

PROJEKTY ZREALIZOWANE W 2023 ROKU DLA GMINY MICHAŁOWICE



POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH



PZIR
Polskie Zrzeszenie
Instruktorów Rowerowych



**GMINA
MICHAŁOWICE**
www.michalowice.pl

W 2023 roku stowarzyszenie zrealizowało dla mieszkańców Gminy Michałowice kolejne działania związane z promocją jazdy na rowerze oraz edukacją rowerową.

Nasze rowerowe projekty zostały wybrane w procedurze konkursowej ogłoszonej dla organizacji pozarządowych i uzyskały dofinansowanie z budżetu Gminy.

KONKURS FOTOGRAFICZNO - PLASTYCZNY

DLA UCZNIÓW KLAS IV - VIII
Z GMINNYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

„Poznaj Gminę Michałowice z perspektywy roweru”

Termin składania prac obrazujących ciekawe miejsca na terenie Gminy Michałowice, do których można dotrzeć na rowerze: do **20.X.2023** (u wyznaczonego w szkole nauczyciela)

Na Laureatów czekają nagrody!

ORGANIZATOR:
POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH

Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

PZIR
Polskie Zrzeszenie Instruktorów Rowerowych

Zgodnie z przepisami ruchu drogowego, dziecko do 10 roku życia jadące rowerem jest traktowane jak pieszy

Dziecko może jeździć tylko pod opieką osoby dorosłej - po drodze dla pieszych, drodze dla pieszych i rowerów, a w razie ich braku, po poboczu. Gdy nie ma pobocza lub nie można z niego korzystać, dziecko wraz z opiekunem może korzystać z jezdni, jadąc lewą stroną drogi, możliwie blisko jej krawędzi i ustępując miejsca nadjeżdżającym pojazdom

Strefa zamieszkania

W strefie zamieszkania pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem oraz osobą poruszającą się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch

Opiekun i dziecko w wieku do 10 lat

Mogą jeździć rowerami po drodze dla rowerów tylko w razie braku drogi dla pieszych, drogi dla pieszych i rowerów, pobocza lub w sytuacji, gdy nie można z nich korzystać

Dziecko w wieku do 7 lat

Może być przewożone na rowerze tylko na dodatkowym siodełku lub w przyczepce dołączonej do roweru

KARTA ROWEROWA

Dzieci i młodzież między 10 a 18 rokiem życia muszą posiadać uprawnienia do kierowania rowerem po drogach publicznych. Takie uprawnienia nadaje karta rowerowa. W przypadku urządzeń wspomagających ruch, jak: rolki, wrotki, deskorolka czy hulajnoga tradycyjne, nie ma ograniczeń wiekowych i nie są wymagane szczególne uprawnienia

DZIECKO NA ROWERZE

NIEZBĘDNIK ROWERZYSTY

ROWERZYSTO! PAMIĘTAJ!

Wyciągnij rękę, by odpowiednio wcześniej zasygnalizować zamiar zmiany kierunku jazdy

Obowiązują ci zasady ruchu prawostronnego - jeźdź możliwie blisko prawej krawędzi jezdni, drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów

Obok innego rowerzysty jeźdź tylko wtedy, gdy nie utrudniasz ruchu innym

Korzystaj z przejazdu dla rowerów, jeżeli chcesz przejechać na drugą stronę drogi

Zbliżając się do przejścia dla pieszych zjeżdżaj z roweru i przeprowadź go. Wyglądasz statystyki jadące na rowerze dziecko do lat 10

Dojeżdżając do przejścia dla pieszych:

- Zachowaj szczególną ostrożność
- Zwolnij
- Ustup pierwszeństwa pieszemu, który wchodzi na przejście lub się na nim znajduje

ROWERZYSTO! PAMIĘTAJ!

Kiedy rowerzysta może jeździć po chodniku:

- Gdy opiekuje się dzieckiem w wieku do lat 10, które jeździ na rowerze
- Gdy szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów
- Gdy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni: śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź lub gęsta mgła

Jadąc po chodniku rowerzysta jest obowiązany do:

- Zachowania szczególnej ostrożności
- Ustupowania pierwszeństwa pieszym i nieutrudniania im ruchu
- Poruszania się z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego

KIEROWCO! PAMIĘTAJ!

