



Evropski teden mobilnosti in Dan brez avtomobila 2015

Izbiraj. Spreminjaj. Združuj.

Rekordno število sodelujočih občin v Sloveniji – Cena za vsak kilometer, ki ga prevozimo z avtom, je zelo visoka, z zdravjem pa jo že plačujejo tudi naši otroci

Ljubljana, 8. 9. 2015 – Evropski teden mobilnosti (ETM), ki bo kot po navadi po vsej Evropi potekal od 16. do 22. septembra, letos pri nas zaznamujeta izredno veliko povečanje števila sodelujočih občin, ki jih bo kar 54, ter povezava z zelo uspešno akcijo Pripelji srečo v službo, ki je več kot dvesto ekip trojk sodelavcev spodbudila, da se v službo že od maja vozijo s kolesi. ETM, ki se na evropski ravni letos združuje s pobudo Do The Right Mix, bo tokrat potekal pod sloganom »Izbiraj. Spreminjaj. Združuj.«, ki nas želi opozoriti na to, da v avto prepogosto sedemo samodejno, brez razmisleka o drugih – boljših, hitrejših, zdravju in okolju prijaznejših ter celo cenejših – možnostih.

»Slovenske občine v pobudi Evropskega tedna mobilnosti sodelujejo že od vsega začetka. Zadnja leta jih je običajno sodelovalo nekaj čez trideset, letos pa je prišlo do velikanskega preskoka v zanimanju občin za pridružitve pobudi ETM. Trenutno imamo tako prijavljenih kar 54 občin, za takšen porast zanimanja pa gre delno zasluga regionalnim koordinatorjem, delno pa veliki popularizaciji trajnostne mobilnosti skozi predstavitev celostnih prometnih strategij po občinah in regijah, ki smo jih intenzivno izvajali od jeseni 2014,« je pojasnila **Polona Demšar Mitrovič**, nacionalna koordinatorica ETM na Ministrstvu za infrastrukturo.

V pobudi ETM bodo tako sodelovale občine *Ajdovščina, Beltinci, Bled, Brežice, Celje, Črna na Koroškem, Črnomelj, Dolenjske Toplice, Domžale, Dravograd, Hrpelje – Kozina, Idrija, Kamnik, Kočevje, Koper, Kostanjevica na Krki, Kranj, Krško, Lendava, Ljubljana, Ljutomer, Logatec, Makole, Maribor, Metlika, Mežica, Mirna, Mislinja, Murska Sobota, Muta, Nova Gorica, Novo mesto, Pivka, Postojna, Prevalje, Ptuj, Radenci, Radovljica, Radlje ob Dravi, Ravne na Koroškem, Semič, Sevnica, Slovenj Gradec, Slovenska Bistrica, Straža, Šentjernej, Škofja Loka, Šmarješke Toplice, Tolmin, Trbovlje, Trebnje, Trzin, Velenje in Vodice.*

V avto pogosto sedemo samodejno, brez premisleka

IZBIRAJ. SPREMINJAJ. ZDRUŽUJ. je slogan, ki povzema osrednjo temo letošnjega Evropskega tedna mobilnosti. Spodbuditi nas želi k razmisleku o multimodalnosti, torej o vseh možnostih prevoza, ki so nam na voljo. »Za vrsto mobilnosti se namreč pogosto odločamo iz navade, ne da bi premislili, ali je za nas, našo konkretno pot in potrebe, res najučinkovitejša. Največkrat gremo z avtom, tudi če je pot krajša od kilometra. In čeprav je vozilo registrirano za pet oseb, v njem po navadi sedimo sami. To ni neprijazno le do okolja, ampak tudi do lastnega zdravja in denarnice,« je poudarila Polona Demšar Mitrovič.

Pobudo ETM je s posebnim sporočilom podprla in sodelujoče nagovorila tudi **Violeta Bulc**, evropska komisarka za promet: »Osebo imam zelo rada kolesarjenje. Zame predstavlja svobodo, je zelo učinkovit in hkrati zdrav način prevoza, ki nas ohranja v formi. Vedno več prebivalcev Evrope trpi zaradi bolezni, ki so posledica onesnaženega zraka in nezdravega sloga življenja. Zato izkoristite ETM kot priložnost, da poskusite nekaj novega – javni prevoz, kolo in hojo oziroma novo kombinacijo teh oblik mobilnosti.«

Za 58 ton manj CO₂ po zaslugi akcije Pripelji srečo v službo

Evropskemu tednu mobilnosti se v Sloveniji letos pridružuje tudi nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo, ki spodbuja kolesarjenje na delo v skupinah po tri in je nadaljevanje projekta V troje, ki je pet let spodbujal uporabo kolesa v namene mobilnosti. V zadnjih letih so tako v okviru projekta kolesarji prevozili kar 268.761 kilometrov in za 58 ton znižali količino izpusta CO₂. Letos se je projekt začel 11. maja, trenutno pa v njem sodeluje več kot dvesto ekip, katerih člani so od maja prekolesarili že več kot 180 tisoč kilometrov.

