

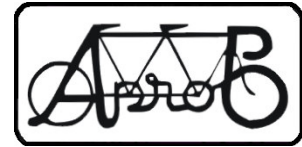
Proyecto

La ESO va que vuela

Ven al instituto en bicicleta

Dossier inicial

Septiembre 2003



La ESO va que vuela. Ven al instituto en bicicleta

Índice

Introducción.....

Datos básicos del proyecto.....

Organización.....

Justificación y marco de referencia.....

Objetivos.....

Destinatarios.....

Calendario de actividades.....

Espacio para notas.....



Introducción

Las entidades *Amics de la Bici* y *AproB* luchamos desde hace más de veinte años para promover la bicicleta y hacer de ella un medio de transporte más respetado y popular. Trabajamos por una ciudad más saludable y humana, sin contaminación, por unas calles recuperadas para los vecinos y vecinas, donde sea posible el juego de los niños y la convivencia de las personas. Esto se conseguirá con la restricción del uso del coche, con la mejora del transporte público y con la promoción del ir a pie y en bicicleta.

Hoy en día, nadie pone en duda que la bicicleta sea un medio de transporte ecológico y beneficioso para el medio ambiente y que es necesario potenciarla por este motivo. También se va extendiendo el reconocimiento de las virtudes de la bicicleta en la movilidad y el tránsito urbanos. Incluso las más altas instancias en materia de salud insisten en **una movilidad más saludable y menos contaminante** por una serie de motivos que relacionan la salud de las personas con la de su entorno.

En primer lugar, la reducción del tránsito motorizado en nuestras ciudades aumentaría sensiblemente la calidad del aire que respiramos y reduciría el estrés y otras dolencias asociadas al ruido del tráfico. Actualmente, muchas calles superan los niveles de contaminación acústica considerados como tolerables por la Organización Mundial de la Salud, OMS.

En segundo lugar, sustituir una parte importante del tráfico motorizado privado en la ciudad por otros medios de transporte, entre ellos la bicicleta, comporta también una reducción del número y de la gravedad de los accidentes de tráfico. Promover el caminar y el ir en bicicleta supone, por tanto, también una reducción del gasto médico para atender a las víctimas de tráfico.



Por último, **el ejercicio físico moderado tiene una importancia fundamental en el bienestar de las personas y en la prevención de numerosas patologías asociadas a una vida excesivamente sedentaria. Un simple desplazamiento de media hora diaria en bicicleta es ejercicio suficiente.**

Esta falta de ejercicio físico es especialmente grave en el caso de los jóvenes. A menudo los jóvenes se ven condicionados por un tipo de vida que les produce ansiedad, depresión, aislamiento, sobrepeso, dolores de espalda, problemas respiratorios y otras dolencias. La calle se ha vuelto hostil y faltan espacios en los que puedan desfogarse y relacionarse. Inmersos desde niños en la cultura del automóvil, anhelan tener un ciclomotor, una moto, un coche... con lo que acaban en un círculo vicioso cada vez más difícil de romper a medida que pasa el tiempo.

El hábito de ir en bicicleta se adquiere más fácilmente cuando la persona es joven y tiene más facilidad para aprender y asimilar situaciones nuevas y todavía no tiene interiorizados los hábitos nocivos para su salud y para el medio (desplazarse en coche a cualquier lugar). De hecho, la mayoría del alumnado de ESO iría en bicicleta si encontrara condiciones favorables por lo que respecta a la seguridad vial, aparcamiento y disponibilidad de bicicleta. Así lo demuestra claramente una reciente encuesta.

Los ayuntamientos promueven el uso de la bicicleta entre el alumnado de secundaria mediante algunas actividades lúdicas y deportivas, como la bicicletada escolar o la fiesta de la bicicleta. Sin embargo, la experiencia demuestra que estas medidas no son suficientes para incentivar a gran escala el uso de la bicicleta como medio de transporte, como recurso para una movilidad sostenible y como herramienta para conseguir un mayor nivel de bienestar y salud y prevenir situaciones de riesgo a medio y largo plazo.

