

A yellow dog with a red collar is riding a blue skateboard on a yellow background.

Rowerowy Maj

A yellow hot air balloon with a blue basket is floating in the sky.A yellow and black butterfly is flying in the sky.

NIEZBĘDNIK
WOŁONTARIUSZA





Rowerowy Maj

Skoro masz przed sobą ten Niezbędnik, to
zapewne interesujesz się w jaki sposób możesz
wesprzeć swoją szkołę w kampanii Rowerowy Maj
- to super!

W Niezbędniku znajdziesz informacje o tym jak
zostać wolontariuszem, dowiesz się w jaki sposób
możesz pomóc, a także poznasz szczegóły
dotyczące kampanii.



O ROWEROWYM MAJU

Rowerowy Maj to największa kampania w Polsce, która zachęca dzieci i młodzież, aby do szkoły dojeżdżać w sposób aktywny.

W warszawskiej edycji kampanii będzie miało okazję wziąć udział w tym roku ponad 100 tysięcy osób. Uczestnicy kampanii wybierając rower podczas codziennych dojazdów robią coś dobrego nie tylko dla siebie, ale również szkoły, najbliższej okolicy, jak i całego miasta.

JAK TO DZIAŁA?

Główna zasada jest prosta – im więcej aktywnych dojazdów, tym lepiej! Przez cały maj każdy, kto przyjedzie do szkoły na rowerze, hulajnodze, deskorolce, rolkach lub wrotkach otrzyma dwie naklejki – jedną do rowerowego dzienniczka, a drugą na klasowy plakat. Indywidualne naklejki z dzienniczków będzie można wymienić na różne ciekawe atrakcje, a naklejki z plakatu klasowego pozwolą wyłonić najaktywniejsze klasy, które nagrodzimy po zakończeniu kampanii. To jednak tylko dodatek do akcji.

Najważniejsze w Rowerowym Maju jest wyrabianie zdrowych nawyków, współpraca oraz dobra zabawa.

WSZYSTKIE RĘCE NA POKŁAD!

Z doświadczenia wiemy, że w maju szkoły przeżywają prawdziwe oblężenie jednośladów należących do uczniów, a o poranku nierzadko tworzy się lekki chaos. Nauczyciele otrzymują sporo dodatkowych zadań związanych z dystrybucją materiałów w szkole czy rozdawaniem naklejek, więc pomoc jest im bardzo potrzebna. Śmiało, zaproś koleżanki i kolegów, aby również dołączyli do wolontariatu. **Im więcej chętnych do pomocy, tym lepiej!**



CO, GDZIE, KIEDY?

Twoja pomoc będzie potrzebna przede wszystkim w maju w czasie trwania kampanii, czyli między 4 a 31 maja. Pamiętaj jednak, że swoje działania możesz zaplanować i rozpocząć już w kwietniu - szczegóły ustal z nauczycielami koordynującymi Kampanię w szkole.

W naszym Niezbędniku chcemy Ci podpowiedzieć jakie działania możesz podjąć jako wolontariusz, jeśli jednak masz swój pomysł - nie wahaj się i opowiedz o nim nauczycielom. Im więcej dobrych pomysłów, tym więcej dobrych praktyk, które mogą posłużyć Twoim koleżankom i kolegom z innych szkół.

JAK MOŻESZ POMÓC?

Pomyśl co lubisz robić najbardziej i w czym najlepiej się odnajdziesz. Pamiętaj, że wolontariat to też fajna przygoda, która pozwala rozwijać własne talenty oraz integrować się z innymi. Możesz wybrać jedną z form wsparcia wymienionych poniżej albo połączyć je, na przykład jednego dnia zajmując się pomocą nauczycielom przy rozdawaniu naklejek pod szkołą, a innego roznosząc materiały w klasach. To zależy od Ciebie i tego, co w danym momencie potrzeba zrobić.





WOLONTARIUSZE PORANNI

Jeśli lubisz planować i organizować przestrzeń, kontakt z innymi oraz jesteś rannym ptaszkiem to istnieje duża szansa, że odnajdziesz się w roli **Wolontariusza Porannego**. W maju każdego ranka pod szkołą jest duży ruch, dlatego byłoby dobrze, aby zawsze przed lekcjami mógł się pojawić ktoś, kto zapewni pomoc nauczycielom i uczniom.

