

# ESPECIAL RIPOLLÈS

## Practicar el 'plogging'

El santjoaní Ismael Charles i la **ripollesa** Arionna López impulsen un projecte escolar que suma esport i medi ambient

St. Joan de les Abadesses

Isaac Muntadas

L'any 2016, el suec Erik Ahlström va crear el *plogging*, una activitat que combina l'esport amb la conscienciació de la cura del medi ambient; per exemple, a través de la recollida de brossa. Aquesta disciplina es va estendre arreu del planeta arran de la creixent preocupació per la contaminació de plàstics, sobretot al mar. Enguany, Ahlström va ser a Palamós fent una xerrada i va explicar que es podia contribuir a millorar l'entorn natural amb petits gestos mentre es feia esport. Només amb un esquat podem ajupir-nos i recollir un paper del terra.

En aquest municipi de la Costa Brava és on resideixen el santjoaní Ismael Charles Vila i la seva parella, la ripollesa Arionna López –ambdós infermers–, que amb quatre persones més van posar en marxa el projecte Teresina. La iniciativa consisteix a fer una activitat de *plogging* i pretén integrar-hi el concepte de salut d'una forma total.

“Per tenir cura de la nostra salut, hem de cuidar el medi ambient”, expliquen. I aquí és important lligar-hi l'esport. Sens dubte, la principal eina de conscienciació perquè una persona se senti saludable i alhora aporti el seu granet de sorra recollint el que trobi pel camí. En aquest cas, la bicicleta és el mitjà de transport per vehi-



Un moment de l'experiència viscuda el passat mes de novembre pels alumnes de l'escola de Sant Pau de Segúries

cular la recollida de plàstics i residus que puguin trobar a la llera del Ter –apareix al nom del projecte– mentre es fa una activitat esportiva. Charles també va insistir en l'aplicació de la teoria de les tres *r*: reduir, reciclar i reutilitzar.

El projecte Teresina, pensat per fer-se a les escoles, es va encetar el passat novembre amb un pla pilot al centre educatiu de Sant Pau de Segúries, on una de les integrants del projecte exerceix de mestra. Des de l'aleshores, la iniciativa s'ha fet a 11 escoles, entre les quals hi ha les de Sant Joan de les Abadesses, Vilallonga de Ter, Ogassa i Llanars. Campdevànol i Camprodon estan a la llista, però ara el

coronavirus ho ha estroncat. També ho han portat a alguns municipis del Baix Empordà i la Selva.

Per dur a terme l'activitat de *plogging* en una escola, primer de tot s'envia una pregunta al centre “des d'un ambient verge i sense cap influència” als alumnes: “Que és la salut?”. Llavors, cal descodificar la resposta a partir dels quatre pilars bàsics de la salut com són l'esport, el medi ambient, l'alimentació i l'equilibri emocional. En aquest punt, el projecte Teresina es desplaça a l'escola per fer una presentació d'una horeta on se'ls ensenya què han contestat i els donen el seu punt de vista. Tot seguit, els nens agafen la bicicleta

amb alforges durant poc més d'una horeta “sense saber

què es trobaran” i realitzen l'activitat. Allà també seleccionen el material trobat i després tornen a l'escola, on se'ls formulen dues preguntes per acabar: “Què t'aporta personalment el fet de participar en el projecte?” i “Què faries per millorar l'entorn si tinguessis els mitjans o eines adients?”.

“Tot el que no els hem explicat, t'ho estan dient”, assegurava Charles. Cal dir que aquell dia els nens reben un clauer fet de material reciclat i al cap d'uns dies, la valoració del qüestionari que han fet. Charles també va explicar que estan en tràmits per constituir-se en associació i que no descarten extrapol·lar el projecte per als adults. Simple i bo pel medi ambient.

ESTAMPACIONS  
METÀLIQUES

DIAZ, SL

CIFB-17469131

TEL. 972 70 10 21 · FAX 972 71 57 28  
C.PUIGBÒ, S/N 17500 RIPOLL



Entre tots ho aconseguirem!



Consell Comarcal del Ripollès

Amb la prudència i la responsabilitat de tots,  
al Ripollès, vencerem el coronavirus



Ripolles.cat/coronavirus