Para dar un primer paso es necesaria una ayuda, un incentivo. En este sentido, la información previa es básica para el éxito de cualquier proyecto, Todos tienen que saber qué se hace y



para qué, con la suficiente antelación para que puedan aportar ideas y demás al proyecto. Asimismo, también es necesario elaborar material de soporte, como por ejemplo dossier, fichas, trípticos explicativos, etc.

Nuestro proyecto "La ESO va que vuela. Ven al instituto en bicicleta" está en consonancia con un documento que se presentó, en mayo de 2000, al *Grup de Treball de Promoció* (Grupo de Trabajo de Promoción) en el seno de la *Comissió Cívica de la Bicicleta* (Comisión Cívica de la Bicicleta) del Ayuntamiento de Barcelona. También recoge la filosofía de los Caminos escolares (o Rutas Seguras a la Escuela, como se las llama en otros países, cuya experiencia nos ha servido de ejemplo). Promueve los desplazamientos en bicicleta entre el alumnado de ESO en condiciones de seguridad y confort.

El proyecto "La ESO va que vuela. Ven al instituto en bicicleta" consiste esencialmente en un intenso trabajo con toda la comunidad escolar de los centros participantes - profesorado, dirección, padres y madres y alumnado - para identificar y establecer las condiciones necesarias para que los y las jóvenes puedan llegar al instituto u otro lugar en bicicleta. Pero también es necesario contar con la colaboración municipal para proporcionar estas condiciones. Así, en el entorno de cada centro se identificarán y plasmarán en un mapa una serie de rutas seguras para hacerlas en bicicleta. Asimismo, las familias recibirán información sobre los beneficios de ir en bicicleta y sobre seguridad vial. Al finalizar la actividad, se anima a los alumnos a que prueben estas y otras rutas, yendo así a clase con su propia bicicleta.

En los desplazamientos del alumnado desde su casa al instituto, es necesario que se eviten las calles con mucho tráfico y los cruces peligrosos. Pero si realmente no existe un camino alternativo por el que pasar, a menudo se puede circular por la acera, respetando a los peatones. Estos problemas de seguridad se detectarán y se tratarán en el transcurso del proyecto.



El proyecto que proponemos surge de una prueba piloto realizada en octubre de 2003 bajo el nombre "Operación Ring-Ring otoño 2002", en la que participaron cuatro institutos de educación secundaria de Barcelona y uno de Sant Boi de Llobregat. Se trataba de ensayar la aplicabilidad en el entorno escolar de la metodología de la promoción en los desplazamientos cotidianos en bicicleta que nuestra asociación venía llevando a cabo anualmente desde 1999. El éxito de participación y la buena acogida entre todos los actores implicados, pero también las necesidades concretas que se detectaron, nos animaron a continuar en esta línea: la educación por la sostenibilidad y la salud.

El colectivo destinatario está nítidamente definido y es muy importante: la generación joven, que hoy en día va al instituto pero que mañana decidirá con su comportamiento cómo serán el tráfico y la calidad de vida en la ciudad, y sufrirán - o no - las consecuencias.

Por este motivo les pediremos, les incitaremos, les ilusionaremos para que vayan al instituto en bicicleta. Para estudiar o para trabajar (si son profesores). De este modo, podrán descubrir las ventajas y las agradables sensaciones que la bicicleta puede proporcionar, tanto a nivel individual como colectivo, y tal vez se animarán a continuar utilizándola más adelante. Con este proyecto queremos colaborar en el avance hacia un sistema de transporte urbano sostenible para una ciudad más habitable y un estilo de vida más sano.





