¿Cuáles son las actividades de **Muévete en bici por Sevilla**?

Muévete en bici por Sevilla lleva a cabo un proyecto pedagógico que realiza una serie de actividades en colegios:

- Talleres de movilidad sostenible.
- Paneles de expertos adaptados al público infantil.
- Jornadas de sensibilización con AMPAS y comunidad escolar.
- Cursos de mecánica básica para niños y niñas.
- Circuitos de aprendizaje y autonomía de la bicicleta.
- Debates, charlas y dinámicas participativas para reflexionar sobre la temática.

¡¡Y mucho más como el concurso para contabilizar tus kilómetros a pie o en bici con una App y ganar magníficos premios!!

La participación de los niños y niñas en la movilidad activa nos presta grandes beneficios:

- Aire más limpio.
- Tráfico más fluido.
- La presencia de la infancia en las calles hace la ciudad más humana.

¿Sabías que yendo en bici o caminando al cole...

- Crecemos **más sanos**, evitando el sedentarismo y combatimos los niveles de obesidad, diabetes e hipertensión.
- Apoyamos una **forma segura de ir al colegio**. ya que si analizamos la accidentalidad de cada medio, la de la bicicleta es únicamente del 2% de la que tiene el coche.
- Conocemos mejor el camino del colegio a casa y por lo tanto la percepción de seguridad y conocimiento del entorno mejora, por lo que **mejora la calidad de vida**.

¿Sabías que en las **zonas en las que haya niños y niñas**, la velocidad máxima no puede **superar los 30 km/h**?

¿Quieres ir en bici al colegio? Aquí tienes algunos **consejos**:

1. Recuerda **"desayunar"**. Necesitamos una buena cantidad de energía para poder gastarla yendo en bici y después rendir en el colegio durante la mañana. Nuestro desayuno es nuestro "carburante" para funcionar.
2. Conoce el camino. Si vas a comenzar a ir en bicicleta a clase, lo mejor es hacer el trayecto un día festivo y acompañado. Una vez que se conoce el camino, sus señales, intersecciones y semáforos, todo será más fácil.
3. Pon a punto tu bicicleta. Toma las medidas necesarias: mirar la presión de las ruedas, llevar luces y timbre, y aprende a poner el candado correctamente.
4. ¡Disfruta del camino!. Ir al colegio en bici es una forma diferente y divertida de comenzar el día. Además, ¿sabías que aumenta la autoestima de los niños y niñas?