

Evropski teden mobilnosti:

Živi zdravo. Potuj trajnostno.

V skladu z letošnjo temo Evropskega tedna mobilnosti »Varno in zdravo s trajnostno mobilnostjo« so štiri osrednja področja: duševno in telesno zdravje, varnost in odziv na COVID-19. Evropski teden mobilnosti zagovarja osredotočenje na odnose med duševnim zdravjem in mestno mobilnostjo – problem, ki se je med pandemijo še okrepil. Drugo prednostno področje je telesno zdravje, ki vključuje vpliv onesnaženosti zraka in hrupa ter koristi aktivne mobilnosti. Področje varnosti osvetljuje nedavno dogajanje na področju prometne varnosti, vključevanja oseb z zmanjšano mobilnostjo in obsežni ukrepi za zagotavljanje cestne varnosti v mestnem okolju. V tem oddelku je izpostavljen tudi odziv na pandemijo COVID-19, osredotoča pa se na pozitivne vidike pandemije glede mestne mobilnosti in pomen ponovne pridobitve zaupanja v javni prevoz.



Sodoben življenjski slog je povezan s hitrim tempom in nenehnim hitenjem. Morda se prav zato preveč zanašamo na avtomobil, ki naj nam bi prihranil čas, a nas pušča z onesnaženjem, hrupom, nesrečami in vse večjimi zdravstvenimi težavami zaradi pomanjkanja gibanja. Prav zaradi tega nas pobuda Evropski teden mobilnosti vabi, naj namesto avtomobila za svoje poti v službo, šolo ali trgovino raje izberemo katerega izmed bolj trajnostnih načinov mobilnosti (hojo, kolesarjenje ali uporabo javnega prevoza). Ko bomo ugasnili avtomobil, bomo naredili veliko zase in za skupnost. Vodilo trajnostne mobilnosti je zadovoljiti potrebe vseh ljudi po mobilnosti in obenem zmanjšati promet ter njegove škodljive posledice. Kamorkoli se odpravimo, na cilj pridemo bolj sproščeni, zdravi in zadovoljni, če svojo pot opravimo peš, s kolesom ali pa denimo z rolerji. Potovanje brez avtomobila

je vedno povezano z gibanjem telesa, s svežim zrakom in z boljšim stikom z okolico. Aktivna mobilnost tako nadomešča potrebo po sproščanju in rekreaciji, hkrati pa je tudi poceni in tako rekoč idealna za krajše razdalje.

Mobilnost nam omogoča medsebojno povezovanje in ohranjanje stikov, dostop do poklicnih in izobraževalnih priložnosti ter prostočasnih dejavnosti izven svojega doma. Starejšim omogoča aktivni življenjski slog znotraj njihove skupnosti, raziskave pa kažejo, da so starostnikom prijazne politike na področju prevoza (kot na primer brezplačne avtobusne vozovnice) povezane zmanjšano stopnjo simptomov depresije in občutka osamljenosti. Poleg tega je bilo dokazano, da kratke poti izboljšujejo počutje, medtem ko redna potovanja, ki trajajo med 60 in 90 minut najbolj negativno vplivajo na dobro počutje. Počutje utesnenosti v gneči in nezadostne informacije o potovanju lahko vodijo v poslabšanje duševnega stanja. Sposobnost gibanja je imela vedno pomembno vlogo v zdravem in izpolnjujočem življenju.



Aktivna mobilnost namesto potniških vozil ima lahko dva pozitivna učinka: izboljšanje telesnega zdravja in zmanjšanje emisij iz izpušnih cevi. Petletna britanska študija je ugotovila, da je pri ljudeh, ki se na delo vozijo s kolesom, tveganje za smrt zaradi srčnih bolezni 52 % nižje, tveganje za smrt zaradi raka pa 40 % nižje. Ugotovljeno je bilo tudi, da je bilo pri preiskovancih 46 % nižje tveganje za razvoj srčnih bolezni in 45 % nižje tveganje za pojav raka.

Škodljiv vpliv onesnaženosti zraka dokazuje nedavna študija Svetovne zdravstvene organizacije, ki ocenjuje, da na letni ravni zaradi onesnaženosti z drobnimi delci v Evropski uniji in Združenem kraljestvu predčasno umre 376.000 ljudi. Vseeno se je število smrti, povezanih z onesnaženostjo z delci, v zadnjih 30 letih prepolovilo. Opazimo lahko bistvene spremembe v zvezi z zmanjšanjem onesnaženosti zraka, uporabo rešitev aktivne mobilnosti, novimi prevoznimi sredstvi, kot na primer električnimi kolesi, kakor tudi prizadevanji za povečanje območij za pešce in zelenih površin v mestih. Evropska mesta, kot je Amsterdam, so se zavezala, da bodo do leta 2030 celotno floto javnega prevoza zamenjala za električna vozila. Poleg tega se je Dunaj odločil za uporabo avtobusov na



alternativni pogon v kombinaciji s politikami, ki spodbujajo uporabo javnega prevoza. S tem je modelni delež javnega prevoza zrasel na 39 %, je pa vir le 6 % emisij CO₂, ki v celotnem mestu prihajajo iz prometa.

Promet je eden glavnih virov onesnaževanja zraka, vzrok podnebnih sprememb, telesnih poškodb in tudi smrti. Sprememba navad, povezanih z mobilnostjo, je tako življenjskega pomena za nas same kot za celotno družbo.

Za kakšen način dnevnega potovanja se boste pa odločili vi?



**AVTO IMA IZPUŠNO CEV.
ZEMLJA JE NIMA.**