Datos básicos del proyecto

Organización

Amics de la Bici / Associació per a la promoció de la bicicleta
(*Amigos de la Bici / Asociación para la promoción de la bicicleta*)

c/ Demóstenes, 19

08028 Barcelona

Tel/Fax: 93 339 40 60

E-mail: info@amicsdelabici.org <<mailto:info@amicsdelabici.org>>

Website: www.amicsdelabici.org <<http://www.amicsdelabici.org/>>

Justificación y marco de referencia

La actividad física contribuye a prevenir y controlar gran número de enfermedades, entre las que destacan la hipertensión arterial, la osteoporosis y la diabetes mellitus, entre otras.

También es conocido el efecto positivo que el ejercicio físico regular produce ensobre las articulaciones, el sobrepeso o en aspectos psicológicos. La evidencia epidemiológica de que **la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con muchos trastornos y son causa de mortalidad e incapacidad en nuestro entorno es cada vez mayor.**

Se ha demostrado que los patrones de actividad física se establecen en la infancia. Los niños que establecen pautas de actividad como ir caminando o en bicicleta al colegio tienen más predisposición para seguir practicando deporte u otro tipo de ejercicio cuando son adultos (15-25 años) y que desciende después progresivamente. En este sentido, se debería entender que la causa principal del traumatismo óseo más frecuente en edades avanzadas, la fractura de cadera, sea consecuencia de la inactividad física continua en una edad temprana.



Para impulsar el cambio de hábitos para que los niños caminen y utilicen la bicicleta en sus desplazamientos, se están desarrollando en varias ciudades europeas proyectos como los británicos "**Safe Routes to Schools**" (Rutas Seguras a la Escuela). Estas experiencias nos proporcionan datos muy valiosos:

Parece ser que los niños que mejor responden a la actividad son aquellos que tienen entre 10 y 11 años porque tienen suficiente control sobre la bicicleta y ya razonan conceptos abstractos y complejos.

No es suficiente con aprender las normas de circulación de niño. Aunque su conocimiento se acredite mediante un examen, difícilmente las aplicaran si no reconocen los conceptos adquiridos cuando los encuentren en la calle y de poco servirá si no comprenden o intuyen las maniobras que harán el resto de usuarios de la vía pública.

Las escuelas o las personas asignadas deberían identificar los peligros potenciales que puede tener cada niño o niña en el trayecto entre casa y la escuela y actuar aleccionándolos sobre cada caso concreto, además de **darlo a conocer a la administración municipal para que haga las vías más segura.**

Es muy importante que padres y madres acepten las propuestas y se impliquen activamente al poner en práctica los proyectos.

Las personas que utilizan la bicicleta en sus desplazamientos habituales son mayoritariamente jóvenes y es en este segmento de edad en el que potencialmente puede aumentar más el número de usuarios de este vehículo saludable y ecológico. Así pues, es necesario **ofrecer las condiciones para que estos usuarios y usuarias potenciales prueben y experimenten las ventajas de ir en bicicleta a sus lugares habituales de estudio, aumentando así su salud y bienestar. El proyecto que proponemos pretende ser un catalizador que fomente su uso**



entre el alumnado de secundaria. Da continuidad y amplía una prueba piloto llevada a cabo durante el curso escolar 2002-2003 con un notable éxito de participación.

En nuestras ciudades, los institutos de educación secundaria a menudo tienen un radio de afluencia que permite desplazarse con comodidad tanto a pie como en bicicleta. Por este motivo, nuestro proyecto debe también entenderse como un incentivo para acostumbrarse a tener en cuenta la bicicleta en los desplazamientos diarios, que con el paso de los años se harán probablemente más largos cuando llegue la hora de ir a la universidad o a un lugar de trabajo.

