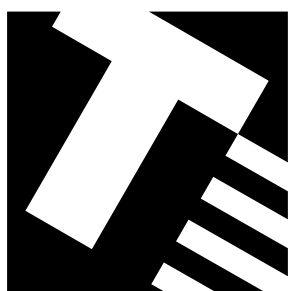




Guia d'educació per a la mobilitat segura

Orientacions per a l'elaboració de programes



Guia d'educació per a la mobilitat segura

Orientacions per a l'elaboració de programes



© Generalitat de Catalunya
Servei Català de Trànsit

Elaboració del projecte i coordinació dels grups de treball

Di Bartolomeo, Letizia
Esteban, Francesc
Pina, Brenda

Monitors d'educació viària i altres experts que han col·laborat en la recerca

Abella, Ricard	Gresa, Ricard	Peñarrocha, Santi
Aguilar, Enrique	Guitart, Anna	Pérez, David
Alonso, Rafael	Jarne, Albert	Pérez, Joan Carles
Álvarez, Xavier	Jou, Alfred	Piña, Manel
Arcas, Ferran	Laguarta, Santi	Pujol, Enric
Arnau, Anna	Lizano, Marcel	Priego, Francesca
Bort, Miquel	Luli, Pina	Renau, Miquel
Budi, Héctor	Macías, Manolo	Riera, Ricard
Capafons, Joan	Mallart, Carles	Rivas, Antonio
Corredera, Joan	Marés, Montse	Romero, Pilar
Cos, Ramon	Martí, Eduard	Ros, David
Cruset, Maribel	Martínez, Francisco	Rosell, Mònica
D'Aniello, Anna	Martínez, Josep	Saragossa, Xavier
Duran, Xavier	Martínez, M. Ascensió	Simon, Àngel
España, Joan Manel	Mejuto, Josep M	Soler, Josep
Fernández, F. Ramon	Melendo, Vicens	Torres, Francisco
Fernández, José Antonio	Molina, Anna	Torres, Núria
Garcia, Andreu	Mora, Manel	Vilanova, Sílvia
Garcia, Roser	Morales, Marc	Yun, Encarna
Gómez, M. del Pilar	Navarro, José M.	

Aquest treball (GEMS) ha estat aprovat pel Grup de Treball GT 21 de Desenvolupament dels dissenys curriculars i elaboració de materials de suport d'educació viària de la Comissió Catalana de Trànsit i Seguretat Viària.

Dipòsit Legal: B-40730-2004

La via pública és un lloc de convivència entre persones, que juguen, compren, passegen, es desplacen amb vehicle... Per aconseguir la màxima seguretat en aquest espai comú, l'educació per a la mobilitat segura és fonamental. Aquesta educació ha pres noms i formes diferents, segons la selecció d'objectius, de metodologies, d'àmbits d'intervenció, de recursos... Calia disposar d'un marc que en consensués els aspectes bàsics i que permetés que tothom seguís avançant.

Per aquest motiu vam organitzar uns equips de treball que durant més de sis mesos han seguit un procés de reflexió per arribar a elaborar la **GEMS**, la **Guia de l'educació per a la mobilitat segura**. Des d'aquí vull agrair aquesta intensa feina als monitors, formadors i professionals que han aportat els seus coneixements i experiència i que s'han posat d'acord sobre **COM PREVENIR ACCIDENTS**. També el Departament d'Educació hi ha fet aportacions molt importants, que han enriquit el treball.

La **GEMS** ens dóna un marc per millorar la mobilitat segura a partir de l'educació de totes les persones, des dels més petits als grans. No és un treball tancat, sinó un punt de partida de programacions, materials de sensibilització, campanyes i, en general, totes aquelles actuacions de prevenció que es puguin iniciar.

Rafael Olmos i Salaver
Director del Servei Català de Trànsit



Índex

Per què aquesta guia?	7
▪ Estructura de la guia	8

Valors per a la mobilitat segura	9
---	---

Factors personals de risc	10
Grups d'edat:	
▪ Entre 3 i 8 anys	12
▪ Entre 8 i 14 anys	14
▪ De 14 en endavant	16
▪ Gent gran	18

Continguts de l'educació per a la mobilitat segura	20
▪ Continguts i prevenció	21
▪ L'errònia o insuficient percepció del risc	22
▪ 1r grau d'aprofundiment: 3-8 anys	22
▪ 2n grau d'aprofundiment: 8-14 anys	23
▪ 3r grau d'aprofundiment: de 14 anys en endavant i gent gran	25
▪ La influenciabilitat	27
▪ 2n grau d'aprofundiment: 8-14 anys	27
▪ 3r grau d'aprofundiment: de 14 anys en endavant	28
▪ L'escassa consciència de mi mateix	29
▪ 3r grau d'aprofundiment: de 14 anys en endavant i gent gran	29
▪ La manca d'adaptabilitat	32
▪ 3r grau d'aprofundiment: gent gran	32

Orientacions metodològiques	34
------------------------------------	----

Orientacions per a l'avaluació	36
---------------------------------------	----

Suggeriments de com passar de la GEMS a la programació	37
---	----

Annex	38
--------------	----

Per què aquesta guia?

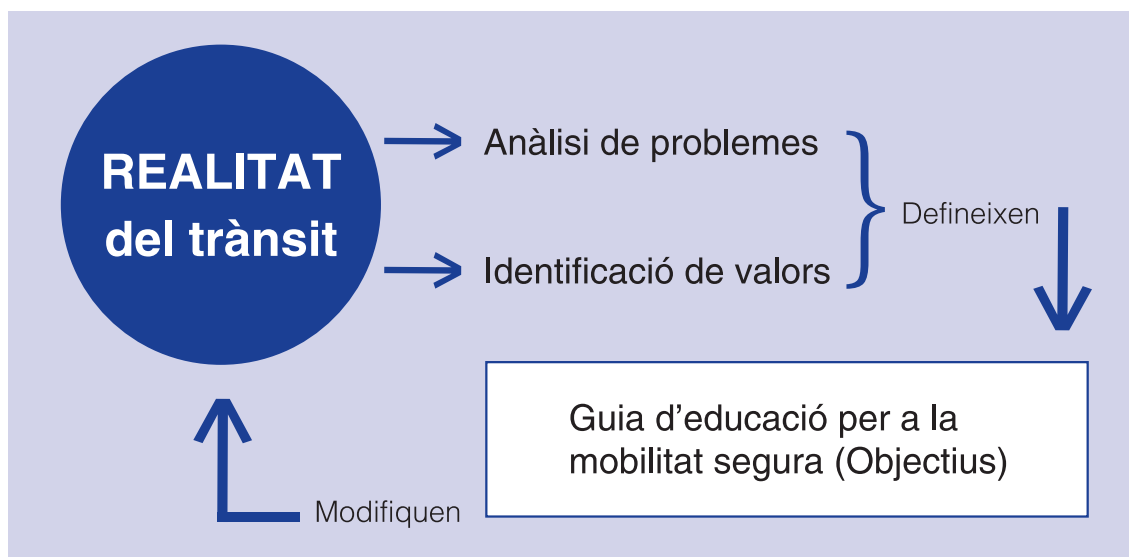


Fig. 1: Bases de la guia.

La guia parteix d'una **anàlisi de la realitat**, que ens permet veure on som, i d'una **anàlisi de valors**, que ens permet definir on volem anar. La confrontació d'aquests dos elements, articulats al llarg del temps, ens permet seleccionar els continguts -estructurats en coneixements, habilitats i actituds- que cada persona hauria d'adquirir al llarg de la vida. Aquests continguts també responen als valors i a l'anàlisi dels problemes realitzada.

Els continguts proposats, de caire general, cal adaptar-los i aprofundir-los segons la pròpia realitat específica per poder respondre millor a les necessitats que es plantegin i a les nostres possibilitats reals d'intervenció.

En l'elaboració d'aquesta guia han participat, entre d'altres, mestres, psicòlegs, pedagogs, pares, l'Associació per al Desenvolupament de l'Educació Viària de Catalunya (Adevic) i estudiants d'ensenyament secundari. Molt particularment, s'ha comptat amb la participació i implicació voluntària de molts dels monitors d'educació viària de Catalunya (polícies locals i mossos d'esquadra).



Estructura de la guia

Tot i que les característiques individuals i territorials pel que fa a la mobilitat segura presenten moltes variacions, per tal de facilitar-ne la lectura, la guia està organitzada seguint un criteri de grups d'edat.

Els grups han nascut de l'observació del comportament habitual en el trànsit i l'agrupament segons la problemàtica que es presenta i la possibilitat de resposta (etapes de desenvolupament intel·lectual i moral):

- 3-8 anys
- 8-14 anys
- 14 anys en endavant
- Gent gran

Dins de cada grup d'edat, la guia s'articula segons els factors personals de risc detectats. A les taules inicials en els diferents grups d'edat es relacionen els exemples de tipus de conducta i factors personals de risc.

A cada factor personal de risc, se li associen determinades conductes de risc que s'expliquen en gran mesura per aquest factor que les agrupa. Per tant, si es contraresta el pes del factor personal de risc, s'afavoreix l'adopció de conductes segures.

Per tal d'afavorir aquesta conducta segura, es defineixen uns objectius pedagògics generals per a cada factor.

Valors per a la mobilitat segura

La guia permet una **unificació de criteris respecte de l'educació per a la mobilitat segura**; dóna unes *indicacions que serveixen d'orientació* per a programes elaborats per qualsevol agent social (educadors, monitors d'educació per a la mobilitat segura i monitors de lleure, entre d'altres).