- Zachowaj szczególną ostrożność przy wyprzedzaniu rowerzysty i co najmniej 1 metr odstępu od niego
- Zabrania się wjeżdżania między jadące w kolumnie rowery lub wózki rowerowe
- Zbliżając się do przejazdu dla rowerów, należy ustąpić pierwszeństwa rowerzyste znajdującemu się na przejeździe
- Śledząc w drogę poprzeczną należy ustąpić pierwszeństwa rowerzyste jadącemu na wprost po jezdni, pasie ruchu dla rowerów i drodze dla rowerów

ABC PRZEPISÓW ROWEROWYCH

NIEZBĘDNIK ROWERZYSTY

MICHAŁOWICKI SZKOLNY TEST WIEDZY BEZPIECZNY ROWERZYSTA

ZAPRASZAMY UCZNIÓW ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH GMINY MICHAŁOWICE

NAGRODY CZEKAJĄ

- Sprawdź swoją wiedzę o rowerze i przepisach drogowych
- Bądź bezpieczny na rowerze

REGULAMIN TESTU I SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
WWW.PZIR.ORG.PL

ZABAWA • EDUKACJA • BEZPIECZEŃSTWO

Logo ECF, PZIR, Gminy Michałowice



Realizując projekty, staramy się aktywizować mieszkańców do łatwo dostępnej dawki ruchu oraz promować jazdę na rowerze jako sposób spędzania czasu przez całe rodziny.

Zależy nam też na promowaniu zbudowanej w Gminie infrastruktury rowerowej oraz tras turystycznych pozwalających poznać okolicę.



Równie ważny cel, stanowiący kontynuację działań z poprzednich projektów realizowanych w Gminie przez PZIR, to edukowanie rowerzystów w każdym wieku do odpowiedzialnych zachowań w ruchu drogowym.



W 2023 roku zrealizowaliśmy 2 projekty:

1. „Z rowerem za pan brat w Gminie Michałowice”
2. „Rowerowe wyzwania w Gminie Michałowice”

W ramach projektów realizowaliśmy zadania:

1. Konkurs plastyczno-fotograficzny „Poznaj Gminę Michałowice z perspektywy roweru”
2. Wsparcie Bezpiecznego Ruchu Rowerowego
3. Szkolny Test Wiedzy „Bezpieczny Rowerzysta”



Konkurs plastyczno-fotograficzny „Poznaj Gminę Michałowice z perspektywy roweru” IX/X 2023 r.

Do udziału w konkursie zostali zaproszeni uczniowie z klas IV-VIII z gminnych szkół podstawowych w Michałowicach, w Nowej Wsi i w Komorowie.

Celem było wyłonienie najciekawszych prac fotograficznych lub plastycznych, obrazujących ciekawe przyrodniczo lub architektonicznie wybrane miejsce na terenie Gminy Michałowice, do którego najłatwiej lub najprzyjemniej dotrzeć jadąc na rowerze oraz przygotowanie wystawy ww. prac dostępnej dla mieszkańców gminy.

