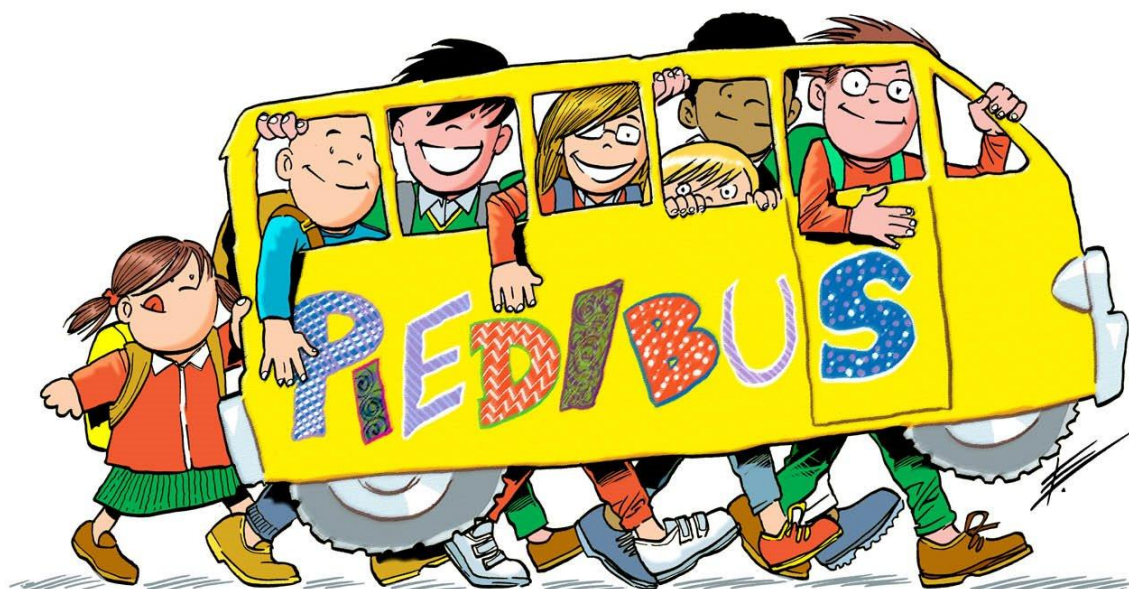




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

U.O. di Igiene e Sanità Pubblica

Andare a scuola ...camminando



Progetto IL PIEDIBUS DELLA SALUTE

Progetto “Il Piedibus della salute”

Che cosa vuol dire "Piedibus"

“PiediBus” vuol dire **mobilità sostenibile**, cioè muoversi a piedi negli spostamenti casa-scuola, *(ma anche casa-lavoro e nel tempo libero)* per “*guadagnare salute*” e “*risparmiare ambiente*”.

E’ un **Bus senza motore**, fatto di bambini che camminano insieme, in sicurezza, accompagnati da adulti (nonni, genitori, zii, pensionati, “volontari”...)

Funziona proprio come un vero Bus: ha un preciso itinerario, capolinea, orari e fermate stabilite, "**guidatori**" e "**controllori**".

I bambini vanno e tornano da scuola in sicurezza, con qualunque tempo.

Lungo il percorso imparano a conoscere il territorio ed i segnali stradali, socializzano chiacchierando tra loro, si divertono e fanno attività fisica. Si riducono le auto che intasano le strade vicino alle scuole e il conseguente inquinamento. I genitori affidano i figli a questo servizio invece di imbottigliarsi nel traffico già di primo mattino e riducono lo stress.

Come capolinea di solito si sceglie un posto dove ci sia possibilità di parcheggio, ad una distanza di **800-1000 metri** dalla scuola.

Ogni “linea” del Piedibus “trasporta” **20/25 bambini** e richiede almeno **2 accompagnatori**

Sia i passeggeri che i “guidatori” indossano il “**gilet ad alta visibilità**”. Possono essere utili strumenti operativi: paletta, fischietto, e, in alcuni casi, corda colorata e carrello per gli zaini.

Perché un progetto "PiediBus"?

Perché è necessario aumentare il “movimento” in tutta la popolazione, al fine di contrastare la **sedentarietà e l’eccesso ponderale** che ne consegue. La **sedentarietà** è uno dei fattori di rischio per le Malattie Croniche non trasmissibili (MCNT); se associata ad una **alimentazione non adeguata** diventa causa di **obesità** (e spesso, successivamente, di diabete) sempre più diffusa nella popolazione.

