

Fundacja MaMa



Ul. Grójecka 103/71  
02-101 Warszawa

**MaMa**  
www.fundacjamama.pl

tel. (22) 822 02 56  
0 503 046 317

---

Fundacja MaMa i Grupa Działam.pl

## **Warszawa przyjazna matkom. Praktyczny poradnik dla władz lokalnych.**

Publikacja powstała w ramach kampanii społecznej „O Mamma Mia! Tu wózkiem nie przejadę” odbywająca się od 1 lutego do 30 marca w Warszawie.

Warszawa 2007.

---

KRS: 0000252539  
REGON: 140474436  
NIP: 7010011919

Konto: ING Bank Śląski  
Oddział Warszawa  
43 1050 1041 1000 0023 0658 1790

info@fundacjamama.pl

## Kobiety w ciąży.

Władze lokalne powinny wspierać kobiety w ciąży nie tylko dzięki specjalnie opracowanym programom opieki zdrowotnej, ale również w przestrzeni publicznej. Przystosowanie urzędów, sklepów, restauracji i ulic do kobiet ciężarnych oznacza nie tylko realizowanie polityki prorodzinnej w sferze codziennych problemów, ale i szacunek dla kobiet, które noszą przed sobą ciężkie i spore brzuchy.



Przestrzeń miejska może stać się przyjazna przyszłym mamom niewielkim kosztem finansowym. Wystarczy trochę wyobraźni i empatii oraz zmiany mentalności społecznej, aby dziewięć miesięcy oczekiwania w Warszawie na dziecko stało się bardziej komfortowe niż dotychczas.

### **Urzędy, sklepy i punkty usługowe.**

Najlepszym rozwiązaniem dla kobiet w ciąży jest ustawienie dodatkowych krzeseł. Nie chodzi tu tylko o poczekalnie, gdzie zazwyczaj można liczyć na ustąpienie miejsca. Krzesła można ustawić również na półpiętrach urzędów, gdzie nie ma windy. Pozwoli to na możliwość odpoczynku w czasie wchodzenia po schodach.

Nie należy zapominać o dodatkowych krzesłach również w toaletach, gdzie zdarzają się zasłabnięcia. Krzesła mogą być lekkie i składane, przez co nie będą zajmować dodatkowej przestrzeni i będą używane tylko w potrzebie.

Miejsca użyteczności publicznej powinny być też zaopatrzone w darmową wodę. Zwyczaj ten przyjmuje się powoli w coraz większej ilości aptek. Polega na wystawieniu dużego baniaku czy butelki wody z jednorazowymi kubeczkami. Nie jest to duży koszt a odpowiednie firmy dystrybuujące wodę dowożą ją do wskazanego miejsca. Z tego rozwiązania będą mogli skorzystać również ludzie starsi.

Kobiety w ciąży powinny mieć dostęp do toalet. Jeśli nie ma specjalnych kabin dla pacjentów należy udostępnić te przeznaczone dla personelu. Publiczne toalety w Warszawie są dużym problemem z racji ich niewielkiej liczby. Kobiety w ciąży powinny mieć do nich ułatwiony dostęp i liczyć na pomoc i życzliwość pracowników urzędu czy sklepu.

Kobiety w ciąży mają ustawowe prawo do korzystania z usług bez kolejki, należy więc zadbać o to, aby nie były narażone na niepotrzebne komentarze i sprzeczki. Dotyczy to przede wszystkim miejsc, gdzie obowiązują elektroniczne numerki kolejności. Osoba z personelu powinna obsłużyć kobietę w ciąży na jej życzenie bez kolejki.

Odpowiednie informacje o możliwości obsłużenia kobiety w ciąży bez kolejki powinny być widoczne i dostępne dla wszystkich. Dodatkowo można je podkreślić odpowiednim znaczkiem czy logo.

### **Komunikacja miejska.**

Specjalnie oznakowane miejsca dla osób starszych, niewidomych i kobiet z małymi dziećmi powinny być wzbogacone o logo kobiety w ciąży. Będzie to podkreślać, że tego typu osoby mają również prawo oczekiwać ustąpienia miejsca. Jest to ważne nie tylko ze względu na komfort (i zdrowie) przyszłej matki, ale również bezpieczeństwo dziecka. Nagłe hamowania mogą grozić uderzeniem o poręcz lub upadkiem. Podobne oznaczenia znajdują się już w niektórych polskich miastach np. we Wrocławiu.