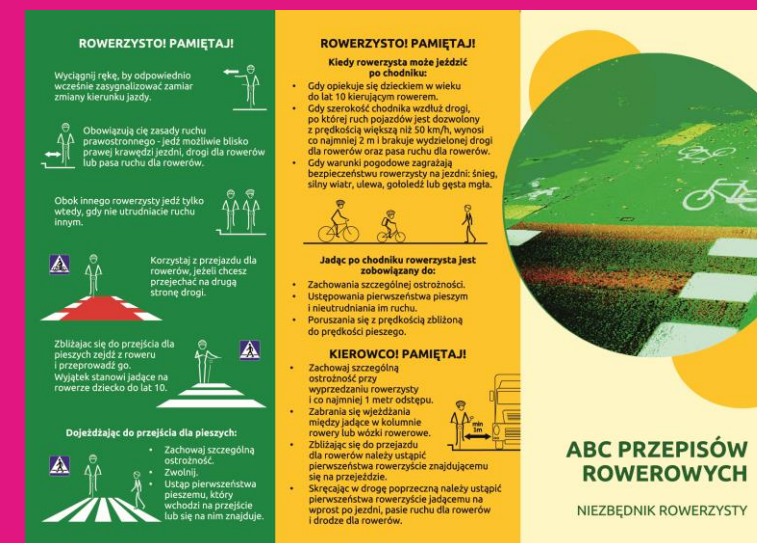
Dodatkowe cele to zachęcenie dzieci i młodzieży do rowerowych aktywności, korzystania z dostępnej infrastruktury rowerowej i tras turystycznych na terenie Gminy Michałowice, a jednocześnie do poznawania najbliższego otoczenia, doceniania walorów przyrodniczych Gminy, uważności i artystycznego spojrzenia na okolicę.



Wsparcie Bezpiecznego Ruchu Rowerowego IX 2023 r.

W ramach tego zadania zostały opracowane i wydane materiały informacyjno-edukacyjne: plakaty, 2 rodzaje broszur Niezbędnik Rowerzysty: „ABC Przepisów Rowerowych”, „Wyposażenie roweru” oraz ulotki „Z dzieckiem na rowerze”, w których w przystępny sposób zostały przypomniane podstawowe zasady bezpieczeństwa, w tym utrzymania sprawności roweru oraz przepisy ruchu drogowego dotyczące między innymi przewożenia dzieci na rowerze, używania oświetlenia w rowerze czy bezpiecznego parkowania jednoślada.

Ulotki, plakaty i broszury zostały rozmieszczane w łatwo dostępnych miejscach na terenie naszej Gminy (szkoły, świetlice, Urząd Gminy), dzięki czemu każdy zainteresowany mieszkaniec może się z nimi zapoznać.



Szkolny Test Wiedzy „Bezpieczny Rowerzysta” – XI/XII 2023 r.

Do udziału w Teście zaprosiliśmy przedstawicieli społeczności uczniowskiej z gminnych szkół oraz ich nauczycieli.

Celem projektu jest promocja wśród dzieci i młodzieży jazdy na rowerze, utrwalanie zasad bezpieczeństwa – zakładania kasku, używania prawidłowo wyposażonego roweru oraz dodatkowych odblasków i oświetlenia. Udział w Teście przyczynia się do wypracowania nawyków odpowiedzialnego i bezpiecznego poruszania się na rowerze w ruchu drogowym, integruje młodzież z różnych gminnych szkół, buduje zespół młodych odpowiedzialnych rowerzystów, czyli młodych osób, które będą propagowały bezpieczną jazdę na rowerze w swoim środowisku (szkoła, grono znajomych, rodziny).



