Constaicí roimh dhul ar rothar nó ar scútar chun na scoile a shárú

Treori do scoileanna

Ábhar

Buntáistí agus constaicí 2

An dóigh ar féidir le Sustrans cuidiú 2

Rochtain ar rothair agus scútair 3

Rochtain ar rothair neamhchaighdeánacha 3

Teagmhálacha eile maidir le rothaíocht ionchuimsitheach 4

Teagmhálacha a bhaineann le ceantar maidir le rothaíocht ionchuimsitheach 4

Rochtain ar rothair a bhfuil dea-bhail orthu 5

Scileanna agus muinín rothaíochta a mhéadú 6

Oiliúint rothaíochta i dTuaisceart Éireann 7

Oiliúint scútair 8

Stóráil fhóirsteanach do rothair agus scútair 8

Roghanna maoinithe do stóráil do rothair agus scútair 8

An timpeallacht thógtha 9

Smaointe eile leis an rothaíocht agus scútáil a dhéanamh níos ionchuimsithí

Labhair le baill foirne eile 10

Tarring isteach páirtithe leasmhara 10

Smaoinigh ar an bhearna inscne 10

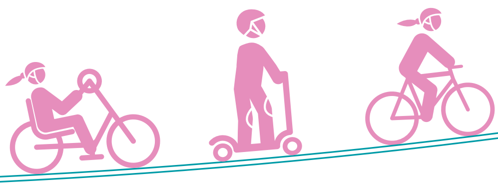
Tabhair ionadaíocht do gach duine nuair atá tú ag cur chun cinn na rothaíochta agus na scútála 10

Tarraing isteach teaghlaigh atá ina gcónaí níos faide ar shiúl 11

Cuir le chéile féilire taistil ghníomhaigh 11

Smaoinigh ar bhochtaineacht bhia 12

Acmhainní úsáideacha eile 12



© Sustrans 2022. Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain).

Buntáistí agus constaicí

Is iomaí sin buntáiste a bhaineann le taisteal chun na scoile ar rothar nó ar scútar. Is féidir leis:

- cuidiú le páistí a bheith gníomhach agus a mhothú go bhfuil níos mó fuinnimh acu
- cuidiú leis an timpeallacht trí thuras a dhéanamh ar bhealach seachas i ngluaisteán
- feabhas a chur ar an cháilíocht aeir sa cheantar agus an brú tráchta a laghdú.

Ach is féidir go mbeidh an rothaíocht agus an scútáil chun na scoile níos deacra do chuid de na daoine.

Féadfaidh constaicí eacnamaíocha agus/nó fisiciúla a bheith ann, agus riachtanais éagsúla soghluaisteachta.

I measc constaicí do theaghlaigh is féidir go mbeidh na nithe seo a leanas:

- rochtain ar rothar nó scútar oiriúnach
- rochtain ar rothar nó scútar a bhfuil dea-bhail air
- an mhuinín a bheith ag duine dul ar rothar nó scútar (páistí agus/nó tuismitheoirí).

Mura bhfuil áit stórála cheart ann, agus bealaí sábháilte rothaíochta agus scútála a bheith thart timpeall na scoile (an timpeallacht thógtha), is féidir nach mbeidh scoileanna ábalta an rothaíocht nó an scútáil a chur chun cinn.

Tá d'aidhm leis an doiciméad seo eolas a thabhairt do scoileanna le cuidiú le teaghlaigh constaicí roimh an rothaíocht nó an scútáil chun na scoile a shárú. Tugann sé smaointe le riar ar an raon riachtanas éagsúil a fhéadfaidh a bheith ag daoine, a fhéadfaidh seachas sin iad a chosc dul ar rothar nó ar scútar chun na scoile. Tugann sé naisc chomh maith go treoir ar rothair agus scútair a stóráil, agus eolas ar roghanna maoinithe don stóráil.

An dóigh ar féidir le Sustrans cuidiú

Oibríonn Sustrans le rialtais áitiúla agus náisiúnta i gceantair áitiúla ar fud na Ríochta Aontaithe. Má tá oifigeach scoileanna Sustrans i do cheantarsa, féadfaidh siad a bheith ábalta a bheith ag obair le do scoil le cuidiú an taisteal gníomhach a chur chun cinn. Cuir ríomhphost chugainn ag **education@sustrans.org.uk** lena fháil amach an bhfuil Sustrans ábalta an tseirbhís seo a chur ar fáil i do cheantar.

