

A scuola in bicicletta

Piacevole, salutare, ecologica e istruttiva: la bicicletta è molto più di un mezzo di trasporto. Sono sempre di più le iniziative volte a promuovere l'utilizzo della bicicletta per recarsi a scuola, come il progetto dell'agglomerato di Delémont.



Sono sempre più numerose le iniziative che invitano i bambini e i ragazzi ad andare a scuola in bicicletta.

Foto: mad/Défi Vélo

Andare in bicicletta è divertente, dà un senso di libertà ed è un passo verso l'autonomia. La bicicletta è anche salutare ed è per questo ampiamente raccomandata da chi si occupa di prevenzione e salute. Una pratica regolare rafforza le difese immunitarie, previene i rischi di sovrappeso, migliora le capacità motorie e aiuta la concentrazione degli allievi e delle allieve in classe.

Dalla metà degli anni 1990, però, si constata un calo del numero di alunni e alunne che vanno a scuola in bicicletta. Un recente studio dell'OUVEMA, l'osservatorio universitario della bicicletta e della mobilità attiva dell'Università di Losanna, conferma che l'uso della bicicletta per gli spostamenti ricreativi (tempo libero o sport) e utilitari (mezzo di trasporto) è diminuito negli ultimi

decenni tra i giovani. Questo fenomeno si spiega da una parte con il crescente miglioramento dell'offerta del trasporto pubblico, ma dall'altra anche con la mancanza di infrastrutture ciclabili lungo il tragitto per la scuola.

Per invertire questa tendenza e rimettere in sella alunni e alunne, stanno nascendo diverse iniziative. Nel quadro del programma dell'UFE «SvizzeraEnergia per i comuni», l'agglomerato di Delémont, per esempio, ha appena lanciato un progetto di promozione della bicicletta, in particolare in ambito scolastico. Saranno individuati e pubblicizzati itinerari sicuri e comodi. Uno degli obiettivi principali di questo progetto è quello di sensibilizzare l'infanzia e la gioventù alle sfide della scelta modale e di permettere alla popolazione di te-

stare diversi tipi di biciclette, mettendo a disposizione diversi modelli per i giovani, le famiglie e i pendolari.

Un'altra iniziativa, l'Alleanza scuola+bici, ha appena pubblicato una guida per rendere le scuole più idonee alla bicicletta. Questa guida, sostenuta in particolare da Promozione Salute Svizzera e Pro Velo, fornisce numerosi consigli personalizzati agli istituti scolastici interessati a diventare luoghi idonei alle biciclette in modo semplice e progressivo.

Portare la cultura della bicicletta nella scuola

Per cambiare le abitudini non c'è niente di meglio che dare il buon esempio! Per questo le scuole sono incoraggiate a promuovere l'uso della bicicletta. L'Alleanza scuola+bici sottolinea l'import-

tanza di coinvolgere tutte le parti interessate, in particolare i genitori, responsabili della sicurezza dei loro figli sul tragitto per la scuola. La trasformazione verso una scuola idonea alla bicicletta passa dunque attraverso il dialogo. Anche la messa in sicurezza degli itinerari è un punto cruciale, con l'obiettivo finale di creare una rete di piste ciclabili sicura e senza discontinuità per gli allievi. Con l'aiuto di sondaggi tra gli alunni e le alunne, si cerca di individuare quali sono i punti del percorso percepiti come i più pericolosi, al fine di renderli sicuri con la consulenza di specialisti.

Le scuole possono anche migliorare i loro spazi. Parcheggi facilmente accessibili, solidi e sicuri, sono un prerequisito importante, così come l'installazione di una pompa per biciclette fissa. Anche la messa a disposizione di percorsi ciclistici o pump track, circuiti chiusi con dislivelli e curve strette, favorisce l'apprendimento della bicicletta e sviluppa l'equilibrio, la coordinazione e la concentrazione in modo ludico.

