

Manuál

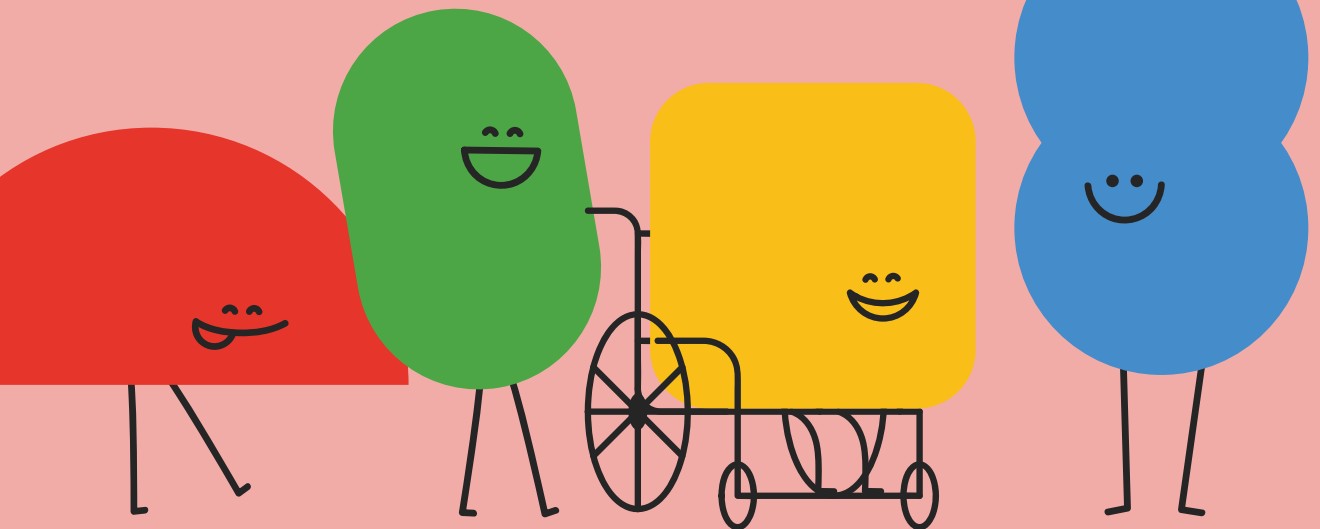


AKO

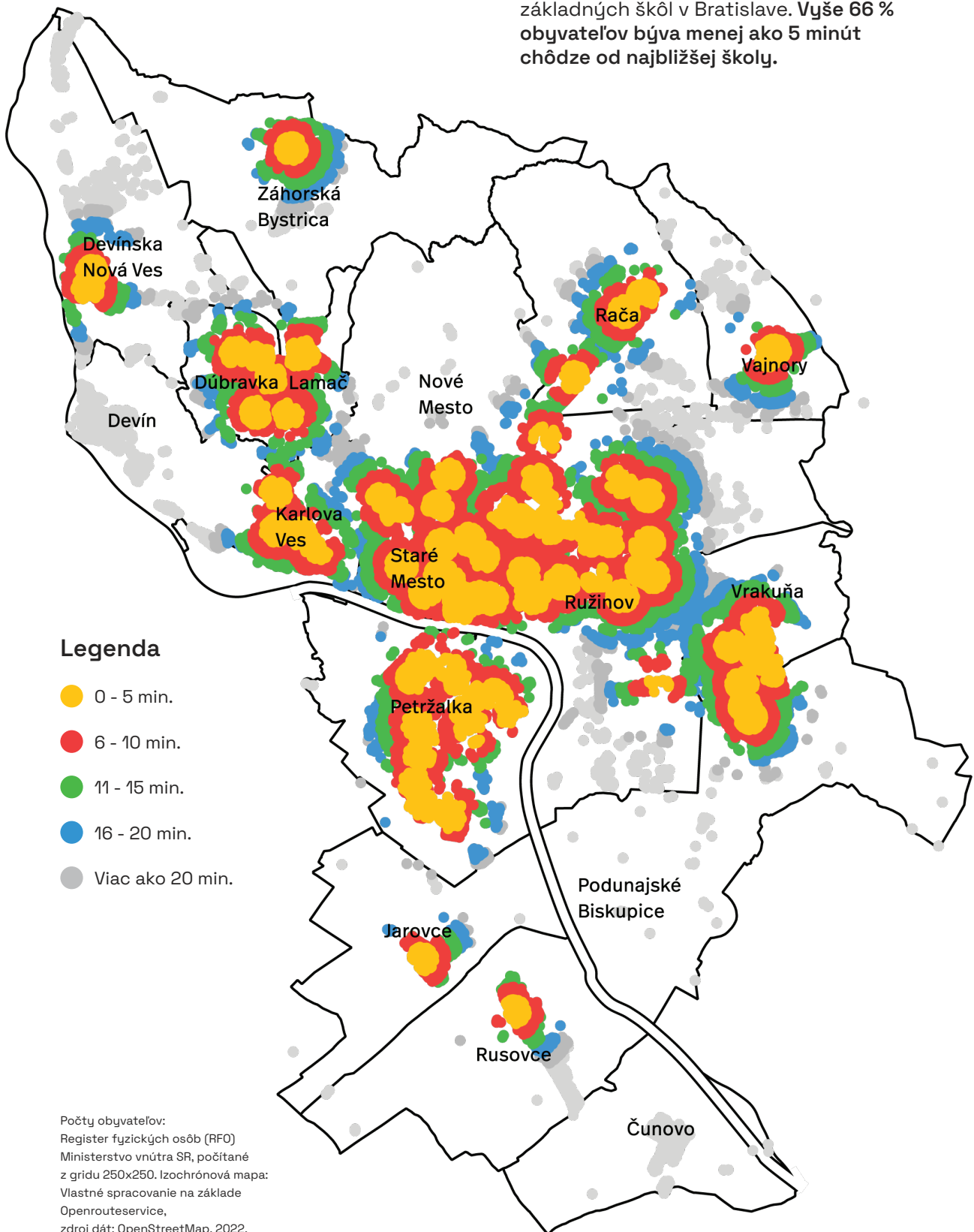


NA PEŠI-

BUS?



Zobrazenie peších izochrón – teda území dosiahnuteľných pešou chôdzou za určitý čas, okolo všetkých štátnych základných škôl v Bratislave. Vyše 66 % obyvateľov býva menej ako 5 minút chôdze od najbližšej školy.



Ako chodia deti v Bratislave do školy?

77 087

V Bratislave žije spolu 77 087 detí, ktoré navštevujú 347 inštitúcií: materských, základných a stredných škôl.

80%

Až 80 % adries v meste Bratislava je vzdialených menej ako 15 minút od najbližšej základnej školy.

95%

Zároveň na týchto adresách žije 95 % obyvateľov mesta.

(MIB, 2022)

Z dotazníkového prieskumu medzi rodičmi, ktorých deti navštevujú ZŠ Tbiliská, vieme, že **41 % z detí, ktoré do školy dochádzajú autom tak robí 5x do týždňa**. Vieme aj, že vysoký podiel žiakov a žiačok dochádza do školy autom aspoň niekedy, a to aj deti, ktoré bývajú v krátkej pešej dochádzkovej vzdialenosti od školy.

