

Rowerem przez Polskę Wschodnią



..www.greenvelo.pl..



GreenVelo®
WSCHODNI SZLAK ROWEROWY

Instrukcja do gry planszowej

Razem z kolegami weź udział w wyścigu rowerowym po województwach, przez które przebiega szlak Green Velo.

1. W środku tej książeczki znajdziecie planszę do gry. Wytnijcie z ostatniej strony (s. 31) karty z pytaniami i ułóżcie je w stosik.
2. Każdy z graczy niech znajdzie pionek do gry, którym będzie się poruszać po planszy (np. zakrętkę od butelki, kamyk, klocek itp.). Postawcie je na polu START. Waszym celem będzie jak najszybsze ukończenie wyścigu rowerowego. Wygrywa ten z graczy, który jako pierwszy dotrze do METY.
3. Poruszacie się po planszy, losując przygotowane wcześniej pytania i odpowiadając na nie. Na każdym pytaniu wskazana jest liczba kroków do przodu (zielone stopy), jeśli gracz udzielił prawidłowej odpowiedzi, oraz do tyłu (czerwone stopy), jeśli gracz udzielił nieprawidłowej odpowiedzi. Gra toczy się zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Jeśli gracze w więcej niż dwie osoby, wyznaczcie jedną osobę spośród Was, która zostanie Strażnikiem Prawdy i będzie sprawdzać w karcie odpowiedzi zamieszczonej na wewnętrznej stronie tylnej okładki, czy gracze odpowiadają prawidłowo na pytania. Strażnik Prawdy nie bierze udziału w grze. Jeśli gracze w dwie osoby, za każdym razem obydwójce sprawdzajcie, jaka jest prawidłowa odpowiedź. Jeśli kart pytań zabraknie przed zakończeniem gry, potasujcie wykorzystane karty i losujcie jeszcze raz.
5. Na planszy zostały umieszczone pola specjalne (np. Frombork, Białowieża itp.). Kiedy gracz stanie na jednym z tych pól, wykonuje dodatkową akcję, jaka jest przypisana do tego pola (informacja jest na planszy gry).

Wydawca

Regionalna Organizacja Turystyczna
Województwa Świętokrzyskiego
Biuro Projektu
ul. Ściegiennego 2, 25-033 Kielce
tel. +48 41 361 80 57
e-mail: rot@swietokrzyskie.travel
www.rot.swietokrzyskie.travel

Zdjęcia, ryciny

Wojciech Górski, www.fotolia.pl

Opracowanie

EURO PILOT Sp. z o.o.
ul. S. Konarskiego 3, 01-355 Warszawa
tel./fax: 22 664 37 20, 22 664 50 91
www.europilot.com.pl

Redakcja

Karolina Zych

Autor gry planszowej

Agnieszka Kminikowska

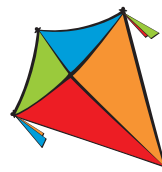
Korekta tekstów

Małgorzata Kuśnierz

Projekt graficzny, skład, przygotowanie do druku

Ewa Czajkowska, Wojciech Zamecki, Karolina Zych

Rowerem przez Polskę Wschodnią



SPIS TREŚCI

wewnętrzna okładka – instrukcja do gry planszowej

3 Wstęp

4 Po przygodę szlakiem **Green Velo**

5 Komu w drogę, temu **mapa**

6 Przygotowania do **wyprawy**

6 | mój **rower**

8 | **planowanie** wycieczki

9 | **co zabrać** na wycieczkę

10 | **bezpiecznie** na rowerze

11 | bez **przepisów** ani rusz

14 | na wszelki **wypadek**

16 Na niepogodę – **gra** planszowa

18 Połamanie **głowy** – rebusy i zagadki

18 | w **Warmińsko-Mazurskiem**

20 | w **Podlaskiem**

22 | w **Lubelskiem**

24 | w **Podkarpackiem**

26 | w **Świętokrzyskiem**

28 | sprawdź, czy jesteś **gotowy** wyjechać na szlak

31 **Pytania** do gry planszowej

wewnętrzna okładka – **odpowiedzi** na pytania do gry planszowej



Wstęp

Jeśli lubisz rowerowe wypadki i chcesz poznać nowe miejsca – ta książeczka jest dla Ciebie! Na pewno dużo wiesz o bezpiecznej jeździe, ale czy wszystko? Nie zaszkodzi odświeżyć pamięć, i to na wesoło. Z nami przypomnisz sobie, jak przygotować się do wycieczki rowerowej, powtórzysz zasady ruchu drogowego, poznasz wyposażenie roweru, także to odpowiadające za Twoje bezpieczeństwo na drodze. Na pewno Ciebie, Drogi Czytelniku, nie opuści szczęście, ale na wszelki wypadek dowiesz się z tej książki, co robić w razie wypadku. Nie zabraknie tu krzyżówek, rebusów, labiryntów, które oprócz zabawy będą zaproszeniem do niezwykłych miejsc we wschodniej Polsce, które możesz zobaczyć podczas wycieczki rowerowej. A kraina ta jest naprawdę magiczna – są w niej miejsca, gdzie czas się zatrzymał i gdzie przyroda odsłania swoje najprawdziwsze oblicze.

Koniecznie zagraj z przyjaciółmi w grę planszową – odpowiedz dobrze na pytania i wygraj wyścig szlakiem Green Velo!

Rozbudź wyobraźnię, rusz głową i baw się razem z nami!





PO PRZYGODĘ SZLAKIEM GREEN VELO

4

Czy wiesz, gdzie biegnie najdłuższy szlak rowerowy w naszym kraju? Podpowiadamy – w Polsce Wschodniej! Stanowi on niemal 2000 kilometrów specjalnie wytyczonej i oznakowanej trasy wiodącej przez malownicze tereny pięciu województw. Na mapie Polski szlak Green Velo zaczyna się w Elblągu i wiedzie na wschód, przez Warmię i Mazury, do styku granic trzech państw: Polski, Rosji i Litwy, skąd prowadzi przez Suwalszczyznę, Podlasie i dalej na Lubelszczyznę. Następnie trasa na południu dociera na Podkarpacie i zmienia kierunek na zachodni, biegnie przez pogórza i dalej doliną rzeki San dociera do Wisły, skąd prowadzi przez Góry Świętokrzyskie i kończy się w Końskich. Ponieważ szlak jest dobrze

oznakowany, można wyruszyć z dowolnego miejsca. Całą trasę przygotowano tak, aby zaskakiwała atrakcjami oraz zachęcała do jej dalszego przemierzania i poznawania regionu.