Do zadań Wolontariuszy Porannych może należeć:

- pomoc nauczycielom w przydzielaniu uczniom naklejek za przejazdy
- wsparcie uczniów w parkowaniu i przypinaniu rowerów i hulajnóg

Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na najmłodszych uczestników kampanii - pomóc im w odpowiednim zaparkowaniu i przypięciu roweru czy hulajnogi. W porannym pośpiechu mogą o tym zapomnieć lub zrobić to w nieodpowiedni sposób.

- dbanie o porządek podczas porannych przyjazdów uczniów do szkoły

Wolontariusze Poranni mogą zaplanować, gdzie powinni ustawiać swoje jednoślady uczniowie, którzy dojeżdżają do szkoły jako pierwsi i jak parkować pod szkołą rowery i hulajnogi, by nie blokować przejścia. Być może różnorodność stojaków pozwala rozdzielić miejsca dla rowerów i hulajnóg, co uporządkuje teren.

- udzielanie informacji na temat akcji uczniom i rodzicom

Niektóre zasady "Rowerowego Maja" mogą być niejasne dla rodziców, którzy proszą o wyjaśnienie. Wolontariusz Poranny będzie bardzo pomocny w udzielaniu informacji rodzicom na temat kampanii. Warto dokładnie zapoznać się z zasadami kampanii – te najważniejsze znajdują się na kolejnych stronach Niezbędnika.





WOLONTARIUSZE KREATYWNI

Masz mnóstwo pomysłów, lubisz organizować wydarzenia albo chcesz się w tym sprawdzić? Wsparz Rowerowy Maj swoją kreatywnością! Zorganizuj w swojej szkole wydarzenia towarzyszące akcji. Oto garść pomysłów dla **Wolontariuszy Kreatywnych!**

Do zadań Wolontariuszy Kreatywnych może należeć:

→ przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów tematycznych

Jeśli chcesz przygotować warsztaty, zastanów się najpierw nad ich tematem. Mogą one dotyczyć na przykład rowerów, ekologii, czy zdrowego stylu życia. Pomyśl, co mogłoby zainteresować uczniów z Twojej szkoły. Ważne, żeby temat był związany z motywem kampanii, a same warsztaty polegały na wspólnym oraz aktywnym działaniu. Gdy masz już w głowie pomysł zgłoś go do nauczyciela, który zajmuje się koordynacją wolontariatu w szkole. Ustalcie razem jakie są możliwości przeprowadzenia warsztatów i jak miałyby one wyglądać. Uzgodnijcie kiedy i gdzie można je przeprowadzić, ile będą trwały oraz kto weźmie w nich udział. Aby odpowiednio przygotować warsztaty dobrze jest wcześniej przygotować scenariusz, w którym krok po kroku będzie opisany plan ich przebiegu.

→ zorganizowanie konkursu

Jako wolontariusz działający w ramach Wsparcia Kreatywnego możesz także zainicjować konkurs w swojej szkole. Może to być konkurs wiedzy, plastyczny, fotograficzny czy na przykład konkurs na najciekawszy strój rowerowy. Swój pomysł skonsultuj z nauczycielem koordynującym akcję. Pomyślcie wspólnie na czym dokładnie będzie polegał konkurs, jak i gdzie go ogłosicie, ile będzie trwał i kto zasiądzie w jury. Przed wyróżnieniem uczniów, można pomyśleć o nagrodach dla nich – na przykład ręcznie robionych medalach czy dyplomach.



WOLONTARIUSZE KREATYWNI

Do zadań Wolontariuszy Kreatywnych może należeć:

→ stworzenie szkoły nauki jazdy

Jako wolontariusz Wsparcia Kreatywnego możesz zorganizować szkołę doskonalenia jazdy na rowerach, hulajnogach, deskorolkach i rolkach. Po pierwsze, zbierz tych, którzy chcieliby się nauczyć jeździć od początku na wybranym sprzęcie oraz tych, którzy już potrafią, a chcieliby kogoś nauczyć. Zajęcia doszkalające mogą odbywać się np. w czasie kiedy uczniowie są w świetlicy lub podczas lekcji wf-u za zgodą nauczyciela prowadzącego lekcję. Takie działanie sprawi, że uczniowie lepiej się zintegrują i zdobędą nowe umiejętności.

