# Rowerek biegowy: lista przed zakupem

Pomiary dziecka, kalkulator rozmiaru i lista do sprawdzenia w sklepie

## 1. Zmierz dziecko

Dziecko w butach staje plecami przy ścianie. Wsuń między jego nogi książkę w twardej oprawie, grzbietem do góry, i zmierz odległość od podłogi do grzbietu. Odejmij około 3 cm: tyle co najwyżej może mieć siodełko w najniższym ustawieniu. Rowerek nie powinien ważyć więcej niż 30% masy dziecka.

| Data pomiaru | Wzrost | Masa dziecka | Długość nogi | Siodełko do (noga - 3 cm) | Rowerek do (masa x 0,3) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## 2. Kalkulator rozmiaru (przykłady)

| Długość nogi | Siodełko najniżej nie wyżej niż | Masa dziecka | Masa rowerka nie większa niż |
|---|---|---|---|
| **30 cm** | 27 cm | 10 kg | 3,0 kg |
| **33 cm** | 30 cm | 12 kg | 3,6 kg |
| **36 cm** | 33 cm | 14 kg | 4,2 kg |
| **40 cm** | 37 cm | 16 kg | 4,8 kg |
| **45 cm** | 42 cm | 18 kg | 5,4 kg |

## 3. Lista do sprawdzenia w sklepie

- ☐ siodełko w najniższym ustawieniu mieści się w wyliczeniu z punktu 1
- ☐ masa rowerka nie przekracza 30% masy dziecka
- ☐ duży zakres regulacji siodełka i kierownicy
- ☐ znak CE, nazwa i adres producenta, zalecany wiek i ostrzeżenia (rowerek z siodełkiem do 435 mm to zabawka)
- ☐ osłonięte śruby, brak ostrych krawędzi, chwyty z poszerzonymi końcami
- ☐ opony dobrane do nawierzchni: pompowane lepiej trzymają, piankowe są lżejsze
- ☐ hamulec ręczny (opcja dla starszego dziecka): dźwignię da się ścisnąć małym palcem
- ☐ przymiarka: obie stopy płasko na ziemi, kolana lekko ugięte, kierownica w zasięgu
- ☐ kask rowerowy z oznaczeniem EN 1078 w odpowiednim rozmiarze



Lista ma charakter informacyjny. Zawsze czytaj instrukcję producenta rowerka.

# Pierwsza jazda i bezpieczeństwo

Etapy nauki, zasady jazdy i przepisy obowiązujące od 3 czerwca 2026 roku

## Etapy nauki

| Etap | Co robi dziecko |
|---|---|
| **1. Chodzenie** | przechodzi z rowerkiem między nogami, siedząc lub stojąc |
| **2. Odpychanie** | odpycha się nogami na zmianę, coraz dłuższymi krokami |
| **3. Szybowanie** | wybija się obiema nogami i jedzie z uniesionymi stopami |
| **4. Skręcanie i hamowanie** | skręca płynnie, hamuje nogami lub hamulcem ręcznym |
| **5. Rower z pedałami** | pewnie szybuje i hamuje; zwykle obywa się bez bocznych kółek |

W portugalskiej ankiecie (2005 odpowiedzi) dzieci zaczynające od rowerka biegowego jeździły samodzielnie średnio w wieku 4,16 roku, a z bocznymi kółkami w wieku 5,97 roku.

## Zasady bezpiecznej jazdy

- kask zapięty pod brodą przy każdej jeździe
- płaski, gładki teren z dala od jezdni, schodów, stromych zjazdów i wody
- dorosły blisko dziecka: w japońskim badaniu 47% urazów zdarzyło się mimo nadzoru
- jazda zgodnie z instrukcją producenta: 81% dzieci z urazami jeździło niezgodnie z nią
- regularnie sprawdzaj śruby, opony i wysokość siodełka, bo dziecko rośnie

## Co mówią przepisy

- od 3 czerwca 2026 roku osoby poniżej 16 lat muszą jeździć w kasku na rowerze, hulajnodze elektrycznej i urządzeniu transportu osobistego (art. 33 ust. 1b Prawa o ruchu drogowym); rowerków biegowych przepis nie wymienia z nazwy
- za brak kasku u dziecka odpowiada rodzic lub opiekun
- dziecko do 10 lat jadące rowerem pod opieką dorosłego jest pieszym i może jechać chodnikiem



Lista ma charakter informacyjny. Zawsze czytaj instrukcję producenta rowerka.