Koniecznym razem z rodzicami odwiedź stronę www.greenvelo.pl. To największy przewodnik rowerowy po Polsce Wschodniej. Dzięki niemu poznasz dokładny przebieg szlaku oraz trasy polecanych wycieczek i innych szlaków rowerowych przebiegających w jego najbliższej okolicy. Na portalu sprawdź również, gdzie znajdują się najważniejsze atrakcje turystyczne w pobliżu szlaku, a także miejsca, w których można przenocować lub zjeść smaczny posiłek.

Aby mieć ten elektroniczny przewodnik zawsze przy sobie, zainstaluj w telefonie aplikację mobilną Green Velo, która umożliwi Ci zapisywanie na bieżąco przebiegu wycieczki. Możesz też zaplanować przyszłe trasy – wystarczy,

że wybierzesz na mapie punkty, a automatycznie wyznaczony zostanie najwygodniejszy szlak.

Nie pozostaje nic, innego jak tylko ruszyć w drogę!

czy wiesz, że...

- ✓ na szlaku powstały Miejsca Obsługi Rowerzystów (MOR-y), na których znajdują się stojaki, ławki i wiaty chroniące przed deszczem oraz charakterystyczne zielone tablice opisujące, co można zobaczyć na danym odcinku trasy
- ✓ szlak oznakowany jest tabliczkami z logo szlaku Green Velo na pomarańczowym tle



KOMU W DROGĘ, TEMU MAPA

5





PRZYGOTOWANIA DO WYPRAWY

6

mój rower

Aby cieszyć się wycieczką rowerową, należy wcześniej dobrze się przygotować. Konserwacji roweru w większości można dokonać samodzielnie lub z pomocą rodziców. Jest to świetna zabawa! Przy okazji możesz poznać budowę własnego roweru. Nigdy nie wiadomo, czy na szlaku nie okaże się, że musisz wymienić dętkę lub założyć łańcuch, który spadł. Warto być na to przygotowanym!

Jeśli brakuje Ci czasu lub warunków do samodzielnego naprawiania roweru

lub naprawa jest zbyt skomplikowana, możesz wybrać się do profesjonalnego serwisu rowerowego. Przeglądy i naprawy rowerów wykonywane są dziś w niemal wszystkich sklepach rowerowych.

Napraw dokonuj niezwłocznie po wycieczce. Dbaj o to, aby rower był zawsze czysty, ciśnienie powietrza w kołach odpowiednie, a hamulce i światła dobrze działające. Zawsze miej sprawny rower gotowy do wyruszenia na szlak kolejnej przygody!

budowa roweru



7

przed wycieczką pamiętaj:



- ✓ sprawdź, czy **łańcuch** roweru jest **nasmarowany** [czy nie słychać charakterystycznego zgrzytania]
- ✓ sprawdź, czy **hamulce** działają prawidłowo [upewnij się też, czy nie ocierają o obręcz kół]
- ✓ upewnij się, że **siodełko i kierownica** znajdują się **na właściwej wysokości** [siedząc na siodełku, powinieneś swobodnie oprzeć stopę wyprostowanej nogi na pedale, a kierownica powinna być umieszczona nieco powyżej siodełka]



planowanie wycieczki

Rodzinne wycieczki rowerowe to doskonała forma spędzania wolnego czasu. Nie dość, że dostarczają wiele radości i poprawiają kondycję, to są również dobrą okazją do poznania wielu ciekawych miejsc. Warto się jednak wcześniej przygotować do takiej wyprawy, aby nie zaskoczyły Cię pogoda, nieznanne miejsca lub przebita dętka.

Planując wycieczkę, warto sprawdzić prognozę pogody i przygotować sobie plecak, torbę lub sakwy rowerowe. Spakuj tylko najważniejsze rzeczy. Plecak lub sakwy dobrze przymocuj do

bagażnika – bagaż powinien być równomiernie rozłożony. Zrezygnuj z plecaka na plecach.

Koniecznym jest mieć mapę terenu, po którym będziesz podróżować. Możesz na niej wyszukać interesujące miejscowości, zabytki, punkty widokowe, z których będziesz podziwiać okolicę. Być może będą również potrzebne informacje o miejscach, gdzie możesz przenocować (hotele, pensjonaty, gospodarstwa agroturystyczne). Podczas przerw zaznacz na mapie miejsca, które już odwiedziłeś. Zrób zdjęcia najciekawszym atrakcyjnym

co zabrać na wycieczkę



ciepłą bluzę i nieprzemakalną kurtkę



małą apteczkę (opatrunki, woda utleniona)



na czas jazdy kask, podczas przerw przydadzą się czapka z daszkiem lub inna ochrona na głowę przed słońcem



drobne pieniądze, np. na wodę czy coś słodkiego, aby nabrać sił



środki higieniczne, krem z filtrem przeciwsłonecznym



mapę terenu, po którym będziesz jeździć



pożywny prowiant, np. kanapki, jabłka, batoniki



zapięcie rowerowe



wodę lub napój izotoniczny



narzędzia rowerowe (klucze), pompkę, zapasową dętkę

8

9



w czasie wycieczki pamiętaj:

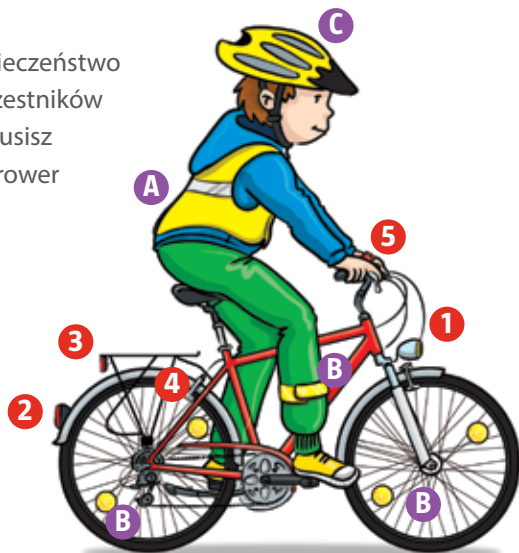


- ✓ załóż **wygodne ubranie**, niekrępujące ruchów [im jaśniejszy i bardziej kolorowy strój, tym będziesz lepiej widoczny]
- ✓ wybieraj drogi o **mniejszym natężeniu ruchu** lub drogi przeznaczone dla rowerów [wycieczka będzie bezpieczniejsza]
- ✓ **pij często** i w niewielkich ilościach [będziesz miał lepsze samopoczucie i więcej siły]
- ✓ **zatrzymaj się i odpocznij**, gdy tylko poczujesz zmęczenie [zrób przerwę na posiłek, pozwiedzaj okolicę]



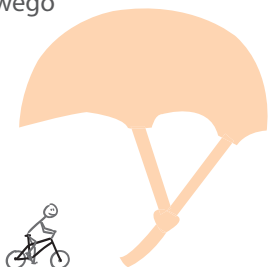
bezpiecznie na rowerze

Aby zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników ruchu drogowego, musisz pamiętać, żeby Twój rower był odpowiednio wyposażony.



