

Progetto "Piedibus, per una Mobilità Sostenibile - Pro-muovere nonni e nipoti"

Che cosa vuol dire "Piedibus"

"Piedibus" vuol dire **mobilità sostenibile**, cioè muoversi a piedi negli spostamenti casa-scuola, per "guadagnare salute" e "risparmiare ambiente".

E' un **Bus senza motore**, fatto di bambini che camminano a piedi, e che usa, come carburante, alimenti di buona qualità e in adeguata quantità.

Funziona proprio come un vero autobus: ha un preciso itinerario, capolinea, orari e fermate stabilite, ci si viaggia in gruppo e ci sono "autisti" e "controllori". I bambini vanno e tornano da scuola in sicurezza, con qualunque tempo, accompagnati da adulti volontari (nonni, genitori, zii, pensionati, volontari...); imparano a conoscere il territorio ed i segnali stradali, socializzano chiacchierando tra loro, si divertono e fanno un po' di movimento.

Si riducono le auto che intasano le strade e l'inquinamento nelle vicinanze delle scuole. 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 **800-1500 metri** dalla scuola.

Ogni "linea" del Piedibus "trasporta" **20/25 bambini** e richiede almeno **2 accompagnatori**. Sia i passeggeri che gli autisti e controllori indossano il giubbotto ad alta visibilità. Ogni Piedibus è dotato di strumenti operativi: paletta, fischietto, e, in alcuni casi, corda colorata e carrello per gli zaini.



Perché un progetto che si chiama "Piedibus - Pro-muovere nonni e nipoti"?

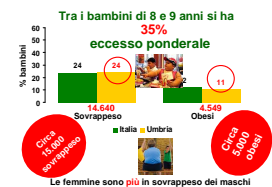
Perché è necessario aumentare il "movimento" in tutta la popolazione, cominciando dai bambini per arrivare...ai nonni, al fine di contrastare la **sedentarietà e l'eccesso ponderale** che ne consegue.

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.



E' necessario inoltre, recuperare il rapporto tra le generazioni. Il Piedibus offre un breve spazio/tempo in cui ci può essere uno scambio tra "nonni" e "bambini" che, potrebbe, a mio avviso, essere potenziato anche nelle ore pomeridiane, organizzando un'uscita al parco in gruppo. Potrebbe essere una strategia per offrire ai bambini, e anche ai nonni, l'alternativa alla TV (o al PC e ai videogiochi).

Quali gli obiettivi del progetto?

Il progetto ha diversi obiettivi:

- Promuovere il cammino nei bambini e negli adulti, per ridurre l'obesità
- Promuovere la mobilità sostenibile per ridurre l'inquinamento ambientale ed acustico e 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.

Principale obiettivo del progetto è aumentare il numero di coloro che si spostano a piedi, in particolare dei bambini, nel tragitto casa-scuola. Altro obiettivo è ridurre l'afflusso delle macchine nei pressi delle scuole, al fine di contrastare l'inquinamento ambientale ed acustico. 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, come è noto, 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 **1000-1500 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 della ASL2 è l'U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica. Il Piedibus fa parte di un Programma di Promozione di Stili di vita Salutari elaborato nell'aprile del 2008, dal Gruppo di Lavoro interdisciplinare costituito all'interno del Dipartimento di Prevenzione. Ogni servizio, nello specifico delle proprie competenze e degli obiettivi assegnati, ha predisposto delle ipotesi progettuali da attuare in modo integrato nel territorio.

Il progetto "Piedibus" si integra con il progetto "mangiocando" elaborato dal servizio "Igiene Alimenti e Nutrizione", e con il progetto "Guadagnare salute con lo Sport", elaborato dal servizio "Medicina dello Sport".



Quali collaborazioni sono necessarie?

E' necessario costituire una rete sia all'interno dell'Azienda Sanitaria che nella comunità locale, attivando tutte le risorse disponibili, funzionali al progetto.

La rete interna è costituita dai servizi del Dipartimento di Prevenzione, dai Pediatri di Libera Scelta e dai Medici di Medicina Generale (che fanno da interfaccia con i bambini e i genitori) dal Centro di Salute di riferimento, che fa da interfaccia con le Istituzioni locali (Comune, Scuola, Forze dell'ordine), e con le altre risorse, presenti nei vari territori (associazioni culturali, di volontariato, ecc).

La rete esterna è costituita dalla Scuola, dai genitori, dal Comune, dalla Polizia Municipale, dalle Associazioni culturali e di volontariato, dai centri anziani, dall'UNI3, dall'AUSER, dall'AVIS, dalla CRI, dalla Ludoteca, da eventuali sponsor, ecc...).

Quali soggetti vengono coinvolti nel progetto?

Il progetto è rivolto agli alunni della scuola primaria e della scuola secondaria di 1°.
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 "autisti/accompagnatori", che possono essere i nonni, i volontari delle varie associazioni presenti sul territorio e di eventuali sponsor che possono contribuire al finanziamento per la realizzazione della segnaletica, per l'acquisto dei giubbotti ad alta visibilità e degli strumenti operativi (palette, fischietti, carrelli, cappellini, ecc).

Cosa occorre per poterlo attuare?

Per attivare il Piedibus non occorre molto denaro ma tanta disponibilità da parte dei genitori, nonni e altri potenziali "autisti 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 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 gli "autisti 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 (giubbetti e altri supporti operativi: palette, fischietto, corda, carrello) e la stipula dell'assicurazione.

