



**ASSOCIACIÓ PER A LA PROMOCIÓ DE LA BICICLETA**  
*Demostenes, 19. 08028 Barcelona. Catalunya. NIF: G 58.457.573. ASSOC. N° 8.986. Secció 1ª*

---

Projecte

**L'ESO VA QUE VOLA  
VINE AMB BICI A L'INSTITUT**

---

Dossier inicial

Setembre 2003



## **L'ESO va que vola. Vine amb bici a l'institut**

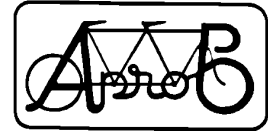
### Índex

Introducció .....	p. 2
Dades bàsiques del projecte .....	p. 6
Organització .....	p. 6
Justificació i marc de referència .....	p. 6
Objectius .....	p. 8
A qui va destinat .....	p. 8
Calendari d'activitats i tasques .....	p. 9
Espai per a notes .....	p. 10

### **Introducció**

Les entitats Amics de la Bici i AproB lluitem des de fa més de 20 anys per fer de la bicicleta un mitjà de transport respectat i promogut. Treballem per una ciutat més saludable i humana, sense contaminació, per uns carrers recuperats per als veïns i veïnes, on sigui possible el joc dels infants i la convivència entre les persones. Això s'aconseguirà amb la restricció de l'ús del cotxe, amb la millora del transport públic i amb la promoció de l'anar a peu i amb bicicleta.

Avui en dia, ningú no posa en dubte que la bicicleta sigui un mitjà de transport ecològic i beneficiós per al medi ambient, i que cal potenciar-la per aquest motiu. També es va estenent el reconeixement de les virtuts de la bicicleta en el trànsit i la mobilitat urbanes. Fins i tot les més altes instàncies en matèria de salut insisteixen en **una mobilitat més saludable i menys contaminant**, per tot un seguit de motius que posen en relació la salut de les persones amb la del seu entorn.



Per una banda, la reducció del trànsit motoritzat a les nostres ciutats augmentaria sensiblement la qualitat de l'aire que respirem i reduiria l'estrés i altres dolències associades al soroll del trànsit. Actualment, molts carrers superen els nivells de contaminació acústica considerats com a tolerables per l'OMS.

Per altra banda, substituir una part important del trànsit motoritzat privat a la ciutat per altres modes de transport, entre ells la bicicleta, comporta també una reducció del nombre i de la gravetat dels sinistres en el trànsit. La promoció del caminar i de l'anar amb bicicleta suposa, per tant, també un alleugerament de la despesa mèdica per l'atenció a les víctimes del trànsit.

**Per últim, l'exercici físic moderat és d'importància cabdal per al benestar de les persones i per a la prevenció de moltes patologies associades a una vida massa sedentària. L'exercici necessari s'assoleix fàcilment mitjançant un desplaçament de mitja hora diària amb bicicleta.**

L'ús de la bicicleta s'està consolidant a tot arreu. Les infraestructures que li estan dedicades també augmenten, i comencen a formar una Xarxa Bàsica. Tot i això, el potencial d'usuaris i usuàries està encara lluny de ser assolit.

Aquesta mancança és especialment greu pel que fa al jovent. Sovint els i les joves es veuen condicionats per un tipus de vida que els produeix ansietat, depressió, aïllament, sobrepès, mal d'esquena, problemes respiratoris i altres dolències. El carrer se'ls ha tornat hostil, i manquen espais per desfogar-se i per relacionar-se. Immersos des de petits en la cultura de l'automòbil, anhelen tenir un ciclomotor, una moto, un cotxe, amb la qual cosa s'insereixen en un cercle viciós cada vegada més difícil de trencar com més hi avancen.

**La costum d'anar amb bicicleta s'adquireix més fàcilment quan la persona és jove i té més facilitat d'aprendre i assimilar situacions noves**, i encara no té afermats els hàbits nocius per a la seva salut i per al medi (desplaçar-se en cotxe a qualsevol lloc). De fet, la majoria de l'estudiantat d'ESO aniria amb bicicleta, si trobés condicions més favorables quant a seguretat viària, aparcament i disponibilitat de bicicleta. Així ho demostra clarament una enquesta recent.