- 1 przednie światło [o barwie białej lub żółtej, ciągłe lub migające]
- 2 tylne światło [o barwie czerwonej, ciągłe lub migające]
- 3 tylne światło odblaskowe [o barwie czerwonej, w kształcie innym niż trójkąt]
- 4 hamulec [co najmniej jeden skutecznie działający, nożny lub ręczny]
- 5 dzwonek [lub inny sygnał ostrzegawczy]

Zeby być lepiej widocznym na drodze, oprócz obowiązkowego oświetlenia roweru używaj też **kamizelki odblaskowej** **A** oraz stosuj **odblaski** **B**. Powinieneś również zaopatrzyć się w **kask rowerowy** **C**, który ochroni Twoją głowę przed skutkami ewentualnych wywrotek lub kolizji.



bez przepisów ani rusz

zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:

- ! Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru. Dbaj o stan techniczny roweru: sprawdzaj oświetlenie, układ hamulcowy i kierowniczy, czyść światelka odblaskowe.
- ! Staraj się być widocznym na drodze i trzymaj się zawsze prawej strony jezdni – samochody będą mogły Cię bezpiecznie wyminąć.
- ! Dokładnie rozejrzyj się, zanim ruszysz, bądź szczególnie ostrożny przed skrzyżowaniami oraz wyjazdami z bocznych ulic i podwórek.
- ! Przestrzegaj przepisów ruchu drogowego.
- ! Uważaj na pieszych i innych uczestników ruchu, nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- ! Sygnalizuj odpowiednio wcześniej manewr skrętu, wyciągając rękę we właściwym kierunku, odwróć głowę, by upewnić się, że możesz bezpiecznie skręcić, ustąp pierwszeństwa pieszym oraz pojazdom nadjeżdżającym z prawej strony.
- ! Nigdy nie omijaj pojazdu, który zatrzymał się przed przejściem dla pieszych, a także pojazdu oczekującego na otwarciu przejazdu kolejowego lub tramwajowego.
- ! Nie jedź zbyt blisko zaparkowanych samochodów, ponieważ w każdej chwili ktoś może otworzyć drzwi pojazdu.

Pamiętaj, zawsze bądź ostrożny!



bez przepisów ani rusz

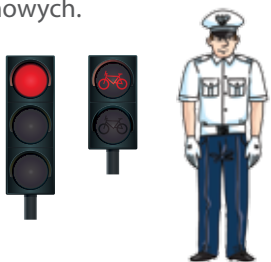
Przypomnij sobie kilka przepisów ruchu drogowego, dzięki którym zadbasz o swoje bezpieczeństwo.

Kierowanie ruchem drogowym

Sygnaly świetlne służą do kierowania ruchem na skrzyżowaniach, przejściach dla pieszych i przejazdach dla rowerzystów i pojazdów szynowych.

Niekiedy ruchem może kierować policjant lub inna uprawniona do tego osoba. Zwróć uwagę, jak policjant stoi lub jakie ruchy wykonuje ręką. Jego postawa oznacza różne polecenia.

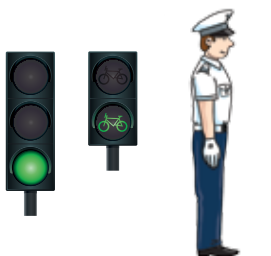
12



STÓJ!



UWAGA!
Nie wjeżdżaj za sygnalizator!



Droga wolna!
Jedź!

Pamiętaj!
Zawsze w pierwszej kolejności podporządkuj się poleceniom wydawanym przez osobę kierującą ruchem.

Jeśli nie ma osoby kierującej ruchem, stosuj się do:

1. sygnalizacji świetlnej
2. znaków drogowych
3. norm zawartych w przepisach Kodeksu drogowego

Poniżej znajdziesz kilka przykładowych **znaków**. Koniecznie jednak zajrzyj też do **Kodeksu drogowego** i poznaj je wszystkie.

Ostrzegawcze	Zakazu	Nakazu	Informacyjne
 skrzyżowanie dróg równorzędnych	 stop	 nakaz jazdy prosto	 droga z pierwszeństwem przejazdu
 ustąp pierwszeństwa	 zakaz wjazdu	 ruch okrężny	 strefa zamieszkania
 niebezpieczny zjazd	 zakaz wjazdu rowerów	 nakaz jazdy w prawo lub lewo	 parking
 przejazd kolejowy bez zapór	 pierwszeństwo dla nadjeżdżających z przeciwka	 nakaz jazdy z lewej strony znaku	 punkt informacji turystycznej

13

Drogi przeznaczone dla pieszych i rowerzystów są oznaczone jednym ze znaków:



ruch pieszych i rowerzystów odbywa się na całej powierzchni drogi



ruch pieszych i rowerzystów odbywa się po różnych stronach drogi

Przejazdy dla rowerzystów oznaczone są znakami:



przejazd dla rowerzystów



przejście dla pieszych i przejazd dla rowerzystów

Pamiętaj!

Zawsze przed wjechaniem na przejazd dla rowerzystów upewnij się, czy jest na tyle bezpiecznie, że możesz przekroczyć jezdnię.

Jeśli to Ty miałeś wypadek

Jeśli nie masz wielu obrażeń i czujesz się dobrze, dla swojego bezpieczeństwa zejdź z jezdni.



Poczekaj na pomoc dorosłych.

14

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha i można wyczuć jego tętno – ułóż go w bezpiecznej pozycji.

Rękę bliżej Ciebie ułóż zgiętą nad głową.



Dłoń drugiej ręki przyłóż do policzka.

Chwyć za kolano dalszą nogę i obróć w swoją stronę.



Takie ułożenie ciała zapobiega blokowaniu gardła przez język i ratuje życie.



Jeśli jesteś świadkiem wypadku

1 Oceń bezpieczeństwo

Sprawdź, czy jest bezpiecznie i czy nic Ci nie grozi. Nie wpadaj w panikę.



2 Oceń przytomność poszkodowanego

Jeśli reaguje, zapytaj, jak się czuje i czy potrzebuje pomocy.



Jeśli nie reaguje

3 Udrożnij drogi oddechowe i oceń oddech

Odchyl głowę do tyłu.

Zobacz, czy klatka piersiowa się porusza. Słuchaj oddechu i spróbuj wyczuć go na swoim policzku.



Jeśli oddycha

Jeśli nie oddycha

na wszelki wypadek

5 Wezwij pomoc!

Jeśli nie możesz wyczuć oddechu, zadzwoń na pogotowie.



