# БЕЗПЕЧНІ ЗА ВИБОРОМ. РУХАТИСЯ. РОЗУМНО

## НА ДОРОЗІ «ТАК» ТА «НІ»
## 5 років

progetto promosso da

FONDAZIONE CRC

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI FOSSANO

PROVINCIA di CUNEO
Medaglia d'oro al Valore Civile

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI SALUZZO

FONDAZIONE CRS
CASSA DI RISPARMIO DI SAVIGLIANO
SEME DEL TERRITORIO

con il patrocinio di

*Ministero dell'Istruzione e del Merito*
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Ufficio VI - Ambito territoriale di Cuneo

in collaborazione con

S.I.P.Si.Vi.

## ЗМІСТ

**Діти та сприйняття небезпеки в міському русі**
**Деякі поради**
**Пішохідні маршрути по тротуару**
**Переходьте дорогу по пішохідному переходу**
**Пасажир перевезений автомобілем**
**На велосипеді**
**Інші інструменти для мікромобільності**

# НА ДОРОЗІ «ТАК» ТА «НІ» - 5 років

**Il progetto "Sicuri per scelta. Muoversi. Con intelligenza". Проект «Безпечні за вибором. Рухатися. Розумно»** — це ініціатива, спрямована на **освіту щодо безпеки дорожнього руху та стійкої мобільності**, яка має такі цілі: підвищити обізнаність усіх учасників дорожнього руху про дотримання правил, сприяння правильному сприйняттю ризику, спрямування до екологічно безпечного вибору.

У цій міні-книзі розповідається про деяких Їжаків, які переживають свій досвід на щоденних маршрутах, знайомлячи студентів з темою безпечної та стійкої мобільності.
Зміст стосується певних правил поведінки на дорозі для безпеки 5-річних дітей. Зокрема, ми перевіряємо навички, які дитина може розвивати щодня в ролі транспортного пасажира, пішохода та супроводжуваного велосипедиста, за допомогою п'яти типових ситуацій, кожна з яких проілюстрована та доповнена кількома вправами, які можна виконувати разом, дітям і дорослим.

Для кожної дитини типова щоденна подорож — від дому до школи, два місця, які є емоційно значущими. Як правило, дорослі приділяють багато уваги тому, щоб середовище, в якому діти проводять багато часу, було комфортним і безпечним, але вони, як правило, надають менше значення прогресуючій автономії дитини на вулиці. Подібно до того, як дім і школа є «середовищем», вулиця, тротуар, сходинки та пандуси, пішохідний перехід, знаки, світлофори, перехрестя, мости, будівлі, транспортні засоби, люди, будь-які тварини (домашні або дикі), громадські парки та будь-які інші елементи, які складають місто чи село є «життєвим середовищем».

Дістатися до школи на машині, пішки, на велосипеді чи шкільному автобусі дозволяє дитині познайомитися з елементами цього «оточення для кожного», з яким вона повинна взаємодіяти.

Щоденна дорога дім-школа-дім може бути можливістю отримати важливе навчання її особистої безпеки і дорослий може ефективно супроводжувати цей прогрес.

## Діти та сприйняття небезпеки в міському русі

На вулиці кожна дитина наражається на досить високий ризик як через брак досвіду, так і через те, що їй необхідно пройти етапи свого розвитку:

- її зріст впливає на все ще вузьке поле зору і водночас робить її менш помітною для водіїв;
- важко оцінити швидкість транспортних засобів, зрозуміти відстані та час наближення;
- дорожній рух становить велику кількість одночасних перцептивних стимулів (звуки, шуми, голоси, кольори, форми, рухи), але знижена концентраційна здатність дитини мало допомагає їй сприймати дорогу цілком;
- загалом легко відволікається або втягується в ігрові ситуації, допускаючи непередбачувану поведінку.

Деякі фахівці повідомляють, що, починаючи з 5-6 років, рухаючись по жвавій дорозі, дитина починає розуміти, що потрапила у небезпечну ситуацію.

Але дорожнє середовище сповнене символів для розшифровки, які не відразу можна зрозуміти.

Увага дорослого може допомогти дитині поступово розрізняти, дедалі більш автономно, прості небезпеки та долати деякі невизначеності, які можуть викликати реакції страху або, навпаки, надмірну сміливість.

Важливо переконатися, що дитина розвинула деякі базові навички, наприклад, знання того, як відрізнити громадські місця, призначені для ігор, від місць, призначених для дорожнього руху.

Важливим досвідом для розвитку кожної дитини є можливість потренуватися ходити знайомими маршрутами в супроводі дорослого, який у спокійній та уважній формі пояснює потенційні небезпеки та поведінку, щоб їх уникнути.

## Деякі поради

- Беручи участь у дорожньому русі, завжди подавайте хороший приклад.

- Запропонуйте дитині можливість потренуватися під час поїздок, які відповідають її темпу, не боячись запізнитися.