Ba cheart go mbeadh d'údarás áitiúil ábalta cuidiú agus eolas ar fhoinsí eile cuidithe sa cheantar a thabhairt.

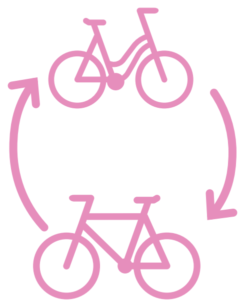
Rochtain ar rothair agus scútair

Tá lear mór eagraíochtaí iontacha ann a dhéanann é níos fusa do dhaoine an rothaíocht a dhéanamh, gan beann ar a gcúlra ná a riachtanais.

Is iomaí sin scéim atá ar fáil le cuidiú le scoileanna agus teaghlaigh rothair nó scútair ar chostas íseal a aimsiú. Amharc ar a bhfuil ar fáil go háitiúil agus inis do thuismitheoirí eile fá seo.

Le tuilleadh a fháil amach faoina bhfuil i do cheantar áitiúil, is féidir leat:

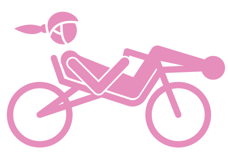
1. Amharc ar shuíomh gréasáin do comhairle áitiúil. Beidh leathanach rothaíochta ag an chuid is mó acu
2. GTeagmháil a dhéanamh le siopaí rothar i do phobal áitiúil, féadfaidh lacáistí nó tairiscintí a bheith acu ar rothair nó ar dheisiúcháin. Amhar ar ár **léarscáil idirghníomhach le teacht ar shiopa rothar cóngarach duitse.**
3. Taighde a dhéanamh ar thionscnaimh rothaíochta áitiúla. Déanann roinnt carthanas rothair a bhronntar orthu a athchóiriú agus díolann siad iad ar phraghsanna inacmhainne. Mar shampla, an **Turnaround Project** (Béal Feirste).
4. Teaghlaigh a spreagadh le smaoineamh ar rothair agus scútair dara láimhe ar shuíomhanna margaidh ar líne (eg ebay, Gumbtree agus Facebook). Má tá do scoil á gceannach í féin, d'fhéadfaí smaoineamh air seo chomh maith..
5. Taighde a dhéanamh ar chuideachtaí áitiúla a ligeann rothair ar cíos agus a sonraí a thabhairt do theaghlaigh.
6. Teaghlaigh a chur ar an eolas faoi sheirbhísí síntiúis. Ar son táille mhíosúil tá rochtain ag teaghlaigh ar rothar nó scútar, mar shampla **The Bike Club.**



B'fhéidir gur mhaith leat siopa malairte nó scéim iasachta rothar agus scútar a chur ar bun i do scoil. Seo a bhfuil i gceist leis sin:

1. Iarr ar thuismitheoirí seanrothair nó seanscútair a bhfuil a bpáistí rómhór dóibh anois a bhronnadh ar an scoil, nó rothair scoile a úsáid.
2. Fostaigh meicneoir leis na rothair agus scútair a sheiceáil.
3. Cuir na rothair agus scútair atá le tabhairt ar cíos (nó le díol) ar fáil do na daltaí a bhfuil an riachtanas is mó acu.

B'fhéidir go mbeidh cumann tuismitheoirí agus múinteoirí do scoile ábalta tacú agus cuid de na himeachtaí seo a sheachadadh.



Rochtain ar rothair neamhchaighdeánacha

B'fhéidir go mbeidh cuidiú de dhíth ar chuid de do dhaltaí agus a dteaghlaigh le rothair neamhchaighdeánacha inacmhainne a aimsiú. D'fhéadfaí go n-áireofaí leo seo:

- rothair céim tríd
- tríothaigh
- rothair do bheirt
- rothair cathaoireach rothaí
- rothair láimhe
- rothair shínteach
- rothair céim tríd íseal
- rothair leantóra.

Thig leat a fháil amach faoi roinnt de na cineálacha de rothair neamhchaighdeánacha ar **shuíomh gréasáin Cycling UK.**

As siocair gur féidir le rothair neamhchaighdeánacha a bheith costasach, b'fhéidir go mbeadh sé níos fóirsteanaí do do scoil agus/nó teaghlaigh iad a fháil ar cíos nó ar iasacht.

