

Ovibringa – szemléletformálás hosszú távú hatásokkal

A bemutatott program kissé eltér a Közlekedéstudományi Szemle tematikájától, de a témakör jól illeszkedik Egyesületünk kiemelt céljai közé, – a közlekedési kultúra fejlesztése, a közlekedésre nevelés terjesztése – így az olvasóinkkal történő részletes megismertetése minden bizonnyal széles körű érdeklődésre számíthat.

DOI 10.24228/KTSZ.2020.6.4

Kőríz András László

ügyvezető – Dreamland Cycling Kft.
e-mail: andras.korizs@dreamlandcycling.com

1. BEVEZETÉS

Az aktuális európai, nemzeti és városi közlekedési stratégiák egyik közös pontja a városi kerékpározás részarányának jelentős növelése. Egy város közlekedési stratégiájának megalkotásakor azonban nem pusztán közlekedésszakmai szempontok figyelembevételén alapszik a célok meghatározása. Magyarországon a 21. század legégetőbb problémái közé tartozik a rendszeres testmozgás hiányából eredő egészségtelen életmód, a megfelelő képzés hiányából eredően hanyatló közlekedési kultúra és a közlekedési ágazat jelentős környezetterhelése. Az OviBringa Program küldetése, hogy erre a három kihívásra egy megoldással adjon választ olyan módon, hogy hatásait a lehető leghosszabb távon fejtsse ki.

A Dreamland Cycling Kft. Magyarország első olyan bringás utazási irodája, amely kizárólag **elektromos kerékpárokkal** szervez túrákat az ország legszebb tájain, így Budapesten, a Balaton körül, a Duna mentén vagy akár az Északi-Középhegységben. 2018-ban, vállalkozásunk megalapításakor a legfőbb stratégiai célunk egy olyan szolgáltatási port-

fólió kialakítása volt, amely kezdve az óvodás korú gyermekektől egészen a nyugdíjas korú ügyfelekig **minden korosztály számára** vonzó lehetőséget kínál a kerékpáros turizmus, rekreáció és képzés területén. Cégünk ezzel a színes portfólióval igyekszik hozzájárulni ahhoz, hogy hazánkban minél többen válasszák a „zöld” turizmus szolgáltatásait, ezáltal jelentős mértékben csökkentve az ágazat **ökológiai lábnyomát**. Mindemelett célunk, hogy szolgáltatásaink pozitív változást érjenek el a magyar közlekedési kultúra terén is.

Az **OviBringa Programot** vállalkozásunk megalapításakor hívtuk életre, majd ezt követően 2019-ben indítottuk el az e-bike túra ágazatunkat, amely azóta is cégünk központi tevékenysége. Míg a 2019-es szezonban elsősorban külföldi turisták számára kínáltunk e-bike túrákat, 2020-ban elindítottuk az ebikehungary.hu honlapot is, amelyen keresztül magyar célközönség számára kínálunk elektromos kerékpár bérlési lehetőséget, túrákat és csapatépítő rendezvényeket. Az elmúlt másfél évben 25 országból közel 400 ügyfél érkezett hozzánk e-bike túrákra. Ezen túlmenően, 2020-ban indítottuk el az általá-

1. ábra: Dreamland Cycling E-Bike túra Tihanyban – fotó: Kőrízs András



2. ábra: Kicsik és nagyok együtt OviBringa órán – fotó: Szilágyi Lili



3. ábra: Egyensúly fejlesztése futóbiciklivel –
 fotó: Zugló Lapok, Képszerkesztőség, Pozsonyi Roland



nos iskolások számára szervezett IsiBringa táborokat és a középiskolás korosztály számára szervezett közlekedéssmereti képzéseket Erzsébetvárosban, amelyek során összesen 150 gyermeknek bővítjük a kerékpáros ismereteit.

Az OviBringa célja, hogy már a 3-7 éves korú gyermekekkel megszerettesse a mozgást és a kerékpározást, továbbá átadja számukra egy olyan magabiztos mozgáskultúrát és közlekedési szemléletmódot, amellyel a mindennapokban **egész életük során** biztonsággal és komfortosan közlekedhetnek vagy sportolhatnak kerékpárral. Az OviBringa hosszú távon egészségesebbé teszi a társadalmat, javítja a közlekedési kultúrát és csökkenti a közlekedés környezetterhelését is. Az OviBringa program során a gyerekek vidám, játékos keretek között tanulhatnak meg egyensúlyozni és manőverezni futóbiciklivel, később pedig pedálos biciklivel. A bringázás jelentős mértékben hozzájárul az egyensúlyérzék javulásához, így kifejezetten jól tesz a mozgáskoordináció és a reflexek fejlesztésének.

