



# 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 dětem vysvětlujte, kde a na co si mají 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 dětmi vymyslet různé situace, které je mohou cestou potkat. Poradte jim, co mají 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. Upozorněte společně se školou na nebezpečná místa odpovědný úřad a žádejte nápravu. 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, choďte s nimi nebo se domluvte s jinými rodiči a střídejte se.</p>
<p>Bydlíme moc daleko, přeci nebudeme chodit 10 km pěšky.</p>	<p>Jít pěšky do školy neznamena 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 sněh. 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 doprovodu 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“. Můžete pozorovat různé vzory na chodnících či na zdech. I ve městech je možné pozorovat přírodu – stromy, květiny, ptáky nebo změny ročního období. Počítejte nebo procvičujte násobilku. Hrajte slovní hry. Nebo si prostě jen povídejte. 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>