Un dels elements més importants per a l'elaboració d'una guia és l'elecció dels valors que han d'orientar-ne la praxi, ja que els valors en defineixen les finalitats educatives a què ens volem apropar.

Aquests valors estan organitzats jeràrquicament des dels més universals fins a aquells específics de la mobilitat segura, i ens permeten fer una planificació estratègica que assegura la direcció de la nostra acció pedagògica.

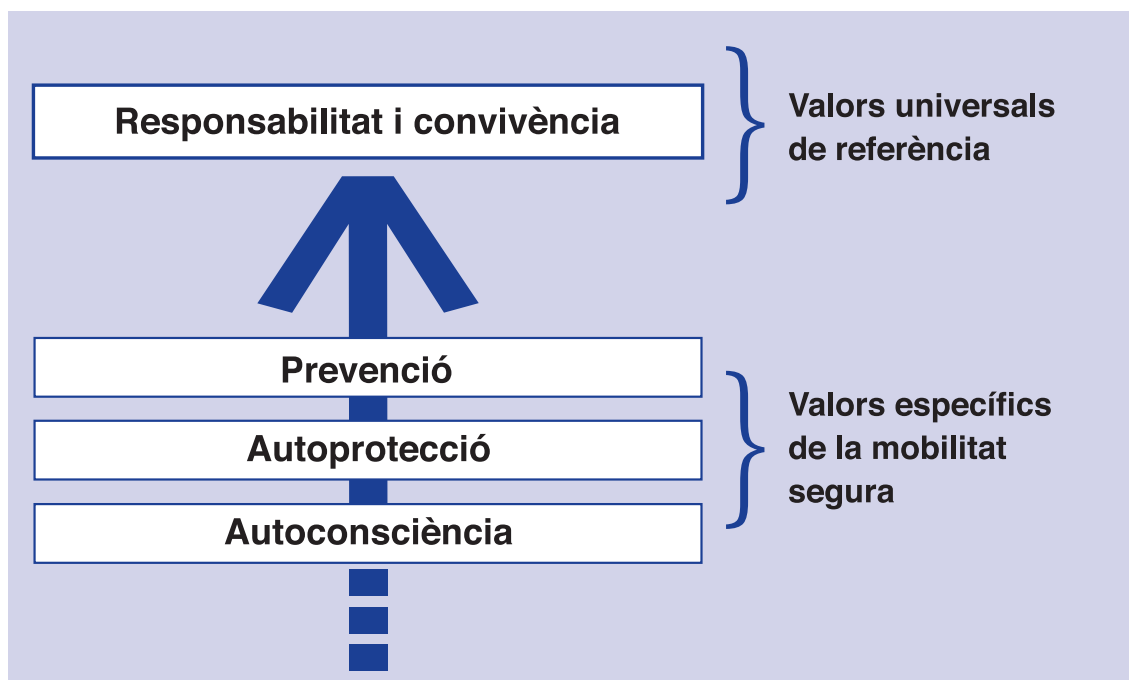


Fig. 2: Els valors de la mobilitat segura.



Factors personals de risc

Els factors de risc són elements que determinen, augmenten o multipliquen un risc.

Entenem el risc com la probabilitat de patir un dany més o menys greu (personal o material) en relació amb el temps i la seva magnitud: a majors danys o a menor temps en aparèixer, major risc.

Després d'analitzar algunes causes d'accident hem identificat quatre **factores personals de risc**, relacionats amb la psicologia de les persones, que ajuden a explicar el perquè d'alguns accidents de trànsit i a fer intervencions preventives. Aquests factors personals són:

- L'errònia o insuficient percepció del risc.
- L'escassa consciència de mi mateix.
- La influenciabilitat (tendència a deixar-se influir pels altres).
- La manca d'adaptabilitat.

Tots aquests factors personals de risc influeixen a l'hora de decidir -conscientment o no- el risc que es pren.

	3-8 anys	8-14 anys	De 14 anys en endavant	Gent gran
L'errònia o insuficient percepció del risc	X	X	X	X
La influenciabilitat		X	X	
L'escassa consciència de mi mateix			X	X
La manca d'adaptabilitat				X

Els factors personals de risc que hem seleccionat poden ser presents al llarg de tota la vida de l'ésser humà. En la taula anterior s'observa que en cada etapa de la vida hi ha alguns factors personals que poden assumir un pes específic més rellevant i mereixen, per tant, una atenció privilegiada quan s'orienta l'acció educativa perquè incideixen de manera molt especial en la seguretat.



Fig. 3: Quadre general. Factors personals que incideixen en la presa de decisions en el comportament viari.

Les decisions que ens condueixen a una determinada acció poden estar influenciades per aquests factors personals de risc, que inclouen des dels aspectes més individuals fins als més socials.



Grups d'edat: ENTRE 3 i 8 ANYS

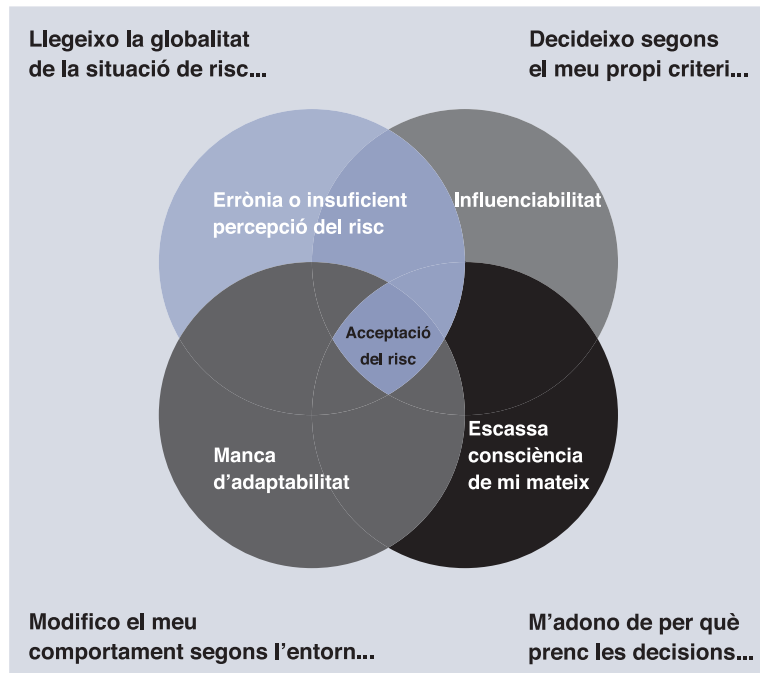


Fig. 4: Esquema relacional dels factors personals de risc dels 3 als 8 anys.

EXEMPLES DE CONDUCTES DE RISC	FACTOR PERSONAL DE RISC SUGGERIT	
	ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC	
▪ Circular com a vianant distret i/o jugant.	X	
▪ Creuar el carrer sense mirar.	X	
▪ Creuar fora del pas de vianants o amb el semàfor en vermell.	X	
▪ Circular, com a vianant, massa a prop de la calçada.	X	
▪ Esperar el transport assegut amb els peus a la calçada.	X	
▪ Tenir, com a passatger d'un vehicle, un comportament que suposi distracció del conductor o perill per als ocupants o vianants.	X	
▪ Pujar i/o baixar d'un vehicle per la porta que correspon a la calçada.	X	
▪ Anar com a passatger d'un vehicle no fent ús dels elements de seguretat passiva.	X	
▪ Qualsevol altra conducta que suposi un risc no percebut o avaluat incorrectament que posi en perill la pròpia seguretat o la dels altres.	X	



L'errònia o insuficient percepció del risc. Tenir una percepció del risc distorsionada, no ajustada al perill objectiu d'una situació viària i dels factors que hi intervenen.

Conductes de risc associades	Conductes segures	Objectius pedagògics generals
<ul style="list-style-type: none">▪ Circular com a vianant de forma distreta i/o lúdica en excés, sense ser massa conscient del risc associat a aquesta acció (creuar sense mirar a ambdós costats, caminar massa a prop de la calçada, anar jugant, fer curses per la vorera, esperar el transport assegut amb els peus a la calçada, entre d'altres).▪ Pujar i/o baixar d'un vehicle sense decidir per on ho haig de fer i com, sense valorar quina és la conducta més segura.▪ Anar dins d'un vehicle amb una actitud lúdica i distreta en excés, i/o sense utilitzar els elements de seguretat passiva adequats.	<ul style="list-style-type: none">▪ Desenvolupar una conducta d'alerta que em permeti anticipar-me al perill.▪ Circular com a vianant sent conscient de l'entorn i de les meves pròpies capacitats per adaptar-me a les diferents circumstàncies.	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar, en la mobilitat, els diferents espais i elements del meu entorn així com els elements clau en què m'haig de fixar per poder tenir una conducta preventiva (zones per passar amb menys risc, temps que em dona el semàfor per travessar, utilitzar la porta del costat de la vorera per baixar del vehicle, etc.).▪ Percebre globalment els espais i els elements de la mobilitat que comporten un risc.▪ Valorar quins són els espais més segurs per dur a terme conductes lúdiques o de joc i la forma més segura de comportar-me en cada situació que la mobilitat presenta.



