

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKA EKIPA ROWEROWA

# Męska Ekipa Rowerowa

Przełamanie izolacji społecznej: Zbudowanie męskiej sieci wsparcia rówieśniczego poprzez wspólne działanie, a nie formalne grupy dyskusyjne (zgodnie z zasadą health by stealth - zdrowie i relacje budowane przy...



POZIOM TRUDNOŚCI  
**Średni**



UCZESTNICY  
**Mała grupa**



MIEJSCE  
**Mieszane**



ORGANIZACJA  
**Cykliczny**



## Wprowadzenie

To propozycja dla panów, którzy chcą połączyć aktywność fizyczną z technicznym zacięciem i odkrywaniem lokalnej historii. Zamiast tradycyjnych spotkań w świetlicy, scenariusz stawia na działanie w terenie i warsztatową pracę „ramię w ramię” przy serwisowaniu sprzętu, co naturalnie sprzyja budowaniu męskiej sieci wsparcia. Uczestnicy dzielą się rolami – od nawigatorów po mechaników – i wspólnie planują trasy śladami zapomnianych młynów czy zabytków techniki. Finałowa, wielodniowa wyprawa roczna oraz system zdobywania statusu „Weterana” budują silne poczucie braterstwa, dumy i sprawstwa w jesieni życia



## Cel scenariusza

---

1. **Przełamanie izolacji społecznej:** Zbudowanie męskiej sieci wsparcia rówieśniczego poprzez wspólne działanie, a nie formalne grupy dyskusyjne (zgodnie z zasadą health by stealth - zdrowie i relacje budowane przy okazji).
2. **Aktywizacja decyzyjna:** Oddanie uczestnikom pełnej odpowiedzialności za planowanie tras, budżetów i logistyki wypraw.
3. **Wymiana kompetencji:** Połączenie sprawności fizycznej z wiedzą techniczną (naprawa) oraz historyczną (opracowywanie tras).



## Dla kogo

---

Mężczyźni 60+, dysponujący sprawnym rowerem (lub dostępem do wypożyczalni). Osoby z zacięciem technicznym, majsterkowicze (do sekcji warsztatowej). Panowie zainteresowani historią regionu, poszukujący konkretnych celów do wyjścia z domu.

### 1 Krok 1: Diagnoza zasobów i nawiązywanie relacji (3-4 tygodnie przed)

Zanim ogłosisz nabór, zabezpiecz przestrzeń dla grupy, która nie będzie kojarzyć się z tradycyjną świetlicą dla seniorów.

Skontaktuj się z lokalnymi instytucjami lub organizacjami. Celem jest pozyskanie garażu lub wiaty, gdzie panowie będą mogli bezpiecznie trzymać narzędzia i dłużyć przy rowerach. Porozmawiaj z właścicielem lokalnego serwisu rowerowego. Zaproponuj partnerstwo (np. darmowy instruktaż wymiany dętki w zamian za to, że klubowicze będą kupować części u niego). Zorganizuj miejsce spotkań przez spółdzielnię mieszkaniową (np. nieużywana wózkownia lub suszarnia na warsztat).

**Trasy:** Przeprowadź wywiad środowiskowy dotyczący bezpiecznych szutrów, dróg leśnych i bocznych, omijających trasy szybkiego ruchu.

### 2 Krok 2: Rekrutacja i dystrybucja zadań (Spotkanie otwierające)

1. **Komunikat:** Brak języka opiekuńczego. Plakaty: "Tworzymy Męską Ekipę Rowerową. Szukamy nawigatorów, pasjonatów historii i mechaników".
2. **Spotkanie:** Lider instytucji występuje tylko jako facylitator (osoba pomagająca w starcie). Podczas pierwszego spotkania grupa wspólnie ustala harmonogram i dzieli się rolami według kompetencji:
3. Główny Mechanik (odpowiada za apteczkę rowerową i narzędzia).
4. Nawigator (czyta mapy, wyznacza ślad trasy).
5. Historyk-Przewodnik (opracowuje tło historyczne mikrowypraw).

### 3 Krok 3: Działanie w warsztacie (Spotkania techniczne)

1. Zanim grupa wyjedzie w dłuższą trasę, organizowane jest spotkanie serwisowe (tzw. praca "ramię w ramię").
2. Uczestnicy wspólnie sprawdzają stan techniczny rowerów, regulują przerzutki, łątają dętki, smarują łańcuchy.
3. Mechanizm: Wspólne brudzenie rąk smarem i praca fizyczna zdejmują presję. W takich warunkach mężczyźni naturalnie zaczynają rozmawiać o sprawach życiowych, zdrowiu i rodzinie. To fundament integracji.