- Поясніть поведінку, дотримуючись послідовності: використовуйте прості слова, нехай дитина повторює вголос, виконує разом, хваліть дитину, коли вона поводиться правильно.

- Виберіть найбезпечніший маршрут (він не завжди найкоротший) і поясніть причини свого вибору.

- Зверніть увагу дитини на найнебезпечніші моменти та поясніть, яка поведінка найбезпечніша.

- Вказуйте, якщо видимість  недостатня через припарковані автомобілі, кущі, огорожі або повороти.

- Стимулювати саморегуляцію поведінки на дорозі через конкретні переживання, наприклад: під час прогулянки вулицею необхідно завжди зберігати рівновагу та концентрацію під час ходьби посеред потенційної небезпеки, можливо, не займаючи руки перенесенням різних предметів ; Під час їзди на велосипеді без/з педалями не  можна одночасно носити м’яч.

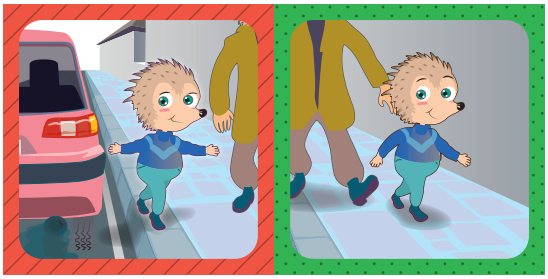
- Заохочуйте дитину застосовувати навички також у щоденних подорожах, наприклад, від дому до школи.

- Повірте, що дитина може зрозуміти, що дотримання правил, корисних для кожної подорожі на дорозі, є формою самозахисту, незалежно від того, якими засобами вона користуватиметься у своєму майбутньому житті.

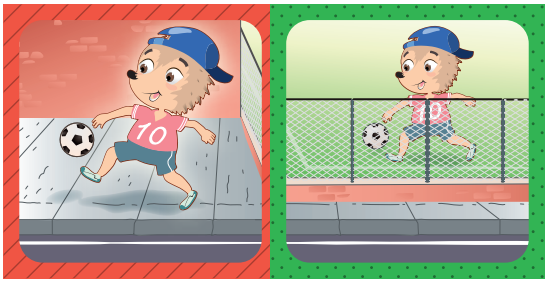
## Пішохідні маршрути по тротуару

- Вкажіть сходинку, яка відділяє тротуар (для пішоходів) від проїжджої частини (для руху транспортних засобів).

- Поясніть, що завжди потрібно ходити по внутрішній частині тротуару, подалі від руху. Коли дитина починає спонтанно ходити в тій частині, яка ближче до стіни, можна сказати, що ми досягли результату, але ми повинні його зберегти!



- Нагадайте дитині, що на тротуарі забороняється перешкоджати проходу іншим пішоходам, особливо звертати увагу на людей похилого віку та інвалідів; крім того, бажано уникати бігу таграючись, ризикуючи наштовхнутися на інших пішоходів з обмеженою рухливістю та втратити рівновагу.



- Поясніть важливість бути помітними для водіїв, у тому числі через елементи високої видимості в одязі та/або аксесуарах.

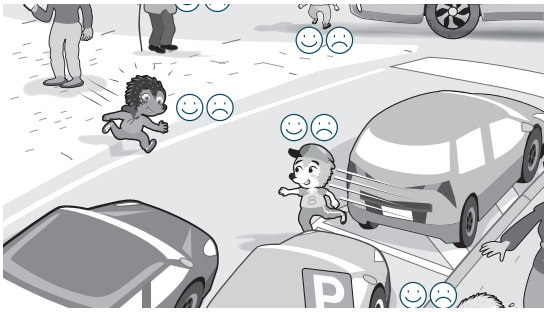
- Спостерігайте за виїздами автомобілів із приватних гаражів обличчям до тротуару.

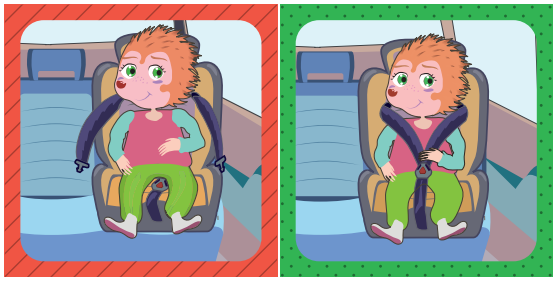
## Переходьте дорогу по пішохідному переходу

Переходити дорогу - дуже складна дія.

- Поясніть, що ні в якому разі не можна переходити, якщо немає пішохідного переходу: пішохід не має переваги.