MICHAŁOWICKI SZKOLNY TEST ROWEROWY

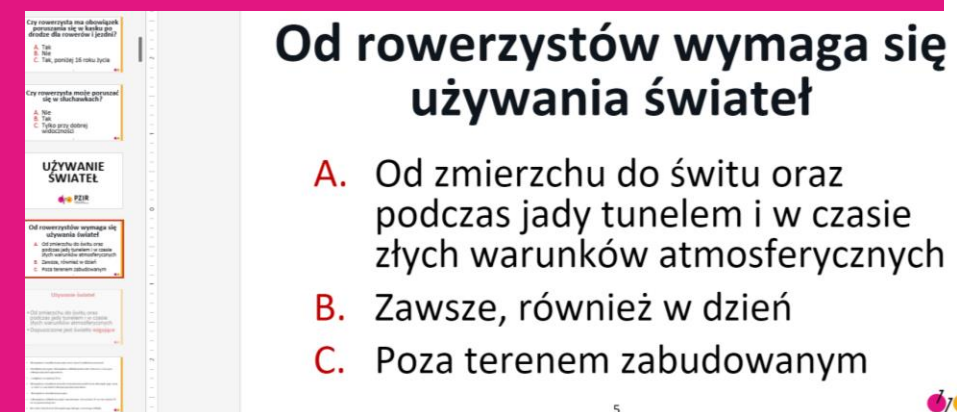


MICHAŁOWICKI SZKOLNY TEST ROWEROWY

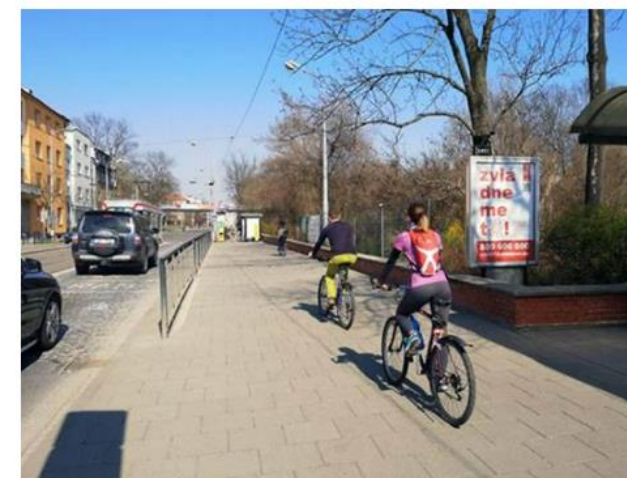
Imię		Nazwisko	
1.	A	B	C
2.	A	B	C
3.	A	B	C
4.	A	B	C
5.	A	B	C
6.	A	B	C
7.	A	B	C
8.	A	B	C
9.	A	B	C
10.	A	B	C
11.	A	B	C
12.	A	B	C
13.	A	B	C
14.	A	B	C
15.	A	B	C
16.	A	B	C
17.	A	B	C
18.	A	B	C
19.	A	B	C
20.	A	B	C
Liczba punktów			

Od rowerzystów wymaga się używania świateł

- A. Od zmierzchu do świtu oraz podczas jazdy tunelem i w czasie złych warunków atmosferycznych
- B. Zawsze, również w dzień
- C. Poza terenem zabudowanym



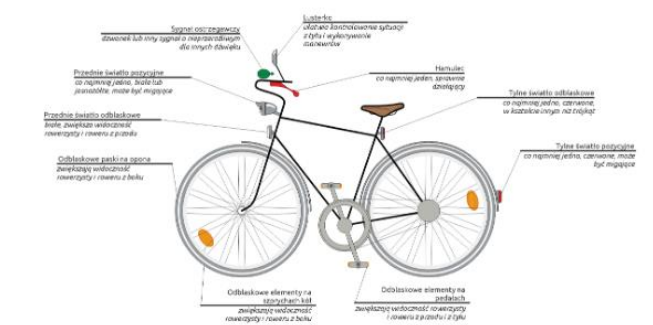
Zadanie 3: Czy rowerzysta może jechać po chodniku? Wyjaśnij w jakich okolicznościach?



MICHAŁOWICKI SZKOLNY TEST WIEDZY „Bezpieczny rowerzysta”

ZADANIA GRUPOWE : Szkoła Podstawowa w

Zadanie 1: Zaznacz na rysunku obowiązkowe elementy wyposażenia roweru



Szkolny Test Wiedzy „Bezpieczny Rowerzysta”

W pierwszej części Testu Wiedzy uczniowie indywidualnie rozwiązywali zadania, mając do dyspozycji "koła ratunkowe": pół na pół, zmiana pytania lub pytanie do przyjaciela.

Wszyscy młodzi rowerzyści wykazali się wysokim poziomem wiedzy i bardzo dobrze poradzili sobie z zadaniami.

W drugiej części Testu Wiedzy uczestnicy pracowali w drużynach, wspólnie z opiekunami – nauczycielami opracowywali odpowiedzi na problemowe pytania i choć również mogli skorzystać z koła ratunkowego: pytanie do Wujka Google/Instruktora, samodzielnie wypracowali właściwe odpowiedzi.