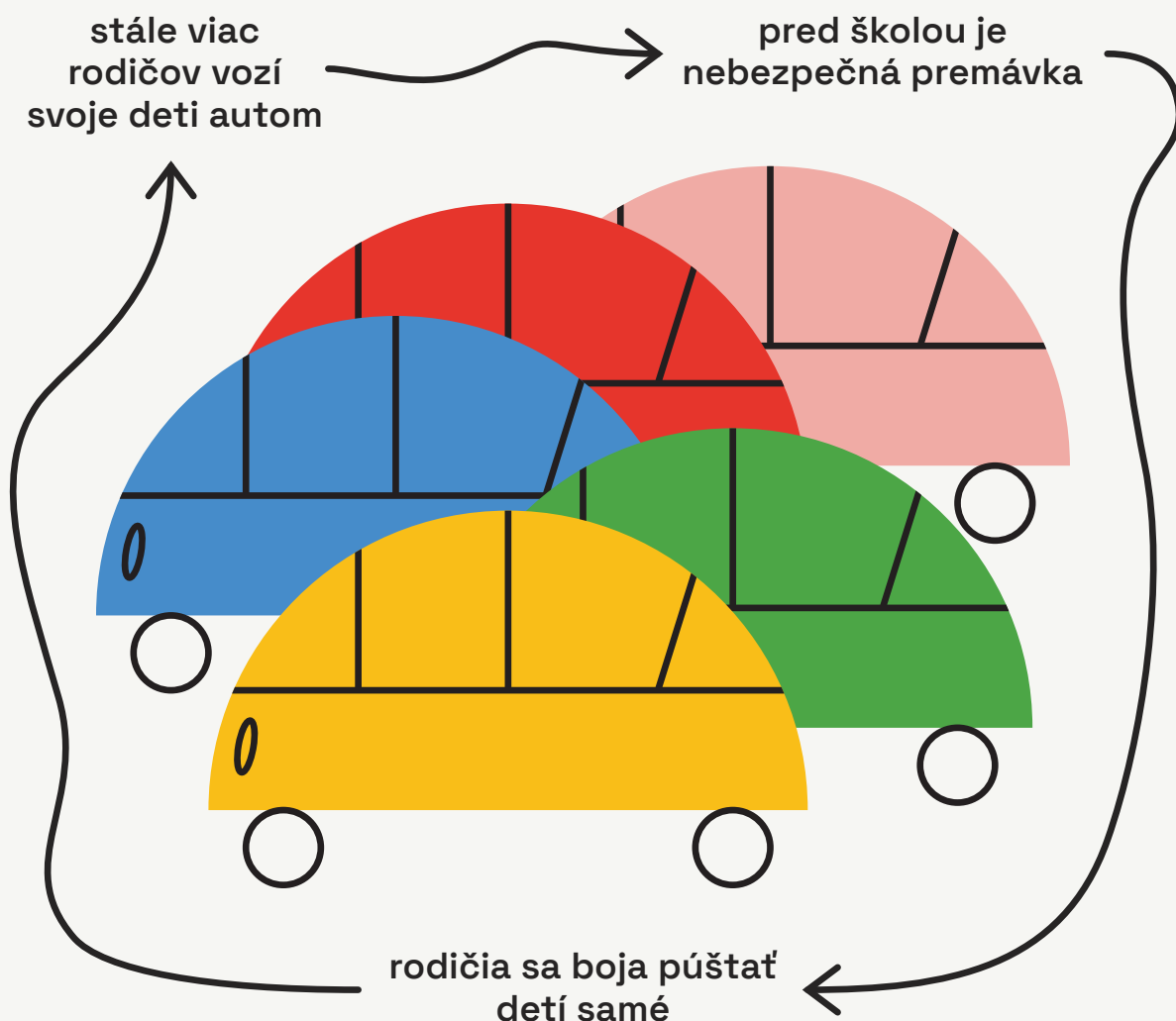
Rozumieme, že k zníženiu počtu áut v okolí škôl je potrebné fyzické zlepšenie infraštruktúry. Avšak existujú aktivity, ktoré svojou formou prispievajú k zvyšovaniu slobody pohybu detí. **Peší pohyb má pozitívny dopad nielen na mentálny rozvoj detí, ale aj ich fyzické zdravie.**

Programy, ktoré povzbudzujú a umožňujú deťom bezpečne chodiť alebo bicyklovať do školy, často zahŕňajú do svojich aktivít napríklad tzv. pešie školské autobusy - pešibusy.

Čo je pešibus?

Pešibus nie je nová aktivita, je rozšírená po celom svete, v našom okolí ju praktizujú napríklad v Prahe alebo Viedni.