Tá roinnt eagraíochtaí ann ar fud na Ríochta Aontaithe a chuireann iasachtaí ar fáil do rothair oiriúnaithe, agus oiliúint rothaíochta dóibh. Cuireann seo ar a gcumas do dhaoine a bhfuil riachtanais éagsúla soghluaiseachta acu rothar a úsáid le taisteal chun na scoile.

Ar aghaidh leat agus déan teagmháil le ceann de na heagraíochtaí seo lena fheiceáil an bhfuil siad ábalta teacht amach chuig do scoil agus seisiúin ar rothaíocht inrochtana a thabhairt.

Chomh maith leis na moltaí a thugtar sa roinn 'Rochtain ar rothair' thuas, b'fhéidir gur mhaith leat amharc ar an **liosta seo de dhíoltóirí a chuireann ar fáil rothair ionchuimsitheacha agus oiriúnaithe.**

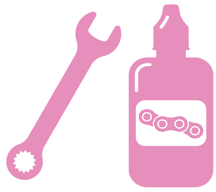
Teagmhálacha eile maidir le rothaíocht ionchuimsitheach

Is carthanas é **Wheels for Wellbeing (WfW)** a bhfuil duaiseanna bainte aige a thacaíonn le daoine óga de gach aois agus cumas sult a bhaint as tairbhí na rothaíochta. Chuir siad ar fáil **treoir chuimsitheach ar an rothaíocht ionchuimsitheach.**

Teagmhálacha a bhaineann le ceantar maidir le rothaíocht ionchuimsitheach

I dTuaisceart Éireann, tá Mol Spóirt Míchumais ainmnithe ann i ngach ceantar comhairle a d'fhéadfadh a bheith ábalta cuidiú leat soláthróirí rothair oiriúnaithe a aimsiú.

Rochtain ar rothair a bhfuil dea-bhail orthu



Uaireanta beidh rochtain ag teaghlaigh ar rothar nó scútar a chaithfear a dheisiú nó a chothabháil le bheith sábháilte agus sultmhar le húsáid. Ach eolas ar shiopaí deisithe rothar áitiúla a chur ar fáil is féidir cuidiú le teaghlaigh a rothair a dhéanamh réidh le húsáid.

Ní bheidh sé d'acmhainn ag roinnt teaghlach íoc as fabhtaí rothair a dheisiú. Má thugtar cuidiú dóibh na dúshláin seo a shárú, cibé acu tríd an eolas a thabhairt dóibh le rudaí simplí a dheisiú iad féin nó cuidiú leo deisithe a fháil déanta saor in aisce, cuideoidh sin le níos mó páistí rothaíocht nó scútáil chun na scoile go sábháilte.

Ba cheart gach rothar nó scútar a sheiceáil sula mbaintear úsáid as lena chinntiú go bhfuil siad sábháilte

Seo roinnt bealaí a bhféadfá cuidiú le teaghlaigh a rothair agus a scútair a dhéanamh réidh le dul:

1. Comhroinn an físeán **Sustrans' M-check** le cuidiú le teaghlaigh a dhéanamh cinnte go bhfuil a rothair ródacmhainneach gach uair a théann siad orthu.
2. Bíodh imeacht Dochtúra Rothair agaibh. Seo a t-ainm a thugtar ar imeacht mar a dtugann daltaí a rothair isteach chun na scoile fá choinne seiceáil sábháilteachta saor in aisce le meicneoir rothair. D'fhéadfá seo a dhéanamh díreach roimh nó le linn imeachta leis an rothaíocht nó an scútáil a chur chun cinn. Nó leoga ag am ar bith i rith na bliana.

   I gceantair áirithe cuirtear an Dochtúir Rothair ar fáil saor in aisce do scoileanna atá ag obair le Sustrans mar chuid de thionscadal maoinithe. Féadfaidh d'údarás áitiúil a bheith ábalta seisiúin nó maoiniú a chur ar fáil. Déan teagmháil le d'Údarás Áitiúil lena fháil amach cén tacaíocht is féidir leat a fháil.

