

"VAŠ KORAK ZA ČISTEJŠI ZRAK" ( [vabilo Nova Gorica](#) )



Ste kdaj jezite nad prometnimi zastoji, neuvidevnimi vozniki in pomanjkanju parkirnih prostorov? Morda hkrati tudi tožite nad pomanjkanjem časa za rekreacijo? **Morda je čas, da razmislite o svojih transportnih navadah!**

Letošnji Evropski teden mobilnosti poteka

**od 16. do 22. septembra**

pod geslom »Vaš korak za čistejši zrak«. Geslo poleg skrbi za čistejše okolje tokrat posebej izpostavlja pomen aktivnega transporta.

Aktivni transport (pešačenje, kolesarjenje), tudi v kombinaciji z javnim prevozom nima samo pozitivnih učinkov na naše okolje, ampak pomaga tudi pri izboljšanju gibalnih navad in s tem posledično vpliva tudi na zdravje in počutje.

Raziskava iz leta 2008 je pokazala, da približno 60 odstotkov Slovencev, ki živijo v mestih, na delovno mesto prihaja z avtomobilom. Posebej zanimiv je podatek, da je **40 odstotkov anketiranih avto uporabljalo za razdalje od pol do dveh kilometrov!**

Dva kilometra v mestnem okolju s prometom, križišči, semaforji in prehodi za pešce **pomeni največ pol ure hoje ali največ 15 minut kolesarjenja**

. V okoljih z manj prometa je ta čas lahko še krajši.

**Koliko časa za isto pot potrebujete z avtomobilom?**

Če se odločite za kolesarjenje, je pot ki jo lahko opravite v relativno kratkem času, še veliko daljša, kot če bi pešačili. V skandinavskih državah niso redki, ki kolesarji do delovnega mesta tudi več kot 10 kilometrov.

Tudi če za aktivno pot v službo potrebujete nekaj več časa kot z avtomobilom, je razlika v času še vedno manjša, kot če se odpravite na rekreacijo od doma. Samo pomislite, kolikokrat se za nezadostno telesno dejavnost izgovarjate na pomanjkanje časa.

**Za ohranjanje zdravja je potrebnih 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, ki se lahko razdelijo na krajše enote dolge vsaj 10 minut. Če vam razdalja do službe to omogoča, lahko 30 minut kolesarjenja ali malo hitrejšo hojo lahko »opravite« že samo s potjo v službo in nazaj domov!**

Če je pot v službo vseeno predolga za pešačenje ali kolesarjenje, poskušajte »aktivno« opraviti vsaj krajše poti. Manjše nakupe v bližnji trgovini lahko opravite peš ali s kolesom, tudi pot na roditeljski sestanek, srečanje s prijatelji ali podobno lahko izkoristite za telesno dejavnost.

Zdravstveni delavci imamo pomembno vlogo pri svetovanju zdravega življenjskega sloga, kamor spada tudi telesna dejavnost. Spodbujanje aktivnega transporta, to je pešačenje ali

kolesarjenje v službo, šolo in različnih opravkih, je izredno učinkovit način za povečanje stopnje telesne dejavnosti, ki je nujno potrebna za ohranjanje zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni. Študije v preteklosti so pokazale, da spodbujanje aktivnega transporta bolj učinkovito poveča celotno količino telesne dejavnosti kot pa spodbujanje rekreativnih dejavnosti.

Pomembno je tudi, da smo dober zgled svojih otrokom in ostalim družinskim članom in tudi njih spodbujamo k okolju in zdravju prijaznim načinom transporta. **Ali ste prepričani, da je pot v šolo za vašega otroka res tako neprimerna za hojo, da ga morate peljati z avtomobilom?** Zakaj se ne bi enkrat na pot odpravili skupaj z vašim šolarjem? Morda mu boste lahko svetovali, kako se naj obnaša na kritičnih mestih, ali pa našli bolj varno različico poti.

22. septembra je Dan brez avtomobila, ko bodo v številnih slovenskih krajih mestna središča zaprli za motorizirani promet in tako pešcem in kolesarjem omogočili varno in neovirano pot.

Namesto da se jezite nad obvozi in zastoji, raje izkoristite to redko priložnost in se z družino sprehodite po ulicah brez motečega hrupa in smradu. Morda boste ob tej priložnosti v svojem kraju odkrili celo kaj novega!

**Evropski teden mobilnosti ponuja priložnost za razmislek o naših transportnih navadah in o tem, kako jih lahko spremenimo, morda celo dolgoročno in s tem prispevamo k bolj zdravemu in varnemu okolju ter našemu boljšemu počutju.**

Izkoristimo priložnost!



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

*Z znanjem do boljšega zdravja.*

asist. Janet Klara Djomba, dr. med. Center za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni