

Perguntas & Respostas

Oeiras Move Escolas

Bike Bus e Pedi Bus

1. **As crianças precisam de bicicleta própria?** Sim. Devem ter bicicleta própria, sem rodinhas e adequada ao seu tamanho. Devem saber usá-la sem restrições. Os encarregados de educação devem ainda verificar o estado da bicicleta – pneus, altura do selim e caso esteja parada há muito tempo, é aconselhável fazer uma revisão mecânica completa.
2. **As crianças precisam de saber andar de bicicleta para participar?** Sim, é preciso saber andar sem rodinhas e conseguir arrancar eficazmente, pedalar sem ajuda, equilibrar-se em duas rodas, conduzir de modo a fazer a bicicleta seguir na direção pretendida e parar sem ajuda e em segurança, usando os travões da bicicleta.
3. **É necessário que a criança saiba o Código da Estrada?** Não. Os passageiros do comboio deverão cumprir as regras indicadas pelos maquinistas e todas as instruções que forem dadas por estes ao longo do percurso, assegurando assim o cumprimento do Código da Estrada. A participação regular nos comboios de bicicleta permitirá às crianças adquirir de uma forma prática conhecimentos sobre as regras de trânsito, o que é uma das vantagens deste programa.
4. **É necessário que a criança use capacete?** Sim, a criança deve usar capacete durante a sua participação no Bike Bus.
5. **O meu educando quer participar no programa, mas não reúno as condições necessárias. O que posso fazer?** Se tem interesse em participar no Bike Bus ou no Pedi Bus, mas encontra algum obstáculo, contacte-nos através de oeirasmove@parquestejo.pt. A Parques Tejo está disponível para colaborar com as famílias e procurar soluções que facilitem a participação no programa.
6. **As crianças são acompanhadas por adultos?** Sim. Todos os comboios contam com, pelo menos, um maquinista. Conforme o número de crianças participantes, haverá mais maquinistas na retaguarda e lateral do comboio. Todos os maquinistas têm formação específica para desempenhar estas funções.
7. **Quantos monitores acompanham?** Todos os comboios contam com um número de maquinistas adequado ao número de crianças participantes, ao percurso e à idade e capacidades das crianças participantes, com uma média de 1 monitor para 4 crianças. Todos os maquinistas recebem formação dedicada focada no acompanhamento seguro de grupos de crianças em bicicleta e a pé.
8. **Os encarregados de educação podem participar?** Sim, as crianças podem ser acompanhadas por um encarregado de educação ou outro familiar, mas estes não devem interferir no funcionamento do comboio e devem seguir as orientações dos maquinistas relativamente ao seu posicionamento, tanto no Bike Bus como no Pedi Bus.
9. **Como são criados os percursos?** A partir das inscrições recebidas, o percurso é definido de modo a passar próximo de cada residência, definindo-se locais de paragem onde os passageiros entram no comboio. Assim, o percurso poderá não ser o mais direto entre a casa e a escola, mas permitirá às crianças começarem o dia com uma viagem divertida, saudável e em grupo. A equipa do projeto avalia também o nível de segurança e conforto da rede viária e ciclável disponível, otimizando os percursos definidos com base nessa informação.

