

Dravograd, 10. 9. 2015

Evropski teden mobilnosti 2015, na Koroškem več kot 40 dogodkov

Evropski teden mobilnosti (ETM) vsako leto poveže na tisoče evropskih mest v prizadevanjih za bolj trajnostne načine mobilnosti.

IZBIRAJ. SPREMINJAJ. ZDRUŽUJ. Slogan, ki povzema osrednjo temo letošnjega ETM. Spodbuditi nas želi k razmisleku o multimodalnosti, torej o vseh možnostih prevoza, ki so nam na voljo. Pogosto se namreč za vrsto mobilnosti odločamo iz navade, ne da bi premislili, ali je za nas, našo konkretno pot in potrebe res najbolj učinkovita. ETM nas tokrat spodbuja h kombiniranju različnih prevoznih sredstev, kar nam pogosto omogoči prijetnejši, hitrejši in bolj zdrav način potovanja v mestih.

Pobudo ETM je s posebnim sporočilom podprla in sodelujoče nagovorila tudi Violeta Bulc, evropska komisarka za promet: "Osebno 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."

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

Hoja je 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.



Na Koroškem več kot 40 dogodkov

V letu 2015 na Koroškem nadaljujemo s sodelovanjem v prizadevanjih za bolj trajnostno mobilnost. Pri organizaciji ETM 2015 na Koroškem smo znanje in moči združili:

- 9 koroških občin (občina Črna na Koroškem, občina Mežica, občina Prevalje, občina Ravne na Koroškem, občina Mislinja, občina Slovenj Gradec, občina Dravograd, občina Muta, občina Radlje ob Dravi);
- RRA Koroška;
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Ravne na Koroškem ter
- Koratur d.d.

V koroških občinah se bo med 16. in 22. septembrom v okviru ETM 2015 odvijalo več kot 40 dogodkov. Več o posameznih dogodkih na spletni strani www.rra-koroska.si/etm2015.

Vabimo vas, da v Evropskem tednu mobilnosti 2015 med 16. in 22. septembrom za vsakodnevne opravke poskušate v čim večji možni meri uporabljati javni prevoz, kolo, hodite peš ali pa uporabite kombinacijo naštetega. Kadar je to seveda možno. Zavedamo se, da hribovita Koroška z razpršeno poselitvijo takšne izbire kdaj tudi ne omogoča.

Še posebej pa vas vabimo, da poskušata bolj trajnostne oblike mobilnosti uporabljati 22. septembra, ko je evropski dan brez avtomobila.

Več informacij:

www.tedenmobilnosti.si/

www.rra-koroska.si/etm2015/