Należy również dbać o to, aby w środku autobusu czy tramwaju był dostateczny dopływ powietrza. Dotyczy to zwłaszcza autobusów, gdzie w lato powinna działać klimatyzacja.

Warto też zastanowić się nad uświadamianiem kierowców, aby zwracali uwagę na ludzi jadących w środku i ograniczyli gwałtowne hamowanie i ruszanie z przystanku.

### **Parki i skwery.**

Publiczne toalety to spory problem w Warszawie. Kolejną, oprócz turystów, grupą narzekającą na ich brak są kobiety w ciąży. Należy ustawić więcej toalet przenośnych na ulicy oraz w parkach i skwerach. Koszt ustawienia nie jest duży, a ulga dla kobiet w ciąży będzie bezcenna.

Darmowy dostęp do wody pitnej jest popularny w takich miastach jak Nowy Jork czy Barcelona. Małe źródelka oferujące wodę podobne są do fontanny, a ich estetyczny wygląd jest połączony z pożytecznym przeznaczeniem. Pojniki mogą być zastąpione przenośnymi plastikowymi przenośnymi bańkami z wodą.



Woda pitna w Millenium Parku w Chicago.

## Karmienie piersią w miejscach publicznych.



Ten znaczek symbolizujący miejsce przyjazne kobietom karmiącym piersią został stworzony przez kanadyjskiego grafika- młodego tatę, Matta Daigle. Matt udostępnia za darmo logo, które można pobrać ze strony internetowej i umieścić wszędzie tam, gdzie chce się zaakcentować tolerancję dla publicznego karmienia piersią: w pokojach laktacyjnych, w przychodniach i szpitalach, w specjalnych miejscach w parku. Dobrze jest też umieścić taki znaczek w restauracjach czy miejscach dla dzieci. Będzie to ważny komunikat dla mamy: tutaj mogę bezpiecznie nakarmić swoje dziecko. Nikt z obsługi ani gości nie będzie zwracał mi uwagi. Tolerancja dla publicznego karmienia piersią może być regulowana prawnie. W Kanadzie istnieje oddzielny przepis, który mówi o tym, że dziecko może być karmione piersią „gdziekolwiek i kiedykolwiek”. Zabranianie tego jest złamaniem prawa. Kobieta karmiąca jest tam pod specjalną opieką służby zdrowia a nawet policji. Napisy „breastfeeding welcome” pojawiają się w urzędach, barach i sklepach.

Logo miejsca przyjaznego publicznemu karmieniu piersią można pobierać z tego adresu:

[http://www.mothering.com/sections/action\\_alerts/iconcontest/icon-downloads.html](http://www.mothering.com/sections/action_alerts/iconcontest/icon-downloads.html)

Na międzynarodowym forum poświęconym promowaniu naturalnego karmienia dziecka została zamieszczona lista dotycząca kwestii publicznego karmienia na wszystkich kontynentach (<http://www.007b.com/public-breastfeeding-world.php>) . Wynika z niej, że niezależnie od kultury, religii czy klasy społecznej młode matki są wspierane przez otoczenie w czasie karmienia swojego dziecka. Mogą karmić publicznie bez obawy przed szykanami. Jeśli mają taką możliwość, to częściowo zakrywają siebie i dziecko. Jeśli jednak nie mają, to nie jest to problem. Ważne, aby odpowiednio reagować na przykłady interwencji otoczenia. Rozmawiać i przekonywać o prawie do karmienia swojego dziecka i zwracać uwagę, że nie ma nic gorszego w oferowaniu swojemu potomkowi naturalnego pokarmu.

Jeśli jednak mama nie czuje się komfortowo w czasie karmienia piersią w miejscu publicznym, należy umożliwić jej do tego dostateczne warunki. Władze lokalne powinny troszczyć się o młode mamy i aranżować możliwie jak największą ilość specjalnych miejsc do

karmienia dziecka w przestrzeni publicznej: urzędach, parkach, placach zabaw, sklepach i centrach handlowych.

