

Movimento e salute

Muoversi sul percorso casa-scuola aiuta a rimanere sani e in forma!

Il percorso casa-scuola è ideale per fare più movimento quotidiano. Nonostante questo sono sempre meno gli allievi che si recano a scuola a piedi o in bicicletta.

Secondo le raccomandazioni sul movimento dell'Ufficio Federale dello Sport (UFSP), dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP), della Fondazione Promozione Salute Svizzera e della Rete Svizzera Salute e Movimento (HEPA), bambini e ragazzi dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno, tutti i giorni della settimana in periodi di almeno 10 minuti consecutivi. Il movimento giornaliero deve inoltre includere attività che rinforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, potenziano la muscolatura, mantengono la mobilità articolare e migliorano la destrezza.

Andare a scuola a piedi o in bicicletta, contribuisce molto a raggiungere questo obiettivo.



Il disco del movimento: raccomandazioni per bambini e giovani (fonte: UFSP, UFSP)

Meglio a piedi

Meglio a piedi (MaP) è un progetto della Repubblica e Cantone Ticino che si inserisce fra i progetti prioritari del Programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano", pianificato dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria dall'Ufficio del medico cantonale e sostenuto da Promozione Salute Svizzera.

Il progetto si avvale del supporto del gruppo di accompagnamento composto di:



Strade più sicure



Contatti

arch. Federica Corso Talento
Coordinatrice Meglio a piedi
federica.corso@me.com
www.meglioapiedi.ch
tel. +41 91 970 37 41 / cell. 077 40 83 00
fax +41 91 600 01 45
Via Bonzaglio 61
CH-6997 Sessa

Kurt Frei
Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
kurt.frei@ti.ch
www.ti.ch/salute
tel. +41 91 814 30 49 / fax +41 91 825 31 89
Via Orico 5
CH-6500 Bellinzona

Mobilità scolastica sostenibile

Consigli pratici per famiglie sempre più in forma!



Ogni genitore vorrebbe che il proprio figlio potesse affrontare quotidianamente il percorso casa-scuola in totale sicurezza e serenità. Ci sono molte buone ragioni per ridurre l'uso delle auto sul percorso casa-scuola...



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.meglioapiedi.ch

Il tragitto casa-scuola

Nell'arco di un anno scolastico, i bambini, accompagnati per lo più dei genitori, percorrono più volte al giorno il tragitto casa-scuola. Molti di loro vengono accompagnati in automobile, altri ancora vanno in scuolabus o con altri mezzi: a piedi, in monopattino o in bicicletta. In Ticino un bambino su due è accompagnato a scuola in automobile.

La mobilità scolastica motorizzata ha conseguenze sull'intero sistema dei trasporti: causa congestioni locali attorno alle sedi scolastiche, aumenta il rischio di incidenti stradali, peggiora la qualità dell'aria che respiriamo e, più in generale, dell'ambiente.

Rischio circolo vizioso

Attenzione!

Gli orari con maggiori congestioni locali sono quelli fra le 7.30 e le 9.00 della mattina e fra le 15.30 e le 17.30 del pomeriggio.

Perché?

Sono gli orari di ingresso e uscita dalle scuole e dalla maggior parte dei luoghi di lavoro.

La situazione che si viene a creare è paradossale: le paure dei genitori li inducono ad accompagnare i figli in auto facendone delle cause di pericolo. Questo fenomeno genera una sorta di circolo vizioso.

Quali problemi comporta il circolo vizioso?

- il numero di veicoli in circolazione aumenta proprio quando ci sono più bambini in strada
- il traffico scorre lento e si rimane spesso intrappolati in colonna
- non si trova parcheggio a scuola e si lascia l'auto dove capita
- spesso si fanno manovre azzardate e pericolose (retromarce, apertura portiere...)
- gli automobilisti si innervosiscono
- aumenta la probabilità di incidenti (rischio)
- l'inquinamento aumenta

Che succederebbe se il traffico diminuisse?