Els Ajuntaments promouen l'ús de la bicicleta entre l'estudiantat de secundària mitjançant algunes activitats lúdiques i esportives, com són la

bicicletada escolar o la festa de la bicicleta. L'experiència mostra, però, que aquestes mesures no són suficients per a incentivar decididament l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport, com a recurs per a una mobilitat sostenible i com a eina per a aconseguir un major nivell de benestar i salut i prevenir situacions de risc a mig i llarg termini.

Per donar un primer pas cal una ajuda, un incentiu. En aquest sentit, la informació prèvia és bàsica per a l'èxit de qualsevol projecte. Tothom ha de saber què es fa i per què, amb prou antelació perquè hi pugui aportar la seva part. També cal, evidentment, produir material de suport, com per exemple dossiers, fitxes, un tríptic explicatiu, etc.

El nostre projecte "L'ESO va que vola. Vine amb bici a l'institut" està en consonància amb un document que es va presentar, el maig de 2000, al Grup de Treball de Promoció en el si de la Comissió Cívica de la Bicicleta de l'Ajuntament de Barcelona. També recull la filosofia dels Camins Escolars (o Rutes Segures a l'Escola, com en diuen en altres països, l'experiència dels quals ens ha servit d'exemple). Promou els desplaçaments amb bicicleta entre l'estudiantat d'ESO en condicions de seguretat i confort.

**El projecte "L'ESO va que vola. Vine amb bici a l'institut" consisteix essencialment en un intens treball amb tota la comunitat escolar dels centres participants - professorat, direcció, pares i mares i alumnat - per a identificar i establir les condicions necessàries perquè els i les joves puguin fer el seu recorregut a l'institut o a qualsevol altre lloc amb bicicleta. Però cal comptar també amb la col·laboració municipal** per proporcionar aquestes condicions. Així, en l'entorn de cada centre s'identificaran i es plasmaran en un mapa una sèrie de rutes segures per fer-les amb bicicleta. Igualment, les famílies rebran informació sobre els beneficis d'anar amb bicicleta i sobre seguretat viària. Al final de l'activitat, l'alumnat és convidat de provar per sí mateix aquestes i altres rutes, acudint a classe amb la seva pròpia bicicleta.

En els desplaçaments de l'alumnat des de casa seva fins l'institut, cal que evitin els carrers amb molt de trànsit i les cruïlles perilloses. Però, si realment no hi ha una altra alternativa per on passar, sovint es pot circular per la vorera, respectant els vianants. Aquests problemes de seguretat es detectaran i es tractaran en el transcurs del projecte.

El projecte que proposem sorgeix d'una prova pilot realitzada a l'octubre de l'any passat sota el nom "Operació Ring-Ring tardor 2002", en la qual van participar quatre instituts d'educació secundària de Barcelona i un de

Sant Boi de Llobregat. Es tractava d'assajar l'aplicabilitat a l'entorn escolar de la metodologia de promoció dels desplaçaments quotidians amb bicicleta que la nostra associació venia realitzant anualment des de l'any 1999. L'èxit de participació i la bona acollida entre tots els actors implicats, però també les necessitats concretes que s'hi van detectar, ens van animar a continuar en aquesta línia, l'educació per a la sostenibilitat i la salut.

**El col·lectiu destinatari és nítidament definit i molt important: és la generació jove, que avui dia va a l'institut, però que demà decidirà amb el seu comportament com seran el trànsit i la qualitat de vida a la ciutat, i en patiran - o no - les conseqüències.**

Per això els demanarem, incitarem, il·lusionarem, perquè vagin a l'institut en bicicleta, per estudiar-hi (o per treballar-hi, si són mestres). D'aquesta manera, podran descobrir els avantatges i les agradables sensacions que la bicicleta pot proporcionar, tant a nivell individual com col·lectiu, i potser s'animaran a continuar usant-la més endavant. Volem contribuir, amb aquest projecte, a avançar cap a un sistema de transport urbà sostenible per una ciutat més habitable i un estil de vida més sa.