ENTRE 8 i 14 ANYS

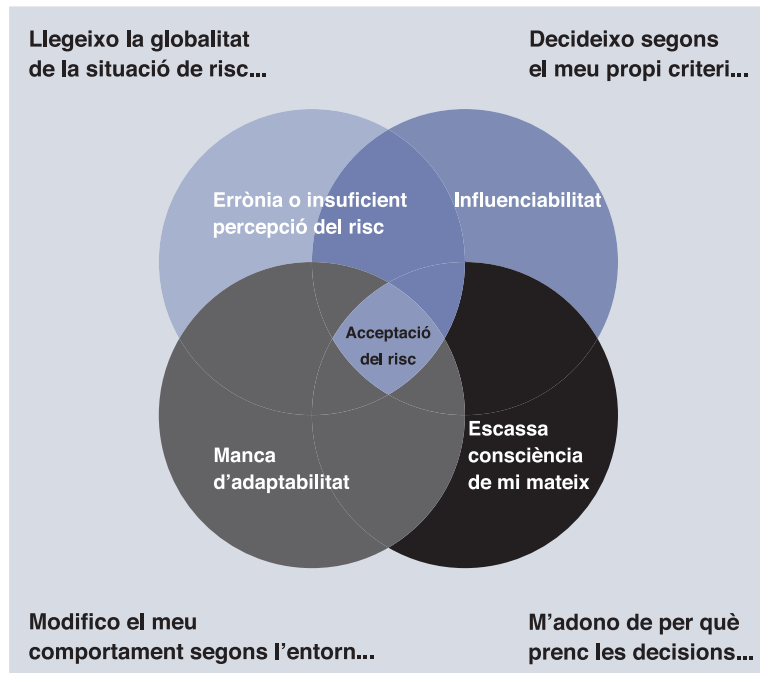


Fig. 5: Esquema relacional dels factors personals de risc dels 8 als 14 anys.

EXEMPLES DE CONDUCTES DE RISC	FACTOR PERSONAL DE RISC SUGGERIT	
	ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC	INFLUENCIABILITAT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Creuar el carrer pel lloc inoportú, sense fer cas del volum del trànsit, la visibilitat, la senyalització, etc. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilitzar el carrer com a espai de joc o d'oci (vorera i calçada), posant en perill la pròpia seguretat o la dels altres. 	X	X
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desplaçar-se caminant, amb bicicleta, patins, monopatins, etc., per zones no adaptades per a aquesta finalitat, posant en perill la pròpia seguretat o la dels altres. 	X	X
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pujar o baixar d'un vehicle per la porta que correspon a la calçada. 	X	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ No utilitzar els elements de seguretat passiva adients a cada situació (seure al cotxe sense cinturó, anar amb bicicleta sense casc). 	X	X



L'errònia o insuficient percepció del risc. Tenir una percepció del risc distorsionada, no ajustada al perill objectiu d'una situació viària i dels factors que hi intervenen.

Conductes de risc associades	Conductes segures	Objectius pedagògics generals
<ul style="list-style-type: none">Utilitzar inadequadament el carrer com a espai de joc o d'oci (vorera i calçada).Desplaçar-me caminant, amb bicicleta, patins, monopatins, etc. per zones no adaptades per a aquesta finalitat.Circular com a vianant sense ser massa conscient del risc associat a l'acció de caminar, creuar el carrer (lloc oportú, volum del trànsit, visibilitat, senyalització...).Pujar o baixar d'un vehicle sense decidir per on ho haig de fer i com, sense valorar conscientment quina és la conducta més segura.No utilitzar els elements de seguretat passiva necessaris i adequats per minimitzar el risc de patir danys en el cas de tenir un accident de trànsit (seure al cotxe sense cinturó, anar amb bicicleta sense casc...).	<ul style="list-style-type: none">Buscar espais segurs per als jocs i desplaçaments.Desenvolupar una conducta d'alerta que em permeti anticipar-me al perill.	<ul style="list-style-type: none">Identificar els conceptes de seguretat i perill en relació amb els diferents espais de mobilitat, joc i oci del meu entorn.Comentar i identificar els elements per augmentar la seguretat (casc, colzeres, roba adient, llums, etc.).Percebre globalment els elements de la mobilitat que comporten un risc i valorar la meva pròpia capacitat de percebre'l.Reflexionar sobre la possibilitat de jocs alternatius segons l'espai.Reflexionar sobre els desplaçaments segurs.Reflexionar sobre el perquè de les nostres conductes segures o de risc.

La influencibilitat. Ser susceptible de ser influenciat en la pròpia conducta per factors externs, grupals o contextuals.

<ul style="list-style-type: none">Deixar-me portar, imitant les conductes que poden suposar un risc, no prenent una decisió pròpia.Actuar posant-me en perill pel fet de cercar l'aprovació, l'estimació o el respecte del grup.	<ul style="list-style-type: none">Circular com a vianant o conductor sent conscient de l'entorn i prenent les decisions d'acord amb els propis criteris.	<ul style="list-style-type: none">Identificar situacions en què em sento influït per factors externs.Percebre la pressió externa com a element que condiciona la meua conducta.Adonar-me del risc que comporta prendre decisions per la influència externa.
---	--	---



DE 14 EN ENDAVANT

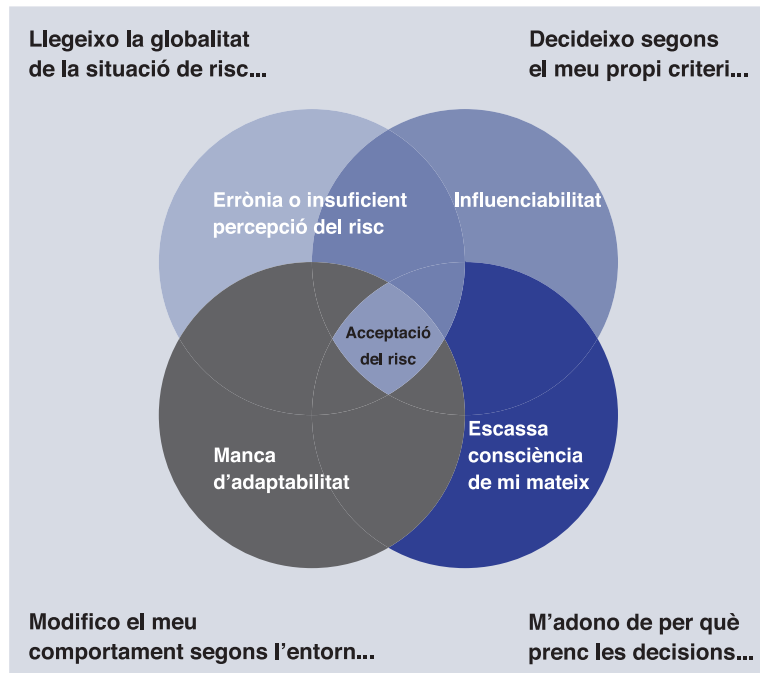


Fig. 6: Esquema relacional dels factors personals de risc de 14 en endavant.

EXEMPLES DE CONDUCTES DE RISC	FACTOR PERSONAL DE RISC SUGGERIT		
	ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC	INFLUENCIABILITAT	ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX
<ul style="list-style-type: none"> Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en un estat de percepció alterada (per l'alcohol, les drogues o els fàrmacs) sobrevalorant les pròpies capacitats. 			X
<ul style="list-style-type: none"> Fer ús de les vies (a peu o en vehicle) en estat de fatiga o de malestar psicofísic sense tenir-ne consciència. 			X
<ul style="list-style-type: none"> Conduir sota condicions adverses sense minimitzar-ne el risc (nivell del trànsit, condicions de la via, condicions climatològiques, estat psicofísic, gust per la velocitat, estat físic, etc.). 	X		X
<ul style="list-style-type: none"> No fer manteniment del vehicle que pugui representar causa d'accident o fer-hi modificacions (determinats trucatges, tuning, excés de pes i d'ocupants, etc.). 	X	X	
<ul style="list-style-type: none"> Exhibir-se en la conducció de vehicles: fer el cavallet, excés de velocitat, stund... posant en perill la pròpia seguretat o la dels altres. 	X	X	
<ul style="list-style-type: none"> Reaccionar de forma impulsiva o passiva a situacions estressants o de pressió (la pressa, nens, fill/a plorant, etc. entre d'altres). 		X	
<ul style="list-style-type: none"> Circular amb excés de confiança generada per rutina o per una falsa sensació d'autocontrol. 			X



L'errònia o insuficient percepció del risc. Tenir una percepció del risc distorsionada, no ajustada al perill objectiu d'una situació viària i dels factors que hi intervenen.

Conductes de risc associades	Conductes segures	Objectius pedagògics generals
<ul style="list-style-type: none">• Acceptar un nivell de risc excessiu per a mi i per als altres de manera habitual (com per exemple en el cas de pares, no fer ús de sistemes de retenció infantil).• Minimitzar la valoració del risc per influències externes o internes.• Conduir en condicions adverses sense variar l'estil de conducció, siguin aquestes les pròpies de l'ambient (nivell del trànsit, condicions de la via, condicions climatològiques) o internes (estat psicològic, gust per la velocitat, estat físic, etc.).• Descuidar elements de manteniment i ús del vehicle que poden representar causa d'accident: manca d'atenció al vehicle (rodes, ITV, etc), modificacions (determinats trucatges o tuning), excés de pes i d'ocupants, entre d'altres.	<ul style="list-style-type: none">• Mantenir una mobilitat adequada i segura, valorant i integrant els estímuls rebuts de l'entorn i dels altres, adequant la percepció del risc.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar en la mobilitat informacions i idees sobre el risc i les seves conseqüències, comparant la meua percepció amb els estímuls de l'entorn i amb la percepció dels altres.• Reconèixer si són necessaris canvis en la meua percepció del risc per evolucionar vers una mobilitat més segura.• Adaptar la meua percepció del risc a la realitat en què em moc.

La influenciabilitat. Ser susceptible de ser influenciat en la pròpia conducta per factors externs, grupals o contextuals.