### **Jak powinno wyglądać miejsce do karmienia dziecka piersią?**

- Należy kierować się zasadą, aby stworzyć **jak największą ilość miejsc do karmienia piersią w przestrzeni publicznej**. Bardziej niż kolor ścian młody mamom zależy na komfortowym nakarmieniu głodnego dziecka w każdej chwili i w każdym miejscu: maluch nie jest w stanie „poczekać” aż mama znajdzie coś do siedzenia lub zamknie się w toalecie. Dziecko karmione piersią „na żądanie” (według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia) przyzwyczajone jest, że szybko dostaje to, czego chce. Wszelkie odstępstwa od tej reguły kończą się płaczem i zdenerwowaniem mamy. W takich warunkach trudno cierpliwie szukać miejsca, aby przykucnąć w kącie i nakarmić dziecko.
- Do nakarmienia piersią wystarczy wygodne krzesło i spokojne miejsce. Zaaranżowanie w kącie holu czy poczekalni miejsca laktacyjnego nie wiąże się więc z kosztami, a z wyobraźnią. W urzędach, przychodniach czy większych sklepach można po prostu dokupić krzesła (najlepiej z dodatkowymi poduszkami- karmienie piersią trwa często dość długo). Dobrze jest pomyśleć o dodatkowym stolicku czy wieszaku na ubrania, aby mama nie musiała kłaść ubrania wierzchniego na ziemi.
- Można pomyśleć o małych parawanikach z materiału, jakie spotyka się w gabinetach lekarskich. W sklepach może stać się to dodatkową ozdobą. Fundacja MaMa opowiada się za nie ukrywaniem karmienia piersią, ponieważ nie widzi w tym nic wstydliwego. Należy jednak mieć na uwadze prywatne odczucia kobiet, które nie zawsze czują się komfortowo w sytuacji publicznego karmienia. Parawaniki, zasłonki czy krzesło wstawione w załęk ściany może być dobrym rozwiązaniem tej sytuacji.
- Przy krześle powinny znaleźć się produkty higieniczne. Mogą to być chusteczki zwykłe lub nawilżane oraz papier. Pozwoli to zachować w czystości kącik laktacyjny.
- Dobrze jest oznaczyć miejsce przeznaczone do karmienia piersią (na przykład pokazanym tu logo symbolizującym matkę z dzieckiem przy piersi). Uniknie się wtedy osób niepowołanych i sytuacji, gdzie młoda matka nie będzie mogła skorzystać z miejsca jej przeznaczonego.

- W kąciakach laktacyjnych można również ustawiać krzesło blisko gniazdko kontaktowego. Mamy, które odciągają pokarm będą mogły skorzystać wtedy z elektrycznego odsysacza pokarmu.
- W wielu krajach (na przykład w Stanach Zjednoczonych) używa się do karmienia dziecka specjalnych nakryć- pelerynek wiązanych pod szyją i okrywających zarówno pierś jak i dziecko. Pozostawienie takiego okrycia w kąciaku laktacyjnym może być pomocne dla wstydliwych mam. Jednak dobrze, by kobiety, które nie chcą korzystać z tego typu okrycia, nie były do tego zmuszane. Okrywanie może być dla niektórych dzieci stresujące, a karmienie powinno dziecku zapewniać poczucie bezpieczeństwa, nie zaś coś wręcz przeciwnego.
- Innym rozwiązaniem pomagającym w karmieniu piersią jest zwykła chusta, którą można częściowo się zakryć.
- Należy pomyśleć o szkoleniach pracowników tak, aby mogli rzetelnie poinformować młode matki o możliwości bezpiecznego i komfortowego nakarmienia dziecka w ich placówce. Odpowiednie służby, takie jak ochrona czy straż, powinny służyć pomocą i dbać o bezpieczeństwo matki karmiącej.
- Kąciak laktacyjny nie powinien znajdować się blisko drzwi wejściowych (przeciąg, hałas), w miejscu trudno dostępnym ( gdzie trzeba dostać się na przykład po schodach, co może być kłopotliwe w przypadku wózka dziecięcego) lub zbyt hałaśliwym.
- Kąciak laktacyjny w sklepach z odzieżą może być usytuowany na przykład przy przebieralniach lub w jednej z nich, oznaczonej logo promującym karmienie piersią w miejscach publicznych.
- W przestrzeniach otwartych, takich jak parki czy place zabaw, należy pomyśleć przede wszystkim o toaletach przystosowanych dla matek poruszających się z wózkami dziecięcymi. Nadają się do tego duże toalety przenośne. Ważne, aby w środku zmieścił się wózek. Przynajmniej jedna taka toaleta powinna znaleźć się blisko placu zabaw. Można w niej wstawić krzesło do karmienia piersią przeznaczone dla mam, które nie chcą karmić publicznie piersią.
- Altanki i złączone ławki mogą okazać się dobrym rozwiązaniem dla kobiet karmiących dziecko w czasie spaceru. Przykład Holandii w przystosowywaniu drewnianych altanek może posłużyć jako inspiracja. Należy jednak pamiętać o rzeczywistości parków: są one często traktowane jako miejsce libacji alkoholowych. Miejsca przeznaczone do karmienia piersią mogą być przez to przyozdabiane

butelkami i niedopałkami. Fundacja MaMa i grupa Działam.pl proponują rozpiścić konkurs wśród studentów/studentek wydziałów artystycznych na wymyślenie i opracowanie kącika na karmienie piersią, który można będzie ustawić w parkach. Dokładne informacje o konkursie zamieszczone zostały w załączniku poradnika.