- ci sarebbero meno auto sulle strade, meno traffico, meno incidenti, meno stress...
- si andrebbe più veloci: a piedi, in bici, in bus...
- avremmo più tempo a disposizione
- respireremmo un'aria migliore
- faremmo più movimento, staremmo meglio
- avremmo una qualità di vita migliore!

Piano di Mobilità Scolastica

Il Piano di Mobilità Scolastica (PMS) è lo strumento operativo del progetto cantonale Meglio a piedi ed è volto a risolvere a livello locale i conflitti generati dalla mobilità scolastica delle scuole dell'obbligo con misure concrete in favore della mobilità lenta.

Come? Introducendo:

- zone calme, le Isole felici, dove progettare spazi a misura di bambino
- le fermate Scendi e vivi, per tenere le auto lontane dalla scuola ed evitare situazioni di pericolo (circolo vizioso)
- misure di moderazione del traffico, per dare continuità, sicurezza e attrattività ai percorsi pedonali
- percorsi casa-scuola prioritari ben definiti
- messa in sicurezza degli attraversamenti pedonali esistenti e/o progettazione di quelli necessari
- realizzazione di aree attrezzate a supporto della mobilità lenta attorno alla scuola come parcheggi per biciclette, aree di sosta e di gioco, collegamenti sicuri e pratici ai mezzi di trasporto pubblico locali
- ogni altra misura, in generale, volta a promuovere la mobilità lenta, la sostenibilità e la sicurezza (educazione alla mobilità, pedibus, bicibus, eventi, manifestazioni, giornate senz'auto...) e promozione dei provvedimenti

Un PMS è motivo di eccellenza per ogni scuola e ogni comune, promuove la salute e il benessere dei cittadini, favorisce la convivenza fra i vari utenti della strada, potenza e rende attrattiva la rete dei percorsi pedonali: per tutti.

Informatevi presso la scuola, l'Assemblea genitori, la Polizia, il delegato upi o richiedete informazioni all'indirizzo info@meglioapiedi.ch

Rendiamo insieme più sicure le nostre strade!

Il decalogo dei genitori

A scuola a piedi, sicuri e indipendenti

1. Già dalla scuola dell'infanzia potete insegnare a vostro figlio le regole d'oro per muoversi lungo le strade
2. Iniziate ad accompagnare vostro figlio a scuola a piedi o alla fermata del bus: lo aiuterete a imparare a farlo da solo!
3. Scegliete sempre il percorso più sicuro per la scuola. Attenzione: non sempre la strada più corta è quella più sicura!
4. Se proprio non potete rinunciare all'auto, accompagnate vostro figlio alla fermata Scendi e vivi più comoda e lasciatelo proseguire da solo o con gli amici fino a scuola.
5. Controllate sempre che vostro figlio indossi la pettorina catarifrangente. È fondamentale essere visti in tempo!
6. Controllate che si muova per tempo verso la scuola. La fretta aumenta il rischio di incidenti. Meglio svegliarsi 5 minuti prima!
7. Se è possibile, organizzate il percorso di vostro figlio in compagnia. Insieme, i bambini arriveranno a scuola più contenti!
8. Quando lo andate a riprendere a scuola, arrivate per tempo e attendetelo alle fermate Scendi e vivi (se siete in auto) o nell'area attesa per i genitori a scuola (se siete a piedi o in bici): non aspettatelo dall'altra parte della strada!
9. Non sgridate vostro figlio se commette errori nel traffico: continuate a fare esercizio insieme a lui finché non sarà sicuro e non commetterà più imprudenze!
10. Voi siete l'esempio! Comportatevi correttamente sia come pedone, che come ciclista, che come automobilista.

Le regole d'oro per i bambini

- **Fatti vedere! Indossa sempre la pettorina catarifrangente!**
- **Per attraversare: fermati, guarda a sinistra, a destra e poi ancora a sinistra!**
- **Cammina lungo il marciapiede o lungo il ciglio della strada!**
- **Guarda l'automobilista negli occhi, assicurati che ti abbia ben visto e che l'auto sia ferma!**
- **Anche attraversando, controlla sempre che non arrivino nuovi veicoli!**