<ul style="list-style-type: none">• Exhibir-me en la conducció de vehicles, en llocs on es pot tenir o crear perill (cavallet, excés de velocitat, stund...).• Imitar conductes d'altres que poden suposar un risc.• Realitzar accions que posin en perill la meua seguretat o la dels altres per tal d'obtenir o mantenir l'estima o consideració del grup de referència.• Reaccionar de forma impulsiva o passiva a situacions estressants o de pressió (la pressa, fill/a que plora, etc).	<ul style="list-style-type: none">• Realitzar una actuació segura com a usuari de la via, independentment de la influència externa.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar i valorar les conductes segures i de risc.• Percebre les influències externes com un dels elements condicionadors de la meua conducta.• Reflexionar al voltant de les motivacions internes de la meua presa de decisions.
--	---	---

L'escassa consciència de mi mateix. Dificultat de reconèixer el propi ser i estar.

<ul style="list-style-type: none">• Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en estat de fatiga o de malestar psicofísic sense tenir-ne consciència.• Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en un estat de percepció alterada per l'alcohol, les drogues, els fàrmacs o altres substàncies, sense tenir plena consciència del seu efecte.• Mantenir comportaments rutinaris o de poca atenció amb excés de confiança o falsa sensació d'autocontrol.	<ul style="list-style-type: none">• Desplaçar-me per la via pública, essent conscient en cada moment de les pròpies limitacions.• Buscar opcions de desplaçament per evitar riscos.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar les informacions clau vers les substàncies i les situacions psicofísiques que afecten l'autoconsciència.• Reconèixer el propi límit entre la seguretat i el perill.• Ser capaç d'autoconèixer-me, acceptar-me i autoprotegir-me segons el meu nivell de desenvolupament.
---	--	--



GENT GRAN

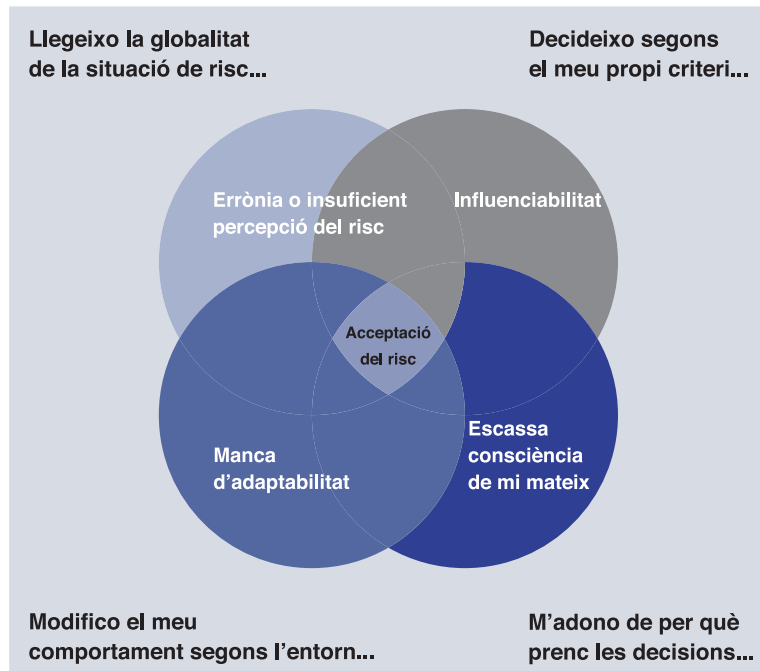


Fig. 7: Esquema relacional dels factors personals de risc de la gent gran.

EXEMPLES DE CONDUCTES DE RISC	FACTOR PERSONAL DE RISC SUGGERIT		
	ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC	MANCA D'ADAPTABILITAT	ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX
▪ Transitar, com a vianant, per vies interurbanes sense prendre mesures d'autoprotecció.	X		
▪ Enviar la calçada de forma sobtada.			X
▪ Travessar el carrer sense mirar a ambdós costats.			X
▪ Creuar el carrer per llocs inadequats.			X
▪ Circular, com a vianant, massa a prop de la calçada.			X
▪ Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en estat de fatiga o de malestar psicofísic sense tenir-ne consciència.			X
▪ Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en un estat de percepció alterada per les limitacions psicofísiques, els fàrmacs, l'alcohol o d'altres substàncies sense tenir plena consciència del seus efectes.			X
▪ Pujar o baixar d'un vehicle per la porta que correspon al costat de la calçada.	X		
▪ Circular com a conductor d'un vehicle sense fer ús dels retrovisors.	X		
▪ Conduir sense acceptar les pròpies capacitats psicofísiques.	X		X
▪ Circular sense tenir en compte les circumstàncies específiques, ja siguin pròpies de l'ambient (condicions climatològiques, estat de la via, condicions de lluminositat) o del trànsit.	X		
▪ Circular amb excés de confiança sense variar l'estil de conducció, no adaptant-se als canvis propis o de l'entorn.		X	
▪ No fer un ús adequat dels sistemes de seguretat passiva.	X	X	
▪ Acceptar més risc de l'habitual a causa d'estats de confusió o desorientació deguda a una dificultat per modificar els hàbits.		X	



L'errònia o insuficient percepció del risc. Tenir una percepció del risc distorsionada, no ajustada al perill objectiu d'una situació viària i dels factors que hi intervenen.

Conductes de risc associades	Conductes segures	Objectius pedagògics generals
<ul style="list-style-type: none"> No fer un ús adequat dels sistemes de seguretat passiva (no portar el cinturó o el casc, no utilitzar dispositius de retenció infantil, circular com a passatger o com a conductor amb el cinturó cordat però posant una pinça o altres elements que anul·len la funció del cinturó, fer ús del casc però portant-lo descordat, etc.). Transitar, com a vianant, per vies interurbanes sense prendre mesures d'autoprotecció. Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en un estat de percepció alterada per les limitacions psicofísiques, fàrmacs, alcohol o d'altres substàncies sense tenir plena consciència del seus efectes. Pujar o baixar d'un vehicle sense decidir per on ho haig de fer i com, sense valorar conscientment quina és la conducta més segura. Circular sense assegurar-se de buscar la informació visual oportuna (com per exemple, travessar un carrer sense mirar a ambdós costats, no mirar pels retrovisors, etc.). Circular sense tenir en compte les circumstàncies específiques, ja siguin pròpies de l'ambient (condicions climatològiques, estat de la via, condicions de lluminositat) o del trànsit. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolupar una conducta d'alerta que em permeti anticipar-me al perill. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar les conductes de risc que tendeixo a realitzar per costum. Percebre l'increment de la prevenció com una eina que em permet augmentar la meua seguretat. Adonar-me de la necessitat de desenvolupar una conducta d'alerta que em permeti anticipar-me al perill.

La manca d'adaptabilitat. Manca d'adaptabilitat als canvis propis o de l'entorn.

<ul style="list-style-type: none"> Circular amb excés de confiança sense variar l'estil de conducció, no adaptant-se als canvis propis o de l'entorn. Acceptar més risc a causa d'estats de confusió o desorientació deguda a una dificultat per modificar els hàbits. 	<ul style="list-style-type: none"> Dur a terme una mobilitat adequada i segura, adaptant-me als estímuls externs proporcionats per l'ambient i el trànsit, i, si s'escau, canviar els meus hàbits pel que fa a la mobilitat. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar les circumstàncies o canvis personals i de l'entorn que poden provocar un augment del risc en cas de no modificar les conductes habituals. Percebre i valorar els mecanismes d'adaptació de les conductes rutinàries per buscar les opcions més segures en cada moment. Reflexionar sobre les causes que em porten a la no adaptació a les circumstàncies de l'entorn com l'excés de confiança, els automatismes, la pèrdua d'orientació, la confusió davant dels canvis, etc.
--	---	--

L'escassa consciència de mi mateix. Dificultat de reconèixer el propi ser i estar.

<ul style="list-style-type: none"> Circular com a vianant de forma distreta i/o amb excés de confiança, sense ser massa conscient del risc associat a aquesta acció (creuar sense mirar a ambdós costats, caminar massa a prop de la calçada, envair la calçada de forma sobtada, creuar per llocs inadequats etc.). Utilitzar les vies (a peu o en vehicle) en estat de fatiga o de malestar psicofísic sense tenir-ne consciència. Conduir sense acceptar les meves capacitats psicofísiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Fer ús de la via pública prenent consciència en tot moment de les meves capacitats psicofísiques i adequant-hi la conducta. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar els canvis psicofísics que em comporta l'envelliment i relacionar-los amb la mobilitat segura. Percebre l'espai de mobilitat com un entorn que comporta un risc i valorar a partir d'aquí quina és la manera més segura de desenvolupar-me en el trànsit. Adaptar-me a les meves limitacions psicofísiques, fent ús d'alternatives més segures de mobilitat.
--	---	--



CONTINGUTS DE L'EDUCACIÓ PER A LA MOBILITAT SEGURA

- L'elaboració de continguts parteix dels factors personals de risc que s'han detectat:

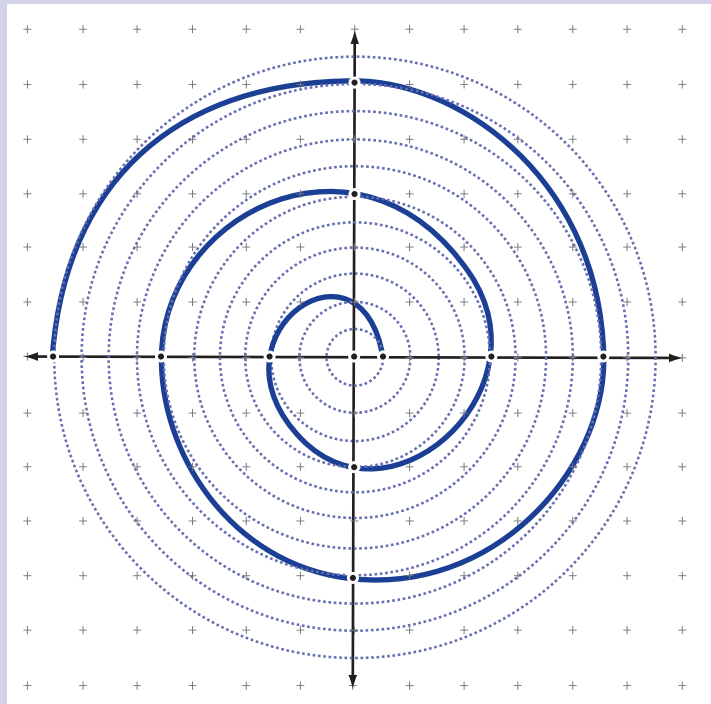
L'errònia o insuficient percepció del risc.

