

BIKE TO SCHOOL – A SCUOLA IN BICI

➤ PERCHÉ PORTARE I BAMBINI A SCUOLA IN BICI?

Sia per la loro **salute fisica che mentale!** Andare a scuola in bicicletta è un esercizio piuttosto blando, ma la sua ripetizione giorno dopo giorno ne fa un'ottima **dose quotidiana di movimento**. In più, andare a scuola in bicicletta stimola **l'autonomia, il coordinamento, la percezione dello spazio e la capacità di orientarsi**.



In più, riducendo il traffico motorizzato attorno alla scuola **si migliora la sicurezza dei bambini e si riduce la loro esposizione all'inquinamento!**

➤ COME PORTARE I BAMBINI A SCUOLA IN BICICLETTA?

Naturalmente, **la priorità numero uno è la sicurezza**.

Gli ingredienti per un tragitto sicuro sono tanto soggettivi quanto oggettivi:

- ✓ **Il mezzo adatto**. La bicicletta della bambina o del bambino dev'essere **adatta e in buone condizioni**. La giusta altezza, la giusta regolazione, la giusta scorrevolezza, la capacità di frenare, fermarsi, ripartire, guardarsi

attorno e sterzare. Prima di andare effettivamente a scuola in bici occorre **testare tutte queste condizioni** e verificare che siano realizzate al 100%.

- ✓ La **competenza di guida**. Tanto la bambina o il bambino quanto i loro eventuali accompagnatori devono avere perfetta competenza sulla bici, sapere come ci si comporta in ogni situazione e rispondere prontamente alle possibili difficoltà.
- ✓ I **giusti componenti e accessori**. Luci e campanelli, caschetto, gomme adatte al percorso, giacche impermeabili adatte alla bici.
- ✓ Lo **studio del percorso**. Quando si va in bicicletta, e soprattutto quando ci si va con dei bambini, **il percorso da seguire può non essere il più intuitivo** da trovare, quindi va studiato prima con attenzione.

Naturalmente **se ci sono delle piste ciclabili è utile seguire quelle**, ma serve comunque prestare attenzione a due cose: le intersezioni con le strade normali, e i punti di accesso e uscita, sono spesso punti molto deboli di una pista ciclabile. Quindi **non diamo per scontato che andare sulla ciclabile sia una panacea**, ma usiamola con intelligenza. In più o in alternativa cerchiamo percorsi che seguono **strade secondarie, meno trafficate, attraverso parchi, zone pedonali, piazze** e simili.

- ✓ La **conoscenza dei diritti e doveri dell'utente della strada**. Spesso in



città ci si può trovare in situazioni difficili da gestire **per mancanza di prontezza** di risposta. Sapere esattamente **quali sono i nostri diritti e doveri** ci aiuta a **comportarci in modo comprensibile agli altri utenti della strada**, a

utilizzare in modo intelligente il nostro spazio, e a rispondere alle potenziali difficoltà.

➤ **QUANDO PORTARE I BAMBINI A SCUOLA IN BICICLETTA?**

La zona di comfort è molto personale. C'è chi soffre il freddo, chi il caldo, chi subisce più o meno i malanni di stagione. Ma salvo eventi eccezionali, non ci sono **condizioni che inibiscono in quanto tale l'uso della bicicletta.** Andare in bici con il freddo può essere rigenerante, e rinforza il sistema immunitario. Andare in bici con il caldo può aiutare la termoregolazione naturale. Andare in bici con la pioggia può essere meno stressante che trovarsi in macchina in mezzo al traffico con un altro milione di persone che hanno avuto la stessa reazione alla pioggia. Ovviamente **molto dipende dalla disposizione mentale** con cui si affrontano le diverse condizioni e dal **grado di preparazione e equipaggiamento!**

➤ **A COSA PRESTARE ATTENZIONE NEL PORTARE I BAMBINI A SCUOLA IN BICICLETTA**

Una bambina o un bambino in bici per strada stimola **generalmente una reazione di cautela da parte degli altri** utenti della strada, ma è necessario che sia loro visibile! Quando andiamo in bici con i bambini occorre **prestare un occhio a loro e un occhio ai dintorni.** Far loro **evitare la zona delle portiere, le curve cieche, le fessure e le piccole sporgenze trasversali del fondo stradale;** rendere **evidente** agli altri utenti della strada **la loro presenza** con il **linguaggio del corpo e il contatto visivo.** Segnalare **le intenzioni di cambio direzione e di sosta.** E insegnare loro costantemente a prestare attenzione a tutti questi fattori.



➤ REVISIONARE PERIODICAMENTE L'ESPERIENZA E GLI STRUMENTI

Le situazioni problematiche sono da **prevenire ed evitare!** Questo si può ottenere verificando l'esperienza con i bambini, chiedendo loro come hanno vissuto il tragitto e **se hanno notato le situazioni a rischio.** Si sono accorti della macchina che non ha dato la precedenza? Si sono accorti del gradino sconnesso? Si sono accorti che al semaforo, anche se è verde, bisogna stare attenti a chi può arrivare da dietro o di fianco?

Inoltre è da **verificare regolarmente lo stato dell'attrezzatura.** Il movimento dei mozzi della bicicletta, i freni, le gomme, le luci, il lucchetto con cui assicuriamo la bicicletta dei bambini a scuola.

Una volta creati dei piccoli ciclisti competenti, avremo fatto loro uno dei regali più grandi che possiamo fargli! La libertà, l'autonomia, la capacità di muoversi e orientarsi nel proprio ambiente, la responsabilità verso se stessi e verso gli altri, saranno molto di più che un semplice "modo" per arrivare a scuola!