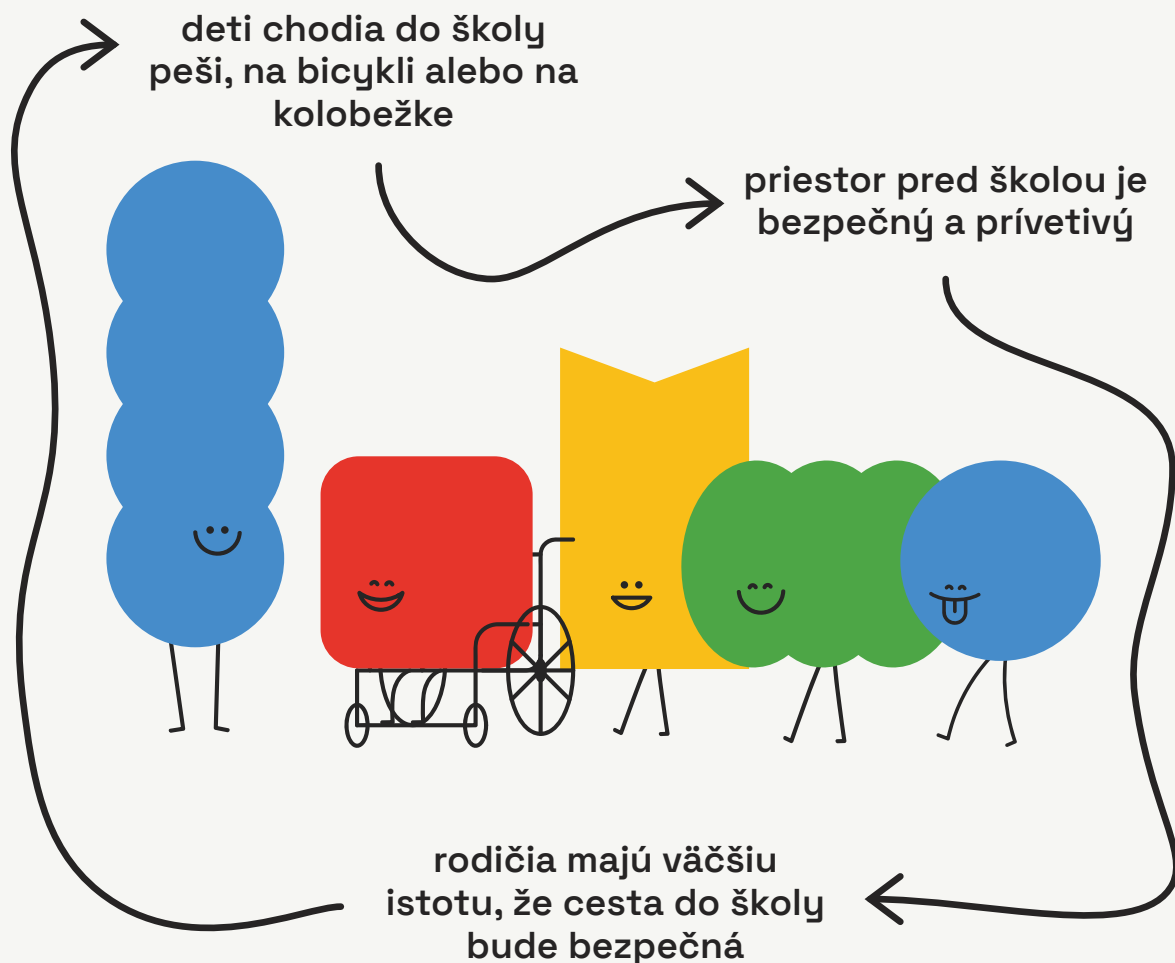
Ide o komunitne vedenú aktivitu, ktorej cieľom je motivovať deti ku kráčaniu do školy.



Väčšia skupina detí je na ceste do školy vedená doprovodom, „šoférom“ pešibusu. Pešibus má viacero zastávok, ktoré sú určené podľa bydliska detí tak, aby sa vedelo zapojiť čo najviac z nich.

Táto aktivita umocňuje vzťah detí k ich okoliu a vytvára priestor pre silnejšie väzby v kolektíve. U rodičov zase vytvára dôveru v schopnosť dieťaťa dopraviť sa bezpečne do školy.

Navyše, vďaka pešiemu autobusu sa značne znižuje počet áut pred školou, čo vytvára príjemnejšie a hlavne zdravšie prostredie pre deti aj obyvateľov okolia školy. V prípade, že sa prax pešieho autobusu rozšíri medzi značnú časť rodičov a ich detí, začarovaný kruh nebezpečenstva sa zlomí a deti majú príležitosť vytvoriť si zdravšie návyky, pozri ilustráciu nižšie.



Ako pešibus prakticky prebieha?