La influenciabilitat.

L'escassa consciència de mi mateix.

La manca d'adaptabilitat.

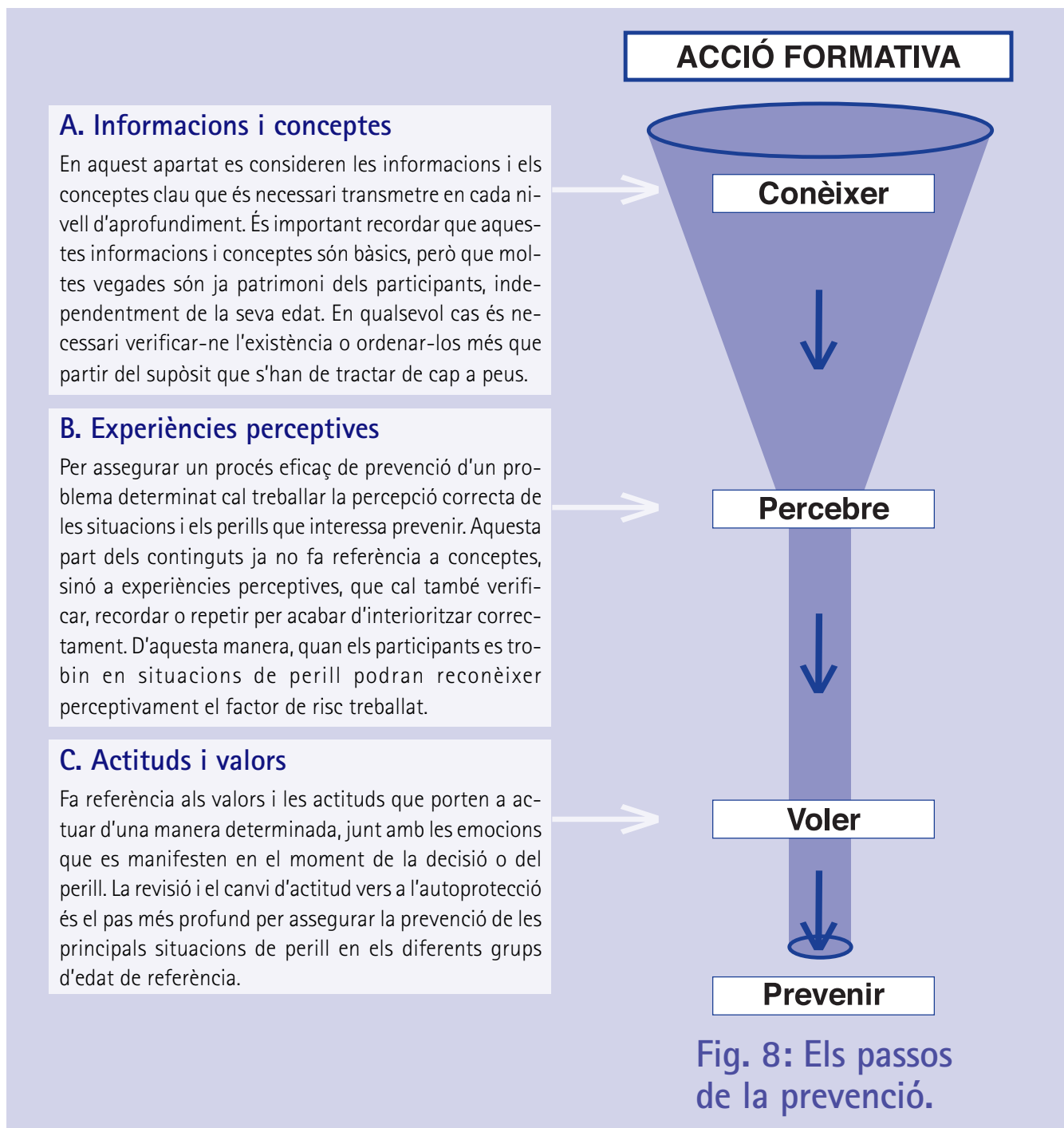
- Els continguts s'agrupen per franges d'edat en què hi ha temes més rellevants que d'altres. Aquests grups no són rígids; es proposa un camí totalment adaptable al grup de participants, ja que el més important és ajustar-se a les necessitats dels destinataris.
- Més que respondre a etapes prefixades s'ha de tenir en compte en cada cas la maduresa social i psicològica de l'individu.
- En el desenvolupament dels continguts es proposen canvis qualitius que reflectim en una figura en espiral: es tracta de tornar a tractar els mateixos temes, però cada vegada amb un grau d'aprofundiment més important i un nivell d'autoconsciència major.



Continguts i prevenció

Qualsevol procés de prevenció ha de passar per les següents tres etapes de desenvolupament:

- A. Conèixer el perill
- B. Percebre'l
- C. Voler-lo evitar



A continuació es detalla, per a cada factor personal de risc, diferents graus d'aprofundiment.



L'ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC

1r GRAU D'APROFUNDIMENT: 3-8 ANYS

(o grups de destinataris sense experiències prèvies d'educació per a la mobilitat segura).

A. INFORMACIONS I CONCEPTES:

Espais de mobilitat

1. **El meu espai: casa meva.** La casa és el primer espai segur, la primera referència a la seguretat per als més petits.
2. **Espai de mobilitat de vianants:** és l'espai on es mouen les persones que van a peu. A vegades està totalment separat dels altres espais i amb un límit clar i d'altres, és un espai que es comparteix amb els vehicles. En aquest últim cas s'ha de fer molta més atenció.
3. **Espai de joc:** és l'espai adient per jugar. Internament aquest espai també pot tenir les seves característiques i especificitats, per exemple llocs per a vianants i llocs per a patinadors (com és el cas de places i parcs).
4. **Espai de mobilitat per als vehicles:** és l'espai (calçada) que representa el principal perill per als vianants i ha de ser utilitzat amb la màxima precaució, fins i tot quan es travessa per llocs regulats.
5. **Espai dins del vehicle:** també a dins del vehicle hi ha un espai que el conductor, els passatgers i la càrrega comparteixen amb regles de seguretat que cal conèixer.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

1. Distinció dels **perills segons els diferents tipus d'espai** (conductes de risc). A més de citar les situacions perquè es puguin percebre, cal també simular, o almenys evocar (recordar amb emocions), la situació de risc si és que s'ha viscut alguna vegada. Són exemples d'experiències de risc: l'acció de creuar pel pas de vianants amb el semàfor de vianants en vermell, el joc a la vorera o la calçada, l'acció de pujar o baixar del vehicle pel costat de la calçada, entre d'altres.

C. EMOCIONS, VALORS I ACTITUDS

1. Entre les emocions que cal tenir en compte hi ha la por. Està bé tenir por del perill perquè ens dóna la facultat de saber en quin moment hi estem en contacte i ens ajuda a evitar-lo.
En el context de la mobilitat segura es pot reflexionar sobre quan tenim por, de què tenim por, quins perills ens fan por, com podem saber de què hem de tenir por, què fem quan tenim por, etc.

2n GRAU D'APROFUNDIMENT: 8-14 ANYS

A. INFORMACIONS I CONCEPTES:

són els mateixos temes però tractats amb més profunditat.

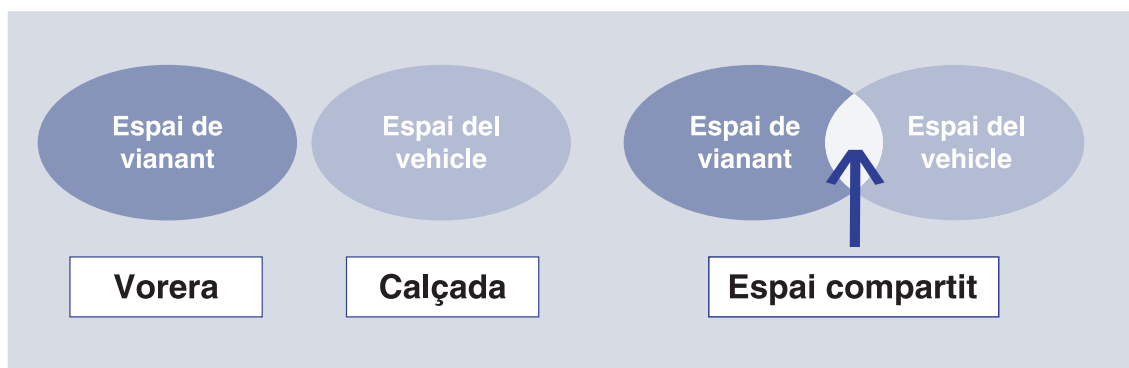


Fig. 9: Espais reservats als vianants i espais compartits amb els vehicles.