Zadzwoń

6 Rozpocznij sztuczne oddychanie

30 uciśnieć klatki piersiowej

Uciskaj środek klatki piersiowej wyprostowanymi rękami 30 razy.



2 wdychy ratownicze

Zaciśnij nos i wdmuchuj powietrze 2 razy.



30 / 2 uciśnięć / wdychy

Kiedy wzywasz pomoc:

- ✓ powiedz, jak się nazywasz
- ✓ opowiedz, co się wydarzyło
- ✓ podaj miejsce zdarzenia
- ✓ podaj liczbę poszkodowanych

Jeśli jesteś świadkiem zdarzenia, potrzebujesz pomocy lub pomocy potrzebują inne osoby, **zadzwoń pod numery alarmowe.**

15



112
Ogólnopolski numer alarmowy



997
Policja



998
Straż pożarna



999
Pogotowie



GRA PLANSZOWA

Elbląg

Frombork

Z katedry we Fromborku przenosisz się do zamku w Lidzbarku Warmińskim (pole z numerem 9)

Warmińsko-Mazurskie

Lidzbark Warmiński

9



Białowieża



Spotykasz żubra i uciekasz przed nim, cofając się o pięć pól

10

Augustów



Wsiadasz na statek płynący po Kanale Augustowskim i przenosisz się na pole z numerem 19

11

Białystok



Zwiedzasz Pałac Branickich i zostajesz tu na jedną kolejkę

12

13

14

15

Hajnówka

Podlaskie

16

17

18

Wsiadasz do kolejki wąskotorowej i przenosisz się na pole z numerem 18



Chrzążąc przetransportowuje Cię na swoim grzebiecie – przy kolejnym ruchu dodajesz sobie cztery kroki do przodu

25

Szczebrzeszyn



26

Libeńskie

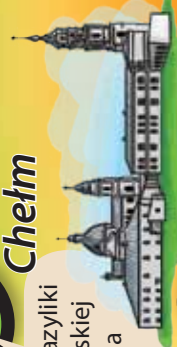
24

23

22

21

Chełm



Wchodzisz do Bazyliki na Górze Chełmskiej i zostajesz tam na jedną kolejkę

20

19

Korzystasz z powozów pałacowych – możesz zamienić miejsce swojego pionka z dowolnym pionkiem innego gracza

27

28

29

30

31

32

33

34

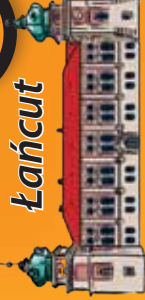
Podkarpackie

Rzeszów

Wchodzisz do Muzeum Dobranocek i zostajesz tu na jedną kolejkę



Łańcut



35

36

Świętokrzyskie

Końskie

44



Kielce

Zwiedzasz Muzeum Zabawek i Zabawy – zostajesz tu na dwie kolejki

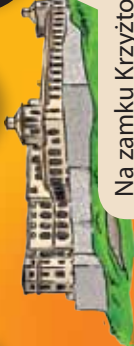
41

42

43

40

Ujazd



Na zamku Krzyżtopór walczysz z rycerzem – cofasz się o jedno pole

38

39

Sandomierz

Wchodzisz do podziemi pod miastem i wychodzisz w innym miejscu – bierzesz dodatkową kartę pytań i robisz jeszcze jeden ruch

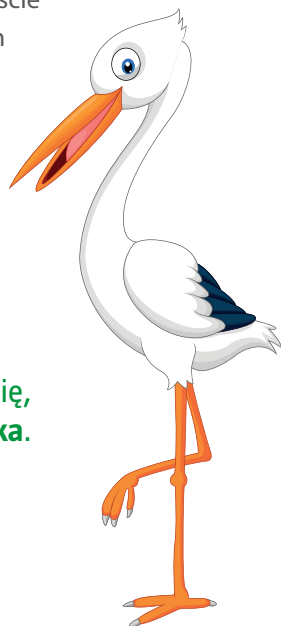


37

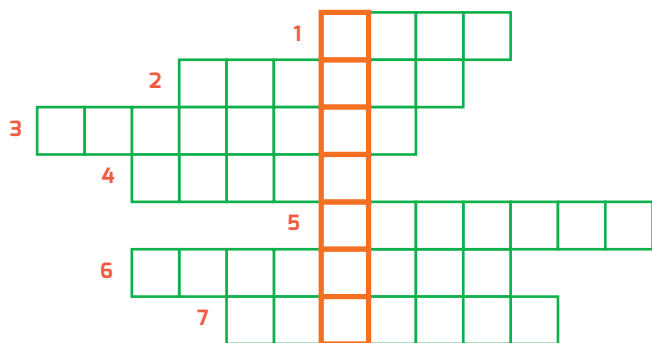
META

w Warmińsko-Mazurskiem

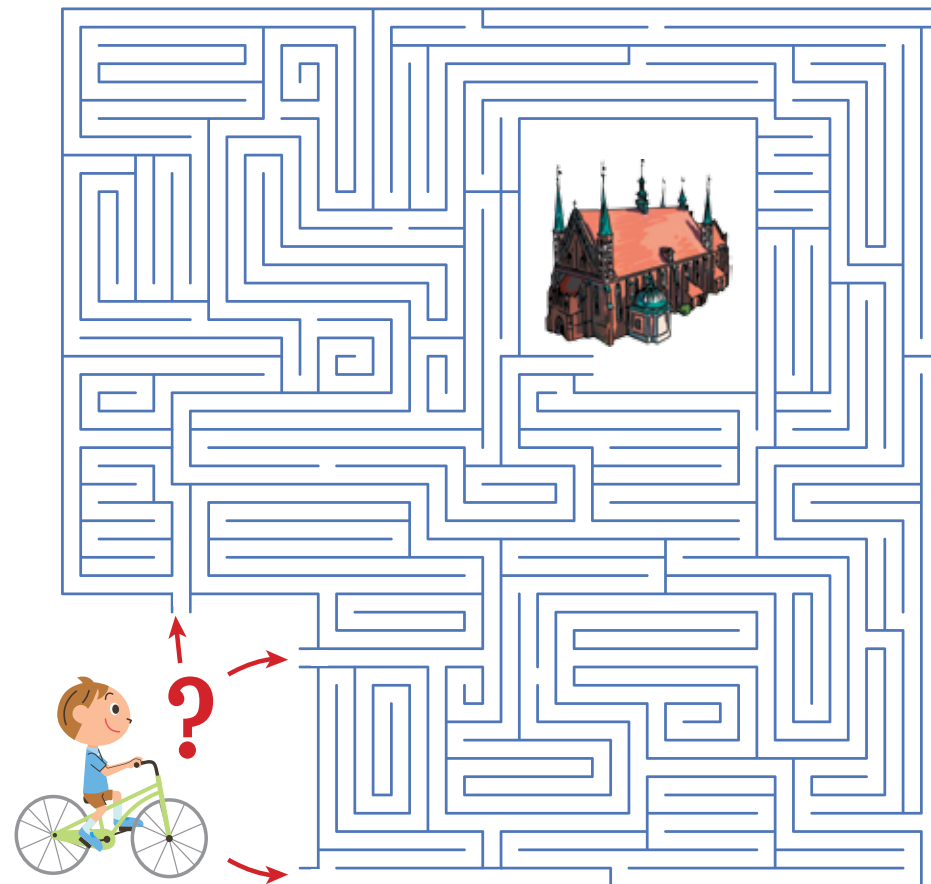
Podczas wyprawy przez województwo warmińsko-mazurskie poczuj się jak kapitan statku sunącego po Kanale Elbląskim. Część trasy pokonasz... na szynach! Masz ochotę na wizytę w mieście Kopernika? Ruszaj do Fromborka! W muzeum noszącym imię astronoma obejrzysz gabinet uczonego, a w planetarium poczujesz się jak sam mistrz, który „ruszył Ziemię”. Odwiedź zamek w Lidzbarku Warmińskim, w którym mieszkali... biskupi, a nie królowie. W Mamerkach zobaczysz potężne niemieckie bunkry z II wojny światowej – tajemnicze miejsce związane z zaginioną Bursztynową Komnatą.