## Dades bàsiques del projecte

### Organització

Amics de la Bici / Associació per a la promoció de la Bicicleta

c/ Demòstenes, 19  
08028 Barcelona  
Tel/Fax: 93 339 40 60  
E-mail: [info@amicsdelabici.org](mailto:info@amicsdelabici.org)  
Web: [www.amicsdelabici.org](http://www.amicsdelabici.org)

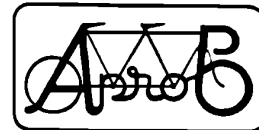
### Justificació i marc de referència

L'activitat física contribueix a la prevenció i el control de gran quantitat de malalties, entre les quals destaquen la hipertensió arterial, l'osteoporosi i la diabetis mellitus, entre d'altres. És ben conegut, també, l'efecte positiu que l'exercici físic regular produeix sobre les articulacions, el sobrepès o sobre els aspectes psicològics. L'evidència epidemiològica que **la inactivitat física i la manca d'exercici estan relacionats amb molts trastorns i són causa de mortalitat i incapacitat en el nostre entorn**, és cada dia més gran.

S'ha demostrat que els patrons d'activitat física s'estableixen en la infància. Les criatures que estableixen pautes d'activitat com anar caminant o amb bicicleta a l'escola tenen més predisposició per seguir realitzant esports i altres exercicis en la vida adulta. A més, l'activitat física augmenta la densitat mineral òssia, que serà màxima en la primera etapa de l'edat adulta (15-25 anys) i que decau després progressivament. És en aquest sentit que s'ha d'entendre com la inactivitat física continuada en edats primerenques és probablement la causa principal del traumatisme ossi més freqüent en edats avançades: la fractura de maluc.

Per impulsar el canvi d'hàbits en favor del caminar i de l'anar amb bicicleta entre els infants, s'estan desenvolupant en força ciutats europees projectes com els **britànics "Safe Routes to Schools"**. Aquestes experiències ens proporcionen dades molt valuoses:

- + Sembla ser que les criatures que millor responen a l'activitat són aquelles que tenen entre 10 i 11 anys, donat que tenen prou control sobre la bicicleta i ja raonen amb conceptes abstractes i complexos.



- + **No n'hi ha prou amb fer aprendre les normes de circulació als infants:** tot i que la seva coneixença s'acrediti mitjançant un examen, difícilment les aplicaran si no se n'adonen dels conceptes adquirits quan es trobin al carrer i de poc els servirà si no comprenen i intueixen les maniobres que faran els altres usuaris de la via.
- + Les escoles o les persones assignades haurien d'identificar els perills potencials que pot tenir cada nen o nena en el trajecte entre casa i l'escola i actuar alligant-los sobre cada cas concret, a més de **donar-ho a conèixer a l'administració municipal perquè faci les vies més segures.**
- + **És molt important que pares i mares acceptin les propostes i s'impliquin activament** en posar en pràctica els projectes.

Les persones qui fan servir la bicicleta en els seus desplaçaments habituals són majoritàriament joves, però és també entre el jovent que hi ha el major potencial d'increment de l'ús d'aquest vehicle saludable i ecològic. És necessari, doncs, **oferir les condicions perquè aquests usuaris i usuàries potencials provin i experimentin els avantatges d'anar amb bicicleta als seus llocs habituals d'estudi, tot augmentant la seva salut i el seu benestar. El projecte que proposem pretén ser un catalitzador que en fomenti el seu ús entre l'estudiantat de secundària.** Dóna continuïtat i amplia una prova pilot realitzada durant el curs escolar 2002/2003 amb bon èxit de participació.

A les nostres ciutats, els instituts d'educació secundària sovint tenen un radi d'afluència que permet desplaçar-se amb comoditat tant a peu com en bicicleta. Per tant, el nostre projecte s'ha d'entendre també com un incentiu per acostumar-se a tenir en compte la bicicleta en els desplaçaments diaris, que probablement es faran més llargs quan es tracti d'anar a la universitat o d'arribar al lloc de treball alguns anys més tard.