- Do urządzania kącika laktacyjnego w parkach należy wybierać miejsca spokojne i rzadko uczęszczane. W trosce o bezpieczeństwo mam miejsca takie powinny być pod specjalną ochroną Straży Miejskiej lub patrolów policji.



Inne sposoby na oznaczenie miejsca przyjaznego karmieniu piersią.  
(przykłady z Kanady i USA, które można łatwo dostosować do polskiej wersji)

## Kobiety z małymi dziećmi.

Problemy młodych matek z małymi dziećmi w przestrzeni publicznej można podzielić na trzy kategorie: problemy z opieką nad dzieckiem, transportem i przemieszczaniem oraz rekreacją i wypoczynkiem.



(zdjęcie pochodzi z blogu młodych rodziców, którzy testowali przewijaki w centrum handlowym w Sopocie) .

### 1. Problemy z opieką nad małym dzieckiem.

W przestrzeni publicznej młoda mama spotyka wiele barier, które utrudniają jej opiekę nad dzieckiem. Często odpowiedzialny jest za ten stan brak wyobraźni i empatii, który tłumaczony jest brakiem odpowiednich finansów. Istnieje kilka rozwiązań, które niskim nakładem materialnych mogą pomóc matkom przebywać z dziećmi na ulicy, w sklepach i urzędach.

- Przewijanie dziecka w miejscach publicznych jest sporym problemem ze względu na brak odpowiednich kącików do tego przeznaczonych. W urzędach, punktach opieki medycznej i większych sklepach powinny znajdować się specjalne pomieszczenia z przewijakami. W tej chwili istnieje na rynku ogromny wybór estetycznych i dyskretnych przewijaków. Niektóre z nich można zamontować bezpośrednio do ściany i składać tak, aby zajmowały niewiele miejsca. Ich cena to około 100 złotych.
- Przewijaki powinny stać w oddzielnych miejscach, blisko kącika do karmienia. Najlepiej w miejscach, do których dostęp mają zarówno kobiety jak i mężczyźni, tak aby ojcowie chcący przewinąć dziecko nie znajdowali się w niezręcznej (nie tylko dla nich) sytuacji. Jeśli nie jest to możliwe ze względu na ograniczone warunki przestrzenne należy postawić przewijak w toalecie dbając o odpowiednio spore miejsce wokół niego. Należy również zatroszczyć się o miękką matę, która można położyć na przewijaku.
- Do każdego przewijaka powinien być oddzielny zamykany kosz na zużyte pieluszki. Najlepiej postawić go tuż obok przewijaka.
- Miejsce do przewijania dziecka powinno być umieszczone w przestrzeni o temperaturze pokojowej. Należy zwrócić uwagę, czy przewijak nie stoi w przeciągu (dotyczy to miejsc, gdzie jest ustawiony na przykład w holu przy toalecie).
- Miejsce do przewijania dziecka powinno być na tyle duże, aby wjechać do niego wózkami. W związku z tym nie powinno mieścić się w miejscu, do którego prowadzą tylko schody lub nie ma odpowiednich podjazdów.



- Należy pamiętać o stałym zaopatrywaniu toalet w jednorazowe ręczniczki do wycierania rąk i mydło. Pozwoli to zachować odpowiednią higienę matki i dziecka.
- Przewijanie dziecka na spacerze po parku, skwerze lub placu zabaw to niezbędny zabieg higieniczny. O ile dzieci poruszające się w wózku głębokim mogą być przewinięte właśnie w nim, o tyle starsze dzieci muszą mieć odpowiednie miejsce. Nie zawsze można wstawić przewijak do parku, można jednak postarać się o wyremontowanie ławek tak, aby można było położyć na nich koc i w ten sposób zmienić pieluchę. Ławki nie mogą mieć brakujących szczebelków i być spadziste. Dobrze by było, aby w ich okolicy znajdował się kosz na śmieci.
- Dobrym rozwiązaniem jest wstawienie do parków i niedaleko placów zabaw specjalnych toalet przenośnych, w których jest miejsce na wózek i przewinięcie dziecka. Jest to szczególnie ważne w czasie zimnych pór roku. Być może rozwiązaniem jest zorganizowanie specjalnego przetargu dla producentów toalet przenośnych, którzy mogliby opracować modele przystosowane dla małych dzieci.