La bicicletta nell'insegnamento

La bicicletta può anche essere integrata nei programmi didattici o servire come base per settimane tematiche. Fornisce

un punto di partenza per corsi interdisciplinari sul consumo di risorse, la protezione del clima, la mobilità, la salute, l'esercizio fisico e l'alimentazione. Anche in questo caso, l'Alleanza scuola+bici e i suoi partner propongono numerose attività e corsi pratici.

*Florian Koch
Responsabile progetti Attività fisica
Promozione Salute Svizzera*

Informazioni:

Troverete la guida dell'Alleanza scuola+bici e le attività dei partner su questo sito: <https://www.schule-velo.ch/it/home.html>

Le iniziative si moltiplicano

Promozione Salute Svizzera sostiene diversi programmi di promozione della bicicletta a scuola, come Bike2school o Défi Vélo. Un'altra iniziativa è il Vélobus dell'Associazione traffico e ambiente (ATA). I bambini e le bambine viaggiano in convoglio, accompagnati da adulti che sorvegliano il tragitto, con l'obiettivo di rendere i bambini progressivamente più autonomi. Anche il Piano di mobilità scolastica dell'ATA offre delle risorse. Si tratta di un approccio partecipativo in cinque tappe che permette di avviare

una riflessione generale sulla mobilità dell'infanzia. L'idea è di dare la parola ai bambini e alle bambine, ai genitori e ai partner della scuola, per proporre azioni concrete a favore di tragitti sicuri per la scuola.

Maggiori informazioni su questi progetti:

<https://www.bike2school.ch/it>

www.defi-velo.ch

www.ata.ch/informazione/mobilita-scolastica

<https://mobilitascolare.ch/>

«Il nostro obiettivo è quello di promuovere l'uso della bicicletta in generale»



Integrare la tematica della mobilità sostenibile nelle scuole figura all'ordine del giorno dell'agglomerato di Delémont, il cui progetto «Regione Energia» ha ricevuto il sostegno dell'Ufficio federale dell'energia. Intervista ad Aline Cuomo, responsabile del progetto presso l'agglomerato di Delémont.

Perché avviare un progetto del genere?

Aline Cuomo: La mobilità è una sfida fondamentale per conciliare lo sviluppo della regione con la conservazione della qualità della vita. L'agglomerato di Delémont intende pertanto attuare un programma di promozione della bicicletta nel quadro del progetto «Regione Energia». Il nostro obiettivo è quello di promuovere l'uso della bicicletta in generale, e in particolare tra la gioventù, sensibilizzandoli alle sfide della scelta modale.

Quali misure saranno adottate a tale riguardo?

Non vogliamo necessariamente inventare un nuovo progetto, poiché esiste già un'importante offerta di incentivi in tutta la Svizzera. Basti pensare a Bike2school, che motiva gli allievi e le allieve a recarsi a scuola in bicicletta il più spesso possibile per raccogliere punti e vincere i premi in palio, o Défi Vélo, che promuove la bicicletta con attività e giochi. Le sfide sono un modo ludico per convincere le persone a usare la bicicletta. È divertente, c'è un

po' di competizione. Ma se l'utilizzo della bicicletta si dimostra anche pratico, per esempio perché ci fa guadagnare tempo, allora è possibile far cambiare le abitudini ed è questo a cui puntiamo.

Qual è l'obiettivo? Che tutti i giovani di Delémont vadano in bicicletta?

Desideriamo chiaramente promuovere la mobilità lenta. L'idea è quella di potenziare i «riflessi buoni» e stimolare la riflessione dei bambini attraverso esercizi ludici. Non esiste ancora un'offerta di sensibilizzazione in grado di agire fin dall'infanzia. E noi vogliamo colmare questa lacuna. Saremmo molto contenti se riuscissimo a convincere i giovani a prendere la bicicletta piuttosto che salire su un'auto, ed evitare così il traffico davanti alle scuole.