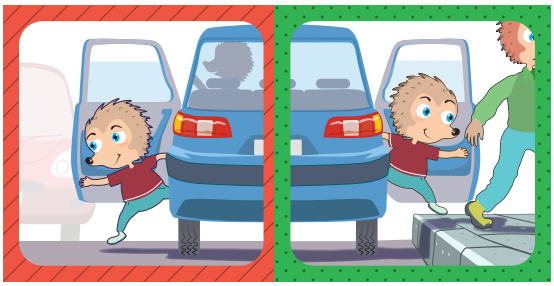
- Ніколи не переходьте, раптово опинившись між двома припаркованими автомобілями.





- У зоні з низьким рухом людей, попросіть їх повторити послідовність на практиці: коли я досягаю білих смуг, я зупиняюся на краю тротуару, чекаю, дивлюсь/прислухаюся, потім іду по смугах,можливо, подати руку дорослому, який супроводжує мене.

## Пасажир, що перевозиться в автомобілі



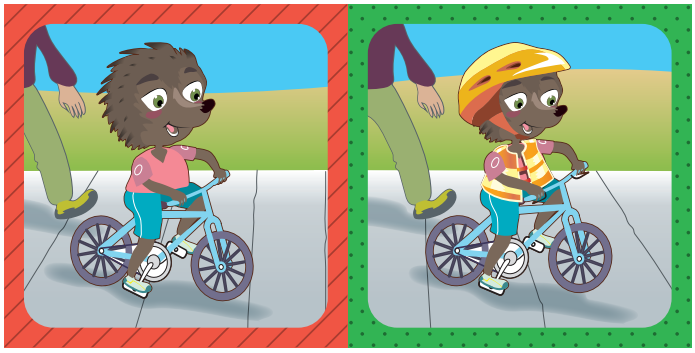
- Дитина ,бажано повинна сидіти на задньому сидінні, пристебнута в дитячому кріслі.
- Не дозволяйте дитині виходити з автомобіля в небезпечній ситуації, наприклад, зупиняючись у забороненій зоні або без належної видимості. Безпечно випускайте дитину з автомобіля лише з боку тротуару.
- Виїжджаючи з місця паркування, переконайтеся, що ні попереду, ні позаду вашого автомобіля немає дітей.
- Усередині транспортного засобу дитина, яка сидить у сидінні, подорожує комфортно та безпечно; коли вона виходить з машини, то раптово виявляється зануреною у середовище, повне звуків, шумів та багатьох інших подразників, і може почуватися дезорієнтованою, що підвищує її вразливість.

## На велосипеді

- Пам'ятайте, що діти зазвичай мало звертають увагу на дорожній рух, тому що вони схильні сприймати велосипед як іграшку, а не як транспортний засіб.
- Залучення дитини до вибору та підготовки спорядження для велопробігу допомагає сприяти почуттю самостійності та впевненості у власних силах.
- Переконайтеся, що велосипед відповідає віку і всі його частини справні; пояснити дитині, як цей транспортний засіб потрібно утримувати в порядку.

- Дитина повинна вміти крутити педалі сидячи, вміти гальмувати і набути певної майстерності в утриманні траєкторії та рівноваги.
- В Італії засоби захисту для дітей, які їздять на велосипеді, не є обов'язковими, але настійно рекомендується використовувати шолом для захисту у разі падіння та, можливо, наколінники та/або налокітники та щитки для зап'ястя.
- Для вашої безпеки важливо, щоб вас могли помітити в русі через елементи підвищеної видимості, нанесені на одяг, окрім обов'язкових вогнів для велосипеда, жовтий передній світловідбивач, червоний задній світловідбивач. Світловідбивачі, розміщені на педалях і з боків коліс.

Дитину до 8 років можна перевозити на велосипеді за допомогою відповідного обладнання, схваленого та відповідного європейським стандартам безпеки (EN 14344), що складається зі спеціального сидіння зі спинкою, підлокітників, системи кріплення до велосипеда, система кріплення для дитини, регульована підніжка.
Перевезення дитини на велосипеді дозволяє поділитися позитивними моментами, які зміцнюють довіру та почуття безпеки по відношенню до дорослого.



## Інші засоби мікромобільності

Щоб стимулювати загальні рухові навички дитини, використання деяких інструментів, які прискорюють темп, стає все більш поширеним, наприклад, самокат, що штовхається м'язами, кікборд, велосипед без педалей, званий велосипедом для балансування.

Для дитини це перший підхід до швидкості.

Навіть у цих випадках важливо пам'ятати про схильність (як дорослих, так і дітей) вважати такі інструменти іграшками, зменшуючи увагу до руху. Проте 5-річній дитині важливо пояснити, що коли вона їде ними на дорозі (тротуарі чи пішохідній чи велосипедній доріжці, а також проїжджій частині), вона вже повинна починати поводитися так, ніби вона керує транспортним засобом. ; фактично, середній вік 5 років – це час, коли дитина починає сприймати велосипед як транспортний засіб і, поступово, все менше і менше як іграшку. Для згаданих вище типів інструментів застосовуються ті ж міркування, що й для велосипеда.