



PROMETNA INFORMATIVKA ZA RODITELJE

— — — — —
Kako učiti djecu sigurnom ponašanju u prometu

0 projektu

Tijekom niza godina rada na programu *Sigurno u autosjedalici* s fokusom na djecu putnike puno roditelja obratilo nam se s pitanjima i o drugim aspektima sudjelovanja djece u prometu. Raadeći na terenu, uvidjele smo izazove s kojima se suoavaju i roditelji i djeca te se odlučile na projekt s fokusom na djecu pješake i bicikliste.

Tako je nastao **projekt zakOČI – Take a brake** u okviru kojega je nastala i PROMETNA INFORMATIVKA koju čitate.

Projekt zakOČI – Take a brake obuhvaća niz aktivnosti usmjerenih na lokalne zajednice, stručnjake i stručnjakinje, prosvjetne radnice i radnike, djecu u osnovnim školama i općoj javnosti kojima nastojimo pridonijeti većoj sigurnosti djece u prometu.

Naziv projekta: zakOČI – Take a brake!

Nositeljica projekta: Roditelji u akciji – Roda

Partneri u projektu: CareCross, Sveučilište Sjever, Grad Koprivnica, Grad Zaprešić i Općina Bale

Cilj projekta: Učeći iz švicarskih iskustava i najboljih praksi, okupiti sve sudionike u prometu, donositelje odluka, stručnjake, studente, policiju, roditelje, učitelje, širu zajednicu i djecu kako bi zajedno promišljali i razvijali sigurna prometna rješenja, pridonijeli edukaciji djece te podignuli razinu svijesti o odgovornom ponašanju u prometu.

Aktivnosti projekta:

- intervencije na potencijalno opasnim mikrolokacijama u svrhu povećanja sigurnosti djece pješaka
- aktivna edukacija djece za pametno ponašanje u prometu
- edukacija zajednice
- prijenos švicarskih iskustava i znanja među ključnim dionicima
- promotivne aktivnosti za javnost.

Projekt provodi udruga Roditelji u akciji – Roda u partnerstvu s Carecrossom iz Švicarske, Sveučilištem Sjever, općinom Bale i gradovima Koprivnica i Zaprešić. Program sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. Stajališta izražena u ovom materijalu isključiva su odgovornost udruge Roditelji u akciji – Roda i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



Projekt također sufinanciraju:



NACIONALNI
PROGRAM
SIGURNOSTI
CESTOVNOG
PROMETA



HAK

Uvod

Čovjek je tijekom cijelog svojeg života gotovo svakodnevno sudionik u prometu. Razlikujemo nekoliko različitih uloga čovjeka u prometu: pješak, putnik ili vozač. U ulozi putnika dijete se nalazi već prvih dana života, najčešće na putu kući iz rodilišta. Tijekom odrastanja sudjelovanje u prometu postaje češće, a uloge se izmjenjuju.

Iako nam je koristan za prijevoz ljudi, roba i usluga, promet donosi i rizike koje sudjelovanjem, manje ili više svjesno, prihvaćamo. Svakodnevno se događaju prometne nesreće u kojima mnogi bivaju ozlijeđeni ili smrtno stradaju. Ipak, prometne nesreće najčešće su posljedica ljudske greške, što znači da ih je moguće i spriječiti.

Generalna skupština Ujedinjenih naroda 2011. godine proglasila je idućih 10 godina "Dekadom akcije za sigurnost cestovnog prometa". Tu rezoluciju podržalo je 100 zemalja svijeta s ciljem smanjenja broja žrtava u prometu za 50 %. U Hrvatskoj bi se taj cilj ostvario kad bi u 2020. godini bilo manje od 213 žrtava. U 2019. godini zabilježeno je 297 žrtava prometnih nesreća, tj. u tom desetljeću zabilježen je znatan pad broja žrtava, čak 30 %. Međutim, prema preliminarnim podacima za 2019. koje je objavila Europska komisija, stopa poginulih od 7,3 na 100.000 stanovnika svrstava nas blizu dna ljestvice zemalja Europske unije u kojoj je prosjek 5,1, dok je u Švicarskoj 2,2. Sve nas u Republici Hrvatskoj koji se zalažemo za sigurnost u prometu čeka još puno posla kako bismo dostignuli te razine.

Sigurnost u prometu kreće od svakog pojedinca. Svaki postupak i odluka dovođe do povećanja ili smanjenja sigurnosti u prometu, čime osoba može dovesti u rizik sebe i ostale sudionike u prometu. Odrasli moraju osvijestiti vlastito ponašanje u prometu i paziti na pridržavanje svih prometnih pravila kako bi stvorili bolji temelj za učenje prometno odgovornog ponašanja djece koja su posebno ranjiva skupina u prometu.

U ovoj brošuri, osmišljenoj za roditelje i skrbnike, osvrnut ćemo se na neke aspekte sigurnosti u prometu i dati vam ideje i smjernice kako s djecom razgovarati o prometu, pravilima i prikladnim ponašanjima prilikom sudjelovanja u prometu.

Dijete kao pješak



Kada s djecom započeti edukaciju o prometu?

Iako ponekad toga nismo svjesni, djeca postaju sudionici u prometu već prvih dana svojeg života. Najčešće je to već treći dan života kada putuju kući iz rođilišta, u današnje vrijeme većinom automobilom kao putnici. Prva šetnja s bebom događaj je kojem se pridaje velika važnost. Zatim kreće svojevrsna rutina šetnji beba u kolicima i nosiljkama sve dok ne prohodaju. I tada počinje edukacija o prometu! Dijete nije mala odrasla osoba i ne rađa se s poznavanjem pravila ponašanja kako ni u drugim područjima života, tako ni u prometu. Zato će i u ovom području promatrati kako se ponašaju njihovi roditelji i bliske osobe te ih imitirati. Uvijek je izazov biti uzor i zato je roditeljstvo teško. Ipak, postoji niz jednostavnih koraka koji će pomoći i vama kao roditeljima i djeci kao sudionicima u prometu.



Ograničenja u dječjem razumijevanju i snalaženju u prometu

Djeca su niska rastom, što ne samo da utječe na njihovu perspektivu prometa nego su i puno teže vidljiva ostalim sudionicima u prometu, posebno npr. između dva parkirana vozila. Imaju ograničenije vidno polje koje je za otprilike 1/3 uže od onog kod odraslih osoba. Dječji su dijelovi tijela u dugom procesu razvoja pa se tako dijete rodi s 300 kostiju koje okoštavaju i spajaju se sve dok se broj ne smanji na 206 kostiju kod odraslih ljudi. Veći broj mekih kostiju predstavlja veću opasnost od ozljeda u prometu. Osim fizičkog razvoja i kognitivne su im sposobnosti tek u razvoju pa djeca teško procjenjuju brzinu i udaljenost vozila, kao i smjer iz kojeg dolazi zvuk. Mogu se koncentrirati na jednu stvar što vjerojatno neće biti promet, a često se ponašaju impulzivno i nestrpljivo, imajući ograničen osjećaj opasnosti i veliku znatiželju. Stvarnost i mašta u djece su isprepletene, a djeca su sklona i oponašati loša ponašanja druge djece i odraslih.

