

# EcoRider Community

7 noiembrie 2026

Parcul Kiseleff

O zi pentru copii și familii:  
trasee pe bicicletă, EcoRider Cup, siguranță rutieră, ateliere de reparații, reutilizare și activități creative.

**Participarea este gratuită.**

Detaliile complete despre program și acces vor fi comunicate prin școli și canalele Roaba de Cultură.

**Vino să pedalăm,  
să învățăm și să  
ne bucurăm de oraș  
în siguranță!**

## Despre EcoRider

EcoRider este un program dezvoltat de Asociația Green Revolution, cu susținerea Primăriei Sectorului 1. Aproximativ 300 de elevi din trei școli participă la **activități de educație prin bicicletă, siguranță rutieră și mobilitate activă.**

# 3000 elevi



**Copii  
7-14 ani**

Grupe de  
20-25 participanți



**3 școli**

Program pentru  
școli din Sectorul 1

Aproximativ 300 de elevi descoperă bicicleta prin mișcare, siguranță rutieră și exerciții practice.



**Roaba de  
Cultură**  
by Green Revolution

**URMĂREȘTE PROIECTUL**

f @roabadecultura

ig @roabadecultura

**CONTACT**

alexandra.dragomir@greenrevolution.ro

# eco rider



## EcoRider Community

7 noiembrie 2026

Parcul Kiseleff



Proiect dezvoltat de Asociația Green Revolution  
și finanțat de Primăria Sectorului 1

# Ce este EcoRider?

Un program gratuit care îi ajută pe copii să folosească bicicleta cu mai multă încredere și să înțeleagă regulile esențiale de siguranță.

# 3x2ore

## 3 sesiuni x 2 ore

Activități adaptate vârstei și nivelului de experiență, coordonate de 3 traineri tehnici.

## Copiii vor învăța:

- ✓ poziția corectă, echilibru și control;
- ✓ pornire, oprire și frânare progresivă;
- ✓ mers în linie dreaptă și schimbarea direcției;
- ✓ slalom și evitarea obstacolelor;
- ✓ privirea peste umăr fără pierderea controlului;
- ✓ semnalizarea schimbării direcției;
- ✓ reguli, indicatoare, prioritate și comportament preventiv;
- ✓ noțiuni introductive de prim ajutor;
- ✓ verificarea roților, frânelor și lanțului.

# Cum se desfășoară?

## SESIUNEA 1

### Siguranță și controlul bicicletei

Verificarea bicicletei și a protecțiilor; poziție corectă; echilibru; mers în linie dreaptă; pornire, oprire și frânare controlată.

01

## SESIUNEA 2

### Îndemânare și trasee aplicative

Slalom, ocolirea obstacolelor, schimbarea direcției, privire peste umăr, semnalizare, prioritate și alegeri sigure în poligon.

02

## SESIUNEA 3

### Consolidare și certificare

Recapitulare, circuit complet, verificarea roților, frânelor și lanțului, evaluare teoretică și practică, feedback individual.

03



**woom®**

Bicicletele sunt puse la dispoziție  
în parteneriat cu Woom Bikes România.

Copiii primesc  
căști, cotiere și genunchiere.

[www.woombikes.ro](http://www.woombikes.ro)

# Carnetul de Biciclist

La ultima sesiune, fiecare copil parcurge o evaluare adaptată vârstei:

- ✓ întrebări adaptate vârstei despre reguli, indicatoare și prioritate;
- ✓ traseu practic cu pornire, slalom, privire peste umăr, semnalizare, frânare și oprire;
- ✓ evaluarea controlului bicicletei și a respectării indicațiilor;
- ✓ feedback individual și recomandări de exersare.



Copiii care finalizează programul și evaluarea primesc **Carnetul de Biciclist**, care confirmă participarea și competențele exersate.

## Important pentru părinți

- ✓ participarea este gratuită;
- ✓ sunt recomandate haine sport, încălțăminte închisă și apă;
- ✓ activitățile se desfășoară în poligoane amenajate în școli;
- ✓ programul școlar nu presupune deplasarea pe drumuri publice.