## **2. Problemy z transportem i przemieszczaniem się po mieście.**

W Warszawie największym problemem dla osób poruszających się z wózkami dziecięcymi są krzywe chodniki, na których często parkują samochody zajmując ich znaczną przestrzeń, wysokie krawężniki, brak odpowiednich podjazdów pod koła wózków oraz niedostosowanie komunikacji miejskiej. Niektóre z tych problemów można rozwiązać odpowiednią logistyką i uświadamianiem. Niektóre z nich potrzebują niewielkich nakładów finansowych.

### **Chodniki i krawężniki.**

- Należy starać się obniżyć krawężniki lub zastępować je podjazdami dla wózków. Są one barierą nie tylko dla osób poruszających się z wózkami dziecięcymi, ale również dla osób niepełnosprawnych na wózkach inwalidzkich. Wysokie krawężniki są przyczyną psucia się kół wózka i silnych wstrząsów, na które narażone jest dziecko.
- Warszawskie chodniki nie nadają się w niektórych miejscach do korzystania z nich, są popękane i krzywe. Powodują nagłe wstrząsy wózka i wpadanie kółek między płytki. W czasie deszczu czy śniegu uniemożliwiają praktycznie poruszanie się po mieście. Należy remontować nawierzchnie zwracając uwagę przede wszystkim na takie miejsca jak sąsiedztwo przychodni pediatrycznych, wejścia do większych sklepów i urzędów.
- Remont chodników nie oznacza automatycznie kładzenia drogiej kostki lecz przede wszystkim wyrównanie nawierzchni i zbitcie tych płytek, które niebezpiecznie wystają powodując zagrożenie dla wózków dziecięcych i pieszych.
- W zimie powinno się pamiętać nie tylko o odśnieżaniu jezdni, ale także chodników. Przejazd wózkiem po nieodśnieżonym chodniku jest bardzo utrudniony, a czasem niemożliwy, co dotyczy także wózków inwalidzkich. Odpowiedzialne za odśnieżanie chodników służby powinny być w tym uświadamiane.

## Podjazdy i schody.

- Warszawa posiada większość podjazdów na wózki z czasów, kiedy rozstaw kół był szerszy. Oznacza to niekompatybilność do współczesnych modeli wózków dziecięcych i w efekcie nieprzydatność. Należy pomyśleć o przystosowaniu ich także do wózków na przykład trójkołowych przez wylanie podjazdu jednorodnego (bez dzielenia go na dwa tory kół).
- Podjazdy na wózki dziecięce są często zniszczone i popękane. Ich fatalny stan nie tylko uniemożliwia korzystanie z nich, ale jest również niebezpieczny dla dziecka znajdującego się w wózku. Może nagle zablokować przednie koła i wywołać wstrząśnięcie reszty wózka oraz przebywającego w nim dziecka. Należy zastanowić się nad nowoczesną renowacją. W przypadku braku funduszy zlikwidować niebezpieczne podjazdy.
- Prawo budowlane z 1996 roku mówi o obowiązku dostosowania budynków do wózków. Oznacza to, że każdy budynek budowany lub modernizowany po tym roku powinien zawierać nie tylko podjazd lub windę, ale mieć również odpowiednią szerokość wejścia. Praktyce niewiele osób zwraca uwagę na ten przepis. Naczelnym architektem miasta nie jest w stanie decyzyjnie wpłynąć na prywatnych właścicieli, aby ci dostosowali budynki do wózków. Jedyną metodą to osobiste zaangażowanie i sprawdzanie budowli oddawanych na bieżąco. Należy zwracać uwagę na podjazdy, szerokość drzwi, otwieranie ich do wewnątrz i odpowiednie zagospodarowanie przestrzeni wewnątrz tak, aby można było się poruszać swobodnie z wózkiem.
- Podjazd do wózków dziecięcych polega na betonowej lub nawet drewnianej powierzchni spadzistej, na której mogą zmieścić się i przejechać koła wózka.
- W miejscach, których nie można odpowiednio dostosować do wózków należy umieścić deskę, którą w każdej chwili będzie można położyć na schodach i przejechać po niej wózkiem bez obowiązku noszenia wózka.
- Przystosowanie wjazdów do wózków dziecięcych powinno zacząć się od aptek, przychodni, urzędów, punktów usługowych i większych sklepów. Należy mieć na uwadze również obiekty kultury religijnej takie jak parafie czy kościoły oraz szkoły, przedszkola i żłobki.
- Oddzielną kwestią jest przystosowanie domów mieszkalnych prowadzonych przez spółdzielnie i wspólnoty mieszkaniowe. Wiele z nich nie ma wind lub podjazdów prowadzących do nich. Podjazdy mogą być zrobione z desek.
- Dużym problemem jest też niedostosowanie warszawskich dworców kolejowych i przejść podziemnych (często będących jedyną możliwą drogą) do osób poruszających się z wózkami i na wózkach. Tu zbudowanie windy często są jedynym rozwiązaniem. Ważne powinno być także szybkie reagowanie w razie awarii wind już istniejących
- Wózek dziecięcy waży około 25 kilogramów. Składa się na to waga samego wózka (około 7 kg), dziecko (około 10 kg), torby z rzeczami niezbędnymi do wyjścia z dzieckiem (około 5 kg), zakupy i inne przedmioty. Noszenie tak ciężkiego wózka jest nie tylko niewygodne, ale przede wszystkim niebezpieczne dla matek. Kwestia podjazdów i wind jest priorytetowa.