Razmišljaju li djeca na isti način kao i odrasli?

Dječji doživljaj prometa i svijest o rizicima drugačiji je od onoga u odraslih te je znatno određen dobi, odnosno razvojnom fazom djeteta.

Dijete od najranije dobi spontano uči po modelu, oponašajući roditelje i druge važne odrasle osobe, a kasnije i vršnjake. Zbog toga dijete lakše uči ono što vidi od onog što čuje. Ako malom djetetu objašnjavate kako prijeći zebru dok sjedite na kauču u dnevnoj sobi, ne očekujte da će to zapamtiti ili moći primijeniti.

Dijete mlađe od 6 godina nema razvijenu sposobnost „stavljanja u tuđe cipele” i zbog toga donosi zaključke koji su odraslima nerazumljivi i neočekivani. Na primjer ako dijete vidi vozilo, automatski pretpostavlja da ga vozač vidi ili da će opasnost brže proći ako potrči. Također, njegova je pažnja usmjerena na jednu stvar, na primjer dijete može biti zainteresirano za boju vozila koje dolazi zanemarujući smjer i brzinu kojom mu se približava.

U ovoj dobi dijete je potrebno uvijek nadgledati te zajedno s njim sudjelovati u prometu. Od prvih koraka učite ga koliko je važno držati za ruku odraslu osobu. Koliko god djetetova želja za neovisnošću jačala, inzistirajte da ga držite za ruku, a samostalno neka se kreće ondje gdje je to sigurno – pješačke zone, ograđena igrališta, dvorišta. Kada hodate nogostupom ili cestom, uvijek pazite da odrasla osoba bude između automobila i djeteta. U smirenom razgovoru o svemu oko vas, o tome koja pravila vrijede u ponašanju u prometu te o tome na koji način i gdje se prelazi cesta dijete će polako usvajati informacije za buduće samostalno kretanje.

Iako je potrebno razgovarati o opasnostima, nemojte ih prenaplašavati. Pazeći da se sami ponašate odgovorno poštujući prometna pravila, dat ćete djetetu jako dobru bazu za kasniju nadogradnju znanja o sigurnom ponašanju u prometu. Kad dijete dovoljno razumije, uključite ga u izbor mjesta gdje će prijeći kolnik ili se igrati. Ako odabere nesigurno mjesto, objasnite lako razumljivim riječima zašto je to tako. Nastojte potaknuti djetetovo razmišljanje objašnjavajući pojmove opasnosti, brzine i ozljede. Prilikom prelaska kolnika pokažite djetetu kako je sigurno provjeriti da je vozilo stalo, a vozač vas vidio – kotači se ne okreću, vozač možda mahne. Slobodno podignite ruku u znak pozdrava vozaču i kao signal da on i dalje stoji, a vi krećete. Djeca će vrlo brzo prihvatiti takav obrazac ponašanja. Kroz promet je lako i zabavno učiti i boje, posebno boje semafora.

Dijete u dobi od 6 do 9 godina i dalje je važno nadgledati i paziti na njegovu sigurnost u prometu. U svakoj prilici objašnjavajte prometne znakove i svjetla semafora – što znače i zašto su postavljeni na tim mjestima. Potaknite dijete da samostalno odabere mjesto prelaska kolnika pa razgovarajte o njegovu odabiru. Učite ga koracima sigurna prelaska kolnika koje opisujemo malo kasnije. Prije polaska u školu prođite nekoliko puta rutu od kuće do škole odabirući sigurniji put (ne kraći) i objasnite zašto i kako ste izabrali taj put. Pratite dijete u školu dok nije dovoljno sigurno za samostalan odlazak te bude znalo i razumjelo prometna pravila. Razgovarajte s djetetom o tome kako možemo znati je li vozilo blizu ili daleko, voze li vozila brzo ili polako, gdje se nalaze pješački prijelazi te kako sigurno prelazimo cestu.

Dijete u dobi od 9 do 12 godina može zamisliti tuđu perspektivu, no i dalje teško razumije i povezuje apstraktne pojmove i odnose (npr. udaljenost i brzinu) i zato je učenje u realnoj simulaciji ili stvarnoj situaciji puno učinkovitije nego u učionici. Dijete te dobi teško može samostalno odlučiti je li sigurno prijeći cestu u situacijama koje istovremeno sadržavaju elemente sigurnog i opasnog,

na primjer u situaciji prelaska kolnika između 2 parkirana vozila (naučeno kao opasna situacija zbog slabije preglednosti i vidljivosti) koji su parkirani na pješačkom prijelazu (naučeno kao sigurno mjesto za prelazak ceste).

Nakon navršene 12. godine (prema nekim istraživačima nakon 14.) dijete ima u potpunosti razvijeno apstraktno mišljenje i sposobno je procijeniti opasnosti i izbjeći rizik. U toj dobi dijete je već kompetentno za samostalno svladavanje i poštivanje prometnih pravila, međutim uvelike će ovisiti o tome koliko je iskustva u prometu imalo do tada. Provjerite poštuje li korake pravilna prelaska kolnika i neka ponekad objasni zašto je to važno. Podsjetite ga s vremena na vrijeme na zakonske odredbe i nastojte zajedno isplanirati sigurne rute od kuće do mjesta na koje često ide – škole, igrališta, mjesta za izvannastavne aktivnosti, prijatelja, bake i djeda.

Navedeni dobni okviri odnose se na prosječnu očekivanu dob razumijevanja i savladavanja prometnih pojmova i ponašanja. Važno je da pratite svoje dijete te edukaciju prilagodite njegovim mogućnostima i stupnju razumijevanja. Ako primijetite da dijete razumije više, možete ga ohrabriti da vam predloži kako postupiti u određenoj situaciji, ali zadržati pravilo da vi donosite konačnu odluku. Promet je pun opasnosti i važnije je da dijete dobro nauči ispravno ponašanje nego da ga manjkavo nauči prije svih svojih vršnjaka.

Otvoren i smiren razgovor s djetetom o prometu pomoći će i vašem pridržavanju pravila, a njemu pružiti razumijevanje prometa pomoću kojega će lakše pratiti pravila te postati odgovorni sudionik u prometu.

Na što moramo obratiti pažnju kada učimo djecu o prometu?

Značenje osnovnih pojmova vezanih uz promet, pravila ponašanja, vještina i usvajanje ispravnih obrazaca ponašanja u prometu neka će djeca naučiti prije, a neka poslije, ali važno je da se svoj djeci jasno objasni i skrene pažnju na sljedeće:

- gdje smije pješačiti
- gdje završava površina po kojoj se smije pješačiti, a počinje površina gdje voze automobili i biciklisti

- gdje se mora zaustaviti i čekati
- kako znati da može sigurno prijeći zebru
- kako se treba ponašati prelazeći zebru.

Dvije najvažnije vještine u prometu – zaustavljanje i promatranje

Na prvi pogled vještine stajanja i promatranja djeluju izuzetno jednostavnima i naizgled nema potrebe za njihovim učenjem. Ali to su izuzetno važne vještine kada je riječ o prometu.

Zaustavljanje i stajanje, posebno u slučajevima opasnosti, nešto je što instinktivno učimo djecu od samih početaka, ali bitno je osvijestiti i koliko je to važno u prometu, bez obzira na to postoji li trenutna opasnost. Dijete uvijek treba učiti da prije ruba pločnika mora stati. Doslovce pokažite djetetu što je pločnik, a što kolnik te rubnjak prije kojeg se mora zaustaviti. Sjetite se da ponavljanjem radnji stvaramo navike. Uvijek s djetetom zastanite prije zakoračivanja na kolnik i govorite djetetu zašto to radite. Kada malo poraste, tražite od djeteta da vam objašnjava kad treba stati i zašto.



Promatranje je bitna i prečesto zapostavljena metoda učenja. Promatranje se uči jer obuhvaća puno više od sama gledanja – promatranje traži vrijeme, fokus na određene pojave te njihovo koncentrirano tumačenje. Ako dijete dobije uputu da pogleda na jednu stranu, ono će to i napraviti, ali neće znati što i kako gledati. Objasnite mu što mora promotriti i zašto to radi. Idealno bi bilo da zajednički promatrate kolnik i naglas komentirate sve što vidite i kako procjenjujete trenutačnu situaciju.



Što je još važno?

Gledanje lijevo-desno

Kada se dijete nauči zaustaviti i promotriti promet, mora donijeti odluku kada je sigurno prijeći cestu. Kako bi to moglo, mora promotriti promet i s lijeve i s desne strane, i to nekoliko puta. Prva provjera radi se s lijeve strane, zatim s desne pa opet s lijeve. Tijekom prelaska ceste na zebri treba više puta pažljivo pogledati na obje strane – prije sredine ceste obavezno lijevo kako netko ne bi pokušao zaobići vozilo koje stoji ispred zebre, a onda opet desno kako bi ponovno provjerilo dolaze li vozila iz suprotnog smjera.

Semafor i njegove boje

Djeca vrlo brzo nauče da crveno svjetlo znači *stani*, a zeleno *kreni*, u čemu pomažu i grafički prikazi na pješačkim semaforima. Međutim, i dalje trebaju promotriti promet oko sebe pa to posebno napomenite djetetu kod prelaska ceste na zebri sa semaforima. Važno je i da dijete ostane smireno ako mu se na polovici pješačkog prijelaza upali crveno svjetlo i da nastavi hodati u svojem smjeru, a da se ni slučajno ne počne vraćati nazad. U procesu okretanja i vraćanja dijete neće biti u mogućnosti pratiti promet, a vozači se mogu lako zbuniti, zbog čega dijete može doći u opasnost. Bez obzira na to što se upalilo crveno svjetlo tijekom prelaženja, postoji još nešto vremena za siguran prelazak do nogostupa.

Čekanje da se vozilo zaustavi

Prelazak ceste na zebri siguran je samo ako je vozilo stalo ispred zebre. Usporavanje vozila ne mora značiti da je vozač vidio dijete. Često se čuje savjet djeci da uspostave kontakt očima s vozačem, međutim dijete često nije sigurno je li to uspjelo, a to je ponekad i nemoguće, na primjer zbog sunčanih naočala. Zato bi bilo uputno da vozači mahnu djetetu pokazujući mu da je primjećeno. Najbolje je da dijete dodatno provjeri kotače vozila – ako se kotači ne okreću, vozilo stoji. I tada je sigurno prijeći zebriu.

Motori i bicikli

Posebnu pažnju djeteta usmjerite na motore i bicikle koji ponekad zaobilaze vozilo koje stoji pred zebrom. Bicikli su tihi pa ih dijete neće ni vidjeti ni čuti, zato moraju posebno pažljivo promatrati promet s obje strane zebre.

Između parkiranih vozila

Ako je ikako moguće, izbjegavajte prelazak kolnika na mjestima na kojima se mora prvo proći između parkiranih vozila i učite dijete da radije izabere malo duži put i prelazi kolnik na zebri na kojoj je vidljivo vozačima i gdje će i oni bolje vidjeti promet.

Ponašanje na parkiralištu

Zbog vozila koja uglavnom stoje na parkiralištu djeca nemaju dojam da je to površina koja bi mogla biti opasna za njih. Naglasite da se i tu moraju poštovati prometna pravila te da to nije mjesto za igru. Uz sve tiše motore automobila potrebno je biti na oprezu kada se prolazi ili prelazi preko parkirališta.

Kako znati što dijete zna i može

Razgovorom i promatranjem djetetova ponašanja uvidjet ćete kada je sposobno za određene radnje. Ispravljajte nedostatke koje primijetite i ponavljajte ispravne korake i prometna pravila. Ponekad djeca iznenade razumijevanjem situacija za koje osobno mislimo da nisu spremna. Ponudite povremeno koju informaciju više, možda su je spremna prihvatiti.

Nekažnjavanje opasnog i pogrešnog ponašanja

Djeca će ponekad donijeti pogrešnu odluku ili napraviti nešto što je u prometu opasno. Iako ste se uplašili, nikad ne kažnjavajte dijete zbog toga. Zbog kazne djetetu će se smanjiti motivacija za učenje o prometu. Jasno objasnite djetetu što je bilo pogrešno i zašto te koje su moguće posljedice. Zatim pokušajte zajedno napraviti tu radnju na ispravan način. Primijetite i pohvalite ispravno ponašanje.

Odrasli ponekad koriste policiju kao sredstvo zastrašivanja djeteta u trenutku kad je dijete nemirno i nesuradljivo. Kratkoročno, dijete će vas zbog straha poslušati. Ipak, dugoročno je takva praksa neučinkovita. Glavni razlog tomu je što odgoj potpomognut zastrašivanjem ne uči dijete ispravnom ponašanju i posljedicama ponašanja koje se želi ispraviti. Potiče ga na poslušnost kako bi izbjeglo zastrašivanje ili kaznu. Ne usvaja nova znanja koja će znati primijeniti i u drugim situacijama. Kad zastrašivanja nema, dijete će se nastaviti ponašati kao prije. Dodatni je problem što kroz zastrašivanje dijete počinje policiju doživljavati kao opasnu. Tako razvija strah od policije zbog kojeg u opasnoj situaciji ili nevolji dijete neće potražiti njezinu pomoć.

Iako je sudjelovanje u prometu za dijete izazovan zadatak, uz educiranje o stjecanju vještina potrebnih za sigurne korake primjereno dobi vaše će dijete biti sposobno donositi ispravne odluke i znati sve faze sigurna prelaska ceste preko zebre.

Važni koraci koje djeca trebaju usvojiti za siguran prijelaz ceste preko zebre

- **Misli.** Pronađi sigurno mjesto za prelazak kolnika – zebdu sa semaforom ili bez njega.
- **Stani** blizu ceste ispred zebre (označenog pješačkog prijelaza).
- **Promotri** – lijevo, desno pa opet lijevo.
- **Poslušaj.** Ako cesta nije dovoljno pregledna, obrati pažnju čuješ li vozilo koje dolazi.
- **Kreni** ako nema vozila ili je vozilo koje dolazi stalo.



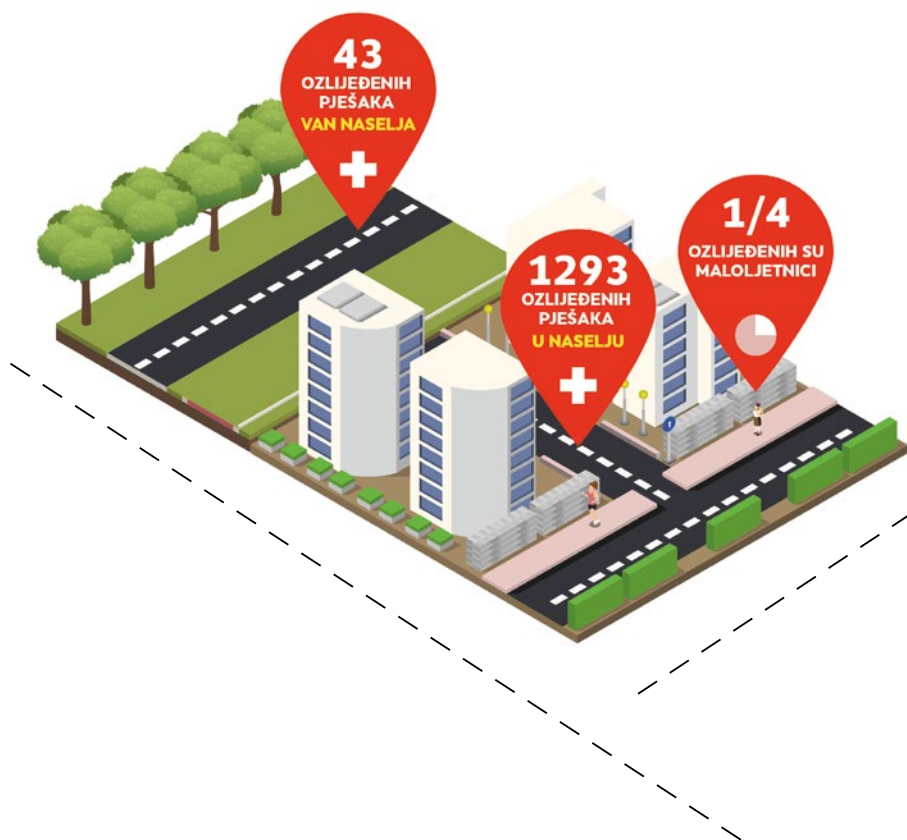
Važne sigurnosne preporuke djetetu

- Preko zebre nikad ne trči!
- Nikad ne prelazi kolnik gledajući ili razgovarajući na mobitel ili sa slušalicama u ušima.
- Nikad se ne vraćaj nazad na pločnik nakon što već kreneš prelaziti zebdu.
- Uvijek pri polovici kolnika dodatno provjeri zaobilazi li koje vozilo ono koje stoji i čeka da prijeđeš zebdu.
- Uvijek nosi vesele, jarke boje s ponekom reflektirajućom trakom ili oznakom radi bolje vidljivosti u prometu, posebno u uvjetima smanjene vidljivosti!
- Uvijek hodaj po nogostupu, a ako ga nema, hodaj lijevom stranom kolnika.

Stradavanje pješaka u prometu

Oko 80 % prometnih nesreća događa se u urbanim sredinama i mjestima guste naseljenosti gdje najviše pješake djeca mlađa od 12 i osobe starije od 75 godina, dok bicikl najviše voze adolescenti između 12 i 17 godina. Kao najnezaštićeniji sudionici prometa suočeni su s velikim brojem vozila, nesigurnom i ograničenom infrastrukturom uz mnogobrojne površine namijenjene različitim sudionicima u prometu.

Većina stradanja pješaka događa se u naseljima – prema podacima Ministarstva unutarnjih poslova iz *Biltena o sigurnosti cestovnog prometa 2019.* bilo je 1293 ozlijeđenih pješaka u naseljima, a izvan naselja 43. Maloljetnici čine četvrtinu tog broja.





Dijete kao biciklist



Vožnja biciklom zabavna je i donosi niz dobrobiti. Djeca koja voze bicikl pojačavaju svoj osjećaj ravnoteže. Motoričke sposobnosti znatno se povećavaju savladavanjem umijeća izvođenja više radnji odjednom – pedaliranje, upravljanje, održavanje brzine i ravnoteže. Vožnja bicikla je i izuzetna kardiovaskularna vježba kojom ljudi poboljšavaju kondiciju i pridonose općem zdravlju. Bicikl je i prvo vozilo u kojem je dijete samostalni vozač, što ga čini ponosnim i uči ga važnom, održivom načinu kretanja. Kako bi sigurno uživalo u ovoj aktivnosti, potrebno je stvoriti preduvjete i naučiti dijete određenim pravilima sigurne vožnje.

Kako izabrati pravi bicikl?

Bicikl treba odabrati prema djetetovu uzrastu, što znači da ne smije biti ni prevelik ni premalen. To će zahtijevati nekoliko različitih veličina bicikla kako dijete raste. Prilikom kupovine bicikla posavjetujte se s prodavačem u trgovini i svakako kupujte bicikl s djetetom kako biste vidjeli koji mu veličinom odgovara. Pri vožnji dijete ne smije udarati koljenima o upravljač, a sjedeći na sjedalu bicikla mora moći dosegnuti pod punim prstima. Ne zaboravite uz bicikl kupiti i odgovarajuću kacigu.

Obično roditelji izabiru prve bicikle s pomoćnim kotačima kako bi olakšali savladavanje održavanja ravnoteže. Međutim, čak i dijete staro 18 mjeseci može naučiti osnove ravnoteže, kretanja, zaustavljanja i brzine ako mu se umjesto bicikla s pomoćnim kotačima ponudi bicikl bez pedala. To će djetetu olakšati prijelaz na bicikl s pedalama.

Kako započeti učenje vožnje bicikla?

Nakon određivanja veličine bicikla i zajedničkog odabira modela, ponosni budući biciklist treba se upoznati sa svojim vozilom. Pokažite djetetu sve osnovne dijelove bicikla, naučite kako se zovu i provjerite imate li tehnički ispravan bicikl.