1. Espais compartits entre els vehicles i els vianants: la vorera representa un espai segur per als vianants, completament diferenciat de l'espai de circulació dels vehicles (la calçada). Quan ambdós espais se solapen, com per exemple en els passos de vianants, apareix un espai compartit on cal anar amb més atenció perquè implica més riscos.

1.1 Carretera (via interurbana que es pot tractar comparant-la amb la urbana): aquest contingut és necessari només en aquelles poblacions en què la carretera és una presència quotidiana per als participants més petits. Si els participants són adults és més fàcil per a ells relacionar el contingut amb situacions viscudes en altres moments. Es proposa la distinció entre carril i voral i les indicacions per al vianant en desplaçaments per carretera.

1.2 Via urbana: en aquest cas els espais a treballar són sobretot els que utilitzem per creuar el carrer, com els passos subterranis i elevats i els passos de vianants amb semàfor o sense.

Cal esmentar la importància de la visibilitat (veure l'altre i ser vist) a l'hora de creuar el carrer.

2. Senyalització: sempre que es tracti aquest tema cal recordar per què va néixer la necessitat de senyalitzar perills i donar consells per a la circulació.

2.1 Senyals: cal centrar-se en els senyals que utilitzen els destinataris. El vianant sobretot utilitza el semàfor de vianants.

Altres senyals que són imprescindibles de conèixer i saber interpretar pels conductors de qualsevol edat són els següents: stop, cedi el pas, entrada prohibida, direcció obligatòria, girs prohibits, sentit giratori i el semàfor.



2.2 Maniobres que cal senyalitzar quan se circula amb bicicleta, com els girs (dreta/esquerra) i parar.

2.3 Senyals dels agents, com parar o via lliure.

- 3. Seguretat passiva:** què és la seguretat, què entenem per seguretat, quan ens sentim segurs... Aplicació del concepte de seguretat al trànsit: el cinturó, el casc i els dispositius de retenció infantil.
- 4. Perill:** definirem el perill com a proximitat al dany o com un risc molt elevat.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

- 1. L'espai i el temps** defineixen les nostres experiències perceptives i també la percepció de les situacions de risc. En aquest context cal treballar l'experiència de percepció de distància, l'experiència de percepció de velocitat i l'experiència de percepció del tipus d'espai: l'espai segur i l'espai insegur.
- 2. Límits:** és necessari identificar els dos tipus d'espais (segur i insegur) i les seves característiques. També és important percebre el límit entre un i l'altre. La percepció d'aquests límits no és objectiva, sinó que està molt influenciada per les característiques personals dels individus. Per aquest motiu es fa molt necessari treballar amb experiències que ens ajudin a conèixer el nostre propi límit i la nostra capacitat de percebre'l.
- 3.** Les activitats es poden articular, doncs, a través d'experiències dels **nivells diferents de percepció de seguretat** (i de perill). Durant aquestes experiències es fa palès que la nostra percepció, que pensàvem verídica i única, en realitat pot ser molt diferent de la dels altres.
- 4.** Això ens porta a la **comparació dels diversos graus de percepció**. L'única manera que tenim de millorar la nostra percepció del risc i de la seguretat és a través de la comparació amb la dels altres i amb algunes referències objectives com poden ser els senyals. Si un senyal m'avisa d'anar a 40 Km/h i jo segueixo sentint-me segur a 80 Km/h, pot ser que passi alguna cosa amb la meva percepció del perill, però sense un paràmetre comparatiu, mai no podré adonar-me'n.

C. ACTITUDS I VALORS

- 1.** Les reflexions principals van molt relacionades amb les **raons** que tenim per decidir la nostra conducta viària (idees prèvies): per què a vegades la gent fa coses que estan prohibides? Per què hi ha algú que creua sense mirar a ambdós costats? Per què moltes persones van amb bicicleta sense el casc? Per què a vegades no ens cordem el cinturó quan anem amb cotxe?

Encara que els participants utilitzin projeccions com «la gent», «algú», «persones», cada participant estarà parlant d'ell mateix.



3r GRAU D'APROFUNDIMENT: DE 14 ANYS EN ENDAVANT I GENT GRAN

A. INFORMACIONS I CONCEPTES:

en aquest grup d'edat el pes del conductor és més alt que en els anteriors.

1. **Espai de mobilitat dels vehicles**, és l'espai que ocupen els conductors. Aquest espai està regulat per normes que garanteixen la seguretat dels conductors. Cal garantir que s'assoleix la informació principal sobre la **via** pública o la **velocitat** adequada a cada moment. És important treballar els **estils** de conducció en relació amb les condicions de l'ambient, el volum de trànsit, les condicions de la via i la climatologia, l'estat psicofísic, etc.
2. **Manteniment insuficient del vehicle**, que pot ser la causa d'un accident.
3. **Substàncies que afecten l'autoconsciència** com l'alcohol, les drogues, els fàrmacs o d'altres substàncies.
4. **Situacions que afecten l'autoconsciència** com el cansament, la fatiga, l'estrès i l'eufòria.
5. **Risc**: definim el risc com la probabilitat de patir un dany més o menys greu (personal o material) en relació amb el temps i la seva magnitud: a majors danys o a menor temps en aparèixer, major risc.
6. **Percepció**: la percepció del risc no és objectiva, sinó que depèn molt de les característiques personals de cada individu. El que a una persona li sembla perillós a una altra pot semblar-li segur.
7. **Assumpció**: és l'acció d'acceptar un risc de forma conscient o no. L'assumpció depèn de la percepció però també de moltes altres coses com l'ambient, la influència externa, l'espai i el temps, entre d'altres.
8. **Factor de risc**: el definim com un element que determina la possibilitat de tenir un accident. Existeixen factors de risc relacionats amb la via o el vehicle, però nosaltres ens centrem en els que afecten la persona, ja que té el poder de reduir el risc de tenir un accident de trànsit. Per exemple, si el terra està mullat, és evident que això pot representar un augment del risc, però finalment si el conductor ho sap i n'és conscient, i per tant percep el risc, el reduirà amb una conducció més prudent i previsor. El problema arriba quan el conductor no percep aquest risc o no el té en compte.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

La percepció s'educa amb les experiències. En aquest context cal proposar:

1. **Experiències de percepció del nostre propi estat**: estem cansats, nerviosos?, quines emocions sentim? Com pot afectar el que sentim en la nostra seguretat?
2. **Experiències d'anticipació al perill**: sentim el moment oportú per anticipar-nos a un perill? Tenim la intuïció d'autoprotegir-nos?



- 3. Experiències d'adaptació a diferents circumstàncies:** els nostres sentits ens suggereixen quan ha canviat alguna cosa de l'entorn que ens obliga a canviar el nostre comportament. Fa falta desenvolupar aquesta habilitat i aprendre a confiar-hi.

C. ACTITUDS I VALORS

Les actituds que poden facilitar la reflexió sobre el risc i la seguretat són les següents:

- 1. Disposició a l'autoanàlisi:** la nostra percepció pot ser equivocada. L'única manera de saber si és correcta en cada cas és comparar-la amb el context i amb els altres, posar-la contínuament en discussió, estar disposats a rebre i donar informació.
- 2. Disposició al canvi:** si jo entenc que el que veig no ha de ser forçosament la veritat, estaré revisant contínuament la meva percepció i acceptant la possibilitat que jo m'equivoco i puc aprendre dels altres, de l'entorn, d'altres cultures...



LA INFLUENCIABILITAT

2n GRAU D'APROFUNDIMENT: 8-14 ANYS

A. INFORMACIONS I CONCEPTES: Els grups d'influència

Les nostres conductes no depenen només de nosaltres i de la nostra percepció. Cada persona rep la influència de diferents individus i grups socials:

1. **Ambient familiar:** la família és el primer grup d'influència per a cada ésser humà. D'ella aprenem a moure's en l'entorn viari, a protegir-se més o menys: Què hem après a casa nostra en referència a les conductes viàries?
2. **Àmbit escolar:** representa el primer grup social de referència sense la protecció familiar, la convivència amb regles i normes i la necessitat d'un recorregut diari a peu, amb transport públic o privat. L'escola amb les seves vivències influeix en la nostra formació viària: Què hem après a l'escola quant a les conductes viàries?

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

1. Habilitat de diferenciar la meua opinió de la dels altres:

Situacions (simulades) d'acord i desacord amb les influències dels pares, germans, mestres i companys de l'escola vers les conductes viàries.

No sempre el que veiem o escoltem està d'acord amb el que nosaltres pensem o sentim. És important exercitar la percepció de la diferència, no tenir la tendència a creure cegament el que ens diuen o ens mostren; a no renunciar al dret a opinar de forma diferent. Expressem la nostra opinió? Ens deixen tenir opinions contraposades? Què fem en cas de desacord?

C. EMOCIONS, VALORS I ACTITUDS

Conèixer la meua percepció del risc vol dir comparar-la amb la d'altres. Per dur a terme aquest procés cal:

1. Mantenir una **actitud crítica en relació amb les meves opinions i les dels altres**.
2. Aprendre a **comunicar** el que sentim, volem o pensem i a **escoltar** els altres.
3. **Acceptar les diferències** d'opinió entre persones com un aspecte dins de la normalitat.



3r GRAU D'APROFUNDIMENT: DE 14 ANYS EN ENDAVANT

A. INFORMACIONS I CONCEPTES: Els grups d'influència

Són els mateixos temes però tractats amb més profunditat.