## **Samochody.**

- Problem z parkowaniem w stolicy zmusza kierowców do zostawiania samochodów w każdym wolnym miejscu. Zdarza się, że jest to chodnik czy część przejścia dla pieszych. Kodeks ruchu drogowego mówi o możliwości parkowania na chodniku pod warunkiem, że pozostawione jest przynajmniej 1,5 metra dla pieszych. W Warszawie istnieje notoryczny problem zbyt małego miejsca na chodniku. W efekcie nie można przejść z wózkiem, ponieważ jest za mało przestrzeni między samochodem a ścianą budynku czy drugim pojazdem. Aby przejść dalej, matka musi często wejść na ruchliwą ulicę, co jest zachowaniem ryzykownym. Należy zwrócić uwagę na sposób, w jaki zostawia się samochód w przestrzeni miejskiej. Ważną rolę odgrywa tu również zachowanie Straży Miejskiej, która powinna konsekwentnie karać kierowców źle parkujących samochody - w tym kierowców zostawiających niewystarczające miejsce na chodniku.
- Innym problemem jest niebezpieczne przejeżdżanie pasów przez kierowców. Kodeks drogowy zezwala na warunkowy skręt w prawo na skrzyżowaniu, a co za tym idzie przejechanie przez pasy, przy zielonym świetle dla pieszych, ale tylko pod warunkiem, że na przejściu i bezpośrednio w jego pobliżu nie ma pieszego. W praktyce odbywa się to jednak z łamaniem przepisów. Kierowcy przejeżdżają tuż przed lub za matką z wózkiem niejednokrotnie powodując bardzo niebezpieczne sytuacje. Wypadki na pasach dla pieszych, którzy przechodzą na drugą stronę ulicy przy zielonym świetle nie są rzadkie. Należy karać kierowców łamiących przepisy i uczulać ich na fakt, że matka z wózkiem dziecięcym na pasach nie ma możliwości nagłego zatrzymania się czy przyspieszenia ze względu na małą zwrotność wózka. Obecna sytuacja na jezdniach Warszawy zmusza matki do uciekania przed samochodami lub przepuszczania ich mimo zielonego światła. Policja powinna zwracać uwagę również na ten rodzaj łamania przepisów.

## **Komunikacja miejska.**

- Poruszanie się komunikacją miejską z wózkiem dziecięcym jest bardzo skomplikowane. Tramwaje są zupełnie nieprzystosowane do wózków. Posiadają, co prawda, specjalnie wytyczone miejsca na postawienie ich, jednak wejścia są bardzo wąskie i często dzielą je poręcze. Do wnoszenia wózka - zarówno głębokiego jak i spacerowego - potrzebne są dwie osoby. W sytuacjach, kiedy nikt nie może pomóc matce z wózkiem, powinna ona liczyć na motorniczego. Do jego obowiązków powinno się dodać pomoc we wnoszeniu wózka dziecięcego, jeśli nikt inny nie może tego wykonać.
- Autobusy komunikacji miejskiej są również nieprzystosowane do wożenia wózków. Autobusy starego typu mają schody, po których trzeba wnieść wózek. Autobusy niskopodłogowe mają pozornie przystosowany wjazd do wózków. Jednak w praktyce wysokość podjazdu nie jest równa wysokości krawężników. W efekcie osoba wjeżdżająca bądź wyjeżdżająca wózkiem wpada w szparę kółkami. Poza tym kursowanie pojazdów niskopodłogowych jest zbyt rzadkie. Niektóre linie mają takie kursy nawet raz na dwie godziny. Autobusy podmiejskie są ich

praktycznie pozbawione. Uniemożliwia to poruszanie się z wózkami dziecięcymi i tym samym korzystanie z transportu publicznego.