Scileanna agus muinín rothaíochta a mhéadú

Tá sé tábhachtach go mbeidh a fhios ag páistí agus tuismitheoirí araon an le bheith sábháilte ar na bóithre. Má tá easpa muiníne fán rothaíocht ag tuismitheoir nó caomhnóir is féidir go stopfaidh sin iad de bheith ag roghnú na rothaíochta don turas chun na scoile mar theaghlach, fiú más rothaí inniúil a bpáiste.

Cuideoidh oiliúint rothaíochta turais a dhéanamh níos sábháilte agus sultmhara trí mhórán príomhscileanna a theagasc, leithéid suíomh maith sa bhóthar a rothnú, comharthaí a thabhairt, agus infheictheacht

Is féidir oiliúint rothaíochta a eagrú le tarlú ar scoil, le linn uaireanta scoile. Thig leat fosta teaghlaigh a threorú go hoiliúint rothaíochta is féidir a dhéanamh taobh amuigh d'am scoile.

Má oibríonn do scoil le Sustrans, féadfaidh d'oifigeach scoileanna a bheith ábalta oiliúint a chur ar fáil duit. Is minic go mbeidh d'údarás áitiúil comhairle a thabhairt ar oiliúint rothaíochta, agus b'fhéidir go gcuireann siad ar fáil í saor in aisce fiú.

Oiliúint rothaíochta i dTuaisceart Éireann

Cuireann teagascóirí oiliúna rothaíochta Sustrans oiliúint caighdeáin náisiúnta ar fáil i dTuaisceart Éireann.

Thig le Sustrans oiliúint agus cúrsaí a chur ar fáil do dhaoine fásta agus do pháistí, curtha in oiriúint do do riachtanais agus buiséid, lena n-áirítear:

- Dul ar ais sa diallait. Seisiún oiliúna atá foirfe dóibh siúd nach raibh ar rothar b'fhéidir le tamall agus a bhfuil fonn orthu filleadh ar an rothaíocht.
- Oiliúint ar Chaighdeáin Náisiúnta 1, 2 agus 3 le scileanna ar an bhóthar a fheabhsú. Thig le grúpaí a fhoghlaim a bheith ag rothaíocht go muiníneach ar son caitheamh aimseartha agus turais laethúla i gcúrsa struchtúrtha seachtainiúil.

Amharc ar shuíomh gréasáin Sustrans fá choinne tuilleadh eolais. Bíodh a fhios agat go bhfuil éileamh mór ar an oiliúint seo agus is féidir go mbeidh ort pleanáil go maith roimh an am di.

Oiliúint scútair

Is é Scootability an chéad oiliúint scútála ar fud na Ríochta Aontaithe, atá deartha le cuidiú le gach duine a fhoghlaim cad é an dóigh le dul ar a scútair go sábháilte. Tá a gcúrsaí ar fáil i rith na bliana agus seachadtar iad de ghnáth trí scoileanna, tionscnaimh chomhairle agus eagraíochtaí eile. Gabh chuig suíomh gréasáin **Scootability** le tuilleadh sonraí a fháil.

Stóráil fhóirsteanach do rothair agus scútair

Tá sé ríthábhachtach páirceáil shábháilte do rothair agus scútair le daoine óga a spreagadh dul ar rothar nó ar scútar chun na scoile. Agus má dhéantar mar is ceart é is féidir go mbeidh sé ina bhealach iontach éifeachtach do scoileanna turais ghníomhacha chun na scoile a chur chun cinn agus brú tráchta a laghdú ag geataí na scoile.

Ní hamháin go mothóidh tuismitheoirí agus daltaí níos mó ar a shuaimhneas faoi rothar nó scútar a thabhairt ar scoil má chuirtear páirceáil ar fáil, beidh sé ina bhealach sonraíoch leis an rothaíocht agus an scútáil a chur chun cinn, agus lena chur in iúl do dhaoine a dhéanann sin go bhfuil meas orthu.

Roghanna maoinithe do stóráil do rothair agus scútair

Féadfaidh sé gur mhaith le scoileanna forrán a chur ar a n-údarás áitiúil fá choinne maoiniú don rothaíocht agus don scútáil.

Roghnaíonn roinnt scoileanna chomh maith airgead a thógáil fá choinne stóráil rothar agus scútar. Cuimhnigh gur féidir go mbeadh mílte punt ar stóráil daingean slán. Déan cinnte go bhfuil machnamh déanta agat ar do riachtanais agus go bhfuil taighde déanta agat ar chostais roimh ré sa dóigh is go bhfuil lucht tógtha airgid eolach ar aon spriocanna dúshlánacha sula dtabharfar faoi seo.