## Objectius

- + **Sensibilitzar la comunitat escolar** (direcció, professorat, pares i mares, alumnat) sobre els múltiples beneficis que ofereixen els desplaçaments quotidians amb bicicleta per al jovent.
- + Elaborar les bases que permetin el desplaçament còmode i segur amb bicicleta en els recorreguts habituals de l'alumnat de secundària.
- + **Definir i difondre les rutes més recomanables per fer-les amb bicicleta** a l'entorn del centre.
- + Aconseguir que més d'un 15% de l'alumnat dels centres participants vinguin a classe amb bicicleta el dia de l'activitat final de la campanya de promoció.
- + Recollir dades estadístiques sobre l'ús de la bicicleta entre la comunitat escolar, especialment l'alumnat.
- + **Crear un clima propici a continuar treballant en la promoció de l'ús de la bicicleta** en els centres participants (construcció d'aparcaments segurs per a bicicletes al recinte escolar, reunions amb l'Ajuntament per eliminar els punts negres detectats en els recorreguts de l'alumnat, incorporació del tema bicicleta i salut en el treball curricular habitual, etc.)
- + **Estendre progressivament aquesta experiència** a tots els instituts d'ESO de Catalunya.

## A qui va destinat

El nostre projecte té la intenció de fer arribar la proposta d'utilitzar la bicicleta pels desplaçaments quotidians a l'alumnat d'educació secundària, així com també a les seves famílies i als instituts d'educació com a multiplicadors. Els destinataris són, per tant, **tota la comunitat escolar** dels instituts d'educació secundària participants (el primer any, unes 2.500 famílies).

En principi, la cobertura del projecte es pot estendre a tot Catalunya. Per qüestions logístiques, la previsió inicial és de cinc instituts d'ESO participants. Tot i això, som conscients que convé difondre'l més amplament, perquè també altres centres i municipis vagin fent seva aquesta iniciativa per millorar la salut i el benestar del seu alumnat.

La localització es centrarà, doncs, en l'entorn dels instituts participants i en els recorreguts quotidians de l'alumnat. S'intentarà que els centres participants pertanyin a un màxim de municipis diferents.

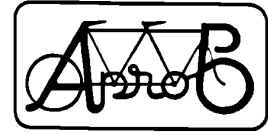


## Calendari d'activitats i tasques

Aquest projecte té diverses fases, que són condicionades pel calendari escolar i per l'adaptació a les activitats dels centres que hi participin. La informació prèvia i el treball amb el professorat dels instituts participants són bàsics per a l'èxit. També és essencial la implicació de tota la comunitat escolar i dels responsables municipals en l'acollida de l'activitat.

**L'operativa prevista** es desenvoluparà de la següent manera:

- **Tardor** (1r trimestre del curs escolar 2003/04):
  - + Elaboració del material informatiu i de suport: fulletó explicatiu, dossiers, fitxes, base cartogràfica.
  - + **Inici** del treball en els centres: sessions informatives per al professorat, reunions, preparació de xerrades, tallers i grups de treball.
  - + Informació per a l'alumnat i les famílies.
  - + Presa de contacte amb l'Ajuntament.
  
- **Hivern** (2n trimestre):
  - + Realització del **treball de camp**, de xerrades i tallers.
  - + Definició de les rutes segures per desplaçar-se amb bicicleta habitualment: trajectes casa-institut i tornada, així com altres d'especial rellevància per a l'alumnat de cada centre.
  - + Reunions amb l'Ajuntament per intentar resoldre'n els punts més conflictius.
  
- **Primavera** (3r trimestre):
  - + Campanya de promoció de l'**ús de la bicicleta** entre l'alumnat i el professorat, amb activitats diverses organitzades internament: concursos de cartells, enquestes, passejades amb bicicleta, etc.
  - + Organització d'un dia sota el lema "Ring-Ring. Vine amb bici a l'institut", amb incentius especials per al desplaçament a l'institut amb bicicleta. Inclou la previsió d'un espai suficient per acollir un gran nombre de bicicletes a l'institut aquell dia, així com l'operativa d'entrar-hi i recuperar-ne les bicicletes.
  - + Informació dels resultats als mitjans de comunicació.
  - + Informe i avaluació final del projecte.
  - + Acte de cloenda.
  - + Publicació dels resultats més rellevants.



Espai per a notes