



## **Zajęcia rowerowe dla dzieci i młodzieży**

2023-06-10

**Już dziś, 10 czerwca, Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza dzieci i młodzież w wieku od 6 do 13 lat na bezpłatne zajęcia rowerowe. Odbędą się one na terenie WLKS Kraków Swoszowice przy ul. Moszyńskiego 9. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 30 osób.**

Zajęcia, które rozpoczną się o godz. 10.00, poprowadzą szkoleniowcy z sekcji kolarskiej WLKS Krakus Swoszowice, na czele z trenerem Zbigniewem Klękiem – odkrywcą takich talentów jak: Rafał Majka, Tomasz Marczyński czy Katarzyna Niewiadoma.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej [zapisy.zis.krakow.pl](https://zapisy.zis.krakow.pl). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit uczestników - 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

Każdy z uczestników jest zobowiązany do posiadania swojego roweru i kasku ochronnego.

### **Program zajęć:**

- przygotowanie rowerów do przejażdżki, zabawy rowerowej, wycieczki
- pierwsze kroki na rowerze - sprawność roweru (hamulce, ciśnienie w oponach, łańcuch)
- omówienie zasad odpowiedniego ubioru (kask, buty, odzież)
- bezpieczeństwo jazdy - funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie opowiedzą o zasadach bezpieczeństwa i przepisach ruchu drogowego;
- pokaz szkoleniowy - technika jazdy na rolkach treningowych i cykloergometrze.

Szczegóły na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).