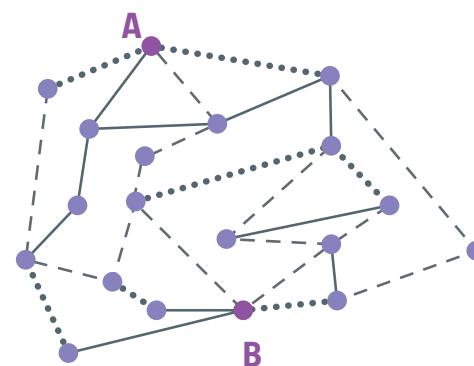
Rozwiąż krzyżówkę, a dowiesz się, gdzie znajduje się **bociania wioska**.



- 1 Są bocianiem przysmakiem
- 2 Mają kapelusze i rosną w lesie
- 3 Największe jezioro w Polsce
- 4 Wiosłując, możesz przepłynąć nim jezioro
- 5 Stolica województwa warmińsko-mazurskiego
- 6 Miejsce bitwy z Krzyżakami w 1410 roku, którą dowodził Władysław Jagiełło
- 7 Podczas jazdy rowerem chroni Cię przed brudną wodą z kałuży



Którą drogę powinien wybrać rowerzysta, aby dotrzeć do **katedry we Fromborku**?



Odszukaj ścieżkę łączącą punkt **A** z punktem **B**, przechodząc przez jeden odcinek kropkowany, dwa złożone z kreski i dwa ciągłe. Kolejność nie ma znaczenia.



w Podlaskiem

Przygodę w Podlaskiem zaczynasz z krasnoludkami na Baśniowym Szlaku Suwalszczyzny. Koniecznie musisz również popłynąć statkiem po Kanale Augustowskim, kajakiem bystrą Rospudą i tratwą po Biebrzy. Nie zapomnij też spotkać się oko w oko z potężnym żubrem. Po Białymstoku natomiast wyruszysz na spacer z psem Kawelinem – on zna tu każdy zakamarek. Jazda kolejką wąskotorową przez Puszcę Białowieską na długo zapadnie w Twojej pamięci. Zatem spakuj plecak, wsiądź na rower i ruszaj do zielono-błękitnej krainy!



Znajdź właściwą drogę, a dowiesz się, gdzie mieszkają żubry.



Baśniowy Szlak Suwalszczyzny

Kanał Augustowski

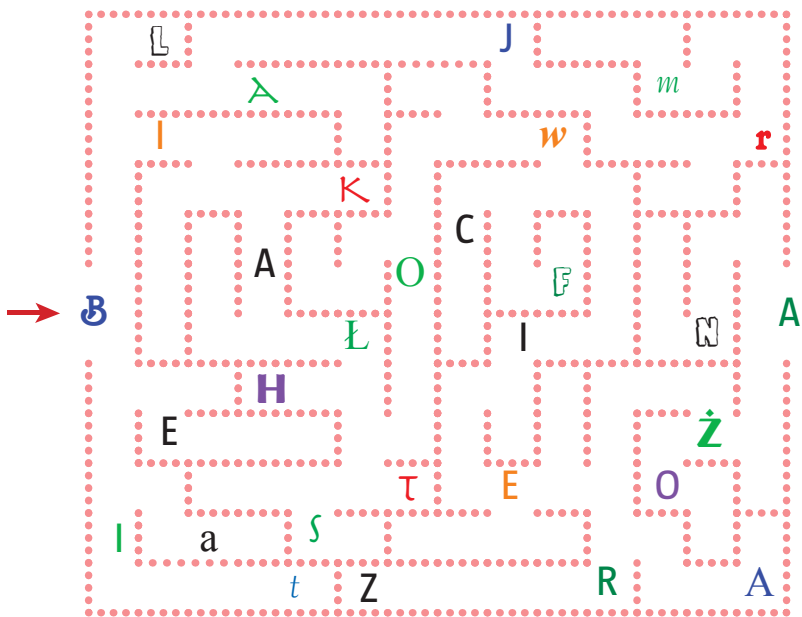
Łoś w Biebrzańskim Parku Narodowym

Pałac Branickich w Białymstoku

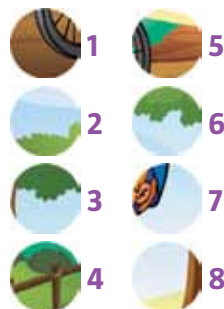
Puszcza Białowieska



Sprawdź, do jakiej atrakcji na terenie województwa podlaskiego dojadą rowerzyści.



Który element pasuje do pustych miejsc? Wpisz odpowiednią cyfrę.



w Lubelskiem

Każdy odkrywca z charakterem powinien Kustawić kompas na województwo lubelskie! W okolicy nie brak atrakcji dla odważnych i spragnionych przygód. Nieopodal Janowa Podlaskiego możesz przemierzać konno nadbużańskie łąki. Jeśli nie straszne Ci podziemne korytarze, powinieneś poznać kopalnię kredy, która znajduje się tuż pod powierzchnią miasta

Chełm. Na miłośników fortyfikacji także czekają nie lada atrakcje – spacer wokół Twierdzy Zamość. Natomiast na spotkanie oko w oko z konikami polskimi koniecznie wybierz się do Zwierzyńca.



