



Día nacional «Ride2School» 2019

Viernes 22 de marzo

¿De qué trata el «Día nacional «Ride2School»?»

Únete a los más de 350.000 estudiantes en toda la nación, que irán a la escuela en bici, caminando, patinando o en patineta. Para algunos de ellos será la primera vez que vayan activamente a estudiar mientras que, para otros, será una oportunidad de celebrar lo que hacen todos los días.

¿Cómo puedes participar?

Lleva en bici, caminando o patinando a tu hijo/a al colegio el viernes 22 de marzo de 2019. Si vives lejos de la escuela puedes conducir una parte del trayecto y luego completar el resto en bici, caminando o patinando.

La Escuela recibe inscripciones en línea en el sitio web ride2school.com.au y llevará la cuenta de cuántos estudiantes llegan activamente al colegio ese día. Lo único que pedimos a los estudiantes es que ese día participen.

¿Por qué es importante?

En la actualidad, los niveles de actividad física han descendido significativamente en comparación con las estadísticas de hace 40 años. El equipo «Ride2School» trabaja para revertir esta tendencia.

60 minutos es el mínimo de actividad física requerida a diario para jóvenes menores de 18 años. El hecho de ir al colegio en bici o caminando puede ayudar a los estudiantes a satisfacer esa necesidad diaria de actividad física.

Un traslado activo al colegio proporciona también los siguientes beneficios:

- Ir en bici y caminando reduce el tráfico alrededor del colegio
- Los estudiantes ganan confianza y desarrollan independencia
- Los estudiantes que viajan activamente al colegio llegan en estado de alerta y están más atentos en clase

¿Qué es el programa «Ride2School»?

El programa *Bicycle Network's Ride2School* trabaja durante todo el año para ayudar a los colegios a crear y mantener una cultura de viaje activo.