Szkolny Test Wiedzy „Bezpieczny Rowerzysta”

Aby ułatwić przygotowanie do udziału w zabawie opracowaliśmy materiał dydaktyczny, z którego mogli skorzystać zarówno nauczyciele, jak i sami uczniowie zainteresowani tematem. Nauczyciele otrzymali pakiet edukacyjny – scenariusze lekcji, prezentacje, opracowanie merytoryczne przepisów prawa drogowego, by omawiać tematykę bezpiecznych podróży rowerowych w trakcie lekcji wychowawczych, zajęć w-f, czy techniki.



BAZA WIEDZY

CO WARTO WIEDZIEĆ NA TEMAT ROWEU, BY DOJAZD DO SZKOŁY BYŁ PRZYJEMNY I BEZPIECZNY

PRZEZ LABIRYNT PRZEPISÓW - PRAWNE ASPEKTY KORZYSTANIA Z ROWERU



(ustawa Prawo o Ruchu Drogowym oraz powiązane akty prawne)



ROWER:

Rower to pojazd (o szerokości nieprzekraczającej 0,9 m.) poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem; może być wyposażony w uruchamiany naciskiem na pedały pomocniczy napęd elektryczny zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250W, którego moc wyjściowa zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h).



§

W związku z tym użytkowników rowerów obowiązują zasady ustawy z 20 czerwca 1997 roku – Prawo o ruchu drogowym (z późn. zmianami) oraz rozporządzenia Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej.



Rowerzystą jest osoba jadąca na rowerze.



Gdy rowerzysta zsiądzie z roweru i prowadzi swój jednoślad (np. przez przejście dla pieszych) staje się **pieszym**.



Pieszym jest też dziecko na rowerze poniżej 10 roku życia, które może poruszać się rowerem po chodniku lub lewą stroną drogi (wraz z opiekunem).



Droga dla rowerów - droga lub część drogi niebędąca jezdnią, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi, przeznaczona do ruchu rowerów, hulajnóg elektrycznych i urządzeń transportu osobistego oraz urządzeń wspomagających ruch, a także w wyjątkowych sytuacjach do ruchu pieszych.



Kontrapas - jest oddzielona od innych dróg lub jezdni tej samej drogi konstrukcyjnie lub za pomocą urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego (np. pasem zieleni, słupki, separatory).



Kontrapas - organizacja ruchu drogowego dająca możliwość poruszania się rowerem w kierunku przeciwnym do ogólnego kierunku ruchu. Na ulicach z kontrapasem wymagane jest jedynie oznakowanie pionowe w postaci tabliczek T-22 „Kierunek ruchu” pod znakami zakazu wjazdu i droga jednokierunkowa. Czasem poza oznakowaniem pionowym stosuje się dodatkowo oznakowanie poziome w postaci tzw. sierżantów rowerowych (rowerów z podwójnym daszkiem), a wjazd oznacza się czerwoną farbą. Wyznaczany na drogach z maksymalną dopuszczalną prędkością do 30 km/h.



Kontrapas - wydzielony pas jezdni ulicy jednokierunkowej, przeznaczony dla ruchu rowerów w kierunku przeciwnym do obowiązującego pozostałe pojazdy. Kontrapas rowerowy jest jednym ze sposobów ustanawiania ulic jednokierunkowych dla ruchu ogólnego jako dwukierunkowych dla rowerzystów. Kontrapasy wyznacza się przy lewej krawędzi jezdni, przeciwnie do kierunku ruchu pojazdów, za pomocą oznakowania pionowego i poziomego. Można je stosować na ulicach o dozwolonej prędkości 50 km/h lub niższej.



Pas ruchu dla rowerów - część jezdni przeznaczona do ruchu rowerów w jednym kierunku, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi. Pas ruchu dla rowerów wyznacza się na jezdni oznaczając je znakiem P-23 „rower” i oddzielając od sąsiedniego pasa ruchu odpowiednią linią segregacyjną. Do oznakowania pionowego pasów ruchu dla rowerów służy znak F-19 „pas ruchu dla określonych pojazdów”.

ZNAKI NAKAZU

(wszystkie są okrągłe, z niebieskim tłem i białymi symbolami)

Zobowiązują kierowcę do wykonania polecenia wyrażonego nakazem. Są to znaki drogowie wyrażające ustalenia organizacji ruchu w postaci wskazania wymaganego sposobu jazdy oraz obowiązków uczestnika ruchu.