→ dokumentowanie przebiegu Kampanii w szkole

Jeśli lubisz fotografować, pisać i masz w sobie dziennikarską żyłkę możesz zostać dokumentalistą Rowerowego Maja. Możesz robić zdjęcia, opisywać przebieg kampanii, przeprowadzać wywiady z uczniami i nauczycielami biorącymi udział w zabawie, stworzyć pamiątkową księgę z wpisami uczestników, rysować, tworzyć mapki myśli, promować i dokumentować Kampanię, by stała się niezapomnianym i wyjątkowym szkolnym wydarzeniem.

→ zorganizowanie zawodów sportowych

Trochę rywalizacji to zawsze dobra motywacja, a jeśli chodzi o sport, to motywacji nigdy za wiele. Jeśli macie na terenie szkoły dziedziniec lub boisko, to połowa roboty za Wami! Wystarczy zebrać chętnych i wyścigi rowerowe, wrotkarskie lub sztafeta mogą bardzo szybko dostarczyć emocji niczym Igrzyska Olimpijskie. Jako wolontariusz kreatywny, oprócz działań organizacyjnych możesz zająć się przygotowaniem pucharów, medali, plakatów, haseł promocyjnych i zebraniem sędziów.



WOLONTARIUSZE KREATYWNI

Do zadań Wolontariuszy Kreatywnych może należeć:

→ **zorganizowanie festynu**

Świetnym sposobem na integrację wewnątrzszkolną może okazać się zorganizowanie festynu, festiwalu lub innego podobnego wydarzenia, które umożliwi uczniom pokazanie swoich umiejętności. Nie musi to być forma konkursowa, chodzi o dobrą zabawę i wyjątkowe wspomnienia, może nawet pierwszego, występu przed szerszą publicznością. Jako wolontariusz zorganizuj zapisy dla osób, które chciałyby zaprezentować swoje sportowe zdolności, takie jak tricki na deskorolce lub rolkach. Może będzie potrzebna scena? Muzyka? Specjalne zaproszenia dla gości z zewnątrz? W każdym z tych działań świetnie sprawdzą się wolontariusze kreatywni. Ciekawym pomysłem może być festiwal umiejętności sportowych, festyn „rolkowo-zakręconych” lub inna dowolna tematyka np. z okazji Światowego Dnia Rozwoju Kulturalnego (31 maja). Organizacja harmonogramu występów, konferansjerów, dekoracji to zadanie dla chętnych wyzwań wolontariuszy kreatywnych. Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia!





WOŁONTARIUSZE TECHNICZNI

Z Kampanią wiąże się również dużo prac technicznych. Dzięki wsparciu Wolontariuszy Technicznych z pewnością dużo łatwiej i sprawniej przebiegnie organizacja Rowerowego Maja. Jeśli lubisz pomagać innym i chcesz się zaangażować w wolontariat w szczególności pod koniec kwietnia to rola dla Ciebie!

Do zadań Wolontariuszy Technicznych może należeć:

→ dystrybucja materiałów do klas

Do dystrybucji materiałów potrzebni są ochotnicy, którzy rozdadzą klasom plakaty oraz dopilnują, aby każdy uczeń otrzymał dzienniczek rowerowy. Pomoc w tym zakresie będzie szczególnie potrzebna pod koniec kwietnia, tuż przed startem kampanii. Może również być potrzebna innym wolontariuszom.

→ pomoc innym wolontariuszom przy ogłaszaniu różnych aktywności

Działajcie wspólnie! Jeśli Wolontariusz Poranny lub Kreatywny zgłosi prośbę o pomoc, może znajdziesz czas, żeby wesprzeć go w działaniach?