- Istnieje również problem z prywatnymi przewoźnikami- taksówkarzami, którzy nie mają samochodów wyposażonych w foteliki dziecięce. Gdyby korporacja miała przynajmniej kilka samochodów z fotelikami, wówczas korzystanie z usług przewoźnika byłoby bardziej bezpieczne. Prywatne samochody muszą obowiązkowo przewozić dzieci w fotelikach, podczas gdy taksówki- również włączające się w ruch drogowy- ten przepis omijają.
- Taksówkarze powinni mieć oficjalne pozwolenie od korporacji, w której pracują, na pomoc matce, która schodzi z dzieckiem. W Warszawie istnieją firmy, które za pomoc w zniesieniu wózka czy fotelika samochodowego żądają dodatkowych- sporych- pieniędzy. Matki, które same chcą jechać z dzieckiem taksówką, mają często do zniesienia wiele rzeczy i niezbędna jest im pomoc.

### **Sklepy i urzędy.**

- Niedostosowanie obiektów użyteczności publicznej pod względem architektonicznym to problem, o którym jest mowa oddzielnie w tej publikacji. Istnieje jednak kilka sposobów, aby pomóc matce wchodzić i wychodzić ze sklepu czy urzędu. W wielu z nich zatrudniani są ochroniarze, którzy stoją przy drzwiach. Ich zwierzchnicy powinni włączyć im w zakres obowiązków pomoc matce z wózkiem dziecięcym w poruszaniu się na miejscu. Chodzi tu o otwieranie i zamykanie drzwi, ewentualne wnoszenie wózka. Często ochroniarze robią to z własnej woli, ale zdarzają się sytuacje, gdzie osoba ta nie jest pewna, czy może pomóc. Ma bowiem przykazane stać w jednym miejscu, a do jej obowiązków nie należy funkcja tragarza. Może być to jednak rozwiązaniem problemu nieprzystosowania sklepów i urzędów do wózków dziecięcych (schody, drzwi otwierające się na zewnątrz, wąskie przejścia itp.).
- Obsługa sklepów i urzędów powinna w miarę możliwości pomagać wnieść i znieść wózek dziecięcy, jeśli miejsce, w którym pracują nie jest przystosowane do małych dzieci. Być może w ten sposób wpłyną na swoich pracodawców, aby zmodernizowali wnętrze tak, aby było dostępne dla wszystkich.
- Nowi urzędnicy powinni być pouczani przez przełożonych o konieczności informowania matek z wózkami (jak również osób starszych i niepełnosprawnych) o tym, że urzędnik może sam zejść do nich, jeśli jego gabinet znajduje się na wyższym piętrze, a w budynku nie ma windy. Dobrym rozwiązaniem byłoby też zamieszczanie tabliczek z tą informacją w widocznym miejscu. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z istnienia tego udogodnienia.

### **3. Problemy z rekreacją i wypoczynkiem.**

Tereny rekreacyjne, zielone i place zabaw spełniające standardy bezpieczeństwa i estetyki są w Warszawie deficytowe.

Miasto powinno, w miarę swoich możliwości, przystosowywać nawet najmniejsze obszary zieleni do potrzeb małych dzieci. Oprócz budowania nowych placów zabaw należy zadbać o te, które już stoją. Są one często zaniedbane, brudne i niebezpieczne.