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 (DIP, CdS, PLS, MMG) insegnanti, genitori, Comune, Associazioni, Vigili urbani, Volontariato...)
- Distribuzione questionari mobilità casa – scuola e analisi dei questionari
- 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 (regole del codice della strada per i pedoni)
- Dotazione al Piedibus dei supporti operativi
- 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.

Nella ASL2 è partito a **Deruta** nel settembre 2009. Durante l'anno scolastico 2009/2010 sono state attivate altre 6 linee. Attualmente sono attive **4 linee a Bastia Umbra, 4 a Castiglione del Lago, 1 a Colonna, 1 a Piegara, 1 a Pietrafitta**, altre linee stanno per partire a Passignano e a Magione.

Sono stati fatti incontri di sensibilizzazione (altri sono in calendario) in varie scuole primarie e secondaria del territorio. A Perugia centro sono in fase di organizzazione varie linee.

Come è stato accolto?

E' stato accolto con molto entusiasmo da tutti i soggetti coinvolti.

L'attivazione ha avuto modalità differenti nelle varie realtà territoriali. In alcuni casi si è attivata la scuola, in altri il Comune, in altre i genitori. In generale, dopo una prima fase di resistenza e di perplessità legata soprattutto agli aspetti relativi alla sicurezza, si è avuta una grande partecipazione da parte di tutti, insegnanti, genitori, nonni, volontari, vigili urbani e amministratori. I sindaci hanno camminato con i bambini in varie occasioni.

Quali reazioni ha avuto da parte dei bambini, insegnanti, genitori, amministratori, volontari?

L'iniziativa è piaciuta moltissimo ai **bambini**. Molti tra coloro che non erano stati iscritti, si sono aggiunti durante il percorso, costringendo i genitori a fermare le macchine per unirsi al "serpentone colorato", altri sono scesi dallo Scuolabus per raggiungere i compagni a "Piedibus".

E' stata richiesta una valutazione di gradimento dell'iniziativa ai vari "soggetti coinvolti".

I **bambini** hanno dichiarato di essere molto soddisfatti del servizio, hanno fatti i complimenti agli organizzatori, hanno suggerito di procurare materiale anti-pioggia da usare in caso di maltempo, e, soprattutto, di protrarre il servizio per tutta la durata dell'anno scolastico.

Alcuni **insegnanti** hanno dato l'adesione per fare gli autisti, e, puntualissimi, sono stati sempre presenti, approfittando, entusiasti, della buona occasione per poter fare una camminata prima di iniziare le lezioni. Rilevano il miglioramento dell'attenzione nei bambini che si recano a scuola a piedi.

Molti **genitori** sono stati assidui accompagnatori. Altri hanno apprezzato molto l'iniziativa constatando che i propri figli sono contenti di andare a piedi insieme ai compagni e si preparano più in fretta, senza fare capricci, pur di essere puntuali al capolinea.

E' stata sottolineata la positività del servizio, che promuove l'autonomia dei bambini, la socializzazione, lo spirito di gruppo e di sacrificio. Molti genitori hanno rilevato che il Piedibus ha stimolato *in primis* i bambini ad alzarsi dal letto più volentieri, a prepararsi lo zaino da soli e portare solo ciò che serve davvero, ad essere più attenti verso eventuali pericoli della strada e più rispettosi delle regole. E' stata richiesta l'attivazione di più linee e il prolungamento del servizio per tutto l'anno scolastico

I **sindaci**, nonostante l'orario poco felice (7,20) sono stati presenti sia all'inaugurazione che alla premiazione dei passeggeri, mostrando grande apprezzamento per l'iniziativa.

I **volontari** hanno qualificato il Piedibus come un'iniziativa molto interessante, che favorisce la socializzazione e il confronto reciproco sia per quanto riguarda i bambini, sia relativamente agli adulti. È emerso che il servizio si configura come un aiuto/sollievo per le famiglie, costrette a confrontarsi altrimenti con tempi e orari incalzanti.

Le osservazioni messe in evidenza dai volontari hanno riguardato la necessità di interventi strutturali (marciapiedi) per garantire più sicurezza. Viene auspicata anche una maggiore collaborazione con i genitori per rendere più fluida l'organizzazione interna del servizio.

Tu che ne pensi di questa esperienza?

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. E chissà che qualche adulto non si senta invogliato a seguire l'esempio dato dai piccoli e lasci l'auto in garage, per qualche spostamento in città!

Promuovere **“l'andare a piedi”** ha in sé la potenzialità di trasformare le strade urbane **“da corridoi”**, dove sfrecciano mezzi motorizzati, **“a vie - come salotti”**, possibile luogo di incontro tra le persone. Perché questo accada occorre che le amministrazioni comunali si impegnino con piccoli interventi, per rendere le strade più belle e sicure, migliorando la pavimentazione, l'illuminazione, gli arredi, la segnaletica.

E' un impegno che si rende necessario, a mio avviso, per recuperare anche spazi e tempi per favorire e migliorare la qualità delle relazioni tra le persone e l'integrazione tra le generazioni, per una maggiore coesione sociale.

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!**

Dott.ssa Erminia Battista – Referente Programma Promozione stili di vita salutari

UOC - Igiene e Sanità Pubblica

Dipartimento di Prevenzione - ASL2 - Perugia

Via XIV settembre - Parco Santa Margherita - 06100 Perugia

347 1024074

075 5412444

ebattista@ausl2.umbria.it