I sistemi di sorveglianza rilevano un eccesso ponderale nel **35%** dei bambini e nel **43%** degli adulti (di cui l'11% obesi). I dati mostrano che gli spostamenti casa-scuola e casa-lavoro vengono effettuati prevalentemente in macchina (82% degli adulti e il 66% dei bambini). Esiste un forte rapporto tra mobilità e salute. L'auto-mobilità, oggi prevalente, è causa di sedentarietà, incidentalità, inquinamento ambientale ed acustico, isolamento sociale. Occorre diminuire gli spostamenti in auto e privilegiare quelli a piedi o con mezzi pubblici.

E' necessario, inoltre, recuperare il rapporto tra le persone e tra le generazioni.

Il Piedibus offre un breve spazio/tempo in cui ci può essere uno scambio tra bambini, tra adulti, e tra "adulti e "bambini" che, potrebbe, a mio avviso, essere potenziato anche nelle ore pomeridiane, organizzando, ad esempio, passeggiate al parco in gruppo, con letture ad alta voce, canti, giochi, oppure al museo, al teatro, o presso biblioteche comunali, o altre sedi idonee per allestire laboratori vari (cucito, riciclo, scrittura, disegno, ecc...).

L'obiettivo è trovare una strategia per offrire, ai bambini e ai nonni, l'alternativa alla TV (o al PC e ai videogiochi).

Quali gli obiettivi del progetto?

Il progetto ha diversi obiettivi:

-obiettivo principale è aumentare il numero di coloro che si spostano a piedi, in particolare dei bambini, nel tragitto casa-scuola e degli adulti nel tragitto casa-lavoro per contrastare l'obesità;

-altro obiettivo è ridurre l'afflusso delle macchine nei pressi delle scuole, e, in generale, nelle aree urbane, al fine di contrastare l'inquinamento ambientale ed acustico ed il rischio di danni da traumi stradali;

-promuovere l'autonomia dei bambini e processi di socializzazione tra coetanei e tra generazioni (bambini/adulti/anziani) per migliorare le relazioni sociali e ridurre l'isolamento.

Una ricerca sulla qualità dell'aria nelle scuole, promossa dal Ministero dell'Ambiente, (Progetto denominato Search -School environment and respiratory Health of children), fa rilevare che i valori di PM10 sono sempre superiori all'interno delle aule per l'accumulo delle polveri sottili esterne, derivanti per lo più dal traffico.

L'inquinamento acustico influenza i processi di apprendimento. Nei bambini esposti cronicamente al rumore si hanno difficoltà: nell'apprendimento delle abilità di lettura, nell'attenzione, nella capacità di risolvere i problemi.

Fermare le auto a **800-1000 m** di distanza dalla scuola, dove, in genere viene individuato il "**capolinea**" del "Piedibus", potrebbe ridurre l'impatto degli inquinanti ambientali ed acustici sugli edifici scolastici e quindi sui bambini.

Quali altri effetti produce il Piedibus ?

Promuovere l'andare a piedi vuol dire "ripopolare" le strade e può essere un modo per rendere la città più vivibile, meno inquinata e meno pericolosa. E' necessario promuovere uno stile di vita attivo in tutta la popolazione. Il **Piedibus** consente di garantire un minimo di attività fisica a tutti, in modo gratuito. Rappresenta quindi una scelta semplice ed efficace. Per i bambini andare a scuola a piedi è un'occasione per socializzare, conoscere nuovi amici, arrivare di buon umore all'inizio delle lezioni. Gli accompagnatori possono svolgere educazione stradale sul campo, al fine di formare cittadini - "pedoncini" consapevoli.

Chi è il promotore del progetto?

Promotore del Progetto nel territorio è l'U.O. di Igiene e Sanità Pubblica dell'ASL di Potenza.

Il progetto Piedibus è parte del Programma di Educazione alla salute ed è inserito nel progetto "**Attività fisica e stili di vita**"

Quali collaborazioni sono necessarie?

E' necessario costituire una rete, attivando tutte le risorse disponibili, funzionali al progetto.

La rete è costituita dai servizi del **Dipartimento di Prevenzione**, Scuola, Genitori, Comune, Forze dell'ordine, e le altre risorse, presenti nei vari territori (associazioni culturali, di volontariato, ecc).