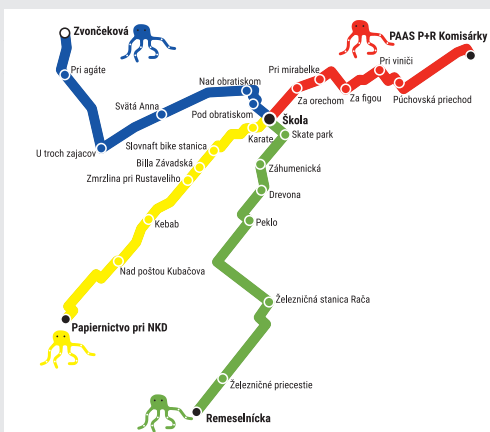
- Deti a rodičia sú vopred oboznámení s trasami, konkrétnymi zastávkami aj časmi odchodu autobusu zo zastávok.
- Rodičia vopred nahlásia, či sa ich dieťa pešieho autobusu v daný deň/týždeň zúčastní.
- Vodiči sa stretávajú na prvej zastávke trasy pár minút pred odchodom autobusu.
- Vodiči sú označení, viditeľnými prvkami ako napr. reflexnými vestami/šatkami, aby deti vždy vedeli koho nasledovať.
- Deti ráno prichádzajú na najbližšiu zastávku, kde sa pripoja k vodičovi a rovesníkom
- Na každej zastávke vodiči chvíľu počkajú a vyzdvihnú deti.
- Vodiči bezpečne prevedú deti po trase až ku vchodu do areálu školy.
- Pri odovzdávaní vodiči deti spočítajú, aby organizačný tím vedel, koľko detí sa aktivity zúčastnilo.



➔ Škola

🕒	Pracovný deň Work day	🕒	Voľný deň Weekend
05		05	
06		06	
07	22	07	
08		08	
09		09	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	

min	Zastávka	Stop
0	PAAS P+R Komisarčky	
4	Púchovská priechod	
9	Pri viniči - Karpatké nám.	
12	Za figou - Karpatké nám.	
14	Pri mirabelke	
16	Za orechom	
19	↓	Škola



Platí Effective: 22.9.2022

Ako môžem pešibus zaviesť na svojej škole?

Ak chcete túto aktivitu vyskúšať aj na vašej škole, môžete postupovať podľa tohto zoznamu. Nie všetky kroky budú nevyhnutné, no môžu výrazne zjednodušiť jej organizáciu.

Prvý krok je nájsť koordinátora aktivity (prípadne organizačný tím) z kruhu rodičov či zamestnaneckého zboru.

Rodičov, ktorí by chceli byť vodiči pešieho autobusu môžete nájsť prostredníctvom krátkeho dotazníka, kde by sa mohli prihlásiť na konkrétne dni a trasy.

Na jednu trasu sú potrební minimálne dvaja vodiči/čky, (vpredu a vzadu autobusu), ale je ideálne ak sú aj viacerí. V prípade, že sa neprihlási dosť rodičov, zvážte možnosť osloviť aktívnych starších žiakov (napríklad zo Žiackej školskej rady) alebo aktívnych občanov z organizácií v okolí školy (napríklad Dom seniorov, centrá voľného času, iné občianske združenia).

Vytvorenie komunikačného kanála pre koordinátora a vodičov – napríklad WhatsApp skupina, ako miesto ktoré slúži na rozdelenie “zmien”; prípadne v kombinácii so zdieľanou tabuľkou či kalendárom.

Získanie dát o pobyte detí (napr. formou dotazníku, zdieľanej online mapy, prípadne oficiálne dáta od mestskej časti či priamo od vedenia školy).