C-13 droga dla rowerów
Oznacza drogę przeznaczoną dla kierujących rowerami jednośladowymi, którzy są obowiązani do korzystania z tej drogi. Znak nakazuje kierującemu rowerem jednośladowym jazdę drogą dla rowerów



C-13a koniec drogi dla rowerów
Znak oznacza koniec drogi przeznaczonej dla kierujących rowerami jednośladowymi.



C-16 + C-13 droga dla pieszych i rowerów
(ciąg pieszo-rowerowy)
Znak kompilacji (POŁĄCZENIA) C-16 i C-13 oznacza drogę, na której dopuszcza się tylko ruch pieszych i rowerów. Ruch pieszych i rowerzystów odbywa się odpowiednio po stronach drogi wskazanych na znaku, jeżeli symbole oddzielone są kreską pionową. W tym przypadku ruch

ZNAKI ZAKAZU

(okrągłe, występujące w kolorystyce czerwono-białej)

Obowiązują w ruchu drogowym wyrażając ustalenia organizacji ruchu w postaci ograniczenia poruszania się pojazdów lub zabronienia określonych manewrów.

W przypadku kiedy znak zakazu umieszczony został pod tablicą z nazwą miejscowości lub tablicą informującą o wjeździe na teren zabudowany, to zakaz wyrażony tym znakiem obowiązuje na terenie całej miejscowości lub na całym terenie zabudowanym.



B-1 zakaz ruchu w obu kierunkach
Znak zakazuje na drodze ruchu wszelkich pojazdów, kolumn pieszych oraz jeźdźców i poganaczy.

Pod znakiem mogą być umieszczone tabliczki T-22 z rysunkiem pojazdu, którego dotyczą, np. roweru – wówczas jest to tabliczka wskazująca, że znak „zakaz ruchu” nie dotyczy rowerów jednośladowych.



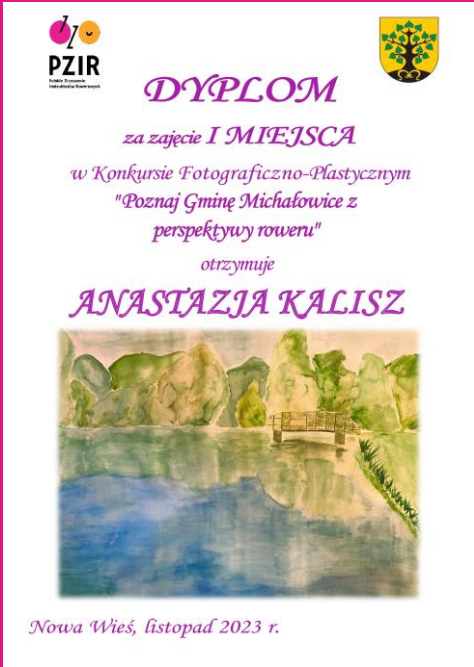
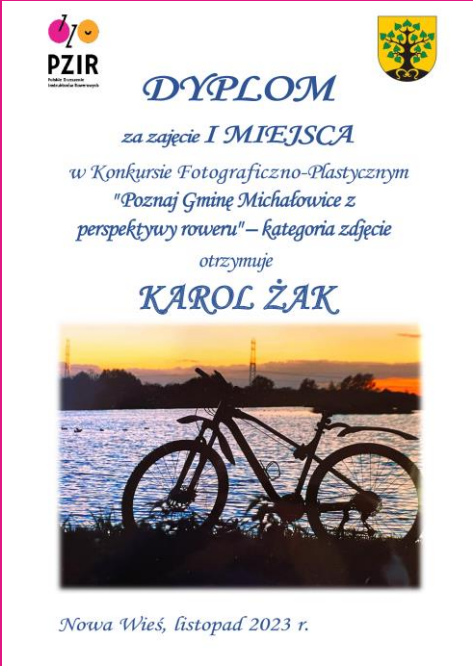
B-9 zakaz wjazdu rowerów
Znak zakazuje ruchu na jezdni i poboczu rowerów i wózków rowerowych.
Stosowany na drogach o dużym natężeniu ruchu lub dużej dopuszczalnej prędkości, stanowiących niebezpieczeństwo dla kierujących rowerami oraz tam, gdzie w pobliżu została wyznaczona droga dla rowerów oznaczona znakiem C-13.