Quali soggetti vengono coinvolti nel progetto?

Il progetto è rivolto agli alunni della **scuola primaria**. E' necessario il coinvolgimento dei dirigenti scolastici, degli insegnanti e degli operatori ATA, dei genitori, degli amministratori comunali, dei vigili urbani, e di tutti i potenziali "guidatori", che possono essere i nonni, i volontari delle varie associazioni presenti sul territorio.

Cosa occorre per poterlo attuare?

Per attivare il Piedibus non occorre molto denaro ma tanta disponibilità da parte dei genitori, nonni e altri potenziali "guidatori e controllori". Piedibus richiede "**adulti attivi**" (genitori/nonni/volontari) per contribuire con l'esempio a promuovere stili di vita sani nei ragazzi. E' indispensabile la collaborazione della **Polizia Municipale**, per la individuazione dei percorsi e dell'Ufficio Tecnico del Comune per la messa in sicurezza degli stessi.

E' opportuno un Coordinamento Operativo che assicura l'organizzazione delle presenze degli accompagnatori, il materiale necessario: diario di bordo per registrare le presenze quotidiane dei bambini, supporti per allestire le fermate e i capolinea, carrelli per il trasporto degli zaini, adesivi, tesserini per gli accompagnatori. I bambini e gli accompagnatori devono indossare un gilet ad alta visibilità e devono essere coperti da un'assicurazione. I bambini sono assicurati per 30 minuti prima dell'ingresso e 30 minuti dopo l'uscita da scuola, per coprire gli infortuni nel tragitto casa - scuola - casa. Per gli accompagnatori l'assicurazione è stipulata in alcune realtà dalla scuola, in altre è il Comune che inserisce i "guidatori" del Piedibus" tra i "volontari" e li assicura. In altre situazioni i genitori e accompagnatori si costituiscono in associazione e stipulano l'assicurazione.

Quanto costa attivare un Piedibus?

La maggior parte dei costi non sono quantificabili perché assumono la forma di impegno di personale della ASL, della Scuola, dell'Amministrazione comunale o di altri organismi che partecipano alla definizione e attuazione del progetto. L'azione di informazione e sensibilizzazione dei genitori (i bambini sono ben contenti di camminare!) viene sostenuta direttamente dall'ASL, dalla Scuola, e dall'Amministrazione comunale.

Le spese vive riguardano la segnaletica, materiale di cancelleria e i kit (gilet, mantelline, cappellini, e altri supporti operativi: paletta, fischiello, corda, carrello) Per i fruitori del Piedibus il servizio è gratuito. Viene richiesta una iscrizione formale e l'adesione al rispetto del regolamento.

Quali sono i passi per poter dare gambe a Piedibus

Il **Piedibus** può nascere in ogni scuola dove ci siano genitori o adulti disponibili. L'attivazione richiede alcune tappe:

-Incontri di promozione e sensibilizzazione sugli stili di vita e di presentazione del progetto, in genere presso la scuola, previa condivisione dell'iniziativa con il dirigente scolastico. Agli incontri partecipano operatori ASL insegnanti, genitori, amministratori Enti locali, comunali, Vigili urbani, Volontariato...)

-Distribuzione/raccolta questionari mobilità casa – scuola e analisi dei dati

-Raccolta delle adesioni dei fruitori e degli accompagnatori

-Costituzione del Gruppo di Lavoro Piedibus

-Analisi del territorio, studio degli itinerari possibili

-Individuazione del percorso del Piedibus

-Costituzione Gruppo Accompagnatori e formazione da parte della polizia municipale (regole del codice della strada per i pedoni)

-Dotazione dei supporti operativi (gilet ad alta visibilità, paletta, fischiello, ecc.)

-Inaugurazione del Piedibus e Iniziative collaterali

Quando e dove è partito?

Il **PiediBus** è una realtà in molti paesi del mondo e ormai anche in Italia.

Sicuramente non basta il Piedibus per prevenire l'obesità infantile, ridurre l'inquinamento ambientale e i danni da traumi stradali, ma **“è bello”** e **“fa bene”** vedere le strade animate dalla carovana **“colorata”** e dalle voci festose dei bambini.

Il progetto Piedibus ha in sé queste potenzialità e può portare dei vantaggi sociali: **più movimento, più sicurezza, più possibilità di relazioni, più Ben-Essere, più bellezza, più...salute!**