→ wsparcie nauczyciela w bieżących działaniach

W maju nauczyciele będą również potrzebować wsparcia w innych działaniach – zadaniem Wolontariuszy Technicznych jest także pomoc w tym, co aktualnie będzie do zrobienia.





WOLONTARIUSZE TECHNICZNI

Do zadań Wolontariuszy Technicznych może należeć:

→ **wsparcie nauczycieli w akcjach informacyjnych**

Jeśli w Waszej szkole jest organizowany Szkolny Serwis Rowerowy możecie przeprowadzić akcję informacyjną, aby z usług serwisantów skorzystało jak najwięcej uczniów. Przygotujcie plakaty i ulotki informacyjne, na kilka dni przed planowanym wydarzeniem rozdajcie je kolegom, koleżankom oraz ich rodzicom. Możecie też skorzystać ze szkolnego radiowęzła, jeśli taki istnieje w Waszej szkole lub wspólnie z Samorządem uczniowskim przygotować i rozesłać wiadomość o serwisie rowerowym poprzez dziennik elektroniczny.

Podobną akcję możecie przeprowadzić, gdy w szkole są planowane warsztaty doskonalące umiejętności jazdy na rowerze lub gdy ma się odbyć egzamin na kartę rowerową.

Możecie też co jakiś czas przypominać zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym – zachęcać do noszenia odblasków, kasków, czy odpowiedniego wyposażania rowerów (światła, sygnał dźwiękowy, sprawne hamulce).

Po zakończeniu kampanii często pojawiają się pytania dotyczące realizacji nagród indywidualnych przez uczniów, którzy zbierali odpowiednią liczbę naklejek. W tej sytuacji również możecie służyć pomocą – zapoznajcie się z informacjami o nagrodach umieszczonymi w dzienniczkach rowerowych oraz na stronie internetowej rowerowymaj.eu (miasto Warszawa, sekcja nagrody) i dzielcie się wiedzą z kolegami, koleżankami i ich rodzicami.





WOLONTARIUSZE TECHNICZNI

Do zadań Wolontariuszy Technicznych może należeć:

→ **organizacja zbiórki sprzętu dla dzieci oraz rozdzielenie go**

Do Twojej szkoły dołączyły zapewne koleżanki i koledzy z Ukrainy. Aby umożliwić im udział w kampanii, być może trzeba będzie zebrać odpowiednią liczbę rowerów, hulajnóg, deskorolek czy rolek.

Może się też zdarzyć, że Twój polski koledzy nie posiadają sprzętu, z którego mogliby korzystać w trakcie Rowerowego Maja. Wspólnie z nauczycielami, samorządem uczniowskim zbierz informacje o potrzebach w Twojej szkole, ogłoś zbiórkę lub akcję wypożyczenia, ustalcie gdzie będziecie przechowywać zebrane rzeczy i kto zajmie się rozdzielaniem pozyskanego sprawnego, sprzętu.

→ **przeprowadzenie badania**

Z pomocą nauczyciela lub innego pracownika szkoły, jako wolontariusz techniczny możesz pomóc w przeprowadzeniu badania w Twojej szkole. Twoja praca polegałaby na przeprowadzeniu ankiet w klasach. Ankiety są bardzo krótkie, jednak zadanie należy wykonać dokładnie i z zaangażowaniem. Wcześniej przygotowane materiały będzie miał nauczyciel. Możesz zaoferować swoją pomoc, zapytać o wszystkie szczegóły i zasady przeprowadzenia badania, a następnie zebrać grupę wolontariuszy i zdobyć doświadczenie, które z pewnością przyda Ci się w kolejnych latach edukacji.



STRÓJ WOŁONTARIUSZA

Na koniec mamy jeszcze jedną ważną uwagę. Uczniowie, nauczyciele oraz rodzice, którzy będą potrzebowali pomocy, muszą wiedzieć do kogo mogą się zwrócić. Dobrze byłoby gdyby wolontariusze byli oznaczeni. Możecie założyć wyróżniające koszulki, koszulki czy bluzy, a może wystarczy tylko identyfikator czy naklejka z imieniem i podpisem sygnalizująca, że jesteście wolontariuszem.

Będzie to sygnał, że dana osoba współtworzy tę kampanię i można się do niej zwrócić o pomoc.



