

ANDIAMO A SCUOLA A....PIEDIBUS

Mandare i bambini a scuola a piedi può sembrare la scoperta dell'acqua calda se non fosse che dal 1970 al 1990 si è passati dall'80% dei bambini di 8 anni che andavano a piedi a scuola al 9%. La causa era riferita alla percezione dei genitori di aumentata "insicurezza stradale" legata al traffico. Per questa ragione, la risposta al problema è stata... portare i figli a scuola in auto!!! Più automobili nelle famiglie, meno tempo per accompagnare i figli. Risultato: alle 8 del mattino ingorghi di auto davanti alle scuole, aumento dell'inquinamento, ...e intanto crescevano l'obesità e la sedentarietà.

L'ASL di Lecco, tra le prime in Italia, ha lanciato dal 2003 la proposta del Piedibus. Come per lo scuolabus, si raccolgono gli scolari ad ogni fermata secondo un percorso protetto e si raggiunge la scuola a piedi, in fila per due, chiacchierando piacevolmente, accompagnati da adulti dotati di palette e giacchini ad alta visibilità per la sicurezza degli attraversamenti.

Nell'ultimo censimento a gennaio 2012 risultano partecipare al Piedibus 2783 studenti delle scuole primarie, con 142 linee attive in 34 comuni, grazie alla disponibilità di 1096 accompagnatori volontari.

La ricetta per il successo del Piedibus è:

- Amministratori locali ed insegnanti sensibili
- Volontari motivati per "guidare" il piedibus.
- Un percorso regolare definito con genitori e scuola che rispetti l'orario
- Una strategia informativa che favorisca la maggiore partecipazione

Occorre risolvere i principali dubbi dei genitori:

- si cammina anche quando piove?
- ma quello zainetto che pesa così tanto...
- i bambini arriveranno stanchi a scuola e non riusciranno a seguire la lezione
- verranno investiti dalle automobili

In realtà:

- il Piedibus arriva in orario anche sotto la neve,
- secondo il Consiglio Superiore di Sanità portare lo zainetto scolastico per brevi tragitti non causa danni alla colonna vertebrale; la schiena fa più male seduti a lungo in posizioni scorrette (in auto),
- le insegnanti segnalano un miglior rendimento nella prima ora degli scolari del piedibus,
- nessun incidente in otto anni....

Fin dagli inizi abbiamo testato l'elevato gradimento del Piedibus, superiore al 90% tra gli alunni partecipanti. Punti di forza, apprezzati dagli adulti sono stati:

- la socializzazione,
- la lotta alla sedentarietà,
- l'educazione al movimento e l'educazione stradale
- il progetto comunitario di conoscenza del territorio,
- la riduzione del traffico e dell'inquinamento.

Secondo uno studio ASL effettuato tra gli scolari, chi pratica il piedibus e l'attività fisica presenta meno dimorfismi (piede piatto, ginocchia valghe, scoliosi) rispetto ai sedentari, assume meno mal

posizioni in classe e risulta più attento alle lezioni. Inoltre si registra un miglior controllo del peso e maggiore agilità.

Come si realizza un Piedibus in un Comune

- occorre l'iniziale adesione all'iniziativa della scuola o dell'amministrazione locale
- si fanno incontri preliminari per la definizione percorsi
- si testano i percorsi per validarli
- si organizza l'incontro di presentazione con i genitori e insegnanti (progetto e percorsi)
- si coinvolgono rappresentanti di classe per la raccolta delle adesioni sia dei partecipanti che dei volontari accompagnatori.
- si individua il referente per ogni linea di Piedibus
- s'incontrano i bambini per presentare e condividere le regole e conoscere il Piedibus, i benefici e i comportamenti da tenere, l'importante ruolo dei volontari
- si parte, monitorando il buon andamento (grado di partecipazione, problemi logistici, sufficienza dei volontari)
- si organizzano eventi per rafforzare e valorizzare localmente il Piedibus.

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, nè in difetto nè in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate 460 a.c.)

PER INFORMAZIONI:

**Servizio Ricerca Sviluppo Sanitario Osservatorio epidemiologico e
Medicina Preventiva di Comunità**

- telefono 0341/482726 – 727

- sito www.asl.lecco.it Servizi ai cittadini > Promozione della salute