I measc soláthróirí iontaofa rothar agus scútar a thacaigh le hobair Sustrans le scoileanna san am a chuaigh thart tá **Broxap, Cyclehoop** agus **LockItSafe.**

An timpeallacht thógtha

Baineann roinnt constaicí roimh dhul ar rothar nó ar scútar chun na scoile leis an timpeallacht thógtha thar timpeall ar an scoil. Féadfaidh sé go bhfuil gá le lánaí rothaíochta agus scútála scartha ar ardchaighdeán, luasteorainn 20 míle san uair nó Sráid Scoile (a chuireann srian ar mhótarthrácht ag geataí na scoile ar feadh tréimhse ghairid ama, ag amanna fágála agus bailithe de ghnáth) le go mothóidh teaghlaigh sábháilte ag rothaíocht nó ag scútáil chun na scoile.

Is acmhainn churaclaim iontach saor in aisce é **Sustrans Big Street Survey** a chuireann ar a gcumas do dhaltaí an ceantar timpeall ar a scoil a fhiosrú agus foróra a chruthú maidir leis an dóigh a sráideanna a dhéanamh níos sábháilte agus níos glaise.

Má tá oifigeach scoileanna Sustrans agaibh thig leat labhairt leo fán dóigh athrú ar do thimpeallacht thógtha a bhaint amach. Mura bhfuil oifigeach scoileanna agaibh

cheana féin, féadfaidh sé gur mhaith leat [teagmháil a dhéanamh le d'oifig áitiúil Sustrans.](#) Inis dóibh cad é mar ba mhaith leat athruithe ar an timpeallacht thógtha a phlé le níos mó daoine a spreagadh taisteal chun na scoile ar rothar, ar scútar, de shiúl na gcos nó i gcathaoir rothaí.

Smaointe eile leis an rothaíocht agus scútáil chun na scoile a dhéanamh níos ionchuimsithí

Labhair le baill foirne eile

Labhair le hoifigeach ionchuimsitheachta nó teagmhála tuismitheoirí do scoile lena fháil amach cé hiad na daltaí a bhfuil na constaicí is mó rompu taisteal chun na scoile ar rothar nó ar scútar. Más spéis leo rothaíocht nó scútáil chun na scoile, ach go bhfuil cuidiú de dhíth orthu constaicí a shárú, thig leat a dteaghlaigh a chur i dtreo eagraíochtaí áitiúla a fhéadfaidh a bheith ábalta cuidiú leo teacht ar threalamh.

Tarring isteach páirtithe leasmhara

Cinntigh go bhfuil do pháirtithe leasmhara (foireann shinsearach ceannaireachta, bord gobharnóirí) ar an eolas fá d'iarrachtaí an rothaíocht agus an scútáil chun na scoile a chur chun cinn. Is féidir go mbeidh siad ábalta cuidiú leat a chinntiú go mbainfidh mórán daltaí tairbhe as na buntáistí agus a chinntiú go bhfuil na himeachtaí a eagróidh tú chomh hionchuimsitheach agus is féidir.

Smaoinigh ar an bhearna inscne

Is féidir le bearna inscne a bheith ann, le níos lú cailíní ag rothaíocht chun na scoile ná buachaillí, go háirithe ag an iar-bhunscoil. Is féidir gur mhaith le cailíní rud éigin seachas a gculaith scoile a chaitheamh agus iad ag teacht isteach ar rothar (go háirithe má chaithfidh siad, nó más fearr leo, sciorta a chaitheamh ar scoil), agus go mbeidh áit de dhíth orthu lena n-éadaí a athrú nuair a thiocfaidh siar ar scoil.

Tabhair ionadaíocht do gach duine nuair atá tú ag cur chun cinn na rothaíochta nó na scútála

Úsáid íomhánna, samplaí agus scéalta de dhaoine ag rothaíocht agus ag scútáil chun na scoile ó raon leathan cúlraí, eitneachtaí, inscní agus cineálacha míchumais éagsúla in ábhair bholscaireachta.

Úsáid íomhánna a thaispeánann raon ilchineálach rothar (mar shampla céim tríd, trírothach, rothair do bheirt, rothair cathaoireach rothaí, rothar láimhe, rothar sínteach, rothar céim tríd íseal, rothar leantóra) agus daoine a bhfuil raon de riachtanais soghluaiseachta acu maidir le rothaíocht in ábhair bholscaireachta.