22

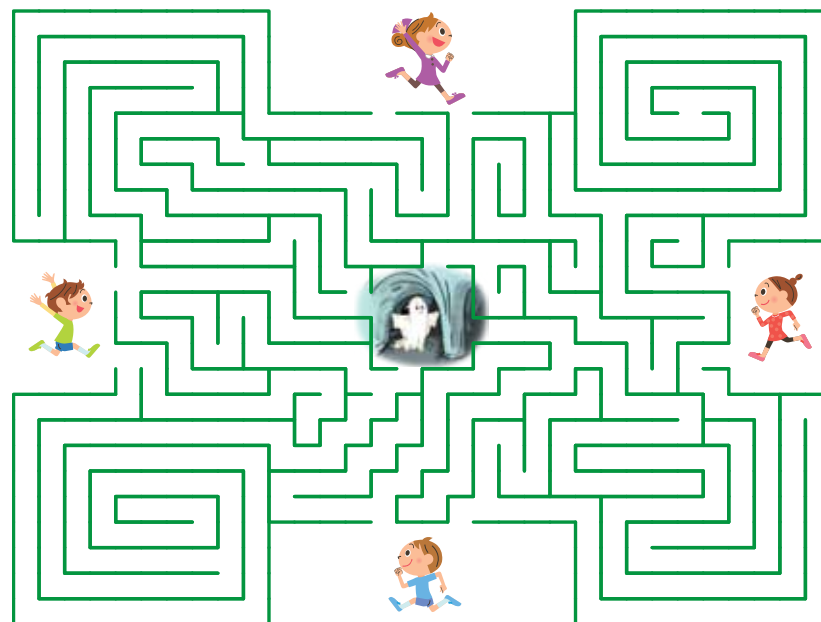
Którego z poniższych symboli nie ma wśród kolorowych obrazków umieszczonych na kole?



Połącz kropki, a dowiesz się jakie jest najstarsze zwierzę, które żyje w województwie lubelskim.



Sprawdź, ilu dzieciom udało się przejść kręte korytarze podziemi kredowych w Chełmie i spotkać Ducha Bielucha.



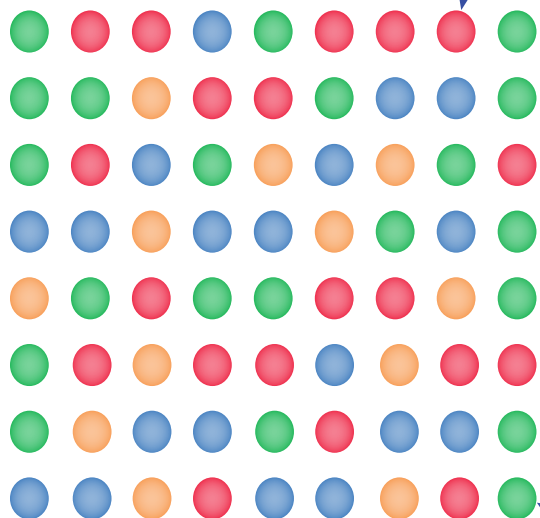
w Podkarpackiem

Wizyta na Podkarpaciu gwarantuje emocjonujące, górskie wyzwania. To także furtka do niezwykłej kultury. Dlatego warto abyś odwiedził cerkwie w Radrużu oraz Chotyńcu wpisane na listę UNESCO czy przejechał się powozem po przepięknym parku przy pałacu w Łańcucie. Miłośników wodnych atrakcji zaprasza Ulanów, skąd popłynąć możesz tratwą z flisakami wzdłuż rzek Tanew i San. Z kolei w Muzeum Dobranocek w Rzeszowie spotkasz bohaterów dawnych bajek, a podczas spacerów po lesie, jeśli będziesz bardzo cierpliwy, może uda Ci się dostrzec największego z polskich kotów... rysia.



Pomóż rowerzyście odnaleźć drogę do fortów Twierdzy Przemyśl.

Początek

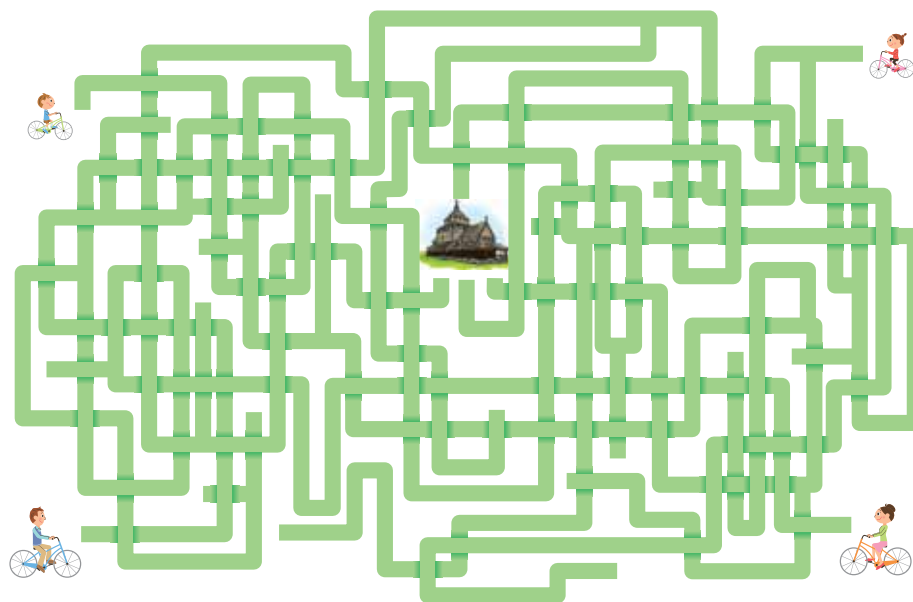


- w prawo
- w lewo
- do góry
- w dół



Koniec

Pomóż rowerzystom odnaleźć ścieżkę do cerkwi w Radrużu.



Wpisz odpowiednie litery w nazwach zwierząt i przepisz je do sąsiedniej kolumny, a poznasz największe miasta na terenie Podkarpacia.



__IMAK

PRZEMY__

JA__CZURKA

RZE__ÓW



N__DŹWIEDŹ

M__LEC



__I_LIK

TARNO_RZ_G



__I_K

STALO_A WO_A



__ZIK

__ĘBICA

__ELEŃ

__AROSŁAW



w Świętokrzyskiem

Świętokrzyskie jest na miarę takiego odkrywcy jak Ty! W Ujeździe usłyszysz szept obronnych murów, które zdradzą Ci sekrety zamku Krzyżtopór. W Krajinie poczujesz się niczym olbrzym spacerując Aleją Miniatur i kilkoma krokami przemierzysz drogę z Sydney do Paryża. Kieleckie Muzeum Zabawek przypomni Ci, czym bawili się babcia i dziadek. A w Centrum Geoedukacji na Wietrzni odbędziesz niezwykłą podróż do wnętrza Ziemi. W Oblęgorku dowiesz się, jak powstała powieść Henryka Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy”.