Les conductes que tenim no depenen només de nosaltres i de la nostra percepció. La vida de cada persona rep la influència de diferents grups socials:

- 1. Els amics:** la necessitat de ser acceptat pel grup d'iguals passa a ser a partir de l'adolescència el motor principal de les nostres conductes, també de les que es produeixen en el trànsit: Quines influències tenen els nostres amics sobre el que decidim fer o no fer?
Es recomana posar exemples de conductes en el trànsit. De totes maneres, el concepte d'influència és molt fàcilment extrapolable a partir de qualsevol situació.
- 2. Àmbit professional i cultural:** l'entorn en què vivim també ens bombardeja a cada moment per influenciar les nostres conductes: En què influencien, per exemple, la televisió i les modes la nostra opinió sobre les conductes viàries? De quina manera? Per què?
- 3. Influència:** és la capacitat que atorgo a algunes persones de conduir indirectament les meves conductes i pensaments, fins i tot en els casos en què no hi estic totalment d'acord.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

1. Habilitat d'escoltar-se a un mateix

Experiències de percepció dels símptomes de dubte que sentim quan no ens trobem bé amb la decisió que ens proposen prendre. Com reaccionem quan això passa? Fem el que sentim o fem el que pensem que els altres voldrien que féssim?

2. Percepcions de com canvia el nostre punt de vista a partir de mitjans de comunicació com la televisió.

3. Habilitat de negociar a partir de les diferències

Pensar diferent no està malament. Simplement ens posa en condició d'haver de parlar i negociar una nova forma de comportament que també tingui en compte el nostre punt de vista.

C. ACTITUDS I VALORS

- 1. Proactivitat:** és la capacitat de considerar i respectar les meves necessitats, encara que no siguin les mateixes que les dels altres. No renunciar a aconseguir una resposta satisfactòria per a mi, fins i tot si això comporta afrontar petits conflictes.
- 2. Assertivitat:** és la capacitat d'expressar opinions, tenint en compte la possible reacció dels altres, però sense renunciar a afirmar i a lluitar per elles. Simplement buscant la millor manera i la situació més oportuna per expressar-les.
- 3. Prescindir de l'aprovació dels altres** com a criteri principal per prendre decisions envers el meu comportament. És necessari ser capaç de prescindir del judici dels altres per poder ser realment lliure de decidir quin és el meu benestar i com puc aconseguir-lo.



L'ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX

3r GRAU D'APROFUNDIMENT: DE 14 ANYS EN ENDAVANT I GENT GRAN

A. INFORMACIONS I CONCEPTES:

- 1. Intel·ligència emocional:** determina la capacitat de tenir consciència d'un mateix, la motivació, l'autocontrol, l'empatia i la capacitat de relació.
Les emocions descontrolades poden convertir en ignorant la gent més intel·ligent. A la intel·ligència emocional se la pot anomenar sensatesa.
- 2. Diferència entre la intel·ligència racional i l'emocional:** els circuits nerviosos lligats als centres emocionals ens donen una resposta visceral, somàtica (del cos més que de la ment) de les decisions que hem de prendre.
- 3. Les emocions bàsiques:** és important tenir en compte com les emocions bàsiques de l'ésser humà poden influir en les nostres conductes viàries si no les reconeixem i gestionem correctament.

EMOCIONS PRIMÀRIES

- La ira
- La por
- L'alegria
- L'amor
- La sorpresa
- El disgust
- L'interès
- La tristesa



4. **La intuïció:** la intuïció representa la nostra capacitat de captar els missatges emmagatzemats internament i que provenen de les experiències que hem viscut, dels records d'emocions sentides i de la nostra sensatesa.

Les decisions com a vianant i conductor es prenen en pocs segons. La ment racional no té temps d'analitzar els avantatges i els inconvenients de passar o no l'encreuament amb poca visibilitat, ni de fer una llista d'arguments a favor o en contra. Per això la raó hi té a veure només en una petita part: les regions cerebrals implicades en les sensacions i decisions instintives estan més relacionades amb la intel·ligència emocional que no amb la racional.

5. **Autoconeixement:** consciència dels nostres estats interns, recursos i intuïcions.
6. **Autoregulació:** és la capacitat de reconèixer i gestionar les pròpies emocions.
7. **Autoestima:** valorar-se a un mateix i al propi benestar.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES

Les nostres emocions i els seus efectes en les conductes viàries

1. **Experiències de percepció d'un mateix** en situacions viàries emocionalment difícils en què hem de prendre decisions amb conflictes interns: es tracta de saber analitzar les emocions que estem sentint i per què; els vincles que hi ha entre les nostres emocions, els nostres pensaments, les nostres paraules i sobretot les nostres accions; la manera com els nostres sentiments influeixen en les conductes viàries que finalment adoptem i el coneixement bàsic dels valors que apliquem sense pensar.
2. **Experiències d'autoregulació:** la consciència emocional comença establint el contacte amb el flux d'emocions que contínuament ens acompanyen i reconeixen quins estats emocionals estem vivint.

A les persones incapaces de reconèixer quines són les seves pròpies emocions les podríem anomenar «analfabetes emocionals».

Autoregular-se a l'hora de prendre decisions d'assumpció de risc comporta tenir clar el que m'està passant i saber-ho gestionar.

C. ACTITUDS I VALORS:

Les competències personals determinen la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos

1. **Autoconeixement:** conèixer les pròpies fortaleces i debilitats.

Conèixer-se de vegades és una mica dur, perquè potser descobrim també coses que no ens agraden, com per exemple que som molt vulnerables i que no suportem algunes situacions de por o de perill i ens agradaria ser més valents per suportar-les. L'autoconeixement és la base de l'autoprotecció: Com puc protegir-me si no em conec, si no sé què em pot fer mal?

2. **Acceptació:** no n'hi ha prou amb l'autoconeixement, fa falta també poder acceptar-me tal i com sóc, abans de pensar com puc millorar. Acceptar les meves limitacions personals és el segon pas per triar protegir-me. Si em sento avergonyit de tenir por, si no accepto que estic



ebri després d'una sola copa, si no accepto que la meva capacitat física ha disminuït, etc. faré coses que no són segures per a mi, només perquè no vull admetre que no puc fer-les, que tinc por que no em surtin bé, etc.

- 3. Autoprotecció:** Si em conec i sé quines són les meves limitacions, les accepto en tant que miro de poder millorar-les. Si m'estimo i valoro la meva salut (que sóc jo mateix i la meva identitat), puc aprendre a autoprotegir-me, a triar sempre el millor per a mi, a no posar-me en situacions de perill, a no acceptar mai que ningú controlï la meva vida, etc.

Autoprotegir-se és simplement respectar-se i estimar-se a un mateix, voler el millor per a mi, saber que sóc vulnerable i que sovint necessito protecció i ajut.



LA MANCA D'ADAPTABILITAT

3r GRAU D'APROFUNDIMENT: GENT GRAN

A. INFORMACIONS I CONCEPTES:

1. **Costums i canvi de costums:** els canvis d'hàbits suposen una feina constant i prolongada. Una explicació o la pràctica puntual no produeixen variacions d'hàbits. No obstant això es pot reflexionar sobre els principals hàbits i els mecanismes per modificar-los, entre ells la capacitat de preveure la necessitat d'adaptar-se abans que es presenti la circumstància. Per exemple, què podria passar que no estava previst? Com reaccionariem sense pensar? Què ens avisa d'un canvi (els símptomes interns i externs)?
2. **Adaptabilitat:** l'entendem com la capacitat de modificar els costums molt arrelats, superar la falta de reflexió provocada pels hàbits i mantenir una tendència a la flexibilitat de les conductes viàries. Aconseguir tenir en compte els canvis continus de les nostres capacitats perceptives així com de les circumstàncies de l'entorn.

B. EXPERIÈNCIES PERCEPTIVES:

1. Exemples **d'hàbits quotidians.**
2. Experimentació de la **dificultat de modificació** dels costums a través d'exemples i activitats perceptives.
3. **Diferència entre canvi des de dins i canvi des de fora:** si fem un canvi sense ser-ne conscients i sense estar realment motivats per fer-lo, sense haver-ne entès i sentit el perquè, el canvi és inestable i ràpidament l'automatisme es torna a fer present. Però si experimentem la flexibilitat com una manera de pensar en cada moment què és el més oportú, aquesta nova manera de viure l'hàbit pot portar canvis més estables i permanents.

C. ACTITUDS I VALORS:

1. **Flexibilitat:** és la tendència a no mantenir-se rígid en els propis hàbits i conservar un estat d'atenció i de crítica enfront al que estem acostumats a fer per poder comprovar sovint si és realment el més oportú en cada situació en concret.
2. **Seguretat en un mateix:** a vegades aferrar-se als costums és una manera de trobar seguretat. La rutina, per a moltes persones, és font de seguretat. Però en un grau elevat, la rutina i l'hàbit poden provocar perill, perquè les condicions personals i de l'entorn poden canviar ràpidament i demanen una forta capacitat d'adaptació. Per exemple, la circulació pot variar segons el volum del trànsit, canvien les normes i la manera de circular, canvien les nostres capacitats perceptives de vegades de manera superficial i passatgera, altres vegades de manera profunda i permanent.



3. Acceptació de l'ambigüitat: és oportú no entrar en estats de confusió, angoixa o desorientació davant dels canvis personals o de l'entorn que ens obliguen a revisar els nostres costums. Per circular en entorns tan complexos com són, avui dia, les nostres ciutats o les nostres carreteres, fa falta poder acceptar un alt grau d'ambigüitat. Això vol dir que s'ha d'acceptar que en qualsevol moment les coses poden variar en petita o gran mesura.