### 4 Krok 4: Regularne mikrowyprawy historyczne

Wyjazdy raz w tygodniu (ok. 10-30 km - w zależności od możliwości grupy). Trasy wyznaczone są szlakiem lokalnych ciekawostek: opuszczone młyny, dawne granice zaborów, zapomniane cmentarze ewangelickie. Na miejscu Historyk-Przewodnik prezentuje 10-minutową opowieść.

Wyjazdy łączone (np. dojazd pociągiem podmiejskim 30 km od miasta i powrót rowerami). Trasy ukierunkowane na architekturę industrialną, stare fabryki, miejsca związane z historią przemysłu lub transportu.

## 5 Krok 5: Wyprawa Roczna (Kluczowy cel logistyczny)

1. Raz w roku grupa realizuje 2/3-dniową wyprawę.
2. Lider oddaje grupie pełną odpowiedzialność za organizację. Mężczyźni muszą samodzielnie: wyszukać budżetowe noclegi (schroniska, agroturystyki), zaplanować transport rowerów (np. wynajęcie przyczepy, logistyka kolejowa), zaplanować jadłospis i podział kosztów.
3. Realizacja wspólnego, trudnego zadania buduje silne poczucie męskiego braterstwa i dumy z własnej zaradności.



### Potrzebne zasoby

1. **Przestrzeń warsztatowa:** Użyczony garaż, wiata, modelarnia lub piwnica z dobrym oświetleniem i stołem roboczym.
2. **Materiały robocze:** Podstawowy zestaw kluczy rowerowych, smary, łątki, pompka serwisowa, mapy regionu (papierowe).
3. **Zasoby osobiste:** Rowery uczestników, sprawność pozwalająca na przejechanie min. 10-15 km.
4. **Partnerstwa lokalne:** Sklep/serwis rowerowy (zniżki, szkolenia), PTTK, rady osiedla (użyczenie przestrzeni).



### WSKAZÓWKI

1. **Sprawczość ponad wszystko:** Twoim zadaniem jako lidera/pracownika instytucji jest "załatwianie" tego, czego grupa nie może z powodu barier formalnych (np. ubezpieczenie imprezy, użyczenie sali przez urząd, opłacenie faktury za części z dotacji). Cała reszta (gdzie jadą, kiedy, jak naprawiają) należy do nich.
2. **Celowość spotkań zimowych:** Poza sezonem letnim klub nie zawiesza działalności. Spotkania przenoszą się do warsztatu (remonty starych, przekazanych rowerów, np. dla lokalnego domu dziecka - daje to ogromne poczucie bycia potrzebnym) lub nad mapy (planowanie tras na wiosnę przy kawie).
3. **Identyfikacja wizualna:** Dobrym pomysłem jest stworzenie prostego znaku rozpoznawczego grupy. Nie musi to być pełen strój kolarski - wystarczą identyczne, odblaskowe opaski, małe flagi doczepiane do bagażnika lub zaprojektowane przez grupę naklejki na ramy rowerowe. Buduje to prestiż i widoczność w społeczności lokalnej.



### Element rywalizacji

1. **Złota zasada (Klub 100):** Wprowadzenie progu wejścia do ścisłego grona decyzyjnego. Po przejechaniu łącznie 100 km z klubem, uczestnik otrzymuje oficjalny status „Weterana”, co daje mu prawo decydującego głosu przy ostatecznym wyborze celu i trasy najważniejszej, rocznej wyprawy docelowej. Buduje to lojalność i motywuje do regularnego udziału w krótszych wyjazdach.
2. **Analogowe śledzenie postępów:** W miejscu spotkań (warsztacie) zawieszona jest duża, fizyczna mapa regionu. Po każdym wyjeździe uczestnicy wspólnie wbijają pinezkę w zdobyty cel i zaznaczają trasę markerem.



## BARIERY I ZALECENIA

1. **Zróżnicowana kondycja fizyczna:** Frustracja silniejszych i wstyd słabszych uczestników.  
Rozwiązanie: Żelazna zasada jazdy tempem najwolniejszego. Osoby na rowerach elektrycznych zostają włączone w sposób zadaniowy - jako zamykający peleton (odpowiedzialni za pilnowanie, czy nikt nie został z tyłu) lub osoby przewożące najcięższy sprzęt (np. apteczkę i narzędzia).
2. **Awarie w terenie:** Rozwiązanie: Każdy wyjazd wymaga posiadania zestawu naprawczego (dętki, łaćki, klucze, pompka) rozdzielonego w sakwach uczestników.
3. **Bezpieczeństwo zdrowotne:** Rozwiązanie: Lider upewnia się, że min. 2 osoby w grupie przeszły szkolenie z pierwszej pomocy. Każdy uczestnik obowiązkowo posiada przy sobie kartę z numerem kontaktowym do bliskich oraz listą stale przyjmowanych leków.

KONIEC  
SCENARIUSZA