10. **Quando não existe ciclovia, circulam na estrada?** Sim. Todos os percursos que utilizamos são avaliados previamente em termos de segurança, conforto e ajustados à idade e destreza das crianças participantes. Os maquinistas são formados para conduzir comboios de bicicleta em contexto rodoviário, quando não existam vias dedicadas para bicicletas, sendo capazes de manter a coesão, visibilidade e segurança dos passageiros.
11. **As crianças circulam no passeio?** No Pedi Bus, as crianças circulam no passeio. No Bike Bus, por regra, não. Em casos excecionais, como seja uma zona sem alternativa segura ou um comboio recente onde seja necessário dar tempo de habituação às crianças, podemos fazer uso da regra do Código da Estrada que permite às crianças até aos 10 anos de idade circular de bicicleta no passeio.
12. **A participação das crianças no Bike Bus e Pedi Bus é segura?** O Bike Bus e o Pedi Bus são iniciativas organizadas de forma a garantir a máxima segurança para a participação das crianças, tanto pelo posicionamento dos maquinistas ao longo do percurso, como pelo percurso desenhado para o efeito.
13. **É necessário mais algum acessório?** É recomendável ter um cadeado para a bicicleta. Saber prender corretamente a bicicleta é uma aprendizagem importante para as crianças e os maquinistas darão a ajuda necessária na chegada à escola. O cadeado também é útil para situações imprevistas em que seja necessário prender a bicicleta antes de chegar ao destino.
14. **Onde guardam a bicicleta, quando chegam à escola?** As escolas abrangidas são informadas da necessidade de terem um local designado para o estacionamento das bicicletas.
15. **É necessário pagar para inscrever o meu educando nestas iniciativas?** A participação no Bike Bus e no Pedi Bus é totalmente gratuita.
16. **Quais são os benefícios?** A participação no Bike Bus e no Pedi Bus traz vários benefícios para as crianças. A nível do desenvolvimento físico, garante a atividade física diária recomendada com um impacto positivo na capacidade cardiovascular, tónus muscular, coordenação e equilíbrio, regulação metabólica e sistema imunitário. A nível cognitivo, as crianças que se deslocam ativamente chegam à escola mais despertas, mais concentradas e calmas e mostram um melhor desempenho em tarefas de concentração e memória de curto prazo. Foi demonstrada também uma melhoria nas funções executivas, autonomia e capacidade de planeamento, com a estimulação do raciocínio espacial e a capacidade de antecipação. A nível social e emocional, está comprovado que a mobilidade escolar ativa fomenta a autoestima e a autonomia, traz mais autoconfiança, capacidade de regulação emocional e sentimento de pertença e cooperação, o que melhora o comportamento social e a integração escolar. A um nível mais amplo, a participação no Bike Bus e no Pedi Bus reduz o sedentarismo infantil e as emissões de CO2 associadas às viagens realizadas em automóvel, ao mesmo tempo que promove a conexão com o espaço público e a consciência ambiental desde cedo.
17. **Depois de nos inscrevermos, somos obrigados a participar?** Não, depois de se inscreverem, são integrados num grupo de WhatsApp onde os monitores responsáveis confirmam a vossa presença no dia antes da circulação. Devem confirmar a presença sempre que tenham interesse em participar. O Bike Bus e o Pedi Bus circulam apenas uma vez por semana.
18. **É obrigatório participar todas as semanas no Bike Bus/Pedi Bus, após a inscrição?** Não é obrigatório que as crianças participem todas as semanas, contudo recomendamos a participação regular para potenciar a criação de novos hábitos
19. **Se não acompanhar o Bike Bus/Pedi Bus, como sei que já chegaram à escola e se correu tudo bem?** Durante a circulação, o maquinista responsável partilha a localização dinâmica do Bike Bus/Pedi Bus em tempo real no grupo de WhatsApp dedicado que integra os encarregados de educação do Bike Bus/Pedi Bus dessa linha. Quando chegam à escola, o maquinista confirma que

chegaram e dá conta de alguma ocorrência, conforme necessário, diretamente ao encarregado de educação.

20. **Como é que as crianças voltam para casa?** O Bike Bus/Pedi Bus apenas acompanham a ida para a escola. A ideia é fomentar hábitos de mobilidade ativa em toda a família. Em casos em que tal não seja possível, os encarregados de educação acabam por deixar a bicicleta na escola até a poderem levar de volta ou usar outros meios para a transportar, mas muitas crianças acabam por espalhar esses hábitos entre toda a família!
21. **Quem pode participar neste programa?** Este programa é direcionado para o pré-escolar e 1.º ciclo, para crianças a partir dos 4/5 aos 10 anos
22. **Qual a duração do programa?** O Bike Bus e o Pedi Bus funcionam durante todo o ano letivo, salvo em períodos de pausa letiva.