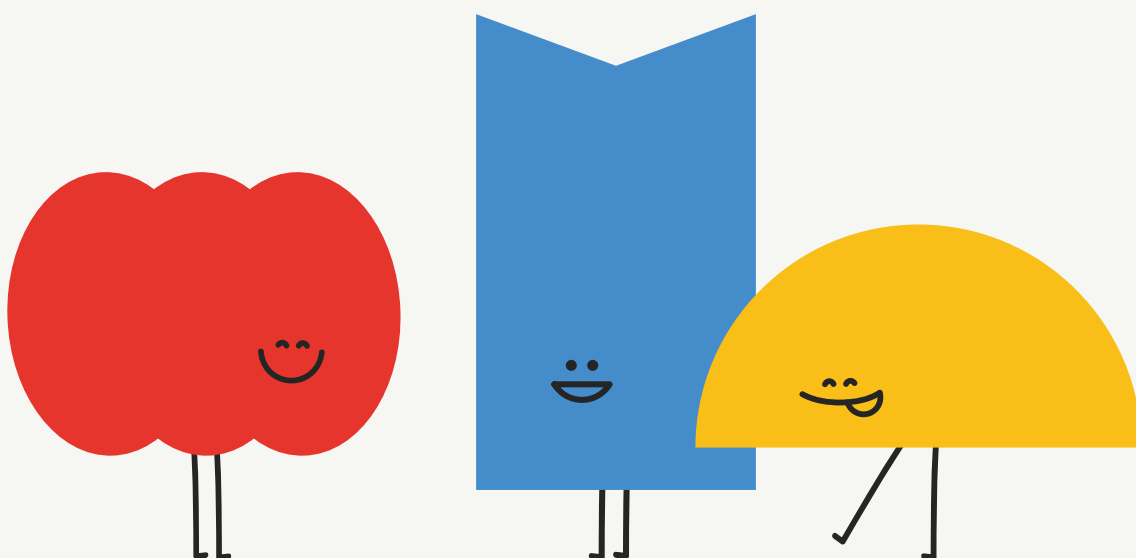
Vytvorenie peších trás, zastávok a grafikonu je potrebné pripraviť na základe získaných dát o bydlisku detí, alebo podľa záujmu rodičov a detí, ktorí sa chcú do aktivity zapojiť.

Označenie zastávok na uliciach (napr. nastriekaním chobotničky kriedovou farbou na chodník podľa našej šablóny alebo hocijakým iným spoznávacím prvkom).

Aktívna komunikácia s rodičmi a žiakmi – slúži na odprezentovanie aktivity a motivovanie detí a ich rodičov, aby sa aktivity zúčastnili.

Pilotné odštartovanie aktivity jednorazovo pred jej pravidelným zavedením – slúži na odskúšanie organizácie, účasti, trás a prípadné upravenie do budúcnosti.


Získanie spätnej väzby od rodičov po pilotnom projekte.



Spätná väzba pilotného pešibusu na ZŠ Tbiliská:

“V projekte som sa zapojila ako dobrovoľník – rodič; veľmi sa mi páčil a oceňujem výrazne menšie množstvo áut v okolí školy. Viem si predstaviť túto aktivitu osobne podporovať aj pravidelne.”

“Hodnotím to ako dobrý nápad, ak je motiváciou vysvetliť deťom ekologické dopady cestovania autom.”



Dáta z merania ultrajemných prachových častíc pred ZŠ Tbiliská (Cepta, 2022) ukazujú, že počet škodlivých častíc vo vzduchu sa výrazne zvyšujú počas rannej špičky pred školou. Deti prichádzajúce ráno do školy ako aj ľudia žijúci alebo pracujúci v okolí školy vdýchnu počas rannej špičky v priemere 3-krát viac znečisteného vzduchu ako počas víkendu. Nižší počet áut pred školou je preto priamo úmerný so zdravším prostredím pre deti.

“Sme spokojní, deti boli bezpečne prevedené cez cesty v najväčšej dopravnej špičke. Štvrták to zvládne aj sám, ale druháčku by sme ešte nepustili.”

“Bola to dobrá aktivita. Pustiť ho samého by sme si netrúfli, ale so sprievodom to bolo super.”

“Aktivita sa nám veľmi páčila. Bola som prekvapená, ako málo áut bolo pri škole. Presun bol plynulý a deti boli v škole načas. Pohyb, radosť, ranné konverzácie detí bez zhonu a stresu. Viem si predstaviť, že spolu s deťmi ráno pôjdeme na zastávku Papiernictvo, kde sa stretnú s kamarátmi a nejakou zodpovednou osobou a ja nastúpim na električku do práce. Pre deti je zaujímavejšie ísť ráno s kamarátmi ako s rodičmi.”

Jednou z výhod pešibusu je, že deti cestujú v skupine. Sú teda na ulici viditeľnejšie a vodiči/ky šoférujú opatrnejšie. **Zároveň je to možnosť ako utužiť kolektív a budovať vzťahy.**