Tarraing isteach teaghlaigh atá ina gcónaí níos faide ar shiúl

Is rogha é páirceáil agus roth is féidir a mholadh do theaghlaigh a bhfuil cónaí orthu rófhada le dul ar rothar nó ar scútar an bealach ar fad chun na scoile. Molaimid a iarraidh ar thuismitheoirí a thiomáineann páirceáil fad siúil 10 mbomaite ar a laghad ón scoil agus a n-aistear a chríochnú ar rothar nó ar scútar. Cuidíonn sé seo limistéar aeir níos glaine a chruthú timpeall ar do scoil, agus is cuidiú é chun iad a choinneáil gníomhach.

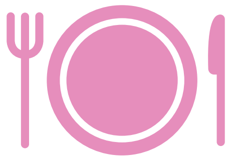
Tarraing gach duine isteach in imeachtaí faoi leith

In ainneoin ár n-iarrachtaí is fearr cuidiú le páistí na constaicí roimh rothaíocht nó scútáil chun na scoile a shárú, féadfaidh roinnt páistí a bheith ann nach féidir leo seo a dhéanamh le linn d'imeachta. Déan iarracht teacht ar bhealaí do gach páiste roinnt rothaíochta nó scútála a dhéanamh le linn uaireanta scoile le linn d'imeachtaí, le cuidiú grá on rothaíocht nó don scútáil a chothú.

D'fhéadfadh sé go mbeadh sé i gceist leis seo an scoil roinnt rothar nó scútar a cheannach is féidir ansin a thabhairt ar cíos nó a bhronnadh do pháistí nach bhfuil ceann acu, nó nach bhfuil a dteaghlaigh ábalta iad a thabhairt chun na scoile. Féadfaidh tú a fháil amach go bhfuil roinnt tuismitheoirí toilteanach seanrothair nó seanscútair a bhronnadh.

Smaoinigh ar imeachtaí a bhfuil téama rothaíochta nó scútála ag baint leo agus nach gcaithfidh gach páiste rothar nó scútar a bheith acu dóibh – gníomhaíochtaí is féidir a dhéanamh i mbeirteanna, ag comhroinnt rothair/scútair (mar shampla, scileanna rothair/scútair), gníomhaíochtaí a éilíonn rothar amháin an rang (eg na páirteanna ar rothar a ainmniú) nó gníomhaíochtaí nach n-éilíonn rothar nó scútar ar chor ar bith (eg a thaispeáint don rang an dóigh le poll sa tiúb boinn a dheisiú, amharc ar fhíseán le chéile, ceachtphleananna Sustrans a bhfuil téama Sustrans ag baint leo a úsáid).

Smaoinigh ar bhochtaineacht bhia



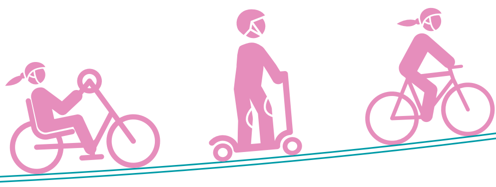
Úsáidfidh aistir ghníomhacha chun na scoile (mar shampla rothaíocht, scútáil, siúl nó cathaoir rothaí a úsáid) níos mó calraí ná taisteal chun na scoile i bhfeithicil. Shocraigh roinnt scoileanna clubanna bricfeasta a reáchtáil, ag cur ar fáil bricfeasta cothaitheach saor in aisce, comh maith le taisteal gníomhach a chur chun cinn. Is cuidiú é seo lena chinntiú go bhfuil páistí ag fáil go leor cothú le tacú leis an ghníomhaireacht seo.

Is ceist thábhachtach ar leith é seo nuair atá tionscnaimh taistil ghníomhaigh ag díriú ar thaisteal gníomhach a chur chun cinn do pháistí a fhaigheann béilte scoile saor in aisce agus/nó nuair atá imní ar bith ann go bhfuil an páiste i mbochtaineacht bhia.

Acmhainní úsáideacha eile

Treoir rothaíochta do thosaitheoirí

Leathanach oideachais Sustrans



© Sustrans 2022. Sustrans is a registered charity in England and Wales (number 326550) and Scotland (SC039263).