



BENEFICIS DE LA MOBILITAT ACTIVA - LA SALUT A UN PAS





MOBILITAT ACTIVA LA SALUT A UN PAS



Surt a conèixer els teus entorns

Sovint ens passa que vivim en una ciutat preciosa però per falta de temps o perquè no podem aparcar o deixar la bicicleta, no l'estem coneixent tant com podríem. Les sortides a peu poden ajudar-nos a treballar el coneixement que tenim sobre la nostra ciutat i el nostre entorn.

Existeixen diversos grups, i fins i tot aplicacions, on es comparteixen diferents rutes amb motius diferents: culturals, curiositats, escenes de pel·lícules...



Fes salut sense adonar-te'n!

Quan caminem, posem en marxa tots els músculs del nostre cos amb el moviment que acompanya a les cames. Aquesta acció permet la millora de la nostra condició física i, per tant, estem contribuint a tenir millor salut. Caminar cada dia redueix dràsticament el risc de patir lesions.

Podem caminar en qualsevol moment del dia i en qualsevol època de l'any, sense importar l'edat, sexe, etc.

No perdis el temps!

La mobilitat sostenible aposta pels desplaçaments alternatius com anar a peu, en els que la durada del viatge no depèn de factors com la congestió del trànsit i la circulació a les ciutats. Aquestes opcions poden ajudar a gestionar millor el temps dels ciutadans i afavorir el temps destinat a les relacions socials.



Cal crear ciutats per a les persones i que la mobilitat hi estigui al servei

Queda molta feina per fer!

La mobilitat i el seu paradigma d'ús estan canviant en els darrers anys. Si abans l'automòbil era, en general, usat per a qualsevol viatge, ara l'usuari tria amb més cura i busca formes de transport que contribueixin a la millora de la seva salut.

Apostem per una millora de l'espai, fomentant la recuperació de l'espai públic per a la mobilitat activa

 CAMINAR 4 | 0  COTXE/MOTO





No perdis el temps!

Moure's a peu és el mode de desplaçament més eficient; molt més que qualsevol mode de transport motoritzat i, naturalment, molt més saludable, sobretot per a distàncies inferiors a 3 km.

La mobilitat sostenible aposta pels desplaçaments alternatius com anar a peu, en els que la durada del viatge no depèn de factors com la congestió del trànsit i la circulació a les ciutats. Aquestes opcions poden **ajudar a gestionar millor el temps dels ciutadans** i afavorir el temps destinat a les relacions socials.

Caminar és una de les accions més simples que podem fer per a desplaçar-nos i que, a més a més, resulta beneficiosa per a la nostra salut.

Desenvolupar plans urbanístics més verds i amb menys circulació contaminant pot afavorir a l'ús d'espais oberts on realitzar activitats a l'aire lliure que poden millorar la qualitat de la vida social dels ciutadans. Cal que les administracions i ens implicats posin al ciutadà per

davant de tot quan ens plantejem la planificació d'una ciutat. Cal crear **ciutats per a les persones** i que la mobilitat hi estigui al servei.

Fes salut sense adonar-te'n!

Quan caminem, posem en marxa tots els músculs del nostre cos amb el moviment que acompanya a les cames. **Aquesta acció permet la millora de la nostra condició física i, per tant, estem contribuint a tenir millor salut.** Caminar cada dia redueix dràsticament el risc de patir lesions.

Caminar és una activitat saludable que poden realitzar quasi totes les persones de manera fàcil i sense gran esforç. **Podem caminar en qualsevol moment del dia i en qualsevol època de l'any**, sense importar l'edat, sexe, etc.

Surt a conèixer els teus entorns

Sovint ens passa que vivim en una ciutat preciosa però per falta de temps o perquè no podem aparcar o deixar la bicicleta, no l'estem coneixent tant com podríem. **Les sortides a peu poden ajudar-nos a treballar el coneixement que tenim sobre la nostra ciutat i el nostre entorn.**

Existeixen diversos grups, i fins i tot aplicacions, on es comparteixen **diferents rutes amb motius diferents: culturals, curiositats, escenes de pel·lícules...** que poden ser aquest punt que ens falta per animar-nos a fer una ruta. Aquest tipus d'activitats, a més a més, les podem fer en família, amb amics, amb companys de feina... resultant un punt de trobada i de coneixement no només de la ciutat, sinó dels nostres companys, **afavorint així la relació social i la convivència.**

Queda molta feina per fer!

La mobilitat i el seu paradigma d'ús estan canviant els darrers anys. Si abans l'automòbil era en general utilitzat per a qualsevol viatge, ara l'usuari tria amb més cura i busca formes de transport que contribueixin a la millora de la seva salut.

Per aquest motiu, **l'administració ha de fer també un canvi de mentalitat i prioritzar adequadament les seves actuacions.** Fomentar la mobilitat a peu ha de ser una de les principals prioritats per a qualsevol ens local, tot donant a conèixer als ciutadans els avantatges de caminar: per a la salut, per a l'ambient urbà, per a la convivència... L'objectiu final ha de ser **satisfer una necessitat del conjunt de la població**, garantint la seguretat en tot moment dels vianants, especialment d'aquells que tenen més risc davant la resta de mitjans de transport (nens, gent gran, persones amb mobilitat reduïda, etc.).

Cal, doncs, apostar per una millora de l'espai, fomentant la recuperació de l'espai públic per a la mobilitat activa, acompanyant amb plans que contemplin la seguretat del vianant per sobre la resta. Cal arribar a aconseguir un **espai públic a l'abast de tothom**, en què qualsevol ciutadà, sigui quin sigui el seu grau de mobilitat i accessibilitat, pugui desplaçar-se sense barreres arquitectòniques o urbanístiques.

Imatge

Mascotes de la SEM realitzant activitats a l'aire lliure que tinguin a veure amb el caminar o que parlen entre elles sobre els beneficis de la mobilitat activa.

Al centre a baix un marcadors: mobilitat activa 4, vehicle privat 0!