Što znači tehnički ispravan bicikl?

Tehnički ispravan bicikl mora sadržavati sljedeću ispravnu opremu:

- po jedna kočnica za svaki kotač
- prednje svjetlo bijele boje za osvjetljivanje ceste
- stražnje svjetlo crvene boje s mačjim okom
- na pedalama s prednje i stražnje strane po jedno žuto ili narančasto mačje oko
- na bočnim stranama prednjeg i stražnjeg kotača po jedno mačje oko
- zvonice na upravljaču.

Prve lekcije

Bilo bi idealno kad bi dijete moglo učiti voziti bicikl na ograđenim prometnim poligonima. No, ako nemate poligon u svom mjestu stanovanja, izaberite mirno igralište koje bi trebalo biti betonirano ili popločeno. Na ostalim površinama poput trave i šljunka teško je voziti bicikl, posebno početnicima.

Uzmite dovoljno vremena i strpljivo krenite u zajedničku avanturu. Dijete se treba osjećati sigurno i opušteno kako bi što lakše savladalo višestruke radnje koje vožnja bicikla zahtijeva.

Nakon upoznavanja s dijelovima bicikla neka dijete proba kako rade kočnice hodajući uz bicikl. Vrlo je vjerojatno da će na početku u vožnji dijete prebrzo i prejako stiskati kočnice pa će mu biti lakše da prvo isproba kočnice hodajući. Zatim objasnite djetetu kako se popeti na bicikl i sići s njega. U ovisnosti o tome je li dijete dešnjak ili ljevak prilagodite upute – dešnjaci će se penjati s lijeve strane i započinjati vožnju desnom nogom, a ljevac obrnuto. Prije samog kretanja napomenite djetetu da, kad poželi stati, osim što treba zakočiti i stati, mora i jednu nogu spustiti na tlo.

Ako je dijete nesigurno zbog održavanja ravnoteže, na početku mu možete pomoći tako da stanete iza njega držeći stražnji kotač između svojih nogu, a rukama ga pridržavate ispod pazuha. Na taj način bicikl neće padati, a dijete će dobiti dodatnu dozu sigurnosti. Pedalu kojom će krenuti postavite u gornji i malo nagnut položaj te recite djetetu da jako pogura tu pedalu istovremeno se odgurujući drugom nogom o tlo. Trebat će nekoliko pokušaja da dijete savlada tu tehniku. Obje djetetove ruke moraju biti na upravljaču kojim će na početku vrludati, ali važno je ostaviti mu mogućnost da samo polako shvati kako

upravljati jer, ako držite upravljač, više se borite s djetetom oko upravljanja nego što ga učite da ono to samo nauči upravljati.

Kako dijete bude osjećalo sve veću sigurnost u svoju vožnju, tako vi polako puštajte, no ostanite u neposrednoj blizini za slučaj potrebe. Ponavljajte te postupke i budite uz dijete koliko mu je potrebno da bi se osjetilo sigurnim i da se ne uplaši pada. Vaša podrška, smirenost i blag razgovor pomoći će djetetu u savladavanju potpuno nove vještine.

Treba li moje dijete nositi kacigu za bicikl tijekom vožnje?

Ne samo da treba, nego je i zakonski obavezno nositi kacigu za bicikl tijekom vožnje sve do navršene 16. godine. Za sve starije kaciga nije obavezna, ali svakako je preporučljivo nositi je kako bi se zaštitila glava u mogućem padu.

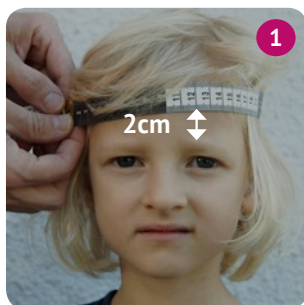
Zašto dijete mora nositi kacigu?

Nenadani pad s bicikla može se dogoditi svakome u bilo kojem trenutku, što lako može rezultirati ozbiljnim ozljedama glave ili mozga. Još 1989. godine jedna je studija dokazala da kaciga sprječava ozljedu glave za 85 %, a ozljede mozga za 88 %. Kad govorimo o bicikliranju, kaciga čuva glavu. Međutim, nije dovoljno samo imati kacigu ili je ovlaš staviti na glavu. Kaciga mora odgovarati veličini i obliku djetetove glave, biti pravilno pozicionirana glavi te ispravno zategnuta i zakopčana. Samo tako može efikasno zaštititi ne samo djecu nego i odrasle.

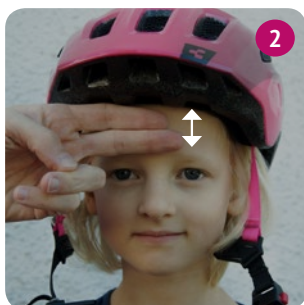
Koju kacigu kupiti?

Potražite kacige koje imaju certifikat kvalitete, što je naznačeno u unutrašnjosti kacige na naljepnici. U Europi se uglavnom prodaju kacige koje moraju imati certifikat EN-1078, no postoje i drugi standardi poput CPSC, SNELL ili ASTM. Neatestirane kacige nemojte kupovati. Nastojte kupiti onu koja je žarke boje ili s uzorkom. Poželjno je imati na kacigi više otvora za prozračivanje, po mogućnosti onih s mrežicom.

Kako odabrati kacigu?



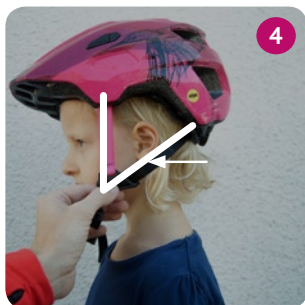
VELIČINA – ne možete pravilno namjestiti kacigu ako nije pravilne veličine. Kako biste odredili veličinu kacige, izmjerite opseg glave djetetu na najširem dijelu (krojačkim metrom otprilike 2 cm iznad obrva) i prema opsegu potražite odgovarajuću kacigu koju će dijete isprobati u trgovini.



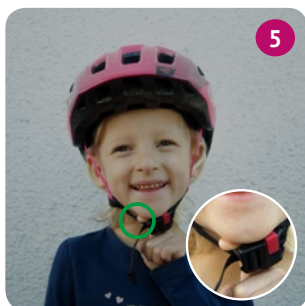
ISPRAVNO POZICIONIRANJE KACIGE – zaštitit će djetetovu glavu i lice od ozljeda u slučaju pada. Kako biste mogli pravilno namjestiti kacigu, kosa ne smije biti skupljena u visoki rep ili pričvršćena većim kopčama i ukosnicama. Kacigu stavite na glavu pod pravim kutem, a rub kacige bi trebao biti oko 2 prsta iznad obrva te ispred vrha nosa. Provjera: recite djetetu da dodirne kacigom zid u uspravnom položaju – mora ga dodirnuti kacigom, ne nosom.