Debelost – tiktakajoča bomba

Svetovna zdravstvena organizacija že nekaj časa opozarja, da v Evropi sedimo na tiktakajoči bombi, ki se imenuje »debelost«. Razlog zanjo je tudi premalo gibanja, k čemur pomembno prispeva tudi dejstvo, da je naše življenjsko okolje vse manj naklonjeno telesni dejavnosti oziroma jo pogosto celo ovira. Po podatkih SZO ima od 30 do 80 odstotkov evropskih državljanov prekomerno telesno maso, od 10 do 30 odstotkov pa je debelih. Eden od razlogov za to je tudi premalo gibanja, k čemur pomembno prispeva tudi dejstvo, da je naše življenjsko okolje vse manj naklonjeno telesni dejavnosti oziroma jo pogosto celo ovira. Tudi v Sloveniji podatki niso razveseljujoči.

Skupaj za družbo zdravja

Na Ministrstvu za zdravje aktivno podpirajo Evropski teden mobilnosti, saj med drugim spodbuja Slovenijo, da se več giba, s čimer zasleduje cilj ustvarjanja bolj zdrave in aktivne družbe. *»Povezovanje vseh, ki lahko prispevajo k bolj zdravemu življenjskemu slogu prebivalstva, je ključ k uspehu,«* meni generalna direktorica direktorata za javno zdravje **Mojca Gobec**, ki ob tem poudarja, da je treba gibanje v večji meri vpeti v naše vsakdanje aktivnosti. *»Odločitev za redno telesno dejavnost je najboljša naložba v zdravje. Aktivni potovalni način, na primer kolesarjenje pa tudi pešačenje sta zelo primerni aktivnosti za vso družino. Poleg nizkih stroškov ponujajo dragocen čas za druženje družinskih članov vseh starosti in prispevajo k dobremu počutju vseh ter lažje doseganje priporočene količine telesne dejavnosti. Ob tem je pomembno, da ne pozabimo tudi za varnost in preprečevanje poškodb v prometu: poskrbimo za primerno opremo (obutev, čelada, brezhibno kolo) in predvsem kot udeleženci v prometu nikar ne pijmo alkohola! Ne pozabimo, da so pešci in kolesarji, še posebej otroci in starejši, ena izmed najbolj ranljivih skupin v prometu.«*

Gibajmo se vsak dan

S telesno dejavnostjo lahko pomembno vplivamo na preprečevanje mnogih kroničnih bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne in rakave bolezni. Telesna dejavnost ima pozitivne učinke tudi na počutje, razpoloženje in kognitivne sposobnosti. Poiščimo si takšno aktivnost, ki nam bo všeč ter ustreza našim sposobnostim in tudi naši osebnosti. Tako jo bomo tudi z večjim veseljem opravljali. Že s tem, da gremo vsak dan na daljši, intenzivnejši sprehod, kjer se nekoliko zadihamo, se v trgovino odpravimo peš ali s kolesom, da se sprehodimo do javnega prevoza in da izberemo stopnice namesto dvigala, pomembno zmanjšujemo ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih bolezni.

30 minut na dan

Za ohranjanje zdravja je skladno s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije potrebno vsaj 30 minut zmerno intenzivne dnevne telesne dejavnosti oziroma 150 minut tedenske zmerno intenzivne telesne dejavnosti, pri kateri se ogrejemo in nekoliko pospešeno dihamo. Za

doseganje boljših učinkov za zdravje in obvladovanje dejavnikov tveganja (čezmerna telesna teža, visok krvni tlak, povišane maščobe v krvi in podobno) je treba še povečati količino in kakovost telesne dejavnosti, zmanjšati čas, preživet pred zaslonom, pa tudi imeti dovolj kakovostnega spanca. Pomembno je tudi, da smo aktivni skozi celotno življenjsko obdobje.

Hoja krepi kar 200 različnih mišic

Žal Slovenci hodimo malo. Le 54 odstotkov nas hodi vsaj 10 minut dnevno, čeprav je hoja vsekakor najcenejši in okolju najprijaznejši način mobilnosti, hkrati pa lahko z odločitvijo za vsakodnevno hojo v službo in po opravkih spotoma naredimo res veliko za svoje zdravje. Hoja namreč krepi neverjetnih 200 različnih mišic, s pol ure hoje na dan pa se bomo v enem letu znebili tudi do treh kilogramov maščob.

Povezave:

www.tedenmobilnosti.si

www.mzi.gov.si

[Pripelji srečo v službo](#)

[Do The Right Mix](#)