B-11 zakaz wjazdu wózków rowerowych
Znak zakazuje ruchu rowerów wielośladowych.

Stosowany na drogach o dużym natężeniu ruchu, gdzie ruch tych pojazdów może powodować tamowanie ruchu.

Uczestnicy konkursu plastyczno-fotograficznego „Poznaj Gminę Michałowice z perspektywy roweru” oraz Szkolnego Testu Wiedzy „Bezpieczny Rowerzysta” otrzymali upominki oraz Dyplomy uznania, które podczas spotkania w Sali multimedialnej Urzędu Gminy wręczył p. Wojciech Grzeniewski - Sekretarz Gminy.



ULOTKI I PLAKATY

EDUKACYJNO - INFORMACYJNE

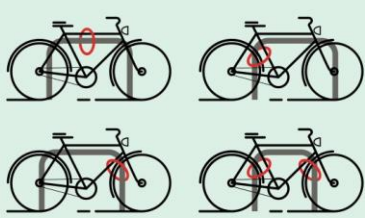
CO WARTO WIEDZIEĆ O OŚWIETLENIU ROWERU



- Zawsze używaj oświetlenia w rowerze przy słabej widoczności (mgła, deszcz), od zmierzchu do świtu oraz podczas jazdy w tunelu
- Bądź widoczny: noś odblaski i zakładaj je na rower np. na ramę i szprychy

PZIR Wsparcie bezpiecznego ruchu rowerowego

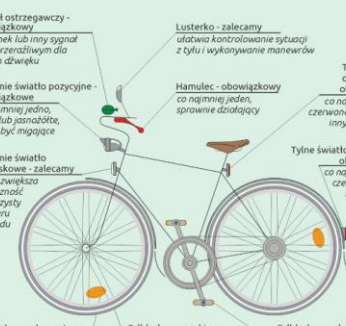
JAK BEZPIECZNIE ZAPARKOWAĆ ROWER



- Przypinaj rower do solidnego stojaka
- Zapnij rower za ramę lub za ramę i koło
- Używaj mocnego zapięcia składanego, zapięcia typu u-lock lub zapięcia łańcuchowego
- Zdejmij i zabierz ze sobą akcesoria które można łatwo zdemonstrować

PZIR Wsparcie bezpiecznego ruchu rowerowego

DOBRE WYPOSAŻONY ROWER TO BEZPIECZNY ROWERZYSTA



Signal ostrzegawczy - obowiązkowy
dzwonek lub inny sygnał o niebezpiecznym dla innych dźwięku

Lusterko - zalecamy
ułatwia kontrolowanie sytuacji z tyłu i wykonywanie manewrów

Przednie światło pozycyjne - obowiązkowe
co najmniej jedno, białe lub pomarańczowe, może być migające

Przednie światło odblaskowe - zalecamy
białe, zwiększa widoczność rowerzysty i roweru z przodu

Hamulec - obowiązkowy
co najmniej jeden, sprawnie działający

Tyłne światło odblaskowe - obowiązkowe
co najmniej jedno, czerwone, w kształcie innym niż trójkąt

Tyłne światło pozycyjne - obowiązkowe
co najmniej jedno, czerwone, może być migające

Odblaskowe elementy na szprychach kół - zalecamy
zwiększają widoczność rowerzysty i roweru z boku

Odblaskowe paski na pedałach - zalecamy
zwiększają widoczność rowerzysty i roweru z boku

Odblaskowe elementy na pedałach - zalecamy
zwiększają widoczność rowerzysty i roweru z tyłu

PZIR Wsparcie bezpiecznego ruchu rowerowego

PRZESIĄDŹ SIĘ NA ROWER!



