

# BRINGÁZZ a suliba!

## Szülői tájékoztató



[www.bringazzasuliba.hu](http://www.bringazzasuliba.hu)



# BRINGÁZZ a suliba!

Kedves Szülők!

A 2025/2026. tanévben iskolánk csatlakozott az Aktív Magyarorszáért Felelős Államtitkárság kezdeményezésére és a Magyar Diáksport Szövetség szervezésében megvalósuló programhoz, amelynek fő célja az aktív közlekedés népszerűsítése.



## A MOZGÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

A WHO szerint a gyerekeknek napi legalább 60 perc mozgás szükséges



Segíti az egészséges testsúly fenntartását

Már 20–30 perc mozgás javítja a figyelmet és memóriát



A rendszeres mozgás csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát

Segíti a koncentrációt és tanulási teljesítményt



A rendszeres mozgás csökkenti a stresszt és a szorongást

## AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉS JÓTÉKONY HATÁSAI



- Az autóhasználat csökkentése mérsékli a légszennyezést
- Csökken a forgalmi terhelés az iskolák környékén
- Fenntartható közlekedési szokások kialakulása
- A gyerekek megtapasztalják a saját hatásukat



## A KERÉKPÁR FELSZERELTSÉGE



- ✓ **Láthatóság:** láthatósági elemek (prizma, fényvisszaverő) tiszták és jól láthatók
- ✓ **Kerekek:** nincs sérülés, megfelelő guminyomás
- ✓ **Világítás:** első és hátsó lámpa jól működik
- ✓ **Fék:** mindkét fék megfelelően fog
- ✓ **Kormány és ülés:** stabil, nem mozog
- ✓ **Alapfelszerelés:** csengő, jó állapotú lánc
- ✓ **Ajánlott felszerelés:** bukósisak, láthatósági mellény, fényvisszaverő ruházat

## A BUKÓSISAK HELYES VISELETE

Lakott területen kívül 40 km/h felett kötelező a bukósisak, egyébként csak ajánlott.

A tarkónál lévő állítógombbal úgy állítsa be a bukósisakot, hogy stabilan illeszkedjen.

A becsatolt pánt és az áll között éppen csak férjenek be az ujjak.

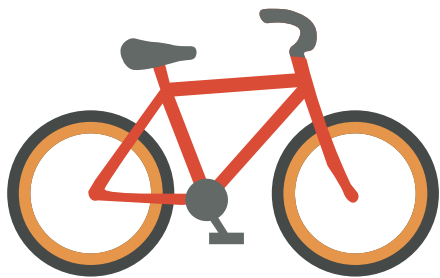
A bukósisak csak minimálisan mozoghasson a fejen.

A bukósisak és a szemöldök között kb. kétujjnyi távolság legyen.

A rögzítópántok a fül alatt, egyujjnyi távolságban V alakot formáljanak.



## A KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSAI



### KORMÁNY

kényelmes beállítása, hogy ne terhelje a hátat és csuklót



### NYEREG MAGASSÁGA

lábujjhegyen stabilan elérhető legyen a talaj



### FÉKKAROK

ne érjenek a kormányhoz



### NYEREG DŐLÉSSZÖGE

vízszintes, az egyenletes súly eloszlás miatt



### NYEREGCSŐ

jelölt határ alatt maradjon

## A BIZTONSÁGOS KERÉKPÁROZÁS ALAPJAI

### A kerékpározás során fontos a felelős közlekedés és a gyermekek biztonsága:

- Gyermekek kísérésekor ajánlott a forgalmi helyzethez alkalmazkodni célszerű elől és hátul is kísérővel haladni; ha csak egy kísérő van, akkor mögöttük és kissé beljebb közlekedjen.
- Figyelembe kell venni, hogy a 12 év alatti gyermekek főútvonalon nem kerékpározhatnak. Számukra a közlekedés főútvonalon csak a járdán megengedett.
- A járdán legfeljebb 10 km/h sebességgel haladhatnak.
- A biztonságos közlekedés része, hogy zebrán nem ajánlott átgurulni kerékpárral.
- Elsőbbség a zebrán csak gyalogként illeti meg a közlekedőt.