A játékba gyakran előforduló közlekedési szituációkat is belecsempészünk a mindennapokból. Ezáltal biztonságos környezetben készülünk fel az utcán található kihívásokra. Az órák keretében folyamatosan pozitív visszacsatolással építjük a gyermekek önbi-zalmát, és apró elismerésekkel tartjuk fenn a hosszú távú motivációt. Az OviBringán fejlődő gyermekek a számos különböző gyakorlatnak köszönhetően hétről hétre egyre ügyesebbek lesznek. Az alapvető mozgáskultúrának olyan alapjait sajátítják el a tanfolyamok során, amelyet később egész életük során hasznosítani tudnak majd, legyen szó sportról vagy a mindennapi közlekedésről. Ezen túlmenően a kerékpározásnak még számos jótékony hatását hangsúlyozzuk a tevékenységünk során, amely még nem vagy nem teljesen épült be a köztudatba.

A **rendszeres kerékpározás** a többi mozgásformához hasonlóan jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. A köztudatba azonban még kevésbé épült be, hogy a bringázás nagy mértékben javít

4. ábra: OviBringa foglalkozás télen, tornateremben –
fotó: Zugló Lapok, Képszerkesztőség, Pozsonyi Roland



ja a memóriát és a koncentrációt is. Azok a gyermekek, akik rendszeresen bicikliznek, az óvodában és az iskolában is jobban fognak teljesíteni. Az OviBringa tanfolyamok során pozitív visszajelzésekkel ösztönözzük a gyermekeket, így sokat teszünk a negatív stressz-helyzetek elkerüléséért. Mivel a kerékpározás során a szervezet kortizol szintje jelentősen csökken, a biciklizés hatékony ellenszere a depressziónak, a levertségnek és a szorongásnak. A rendszeresen bringázó gyermekek így boldogabbak lesznek, és reményeink szerint a gyerekkoruk is tovább tart egy kicsivel.

Az OviBringa módszertan kidolgozása során az itthon megszerzett tudást ötvöztük nemzetközi tapasztalatokkal. Franciaországban, Nagy-Britanniában és Németországban nagy hagyománya van a hasonló tanfolyamoknak. Kerékpárversenyzői és közlekedésszakmai kapcsolatainknak köszönhetően számos külföldi módszertani leírásba tudtunk betekinteni, és lehetőségünk nyílt átültetni a hazai gyakorlatba azokat a megoldásokat, amelyek már máshol beváltak.

2. FELEJTSÜK EL A TÁMASZTÓKE- REKET ÉS A SEPRŰNYELET

Ami minden módszertant illetően közös, hogy sehol sem alkalmazunk támasztóke-
reket és seprűnyelet. Ez a két megoldás be-
rögzült, hibás módszer, amely sok gyermeket inkább akadályoz a saját egyensúlyának megtalálásában. Helyette számos egyensúlyi gyakorlatot alkalmazunk a futóbringás foglalkozásokon, amely segíti a gyerekeket abban, hogy a futóbringáról a pedálos bringára ülve gyorsan megtalálják az egyensúlyukat.

2.1. Futóbringa vagy egyensúlyi bringa?

A futóbringa magyar nevét onnan kapta, hogy a gyermek a lábával futó mozdulatókat utánozva hajtja a jellemzően pedál nélküli kétkerekűt. Az angol neve ezeknek a bicikliknek "balance bike", ami szó szerinti fordításban egyensúly bicikli. Ez az elnevezés sokkal jobban rávilágít a futóbringa lényegére, ami az, hogy a gyerekek minél gyorsabban megtanuljanak egyensúlyozni a kétkerekű

5. ábra: OviBringa futam az Eleminátor kerékpáros versenysorozat részeként –
fotó: Bak Ferenc



járgányokkal. Ez ugyanis alapvető feltétele annak, hogy megtanuljanak pedálos biciklivel is hajtani.

2.2. Játék az egész világ

Az OviBringa tanfolyamokon minden mozgásfejlesztő gyakorlatot és minden közlekedési szituációt igyekszünk játékos formába önteni. Ennek köszönhetően a gyermekek felszabadultak, az órák pedig vidám hangulatban telnek, miközben folyamatos a fejlődés. Ma még kevesen tudják elképzelni, de biciklivel is lehet fogócskázni, akadály- vagy sorversenyeket rendezni, vagy éppen tűz-víz-repülőt játszani. Ez csak néhány a közel 100 különféle játék és gyakorlat közül, amelyet rendszeresen alkalmazunk az OviBringa tanfolyamokon.

2.3. Pozitív visszajelzés és pozitív stressz

A játékos, vidám hangulaton túlmenően a lelkesedést és a figyelmet folyamatos pozitív visszajelzéssel tartjuk fenn. Az egyensúlyi feladatok elvégzéséhez sebesség, a sebességhez pedig önbizalom szükséges. A gyermekeket

igyekszünk minden esetben a nevükön szólítani, és az órák alatt is többször adunk nekik személyre szóló, pozitív visszajelzést. Az elismerő, bátorító szavakon túlmenően apró meglepetésekkel, például pecsétgyűjtő zsebkönyvvel és időszakos ajándékokkal (matrica, karkötő, kulacs) is motiválunk.