Posar la seguretat en els hàbits i costums pot ser un obstacle per la circulació responsable i segura.



ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

OBJECTIUS

- Els objectius específics de la vostra pròpia programació han d'estar relacionats amb objectius generals definits al llarg de la guia. Han de ser clars i avaluables.

Els objectius també s'han d'ajustar al temps de què es disposa.

CONTINGUTS

- Els continguts s'han de seleccionar d'acord amb els objectius que pretenem i adaptar-se a la realitat dels destinataris i al seu entorn.

METODOLOGIA

- Les metodologies emprades seran participatives, grupals o individuals i adaptades a l'espai de què es disposa i al seu entorn. En la mesura del possible, es proposa el treball en cercle per tal d'afavorir la participació i la implicació dels destinataris.
- Perquè l'aprenentatge tingui significat per al destinatari ha de ser proper a ell i, sempre que sigui possible, ha de connectar amb les seves emocions i la seva experiència.
- És important assegurar-se del nivell de coneixements previs dels participants, perquè aquest nivell de coneixements tendeix a ser més alt del que suposem

SESSIÓ

- Es proposa que cada sessió inclogui tres moments de formació per afavorir l'aprenentatge;
 - el moment de reflexió (R), en què els participants poden exposar les idees prèvies que ja posseeixen sobre el tema a tractar;
 - el moment d'oferir informació (O) en què els participants tenen l'oportunitat de valorar noves maneres d'apropar-se al tema;
 - el moment d'aplicació de l'activitat (A), en què els participants poden consolidar els aprenentatges, aplicant a la vida quotidiana el que han après.
- Com que es tracta tant de transmetre informacions als participants com d'ajudar-los en un camí de presa de consciència, s'aconsella una durada mínima de dues hores per programació.



ROLS

- El monitor ha de tenir la major informació possible del col·lectiu amb el qual treballarà, i s'ha de mostrar obert i accessible, com a element facilitador de la comunicació.
- El centre del procés d'ensenyament-aprenentatge és el destinatari. El formador ha de conduir el grup perquè arribi a assolir els objectius que s'havia plantejat, s'ha de presentar com un dinamitzador de l'activitat, no n'ha de ser el protagonista.
- Cal fomentar la participació dels destinataris per afavorir la consecució dels objectius.

ACTIVITATS

- Les activitats han de ser al més vivencials possible, han de partir de les idees i les experiències prèvies dels participants.
- S'ha de valorar i potenciar l'intercanvi d'experiències entre iguals (diàleg, debats, dilemes, discussions de grup i altres).
- Les activitats han de ser distretes i motivadores, al servei de l'acompliment de l'objectiu desitjat.
- Les activitats han d'ajustar al màxim possible la seva durada per mantenir l'interès dels destinataris.

RECURSOS DIDÀCTICS

- Cal recordar que el recurs ha de ser un facilitador de l'aprenentatge, però mai el protagonista. El recurs està al servei de l'objectiu.
- El material didàctic està pensat per facilitar les activitats d'ensenyament-aprenentatge.
- No val la pena lliurar un material que no s'ha treballat durant la sessió.

ESCENARIS

- Sempre que sigui possible, és bo que en les activitats es faci referència i s'utilitzin escenaris reals o reproduïts amb jocs de rol o simulacions. Cal, però, vetllar per la seguretat dels participants i alhora centrar l'interès en l'activitat.



ORIENTACIONS PER A L'AVALUACIÓ

- Avaluar vol dir obtenir dades que ens permetin veure com ens apropem als objectius proposats i a les necessitats dels destinataris.
- El procés d'ensenyament-aprenentatge és un procés dinàmic. Val la pena que estiguem preparats per retocar sobre la marxa o amb poc temps de reacció el nostre propi programa, vetllant sempre per aconseguir els objectius pedagògics. L'avaluació del programa ha de ser, per tant, permanent.
- En principi tot és avaluable i tot s'ha de poder avaluar: monitors, mestres, pares, alumnes, recursos, impacte del programa, etc. Les avaluacions es fan en diferents moments. Cal tenir molt en compte la detecció de necessitats.
- Es considera important que, independentment del temps que duri el procés d'ensenyament-aprenentatge, ha d'haver-hi tres tipus d'avaluació dels destinataris:
 - Avaluació inicial amb la finalitat d'identificar les necessitats concretes dels destinataris i adaptar-hi el programa.
 - Avaluació durant el procés.
 - Avaluació final.
- És important fer una bona detecció de necessitats per tal d'aconseguir adaptar al màxim la programació a la realitat dels nostres destinataris.
- S'ha de tenir en compte l'avaluació del procés i la utilitat de les estratègies.
- Igualment, és interessant poder fer una avaluació prèvia i una de diferida respecte de la formació, per tal de veure quins canvis ha generat el nostre programa formatiu.
- Es considera convenient fer una avaluació del programa, és a dir, quines coses pensem que cal modificar o retocar per millorar la qualitat del programa segons l'experiència que ha suposat aplicar-lo amb aquell grup de destinataris.



SUGGERIMENTS DE COM PASSAR DE LA GEMS A LA PROGRAMACIÓ

1. Escollir el grup d'**edat** que volem treballar.
2. Després d'haver analitzat la realitat, en la llista de cada factor personal de risc busquem la **conducta de risc** que creiem més necessari d'abordar. Els exemples de conducta ens poden ajudar a prioritzar. → Ens defineix el **factor personal de risc** suggerit.
3. Així mateix ens presenta la **conducta segura** a potenciar → Defineix els **objectius generals**.
4. Escollim els **continguts** més adequats dels que es defineixen per al factor personal de risc escollit, segons el model de prevenció de la GEMS:
 - **Conèixer:** conceptes i informacions.
 - **Percebre:** experiències perceptives.
 - **Voler:** actituds i objectius.
5. Dissenyem la **programació**



ANNEX

L'ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC

1r GRAU D'APROFUNDIMENT
3 – 8 anys

2n GRAU D'APROFUNDIMENT
8 – 14 anys

3r GRAU D'APROFUNDIMENT
14 en endavant i gent gran

Informacions i conceptes

Espais de mobilitat:

1. El meu espai: casa meva.
2. Espai de mobilitat de viants.
3. Espai de joc.
4. Espai de mobilitat per als vehicles.
5. Espai dins del vehicle.

1. Espais compartits entre els vehicles i els vianants:
 - 1.1 Carretera.
 - 1.2 Via urbana.
2. Senyalització:
 - 2.1 Senyals.
 - 2.2 Maniobres.
 - 2.3 Senyals dels agents.
3. Seguretat passiva.
4. Concepte de perill.

1. Espai de mobilitat dels vehicles.
2. Manteniment insuficient del vehicle.
3. Substàncies que afecten l'autoconsciència.
4. Situacions que afecten a l'autoconsciència.
5. Concepte de risc.
6. Percepció.
7. Assumpció del risc.
8. Concepte de factor personal de risc.

Experiències perceptives

1. Distinció dels perills segons els diferents tipus d'espai.

1. L'espai i el temps.
2. Límits.
3. Diferents nivells de percepció de la seguretat (i el perill).
4. Comparació dels diversos graus de percepció.

1. Experiències de percepció del nostre propi estat.
2. Experiències d'anticipació al perill.
3. Experiències d'adaptació a diferents circumstàncies.

Emocions, valors i actituds

1. La por.

1. Raons per decidir la nostra conducta viària (idees prèvies).

1. Disposició a l'autoanàlisi.
2. Disposició al canvi.



LA INFLUENCIABILITAT

2n GRAU D'APROFUNDIMENT
8 – 14 anys

3r GRAU D'APROFUNDIMENT
14 en endavant

Informacions i conceptes

Els grups d'influència:

1. Ambient familiar.
2. Àmbit escolar.

1. Els amics.
2. Àmbit professional i cultural.
3. Concepte d'influència.

Experiències perceptives

1. Habilitat de diferenciar la meva opinió de la dels altres.

1. Habilitat d'escoltar-se a un mateix.
2. Percepcions de com canvia el nostre punt de vista.
3. Habilitat de negociar a partir de les diferències.

Emocions, valors i actituds

1. Mantenir una actitud crítica en relació amb les meves opinions i les dels altres.
2. Aprendre a comunicar el que sentim, volem o pensem i a escoltar els altres.
3. Acceptar les diferències d'opinió entre persones com un aspecte dins de la normalitat.

1. Proactivitat.
2. Assertivitat.
3. Prescindir de l'aprovació dels altres.



L'ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX

3r GRAU D'APROFUNDIMENT
14 en endavant i gent gran

Informacions i conceptes

1. Intel·ligència emocional.
2. Diferència entre la intel·ligència racional i l'emocional.
3. Les emocions bàsiques.
4. La intuïció.
5. Autoconeixement.
6. Autoregulació.
7. Autoestima.

Experiències perceptives

1. Experiències de percepció d'un mateix en situacions viàries emocionalment difícils en les que hem de prendre decisions amb conflictes interns.
2. Experiències d'autoregulació.

Emocions, valors i actituds

1. Autoconeixement.
2. Acceptació.
3. Autoprotecció.



MANCA D'ADAPTABILITAT

3r GRAU D'APROFUNDIMENT
Gent gran

Informacions i conceptes

1. Costums i canvi de costums.
2. Adaptabilitat.

Experiències perceptives

1. Exemples d'hàbits quotidians.
2. Experimentació de la dificultat de modificació dels costums a través d'exemples i activitats perceptives.
3. Diferència entre canvi des de dins i canvi des de fora.

Emocions, valors i actituds

1. Flexibilitat.
2. Seguretat en un mateix.
3. Acceptació de l'ambigüitat.