

## L'IMPORTANZA DI ANDARE A SCUOLA A PIEDI

Muoversi è un bisogno vitale per i bambini, sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista psicologico. L'andare a scuola a piedi dà la possibilità di fare un importante esercizio fisico quotidiano. Solo 15 minuti di tragitto a piedi per andare e tornare da scuola costituiscono la metà dell'esercizio fisico giornaliero raccomandato per i piccoli in età scolare. È dimostrato che i bambini più sono attivi e più diventeranno adulti attivi, dimensione fondamentale per la salute ed il benessere.

Inoltre, nei bambini in crescita, la possibilità di fare esperienze autonome è un'esigenza fondamentale, muoversi fuori casa sviluppa l'autostima, rassicura e contribuisce a determinare un sano equilibrio psicofisico. Andando a scuola a piedi i bambini acquisiscono una serie di competenze ed abilità: imparano a conoscere le regole dell'educazione stradale, sviluppano conoscenze e competenze di orientamento, geografia, convivenza civile, scienze. Molto spesso i genitori accompagnano i figli a scuola in macchina nella convinzione di proteggerli maggiormente dai rischi del traffico e dell'inquinamento. I bambini che si spostano in auto, invece, faticano a rendersi conto della topografia della città, dei suoni, dei rumori, degli odori che caratterizzano il quartiere, delle attività che vi si svolgono e perdono così preziose occasioni di crescita.

Considerato che, prima o poi, arriva per tutti il momento di muoversi da soli in città, i bambini che sono stati precocemente abituati ad andare a scuola a piedi, da soli o accompagnati, incorrono meno nel rischio di incidenti, perché più allenati a riconoscere i pericoli del traffico e ad evitarli.

Inoltre, l'uso ricorrente delle auto all'entrata e all'uscita da scuola, determina confusione, code e congestionamento del traffico.

Il ricorso all'automobile contribuisce quindi ad aumentare i pericoli per le persone ed il degrado dell'ambiente, senza arrecare alcun beneficio rispetto all'andare a piedi, né in termini di salute, né di sicurezza. Promuovere l'andare a scuola a piedi è un modo per rendere il luogo in cui si vive più fruibile e meno inquinato.

### **COS'E' IL PIEDIBUS**

Il piedibus è un servizio di accompagnamento a scuola, rivolto agli alunni delle scuole primarie, che, in presenza di uno o più adulti, raggiungono insieme la scuola, lungo percorsi pedonali sicuri, organizzati con capolinea distribuiti in tutte le zone della città e fermate intermedie sulle vie principali.

### **QUALI VANTAGGI:**

- un regolare esercizio fisico
- migliori capacità di orientamento
- conoscenza delle regole per una mobilità sicura,
- migliore qualità e sicurezza dei percorsi pedonali e di accesso alle scuole
- sensibilizza le famiglie e la cittadinanza sui temi della salute, sicurezza e mobilità sostenibile, attraverso l'esperienza degli alunni
- stimola nei bambini l'acquisizione di autonomia sociale,
- fa conoscere, anche attraverso gli itinerari del piedibus, il quartiere e il luogo in cui si vive
- favorisce la socializzazione tra coetanei
- promuove stili di vita salutari e buone prassi
- favorisce atteggiamenti collaborativi, responsabili e rispettosi del bene comune
- contribuisce alla riduzione dell'inquinamento atmosferico ed acustico con azioni concrete che promuovono una mobilità sostenibile e migliorano l'ambiente a beneficio di tutti.

## FASI PER L'ATTIVAZIONE DEI PIEDIBUS

La modalità di organizzazione del "PIEDIBUS" può variare in relazione al contesto specifico ed alle risorse disponibili (volontari a disposizione, viabilità, orari accessibilità parcheggi ecc..).

- 1. Costituzione del gruppo di coordinamento (GdCoo):** composto da rappresentanti dell'Amministrazione comunale, dell'ATS, dei genitori e degli insegnanti, che pianificano e coordinano l'organizzazione del Piedibus.
- 2. Sensibilizzazione dei genitori:** incontri informativi rivolti a tutti i genitori per sensibilizzare e coinvolgere gli stessi all'adesione al Piedibus.
- 3. Indagine preliminare:** distribuzione a tutti i genitori dell'informativa relativa al "***piedibus***" e un ***questionario finalizzato*** a conoscere:
  - numero dei bambini interessati ad usufruire del servizio
  - le zone del paese da cui provengono
  - numero di volontari disponibili a collaborare in qualità di accompagnatore.
- 4. Elaborazione da parte del gruppo di coordinamento che:**
  - a)** analizza i questionari e rileva le zone del paese in cui si concentrano il maggior numero di bambini e volontari/accompagnatori a prendere parte al Piedibus;
  - b)** stabilisce l'itinerario con relative fermate e orari, (*L'itinerario ideale non dovrebbe superare la lunghezza di 1 Km. e, partendo dal punto stabilito, compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola*).
  - c)** redige una programmazione mensile di accompagnamento, fissando i turni degli accompagnatori e identificando chi svolge servizio di emergenza/imprevisti.
- 5. Raccolta adesione formale dei genitori che aderiscono al servizio:**
  - invio itinerario stabilito per le linee che vengono attivate (fermate e orario)
  - invio regolamento da firmare per l'adesione "formale".
- 6. Predisposizione del materiale:**
  - cartellonistica contenente le fermate e gli orari
  - cartine e tempi delle fermate per gli accompagnatori
  - diario di bordo
  - elenco dei volontari con relativi riferimenti telefonici
  - pettorine alta visibilità.

## REFERENTI ATS della MONTAGNA

Responsabile Promozione della Salute e degli Stili di Vita: Dott. ssa M. Stefania Bellesi

e-mail: [m.bellesi@ats-montagna.it](mailto:m.bellesi@ats-montagna.it)

tel 0364/329455 - cell 366 560 7747