26

Rozwiąż 10 zagadek. Odpowiedzi odnajdziesz w wykreślance.

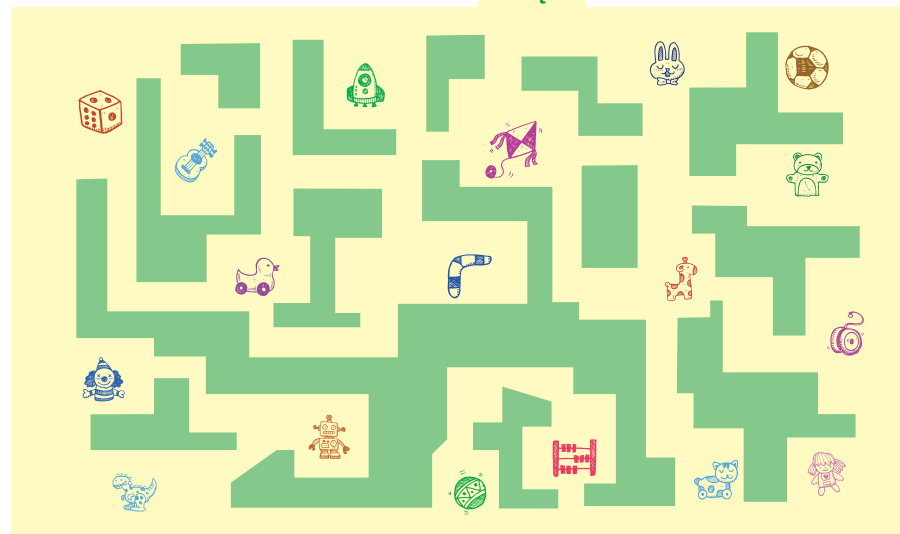
- mieszkał w Pacanowie, Matołek
- najdłuższa rzeka w Polsce
- chroni głowę podczas jazdy
- wapienne ... w rezerwacie Kadzielnia
- lata na miotle
- dom dla nietoperzy
- olbrzymi prehistoryczny gad
- stolica województwa świętokrzyskiego
- przy kierownicy, potrzebny do ostrzegania dźwiękiem
- nazwa najstarszego dębu rosnącego w województwie świętokrzyskim

J	K	N	A	H	W	I	S	Ł	A	O	W	R
A	I	E	X	L	K	O	Z	I	O	Ł	E	K
S	E	A	D	I	N	O	Z	A	U	R	M	L
K	L	Q	P	K	A	S	K	B	M	Z	M	R
I	C	E	C	Z	A	R	O	W	N	I	C	A
N	E	D	Z	W	O	N	E	K	E	R	Z	O
I	B	I	U	B	A	R	T	E	K	S	K	O
A	V	S	K	A	Ł	Y	T	L	O	R	N	A

W Kielcach znajduje się **Muzeum Zabawek i Zabawy**. Pomóż dziewczynce odnaleźć drogę, tak żeby zobaczyła wszystkie **zabawki**. Czas ją jednak goni i nie może odwiedzić tych samych miejsc dwa razy.

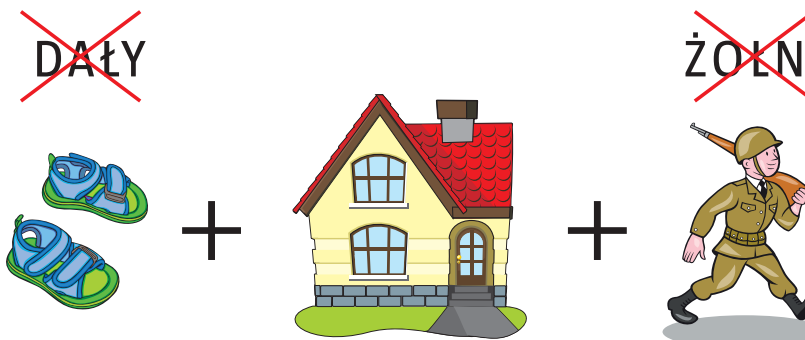


Początek



Koniec

Rozwiąż **rebus**, a dowiesz się, gdzie można pospacerować po podziemnym labiryncie lub popłynąć w rejs statkiem po Wiśle.



sprawdź, czy jesteś gotowy wyjechać na szlak

0 to ćwiczenia i zabawy, które pozwolą Ci sprawdzić, czy jesteś gotowy wyruszyć na wycieczkę rowerową. Pamiętaj, że wiadomości, które poznałeś, czytając tę książeczkę, mogą być pomocne przy rozwiązywaniu zadań. Powodzenia!



Otocz kółkiem pięć obowiązkowych elementów wyposażenia roweru

28

Określ **kolejność**, w jakiej należy stosować się do znaków, norm, poleceń oraz sygnałów drogowych, wpisując w kółka cyfry od 1 do 4 – zaczynając od najważniejszego.



Znaki drogowe



Normy zawarte w przepisach Kodeksu drogowego



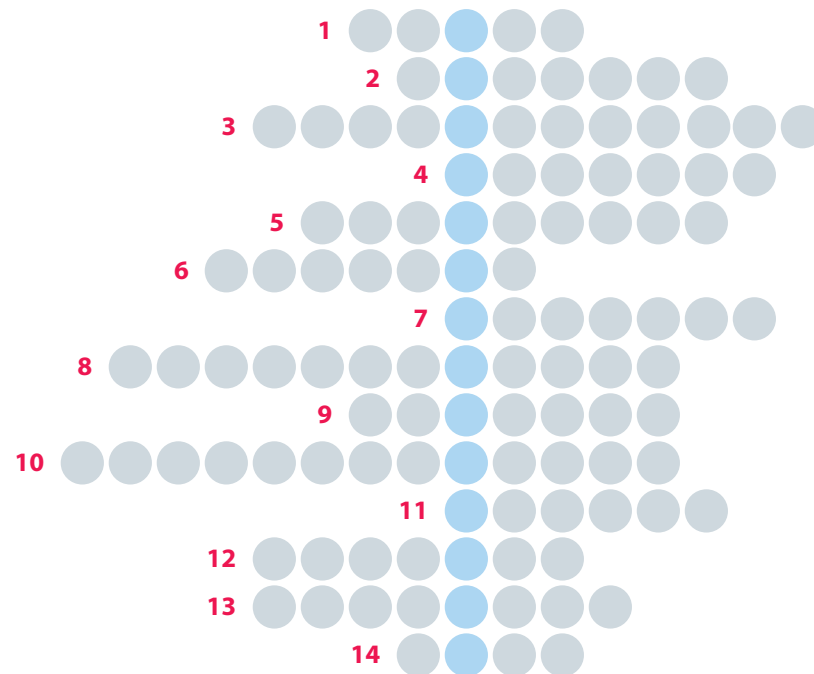
Sygnalizacja świetlna



Polecenia wydawane przez policjanta



Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.



- | | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | Potoczna nazwa przejęcia dla pieszych | 8 | Urządzenie na drodze wysyłające sygnały świetlne |
| 2 | Część drogi przeznaczona do ruchu pojazdów | 9 | Kolor sygnału świetlnego, który zezwala na ruch |
| 3 | Znaki drogowie w kształcie trójkąta | 10 | Co oznacza ten znak drogowy  ustąp ... |
| 4 | Miejsce, po którym mogą poruszać się piesi, jeśli nie ma chodnika | 11 | Może być świetlny lub dźwiękowy |
| 5 | Osoba uprawniona do kierowania ruchem drogowym | 12 | Przednie ... – oświetla drogę podczas jazdy rowerem |
| 6 | Przymocowany do kierownicy roweru, służy do wydawania sygnałów dźwiękowych | 13 | Kolor sygnału świetlnego, który zabrania wjazdu |
| 7 | Po nim bezpiecznie poruszają się piesi | 14 | Kształt znaków zakazu i nakazu |



Uporządkuj **czynności**, które podczas skrętu w lewo powinien wykonać rowerzysta jadący jezdnią dwukierunkową.



Rowerzysta chcąc skręcić na skrzyżowaniu w lewo:

- zbliża się do osi jezdni
- po skręcie zajmuje miejsce przy prawej krawędzi jezdni
- sygnalizuje lewą ręką zamiar skrętu
- upewnia się, czy manewr może być bezpiecznie wykonany
- upewnia się, czy jest bezpieczny i ostrożnie skręca w lewo

ZASADY GRY PLANSZOWEJ znajdują się na wewnętrznej stronie przedniej okładki

ODPOWIEDZI na pytania do **GRY PLANSZOWEJ** znajdują się na wewnętrznej stronie tylnej okładki

PYTANIA do wycięcia do **GRY PLANSZOWEJ**, która znajduje się na środku książeczki

1. Wymień elementy, z których składa się koło rowerowe.	3 2	11. Ile ucisków i ile oddechów wykonuje się podczas sztucznego oddychania?	3 2	21. W jakim mieście spotkasz Psa Kawelina?	4 2
2. Jak powinno wyglądać ustawienie kierownicy i siodła na prawidłowej wysokości?	3 2	12. Jakie są najważniejsze numery alarmowe?	3 2	22. Wymień przynajmniej dwa parki narodowe znajdujące się na trasie Green Velo.	4 2
3. Kiedy powinno się robić przegląd roweru?	2 1	13. Jak wyglądają znaki ostrzegawcze?	3 2	23. Jaki polski autor napisał wiersz <i>W Szczepreszynie chrząszcz brzmi w trzcinie</i> ?	1 1
4. Jakie mogą być hamulce w rowerze?	2 1	14. Co oznacza ten znak drogowy?	3 2	24. Jakimi rzekami można popłynąć tratwą z Ulanowa na Podkarpaciu?	3 2
5. W którym miejscu znajduje się widelec w rowerze?	2 1	15. Co oznacza ten znak drogowy?	3 2	25. Jak się nazywa miasto, w którym znajduje się Muzeum Zabawek i Zabawy?	2 1
6. Co powinien mieć na sobie rowerzysta, aby był bezpieczny?	2 1	16. W jakim mieście zaczyna się szlak rowerowy Green Velo?	1 2	26. W jakim województwie leży Szczepreszyn?	2 1
7. Jaką barwę powinno mieć przednie światło w rowerze?	3 2	17. Przez jakie województwa przebiega trasa rowerowa Green Velo?	3 2	27. W jakim województwie znajduje się zamek w Łańcucie?	2 1
8. Jaką barwę powinno mieć tylne światło w rowerze?	3 2	18. W jakim mieście na trasie Green Velo znajdują się podziemne labirynty kredowe?	3 1	28. W jakim województwie został wytyczony Baśniowy Szlak Suwalszczyzny?	3 2
9. Po której stronie jezdni powinien poruszać się rowerzysta?	2 1	19. Wymień miasta na Warmii, w których mieszkał Mikołaj Kopernik.	3 2	29. W jakim województwie znajdziesz Jaskinię Raj i dąb Bartek.	3 2
10. W jaki sposób rowerzysta sygnalizuje chęć skrętu?	1 1	20. Gdzie znajduje się największe skupisko żubrów w Polsce?	2 1	30. W jakich województwach znajdują się Bocianie Wioski?	3 2



Odpowiedzi na pytania do gry planszowej

1. Opona, obręcz, szprychy, piasta
2. Osoba siedząca na siodełku z wyprostowaną nogą może swobodnie postawić stopę na pedale, a kierownica powinna być umieszczona nieznacznie powyżej siodełka
3. Przed i po każdej wycieczce rowerowej
4. Ręczny lub nożny, przedni lub tylny
5. Z przodu roweru, łączy kierownicę z przednim kołem
6. Kask i kamizelkę odblaskową
7. Barwę białą lub żółtą
8. Barwę czerwoną
9. Po prawej stronie jezdni
10. Wyciąga rękę odpowiednią do kierunku, w którym chce skręcić
11. 30 ucisków na 2 oddechy
12. Ogólnopolski numer alarmowy – 112, pogotowie – 999, straż pożarna – 998, policja – 997
13. Znaki ostrzegawcze: żółte trójkąty z czerwoną obwódką
14. Ruch pieszych i rowerzystów odbywa się na całej powierzchni drogi
15. Ruch pieszych i rowerzystów odbywa się po różnych stronach drogi
16. W Elblągu
17. Przez województwa: warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie, świętokrzyskie
18. W Chełmie
19. Olsztyn, Frombork, Lidzbark Warmiński
20. W Puszczy Białowieskiej lub Białowieskim Parku Narodowym
21. W Białymstoku
22. Wigierski Park Narodowy, Biebrzański Park Narodowy, Narwiański Park Narodowy, Białowieski Park Narodowy, Roztoczański Park Narodowy
23. Jan Brzechwa
24. Rzekami San i Tanew
25. Kielce
26. W województwie lubelskim
27. W województwie podkarpackim
28. W województwie podlaskim
29. W województwie świętokrzyskim
30. W województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim



ISBN 978-83-8009-447-5

..... tańców atrakcji.....



**ROZWÓJ
POLSKI WSCHODNIEJ**
NARODOWA STRATEGIA SPOJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



GreenVelo®
WSCHODNI SZLAK ROWEROWY