2.4. Kicsik és nagyobbak együtt

A tanfolyamokon 3 és 7 év közötti gyermekekkel foglalkozunk. A legtöbb órán vannak egyéni gyakorlatok és csapatjátékok is. Kicsik és nagyok együtt tanulnak bringázni, aminek az egyik legnagyobb előnye, hogy rengeteget tanulnak egymástól. Az órák legszebb pillanatait adják, amikor egy idősebb gyermek segít felülni a bringára egy kisebb társának, vagy amikor a kicsik a nagyokat utánozva próbálják elmondani a zebrán való helyes átkelést. A kisebbek számára sokszor könnyítünk 1-1 gyakorlaton, míg a nagyobbak esetében nehezítünk a játékon az extra motiváció érdekében.

Az OviBringa megalapítása óta a tavasztól őszig terjedő időszakban több óvodában és

6. ábra: Bukósisak, ami minden Ovibringa órán mindenkinek kötelező –
fotó: Szilágyi Lili



köztéren számos tanfolyamot rendeztünk, míg a téli időszakban fedett, fűtött tornatermekben tartottunk órákat. Ezen túlmenően nyári táborokat és alkalmi rendezvényeket szerveztünk. A programok során minden gyermek számára egyenlő feltételeket biztosítottunk az alábbi eszközök és szolgáltatások biztosításával.

Futóbicikli vagy pedálos bicikli: Foglalkozásainkra különböző méretű futóbicikkel és/vagy pedálos bringákkal érkezünk, amelyek különböző hosszúságú nyeregcsővel és állítható kormányval vannak felszerelve, ennek köszönhetően az egészen apró csemetéktől a nagyobbakig, mindenkinek megfelelő választéket nyújt.

Bukósisak: A kerékpáros felszerelés egyik legfontosabb eleme kétségkívül a bukósisak. A gyermekek biztonsága pedig elsődleges. Így ebből a felszerelésből mindig van nálunk elegendő, hogy egyetlen kobak se maradjon védtelenül. Óráinkon a viselésük kötelező, emellett igen hasznos ha a gyermekek megszokják, hogy sisak nélkül bizony sehova se induljanak útra.

Pálya elemek: Kurzusaink során igen nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy a gyermekek a kerékpározás rejtelmeit játékos feladatok során igyekezzenek elsajátítani. Ehhez számos olyan eszközt használunk (pl. bóják, labda, kerékpárgumi és egyedi készítésű pályaelemek), amelyekkel a feladatok egyrészt szórakoztatóvá válnak, másrészt segítenek a gyermekek tudását továbbfejleszteni. Emellett a későbbi foglalkozások során a legalapvetőbb KRESZ táblákat is behozzuk a játékokba, hogy a felnőttek jelenlétében történő biztonságos közúti közlekedés se okozzon problémát.

Szakképzett oktatók: Foglalkozásainkat minden alkalommal szakképzett oktató vezeti annak érdekében, hogy a gyermekek biztosan a megfelelő irányba haladjanak a kerékpározás rejtelmeinek elsajátításában. Emellett csapatunkban tevékenykedik volt profi kerékpárversenyző, illetve közlekedési szakember is, ennek köszönhetően olyan sokoldalú képzést kapnak a gyermekek, amit egész életük során hasznosíthatnak.

7. ábra: Közlekedési alapok elsajátítása OviBringa órán –

fotó: Szilágyi Lili



Csapatunk tagjai különféle területeken szereztek jártasságot és tapasztalatot. Van közöttünk sportedző, rekreáció-vezető, közlekedési szakember és egykori profi kerékpáros. Hiszünk benne, hogy a sokféle tapasztalat és a közös célok olyan csapatává formálnak bennünket, amely képes arra, hogy **valódi értéket** teremtsen.

A tanfolyamokon résztvevő gyermekek szüleinek számos lehetőségük van **visszajelzést** adni az elégedettségükkel kapcsolatban (facebook vélemény, anonim kérdőívek, személyes visszajelzés stb.) Ezek közül néhányat az alábbi pontokba válogatva jelenítünk meg:

- „Bandika egyensúlyának gyors fejlődésén még a mozgásfejlesztő tanára is meglepődött, mióta biciklizni jár.” személyes visszajelzés
- Köszönöm, hogy vagytok! Blanka legyőzte a félelmét a biciklitől :) Boldog karácsonyt, januárban jövünk :) e-mail-es visszajelzés

- A kezdetek óta járunk OviBringa órára, és nemcsak a kislányom, de mi szülők is vidáman megyünk. Az órákon visszatérő feladatok biztosítják, hogy pár alkalom után otthonosan érezzék magukat a résztvevők és persze mindig tanulnak valami újat, hogy ne lankadjon az érdeklődés. Mindez olyan játékosan történik, hogy észre sem veszik. (...) facebook vélemény
- A szülők körében végzett anonim, online felmérés keretében a változatos feladatokat, a profi oktatókat és a barátságos légkört emelték ki. Az eredmények alapján a szülők 90%-a azért viszi gyermekét OviBringára, hogy profi oktatóktól tanuljon kerékpározni. A válaszadók kivétel nélkül **másoknak is ajánlanák** az OviBringa tanfolyamokon való részvételt.