ZASADY ROWEROWEGO MAJA

1. W Kampanii może wziąć udział każdy uczeń ze szkoły. Warunki konieczne to wcześniejsze zgłoszenie szkoły do Kampanii przez dyrekcję i nauczycieli oraz podpisanie przez rodzica/opiekuna zgody na udział dziecka w kampanii.
2. Za aktywny dojazd do szkoły uczniowie otrzymują dwie naklejki – jedną do indywidualnego dzienniczka, drugą na plakat klasowy.
3. Aktywny dojazd oznacza przyjazd do szkoły na pojeździe, który wymaga użycia wyłącznie energii własnych mięśni, zatem mowa tu o rowerze, hulajnodze, rolkach, wrotkach i deskorolce. Sprzęty typu elektryczna hulajnoga, czy hoverboard się nie liczą, ponieważ są zasilane energią elektryczną.
4. Aktywny dojazd to pokonanie przynajmniej 500 metrów. Osoby, które w drodze do szkoły mają do pokonania krótszy dystans zachęcamy na przykład do objechania osiedla czy boiska, co zapewni poranną dawkę aktywności.
5. Jeśli ktoś mieszka daleko od szkoły i nie może całej drogi pokonać rowerem, hulajnogą, na rolkach czy deskorolce, dopuszczony jest dojazd łączony: można zabrać sprzęt komunikacją publiczną lub samochodem i aktywnie pokonać tylko ostatni fragment drogi, który nie jest jednak mniejszy niż 500 metrów.
6. Obowiązuje zasada fair play – należy być uczciwym zarówno wobec swoich kolegów, koleżanek, jak i nauczycieli. Pamiętaj, że rywalizacja to tylko dodatek do kampanii. Nie chodzi o konkurs i nagrody, ale o wyrobienie zdrowych nawyków i dobrą zabawę.

SEKCJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI

Oto niektóre pytania, które możesz usłyszeć od uczniów lub rodziców jako wolontariusz:

Gdzie i jak przypinać rowery?

W pierwszej kolejności należy przypisać rowery do stojaków. Gdy miejsce przy stojakach się skończy, trzeba działać kreatywnie. Warto jednak pamiętać, aby unikać przypinania rowerów i hulajnóg do drzew czy krzewów, a także miejsc, gdzie rower będzie przeszkadzał innym.

Zapinkę najlepiej zaczepić za ramę roweru, a nie koło.

Czy hulajnogę też należy przypiąć?

Jak najbardziej. Zadanie to może nie należeć do najprostszych, ale lepiej ją zabezpieczyć, aby nie wpadła w niepowołane ręce.

Czy trzeba jeździć w kasku?

Kask nie jest obowiązkowy, ale dobrze go mieć na głowie. W końcu chroni wasze centrum dowodzenia, którym jest głowa. Należy pamiętać, aby był on dobrze dopasowany i zapięty.

Czy przyjeżdżając do szkoły w sposób aktywny mogą się spóźnić na lekcje?

Aktywny dojazd nie może być usprawiedliwieniem spóźnienia. W związku z tym warto wziąć poprawkę czasową w planowaniu porannego przejazdu.



SEKCJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI

Czy mogę jednego dnia przyjechać na rowerze, a innego dnia na przykład na hulajnodze?

Jak najbardziej.

Co zrobić w przypadku zgubienia dzienniczka rowerowego?

Ucznia, który zgubi dzienniczek rowerowy, należy przekierować do nauczyciela, który pomoże znaleźć wyjście z tej sytuacji.

Jakie będą nagrody?

Najbardziej aktywne klasy w szkole otrzymają nagrody w postaci wycieczek, a naklejki zebrane indywidualnie będzie można zamienić na aktywności wymienione w dzienniczku.

Kto organizuje tę kampanię?

Kampanię w Warszawie organizuje Zarząd Dróg Miejskich. Głównym organizatorem i pomysłodawcą jest Miasto Gdańsk.



Rowerowy Maj

Do zobaczenia w Rowerowym Maju!

Obserwuj nas!



/RowerowyMajWarszawa