Objetivos

- **Sensibilizar a la comunidad escolar**(dirección, profesorado, padres y madres, alumnado) sobre los múltiples beneficios que ofrecen los desplazamientos cotidianos en bicicleta a los jóvenes.
- Elaborar las bases que permitan el desplazamiento cómodo y seguro en bicicleta en los recorridos habituales del alumnado de secundaria.
- **Definir y difundir las rutas más recomendables para hacerlas en bicicleta** en el entorno del centro.
- Conseguir que más de un 15% del alumnado de los centros participantes venga a clase en bicicleta el día de la actividad final de la campaña de promoción.
- Recoger datos estadísticos sobre el uso de la bicicleta entre la comunidad escolar, especialmente el alumnado.
- **Crear un clima propicio para continuar trabajando en la promoción del uso de la bicicleta** en los centros participantes (construcción de aparcamientos seguros para bicicletas en el recinto escolar, reuniones con el Ayuntamiento para eliminar los puntos negros detectados en los recorridos del alumnado, incorporación del tema bicicleta y salud en el trabajo curricular habitual, etc).



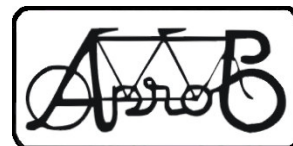
- **Extender progresivamente esta experiencia** a todos los institutos de ESO de Cataluña.

Destinatarios

Nuestro proyecto tiene la intención de hacer llegar la propuesta de utilizar la bicicleta por los desplazamientos cotidianos al alumnado de educación secundaria, así como también a sus familias y a los institutos de educación como multiplicadores. Los destinatarios son, por tanto, **toda la comunidad escolar** de los institutos de educación secundaria participantes (el primer año unas 2500 familias).

En principio, la cobertura del proyecto se puede extender a toda Cataluña. Por cuestiones logísticas, la previsión inicial es de cinco institutos de ESO participantes. Con todo, somos conscientes de que conviene difundirlo más ampliamente para que también otros centros y municipios vayan haciendo suya esta iniciativa para mejorar la salud y bienestar de su alumnado.

Así, la localización se centrará en el entorno de los institutos participantes y en los recorridos cotidianos del alumnado. Se intentará que los centros participantes pertenezcan a un máximo de municipios diferentes.



Calendario de actividades

Este proyecto tiene varias fases, que están condicionadas por el calendario escolar y por la adaptación a las actividades de los centros que participan en las mismas. La información previa y el trabajo con el profesorado de los institutos participantes son básicos para que tengan éxito. También es esencial la implicación de toda la comunidad escolar y de los responsables municipales en la acogida de la actividad.

La operativa prevista se desarrollará como sigue:

Otoño(Primer trimestre del curso escolar 2003/04):

Elaboración del material informativo y de apoyo: folleto explicativo, dossier, fichas, base cartográfica.

Inicio del trabajo en los centros: sesiones informativas para el profesorado, reuniones, preparación de charlas, talleres y grupos de trabajo.

Información para el alumnado y sus familias.

Iniciar contactos con el Ayuntamiento.

Invierno(Segundo trimestre)

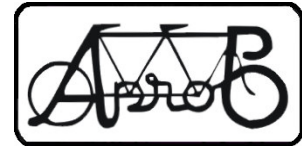
Realización del **trabajo de campo**, de charlas y de talleres.

Definición de las rutas seguras para desplazarse en bicicleta habitualmente: trayectos casa - instituto y viceversa, así como otros de especial relevancia para el alumnado de cada centro.

Reuniones con el Ayuntamiento para intentar resolver los puntos más conflictivos.

Primavera(Tercer trimestre):

Campaña de promoción del **uso de la bicicleta** entre el alumnado y el profesorado, con varias actividades organizadas internamente: concurso de



carteles, encuestas, paseos en bicicleta, etc.

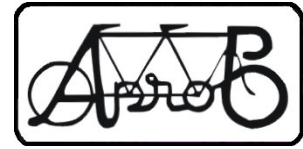
Organización de un día bajo el lema "Ring-Ring". Ven al instituto en bici", con incentivos especiales para el desplazamiento al instituto en bicicleta. Incluye la previsión de un espacio lo suficientemente amplio para acoger un gran número de bicicletas en el instituto ese día, así como la operativa necesaria para dejarlas y recuperarlas.

Información de los resultados a los medios de comunicación.

Informe y evaluación final del proyecto.

Acto de clausura.

Publicación de los resultados más relevantes.



Espacio para notas