CZY WIESZ, ŻE ROWER TO NAJBARDZIEJ EKOLOGICZNY I EKONOMICZNY ŚRODEK TRANSPORTU W MIEŚCIE?

- NIE WYDZIAŁA SPALIN
- POZWALA NA TRANSPORT "OD DRZWI DO DRZWI"
- JEST MOBILNY, DZIĘKI CZEMU NIE GENERUJESZ KORKÓW
- NIE POWODUJE HAŁASU, KTÓREGO POZIOM PRZEKRACZA DOPUSZCZALNE NORMY, ZWŁASZCZA W CENTRACH MIAST
- ELIMINUJE WYDATKI NA TANKOWANIE, PARKOWANIE, ZAKUP OBOWIĄZKOWEGO UBEZPIECZENIA

PZIR WSPARCIE RUCHU ROWEROWEGO



KONKURS FOTOGRAFICZNO - PLASTYCZNY

DLA UCZNIÓW KLAS IV - VIII
Z GMINNYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

„Poznaj Gminę Michałowice z perspektywy roweru”



Termin składania prac obrazujących ciekawe miejsca na terenie Gminy Michałowice, do których można dotrzeć na rowerze: do **20.X.2023** (u wyznaczonego w szkole nauczyciela)

Na Laureatów czekają nagrody!

ORGANIZATOR:
POLSKIE ZRZESZENIE INSTRUKTORÓW ROWEROWYCH

Dofinansowanie z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

PZIR

MICHAŁOWICKI SZKOLNY TEST WIEDZY BEZPIECZNY ROWERZYSTA

ZAPRASZAMY UCZNIÓW ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH GMINY MICHAŁOWICE

NAGRODY CZEKAJĄ

- Sprawdź swoją wiedzę o rowerze i przepisach drogowych
- Bądź bezpieczny na rowerze

REGULAMIN TESTU I SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
WWW.PZIR.ORG.PL



ECF EUROPEAN CYCLING FEDERATION

PZIR

ZABAWA • EDUKACJA • BEZPIECZEŃSTWO

PRZESIĄDŹ SIĘ NA ROWER!



JAZDA NA ROWERZE KORZYSTNIE WPŁYWA NA ZDROWIE

- ✓ ZWIĘKSZA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ: SIŁĘ I WYDOLNOŚĆ UKŁADU KRAŻENIOWO - ODDECHOWEGO
- ✓ ZMNIJSZA RYZYKO ZAPADALNOŚCI NA CHOROBY CYWILIZACYJNE
- ✓ POPRAWIA RÓWNOWAGĘ I KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ
- ✓ ZWIĘKSZA CODZIENNY WYDATEK ENERGETYCZNY
- ✓ RELAKSUJE I OBNIŻA POZIOM STRESU

WSPARCIE RUCHU ROWEROWEGO

PZIR

ZNAJÓZ NAJ: www.pzir.org.pl, www.facebook.com/PolskieZrzeszenieInstruktorowRowerowych





**NASZE DODATKOWE
DZIAŁANIA NA RZECZ
GMINNEJ ROWEROWEJ
SPOŁECZNOŚCI**



**KONSULTACJE DOTYCZĄCE NAUKI I
DOSKONALENIA UMIEJETNOŚCI JAZDY NA
ROWERZE**



**PORADY DOTYCZĄCE RENOWACJI STARYCH
ROWERÓW**



**PORADY DOTYCZĄCE WYPOSAŻENIA I
DOPASOWANIA ROWERU**

DZIAŁANIA POPULARYZUJĄCE JAZDĘ NA ROWERZE, EDUKACYJNE,
ANGAŻUJĄCE LOKALNĄ SPOŁECZNOŚĆ PROWADZIMY NA:



FACEBOOK

<https://www.facebook.com/PolskieZrzeszenieInstruktorowRowerowych>

the **BIKE** is
FUTURE



PZIR

<https://www.pzir.org.pl>

DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE
I MOŻLIWOŚĆ WSPÓŁTWORZENIA ROWEROWEJ
SPOŁECZNOŚCI
W GMINIE MICHAŁOWICE

BEZPIECZENSTWO TO NASZA WSPÓLNA SPRAWA!