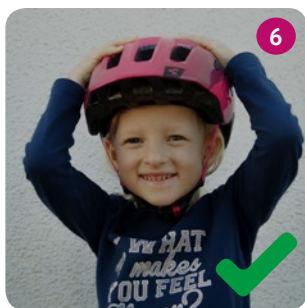
PRIČVRŠĆIVANJE – kaciga treba biti čvrsto, ali udobno namještena. Pravilno pozicioniranu kacigu prije zakopčavanja treba učvrstiti pomoću kotačića na stražnjoj strani. Zategnite kacigu toliko da leži usko uz glavu, ali da djetetu nije neudobno. Ako na kacigi nemate kotačić, trebali biste dobiti nekoliko različitih umetaka kojima smanjujete ili proširujete unutrašnjost kacige. Provjera: recite djetetu da naginje glavu naprijed-nazad, a tijekom tih pokreta kaciga treba ostati na mjestu.



PODEŠAVANJE V REMENČICA – V remenčići pomažu dobru prijanjanju i centriranju kacige. Pomoću klizača namjestite ih tako da prednji i stražnji remenčići tvore oblik slova V koji će se spojiti u točki ispod i malo ispred ušne resice.



ZAKOPČAVANJE REMENČICA – kaciga pri nošenju uvijek mora biti zakopčana. Prilagodite dužinu remenčića toliko da ga možete zakopčati i tako zakopčan mora dodirivati dio vrata ispod brade te ne smije biti na bradi. Provjera: dovoljno je zategnut ako samo jedan prst može stati između donjeg dijela brade i remenčića.



REDOVITO PROVJERAVANJE – može se lako dogoditi da se zbog čestog korištenja, zakopčavanja i otkopčavanja remenčići olabave. Zato redovito provjeravajte da kaciga stoji pravilno svaki put kada dijete vozi bicikl.

Upozorenje!

Ako nije moguće prilagoditi kacigu na gore opisan način, nemojte ju koristiti. Potražite drugi model koji se može prilagoditi.



Važno!



Kaciga se nosi isključivo tijekom vožnje. Obavezno ju je skinuti prilikom igranja na igralištima zbog prikrivene opasnosti od gušenja. Remenčići ili kaciga lako mogu zapeti za dijelove sprava za igranje, grane ili ograde te dovesti do opasnosti od gušenja.

Zamjena kacige – kada dijete preraste svoju kacigu, nabavite novu. Ako je dijete sudjelovalo u nezgodi u kojoj je udarilo kacigom pa je njezin dio otpao ili je napukla, zamijenite ju kako bi u slučaju idućeg pada ponovno dovoljno zaštitila dijete.

Što ako dijete odbija nositi kacigu?

Uvijek i bez iznimke od prve vožnje stavljajte djetetu kacigu na glavu razgovarajući zašto je to važno. Pružite primjer djetetu pa nosite i sami kacigu te ohrabrite i djetetove prijatelje da je nose. Možda će djetetu biti zanimljivo vidjeti profesionalne bicikliste kako nose kacige. Dopustite djetetu da sudjeluje u kupnji i odabere uzorak ili boju koja mu se sviđa i povremeno pohvalite njegovu odgovornost. Svakako morate biti dosljedni i ne popuštati ni u „iznimnim prilikama“.

Treba li dijete kacigu kad se vozi u sjedalici na biciklu?

Da, svako dijete na biciklu, bilo kao vozač bilo kao suputnik u sjedalici, mora imati prikladnu kacigu za bicikl pravilno namještenu i zakopčanu. Iako je bicikliranje održiv i zdrav način kretanja, djeca mlađa od godine dana ne bi se trebala voziti na biciklu, stoga tako male kacige vjerojatno ni nećete moći naći na tržištu. Izuzetno je važno zaštititi mozak od previše vibracija

tijekom prve godine života, što je nemoguće na biciklu. Također, vrat mora dovoljno ojačati da može držati glavu i kacigu bez pretjeranog napora.



Kako pomoći djetetu da postane bolji biciklist?

Vožnja biciklom je vještina, a svaka vještina uči se i usavršava. Osim poučavanjem prometnim pravilima djetetu možete pomoći da postane bolji i sigurniji vozač bicikla uz niže opisane vježbe.

U 5. razredu osnovne škole postoji mogućnost polaganja vozačkog ispita za bicikl. Položivši ispit, dijete može samostalno sudjelovati u prometu. Više o programu pročitajte na zakoci.eu.

Pravocrtna vožnja

To je osnovna i važna vještina pri vožnji bicikla. Na poligonu ili igralištu pronađite liniju ili ju sami nacrtajte kredom i vježbajte vožnju po njoj. Što bude više vježbao, to će bolje savladavati takvu vožnju bez naginjanja u stranu i vrludanja. Savjet: lakše je savladati vožnju po liniji ako dijete gleda ispred sebe, a ne dolje u crtu.



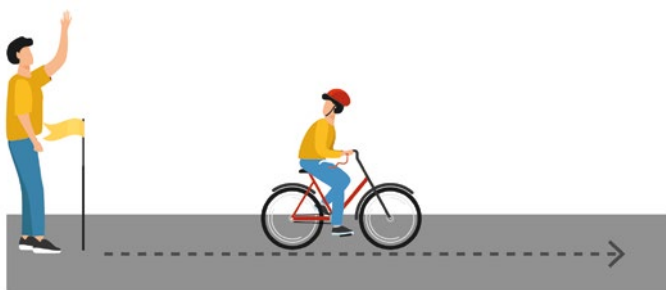
Zaustavljanje i kontrola brzine

Tu zanimljivu i korisnu vježbu možete izvesti na poligonu ili igralištu uz pomoć veće namočene spužve. Odredite početnu točku, a spužvom označite završnu točku. Neka dijete vozi prema spužvi i pokuša se zaustaviti tik ispred nje. Ako se ne zaustavi na vrijeme, naletjet će na mokru spužvu iz koje će iscuriti voda, što će djetetu jasno pokazati da se nije zaustavilo na vrijeme. Mekoća spužve neće ugroziti dijete na biciklu iako je nagazilo na nju kotačem. Brzinu vožnje polako povećavajte pazeći na moguća proklizavanja zbog prevelike brzine ili prenapla zaustavljanja. Tako će dijete na siguran način naučiti što je sigurna brzina i koliko unaprijed treba kočiti da bi se zaustavilo na vrijeme.