- Niezbędne są częste kontrole placów zabaw, szczególnie tych schowanych między blokami osiedli. Ich przyrządy pochodzą często sprzed wielu lat i są zdewastowane. Dotyczy to również boisk do gry w piłkę nożną.
- Nowo budowane osiedla powinny mieć obowiązkowo plac zabaw lub specjalne miejsce bezpieczne dla dzieci.
- Miejsca takie powinny być pod stałą kontrolą, jeśli chodzi o czystość. Szczególnym problemem są zanieczyszczenia powodowane przez psy. Dotyczy to głównie piaskownic. Istnieją też częste zagrożenia w postaci potłuczonego szkła z butelek pochodzących z libacji alkoholowych odbywających się często w pobliżu placów zabaw (ze względu na ławki i możliwość siadania). Dzielnice powinny konsekwentnie karać osoby odpowiedzialne za czystość i bezpieczeństwo obiektów przeznaczonych dla dzieci, jeśli te nie dopełniają swoich obowiązków.
- Parki i skwery są często zaniedbane, jeśli chodzi o nawierzchnię. Przejechanie po niej wózkiem jest bardzo trudne i spacer zamienia się w niebezpieczny tor przeszkód. Należy zadbać o obniżenie krawężników i wyrównanie chodników.
- Wiele parków i placów zabaw nie jest wyposażonych w toalety. Jest to problem nie tylko dla matek, ale i małych dzieci, które właśnie uczą się załatwiać potrzeby fizjologiczne. Zmuszone są robić to obok psów na trawie. Zanieczyszcza to dodatkowo teren i jest przyczyną chorób dzieci. Przenośne toalety powinny być dostosowane do wózków dziecięcych i mieć przewijaki.
- Nowe place zabaw powinny mieć specjalną miękką nawierzchnię tak, aby łagodzić upadki dzieci. Nawierzchnia tego typu pozwala również zachować ją w czystości. Widać na niej każdy ewentualny niebezpieczny przedmiot jak szkło czy niedopałek i umożliwia jego szybkie uprzątnięcie. Pozwala też utrzymać obiekt w czystości.



## **Altanka- kącik do karmienia piersią w miejscu publicznym.**

### **Konkurs na zaprojektowanie skierowany do studentów i absolwentów uczelni artystycznych i wydziałów architektonicznych.**

Fundacja MaMa i grupa Działam.pl proponują rozpisać konkurs wśród studentów/studentek wydziałów artystycznych i architektonicznych na wymyślenie i opracowanie kącika na karmienie piersią, który można będzie ustawić w parkach.

#### Wytyczne:

Przy projektowaniu kącika do karmienia, należy kierować się przede wszystkim wygodą i bezpieczeństwem matki karmiącej i dziecka, także ceną, dostępnością i bezpieczeństwem materiałów, z których miałyby być wykonane.

Konkurs adresowany jest do studentów i absolwentów uczelni artystycznych i wydziałów architektonicznych.

Celem konkursu jest wyłonienie projektu, który zostanie zrealizowany w warszawskiej przestrzeni miejskiej

Konkurs warto by było rozpisać i ogłosić jak najszybciej

Dodatkowym celem konkursu mogłaby być promocja twórców, dlatego najlepsze projekty powinny zostać nagrodzone

## **Na czym polega kampania społeczna „O Mamma Mia! Tu wózkiem nie wjadę”:**



**Kampanię prowadzi Fundacja MaMa wspólnie z grupą Działam.pl pod honorowym patronatem Burmistrza Dzielnicy Warszawa- Śródmieście, Pana Wojciecha Bartelskiego od 1.02-30.03 2007.**

### **Cel kampanii:**

- stworzenie listy miejsc w Warszawie (wspólnie z rodzicami) w których kierowcy notorycznie źle parkują samochody uniemożliwiając poruszanie się po chodniku osób z wózkami dziecięcymi,
- informowanie i edukowanie w szczególności zmotoryzowanych mieszkańców Warszawy o problemach osób poruszających się po mieście z wózkiem dziecięcym przez wkładanie im za wycieraczki ulotki z hasłem „Pomyśl o wózku zanim zaparkujesz samochód” i logo naszej kampanii,
- informowanie młodych rodziców o możliwości edukowania stołecznych kierowców i pomocy ze strony straży miejskiej,
- wsparcie matek i ojców, którzy poruszają się z wózkami dziecięcymi po Warszawie,
- kontakt z władzami lokalnymi i opracowanie poradnika „dobrych praktyk” przystosowania przestrzeni publicznej dla stołecznych mam.

### **Sposoby realizacji celów kampanii:**

- przeprowadzenie dwumiesięcznej (1.02-31.03.2007 ) kampanii społecznej w przestrzeni publicznej i mediach „O Mamma Mia! Tu wózkiem nie przejadę!”,
- wkładanie za wycieraczki źle zaparkowanych samochodów informacji o tym, że łamią przepisy o ruchu drogowym.
- kontakt ze stołecznymi rodzicami przez strony internetowe Grupy Nieformalnej Działam.pl [www.dzialam.pl](http://www.dzialam.pl) , Fundacji MaMa [www.fundacjamama.pl](http://www.fundacjamama.pl) oraz Urzędu Dzielnicy Warszawa-Śródmieście [www.srodmiescie.warszawa.pl](http://www.srodmiescie.warszawa.pl)