jak i **unormować chodzenie i jazdę na rowerze** wśród rówieśników.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