Pogled unazad bez vrludanja

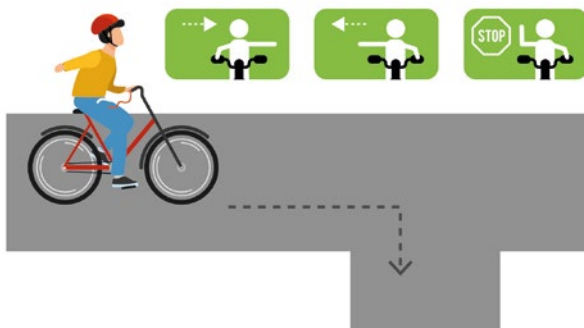
Kada dijete savlada pravocrtnu vožnju i zaustavljanje, bitno je da savlada i pogled unazad. Jednom kad se uključi u promet na kolniku, važno je da može pogledati unazad i provjeriti može li skrenuti, a da pritom ostane u svojoj liniji vožnje. Vozeći se po liniji, neka dijete pogleda unazad na vaš znak. Napredniji oblik te vježbe izvodi se s većom slikom automobila koju nosite na poligon ili igralište. Kad date signal djetetu da pogleda iza sebe, ponekad pokažite, ponekad sakrijte sliku automobila, a dijete mora detektirati kad je vidjelo sliku, a kad ne.



Pokazivanje smjera

Nakon svladavanja tehnike provjere prometa iza sebe, vrijeme je za sljedeću vještinu – vožnja biciklom jednom rukom kako bi se drugom rukom pokazala promjena smjera vožnje ili zaustavljanje. Nastavite prethodne vježbe pravocrtno vožnje i provjere prometa iza sebe proširujući ih s davanjem signala ispruženom lijevom rukom za skretanje lijevo, ispruženom desnom rukom za skretanje desno te podizanjem ruke pod pravim kutem u laktu za zaustavljanje.

Ne zaboravite prelaziti preko zebre guranjem bicikla ako nema biciklističke staze jer vožnja biciklom preko zebre nije dopuštena.



Dijete kao putnik u vozilu



U Hrvatskoj najviše stradavaju djeca u prometu kao putnici – najčešće vozeći se u automobilima svojih najbližih. Prema Rodinu istraživanju iz 2020. godine još uvijek se preko 40 % djece vozi bez autosjedalica i nevezano – dakle potpuno nezaštićeno.

Od prve vožnje djeteta u automobilu, najčešće one iz rodilišta, jedini prihvatljiv i zakonski obavezan način prevoženja djece jest onaj u autosjedalici sve dok ne dosegnu visinu od 150 cm.

Sigurnosni pojasevi automobila dizajnirani su za odrasle osobe više od 150 cm visine i kao takvi ne mogu pružiti adekvatnu zaštitu djeci.

Ispravno postavljena autosjedalica smanjuje rizik smrtnog stradanja dojenčadi u prometnim nesrećama za 71 %, a male djece za 54 %. U slučaju sudara pri brzini od samo 25 km/h na sve objekte i putnike djeluje sila oko 20 puta jača od težine objekta. Tako beba od samo 5 kg pri takvu sudaru dobiva silu od oko 100 kg, dok joj mišićnina ostaje jednaka. Sudari se najčešće događaju unutar naselja u poznatu okruženju,

stoga djeci treba optimalna zaštita koju mogu dobiti ispravnim korištenjem autosjedalica primjerenih svojem uzrastu, i to pri svakoj vožnji bez obzira koliko kilometara prešli ili vremena putovali.



Opća pravila ponašanja

- Uvijek i bez iznimke koristite prikladne autosjedalice i ispravno vežite djecu bez obzira na trajanje vožnje i(li) prijeđene kilometre.
- Učite djecu da ulaze i izlaze iz automobila kroz stražnja vrata na stranu nogostupa.
- Nikada ne ostavljajte dijete i(li) djecu samu u automobilu – djeca su u opasnosti od dehidracije i toplotnog udara te posljedica igranja s automobilskim upaljačem, kočnicom i podizačima prozora.
- Djeca uče iz primjera – vežite se i vi uvijek i bez iznimke.

Što znači ispravno postavljena autosjedalica?

Osnovna su pravila za ispravno postavljanje autosjedalice:

- mora imati važeći atest (naznačeni R-44/04 ili R129 na naljepnici na plastičnom dijelu autosjedalice)
- mora odgovarati dobi i konstituciji djeteta – uz godine važno je uvijek znati i pratiti visinu i težinu djeteta, a kod manje djece i mogućnost samostalnog hoda
- mora biti učvršćena na način kako je propisao proizvođač – automobilskim pojasom u 3 točke (sjedalica se ne smije pomicati više od 2 cm kad ju povučemo za bazu) ili Isofix sustavom (sve oznake moraju biti zelene za tri točke učvršćivanja – kukice između sjedala i sidrište ili potporna noga)
- poželjno je autosjedalice smjestiti na stražnju klupu, a na prednje sjedalo samo ako drugačije nije moguće – u slučaju postavljanja autosjedalice u smjeru suprotnom od smjera vožnje na prednje sjedalo, obavezno je deaktivirati prednji zračni jastuk
- svaka autosjedalica ne odgovara svakom automobilu, stoga ju isprobajte prije kupovine.

Kako odabrati prikladnu autosjedalicu i vezati djecu u nju?

Što je dijete mlađe, to mu je potrebna veća zaštita u automobilu. Pratite razvoj djeteta i prevozite ga u prikladnoj autosjedalici. Uvijek pratite upute proizvođača.

Sjedalice u smjeru suprotnom od vožnje

- U suprotnom smjeru od vožnje voze se djeca od rođenja do ispunjenja sva tri minimalna uvjeta: 15 mjeseci starosti, 10 kg težine i samostalno hodanje.
- Poželjno je voziti djecu u suprotnom smjeru od smjera vožnje što duže – idealno do navršene 4 godine života.
- Pravilno vezanje djeteta: stražnjica treba biti u najdubljem dijelu sjedalice, izravnani pojasevi u razini ili malo ispod ramena trebaju biti stegnuti tako da samo jedan prst stane između ključne kosti djeteta i pojasa.
- Djeca do barem 6 mjeseci starosti moraju se voziti tako da su im glava, vrat, leđa i stražnjica u ravnini, tj. naslon sjedalice mora biti postavljen 45 stupnjeva u odnosu na tlo.
- Prerastanje sjedalice: dijete ne smije imati više kilograma ni centimetara nego što piše na oznakama na sjedalici, odnosno pojasevi ne smiju biti jako nisko u odnosu na razinu ramena.

Sjedalice u smjeru vožnje

- Minimalni uvjeti – 15 mjeseci života, 10 kilograma težine i samostalno hodanje. Takvo dijete može se voziti i u smjeru vožnje u autosjedalici koja ima svoje pojaseve u 5 točaka.
- Pravilno vezanje djeteta: stražnjica treba biti u najdubljem dijelu sjedalice, izravnani pojasevi trebaju biti u razini ili malo iznad ramena stegnuti tako da samo jedan prst stane između ključne kosti djeteta i pojasa.
- Prerastanje sjedalice – dijete ne smije imati više kilograma ni centimetara nego što piše na oznakama na sjedalici, odnosno pojasevi ne smiju biti ispod razine ramena.