Az OviBringa pontos környezeti hatását véleményünk szerint nem lehet meghatározni, de megkérdőjelezhetetlen, hogy a kezdeményezés mind **társadalmi, mind környezeti szempontból** élen jár a közlekedési szem-

léletformálás terén. Az OviBringa első téli szezonjában több mint 60 gyermeket tanítottunk meg kerékpározni. 2019-ben tavasztól őszig több, mint 120 gyermek járt a tanfolyamainkra, 20 gyerek vett részt a táborainkban és nagyjából 3000 gyermek vett részt az alkalmi kerékpáros rendezvényeinken. 2020-ban, a koronavírus járvány következtében elrendelt korlátozások miatt a tanfolyamokon résztvevő gyerekek száma jelentősen visszaesett, ezért számos családnak biztosítottunk ingyenes, tartós kerékpár kölcsönzési lehetőséget annak érdekében, hogy ebben a nehéz időszakban is tudjanak biciklizni azok a gyermekek, akiknek nincsen saját felszerelésük. Idén a nyári táborainkban 35 gyermek vett részt, míg a tanfolyamainkra 45 résztvevő jelentkezett.

Ennek köszönhetően számos olyan gyermek tanul meg kerékpározni, akiknek erre nem lett volna lehetőségük szociális helyzetük vagy mozgáskoordinációs problémájuk miatt. Az OviBringa ezért jelentős mértékben

hozzájárul ahhoz, hogy a jövő városi közlekedése fenntarthatóbbá, kiszámíthatóbbá, biztonságosabbá és rugalmasabbá váljon. A Dreamland Cycling Kft. megalapításkor célul tűztük ki, hogy a turizmus ágazatában termelt **haszon 10%-át visszaforgassuk** az OviBringa program fejlesztésére, bővítésére. Bár 2020 történelmi eseményei jelentősen korlátozták vállalkozásunk lehetőségeit, számos előkészített fejlesztéssel rendelkezünk, amelyeket a következő szezonban tervezzük megvalósítani. Az OviBringa Program területi kiterjesztése mellett terveink közt szerepel az IsiBringa projekt felskálázása is, amelynek keretében általános iskolások számára kínálunk hasonlóan egyedi, izgalmas és játékos foglalkozásokat. Tevékenységünk kibővítéséhez folyamatosan keresünk partnereket, helyszíneket és támogatókat. Partneri megkeresésekkel kapcsolatos jelentkezéseket, valamint a jelen publikációhoz kapcsolódó visszajelzéseket az andras.korizs@dreamlandcycling.com email címre várjuk.



“Ovibringa” – awareness-raising with long-term effects

One of the common objectives of current European, national and urban transport strategies is to increase the share of urban cycling significantly. However, when setting a city's transport strategy, the definition of goals is not based solely on aspects of the transportation profession. Among the most pressing problems of the 21st century in Hungary are the unhealthy lifestyle resulting from the lack of regular physical activity, the declining transport culture due to the lack of proper training, and the significant environmental impact of the transport sector. The mission of the OviBringa Program (a support program for cycling in kindergartens) is to provide a single solution to these three challenges in a way that has the most long-term possible impact.



„Ovibringa” – bewusstseinsbildung mit langfristigen wirkungen

Eine der Gemeinsamkeiten der derzeitigen europäischen, nationalen und städtischen Verkehrsstrategien besteht darin, den Anteil des städtischen Radverkehrs erheblich zu erhöhen. Bei der Festlegung der Verkehrsstrategie einer Stadt basiert die Definition der Ziele jedoch nicht nur auf fachlichen Überlegungen. Zu den dringlichsten Problemen des 21. Jahrhunderts in Ungarn zählen der ungesunde Lebensstil aufgrund mangelnder regelmäßiger körperlicher Aktivität, die rückläufige Verkehrskultur aufgrund mangelnder Ausbildung und die erheblichen Umweltauswirkungen des Verkehrssektors. Die Mission des OviBringa-Programms (eines Programms für die Förderung des Radfahrens in den Kindergärten) ist es, eine Lösung für diese drei Herausforderungen zu finden, die die größtmöglichen langfristigen Auswirkungen hat.