Pomoćna postolja

- Minimalni uvjeti: 4 godine života i 15 kilograma težine.
- Pravilno vezivanje djeteta: stražnjica treba biti u najdubljem dijelu sjedalice s leđima uz naslon, izravnati gornji dio pojasa automobila kroz utor sjedalice malo iznad ramena preko sredine ključne kosti, a izravnati donji dio nisko preko kukova.
- Prerastanje sjedalice: dijete treba koristiti pomoćno postolje sve dok je moguće pravilno vezanje pojaskom automobila i naslon ne smeta ramenima; poželjno je korištenje pomoćnih postolja sve do 150 cm visine djeteta.

Sigurnosni pojas automobila

- Dijete se smije vezati samo sigurnosnim pojaskom automobila kad je više od 150 cm. Na stražnjoj klupi smije se vezati kad je više od 135 cm ako ga je moguće pravilno vezati.
- 5 točaka provjere pravilnog vezanja samo sigurnosnim pojaskom automobila
 1. Leđa i stražnjica prislonjeni su uz naslon.
 2. Koljena su savijena preko ruba sjedala.
 3. Gornji dio pojasa ide preko sredine prsa i ramena.
 4. Donji dio pojasa ide nisko preko kukova.
 5. Dijete mora moći zadržati ispravan položaj tijekom cijele vožnje.

Je li vaše dijete spremno za vožnju bez pomoćnog postolja?



Napomena:

Nikada ne vežite djecu u autosjedalica u zimskim jaknama!

Više informacija o ispravnom korištenju autosjedalica možete naći na www.roda.hr, a za sva dodatna pitanja možete se obratiti putem e-maila na adresu: autosjedalice@roda.hr ili u Facebook grupu Rodini savjeti o autosjedalica.

Organizirani školski izleti

Zajednički izleti učenicima su veliko veselje i prilika za učenje zajedništva, suradnje i novih saznanja izvan škole. Uobičajeno se putuje autobusom koji prema zakonskoj regulativi treba udovoljiti detaljnim i jasnim odredbama. *Pravilnik o uvjetima koje moraju ispunjavati autobusi kojima se organizirano prevoze djeca*

definira tehničke i sigurnosne uvjete – od sustava kočenja, sustava zaštite od požara, izlaza za spašavanje, načina upravljanja autobusom, otvaranja vrata i svih ostalih sigurnosnih tehničkih zahtjeva koje treba zadovoljiti kako bi se djeca sigurno prevozila.

Pravilnik također definira i dodatne sigurnosne uvjete na koje vi kao roditelji možete dodatno obratiti pažnju, odnosno tražiti na uvid potvrdu o zadovoljavanju tih uvjeta. Raspitajte se zadovoljava li vozilo kojim će vaše dijete ići na planirani izlet sljedeće sigurnosne uvjete:

- sva sjedala u autobusu imaju naslon za glavu
- sigurnosni pojas ugrađen je u svim sjedalima autobusa i sva su djeca vezana u vožnji
- sva sjedala imaju naslon za ruke
- djeca ne smiju stajati ili hodati u autobusu tijekom vožnje.

Prije odlaska djeteta na izlet objasnite djetetu ta pravila.

Javni prijevoz

Kod javnog prijevoza sigurnost počinje na stanici ili peronu. Ta mjesta nisu mjesta na igru i naguravanje te se ne smije stajati na rubu kolnika. Ako ste s manjim djetetom, svakako potražite mjesto za sjedenje, po mogućnosti okrenuto u suprotnom smjeru od smjera vožnje. Ako nema mjesta za sjedenje, obavezno učite dijete da se drži za rukohvate te da tijekom vožnje ne hoda po tramvaju ili autobusu.

Opća pravila pristojnog ponašanja u javnom prijevozu

Bilo da se vozite u tramvaju, vlaku i autobusu ili na trajektu, nužno je djecu naučiti osnovna pravila pristojnog ponašanja koja se prilikom vožnje javnim prijevozom trebaju poštovati.

1. Prije ulaska u vozilo javnog prijevoza potrebno je propustiti putnike koji izlaze iz vozila.
2. Na vratima vozila ne treba se zadržavati kako bi ljudi što lakše ulazili u vozilo i izlazili iz njega.

3. Sjedala u vozilu javnog prijevoza predviđena su za sjedenje, a ne za odlaganje stvari.
4. Ruksak je u gužvi potrebno skinuti s leđa.
5. Ne smije se sjedati na mjesta predviđena za osobe s invaliditetom.
6. Treba propustiti roditelje s kolicima do mjesta u vozilu predviđenog za njih.
7. Prednost sjedenja treba dati starijima, osobama s invaliditetom i roditeljima s djecom.



Napomena:

U javnom prijevozu taksijem vrijede ista pravila kao i kod prijevoza djece u osobnom automobilu!

Kada je dijete putnik u taksiju, obavezno je korištenje autosjedalice prikladne njegovoj dobi i uzrastu. Prilikom prijevoza djece taksijem zatražite od prijevoznika mogućnost prijevoza djeteta u autosjedalici!



“Uloga roditelja od izuzetne je važnosti za oblikovanje pozitivnih vrijednosti i stavova, poštovanja i odgovornosti djece u odnosu na vlastito zdravlje i sigurnost, stjecanje odgovornosti prema drugim ljudima, ali i prema okolini i njezinoj zaštiti (buka, zagađenje). Razgovor i uvježbavanje sigurnosnih navika u prometu odlična je prilika da se zajedničko vrijeme djece i roditelja provede na sadržajan, zanimljiv i konstruktivan način. Istovremeno, roditelji trebaju osvijestiti da su razlike u poimanju svijeta i života današnjih generacija znatno veće nego u prethodnim generacijama (digitalni svijet, socijalna distanca) te da se upravo u razdoblju ranog djetinjstva postavljaju temelji za emocionalni i psihosocijalni razvoj mladih ljudi te njihovo prilagođeno i društveno prihvatljivo ponašanje.”

Mr. Ljiljana Mikuš, pročelnica Sekcije za prometnu psihologiju
Hrvatskog psihološkog društva

Impresum

Nakladnik: Roditelji u akciji – Roda

Žerjavićeva 10, Zagreb

www.roda.hr

Autorice: Roditelji u akciji – Roda

Infografike: Fritula d.o.o.

Fotografije: Lana Račić, Shutterstock

Lektura: Sanda Lucija Udier

Tisak: ACT Printlab d.o.o.

Naklada: 2000 primjeraka

Zagreb, studeni 2020.

ISBN: 978-953-8131-27-1 (tiskano izdanje)

978-953-8131-28-8 (digitalno izdanje)

Projekt provodi udruga Roditelji u akciji – Roda u partnerstvu s Carecrossom iz Švicarske, Sveučilištem Sjever, općinom Bale i gradovima Koprivnica i Zaprešić.

Program sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Stajališta izražena u ovom materijalu isključiva su odgovornost udruge

Roditelji u akciji – Roda i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.



Projekt također sufinanciraju:



NACIONALNI
PROGRAM
SIGURNOSTI
CESTOVNOG
PROMETA



HAK

