

Zdrowy transport w miastach



Transport drogowy, głównie za sprawą pojazdów z silnikami spalinowymi, zanieczyszcza powietrze oraz nasila kryzys klimatyczny.

Samochody, drogi i parkingi zajmują wiele przestrzeni w mieście. Zabierają ją terenom zielonym, które mogłyby służyć do aktywności fizycznej i rekreacji oraz zwiększają efekt miejskiej wyspy ciepła. To wszystko odbija się na zdrowiu mieszkanki i mieszkańców miast oraz sprawia, że życie w mieście staje się coraz mniej komfortowe.

Skutki intensywnego ruchu drogowego w miastach:

Zanieczyszczone powietrze

Zbyt mało miejsca do rekreacji i infrastruktury pieszej i rowerowej

Efekt miejskiej wyspy ciepła

Zbyt mało terenów zielonych

Korki

Eksperti ochrony zdrowia zalecają:

- wykonywanie co najmniej 4500 kroków* każdego dnia (u osób poruszających się wszędzie samochodem liczba kroków może nawet nie przekraczać 1,5 tysiąca, czyli 1/3 rekomendowanej normy)
- min. 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności**

*wg badań Harvard Medical School
**lub 75 minut aktywności o wysokiej intensywności (wedle WHO)

Nagminnie korzystając z samochodu, ograniczamy również swoją **aktywność fizyczną, niezbędną do zachowania dobrego stanu zdrowia.**



Skutki braku wystarczającej aktywności fizycznej:

Otyłość

Nadciśnienie

Niewydolność serca

Cukrzyca

Bóle i choroby stawów



Osteoporoza

Przewlekłe zmęczenie

Stany obniżonego nastroju

Bezsenność

Zaburzenia zdrowia psychicznego

Tam, gdzie możesz, **poruszaj się pieszo lub rowerem**



Korzyści z tzw. aktywnej mobilności, czyli poruszania się pieszo i rowerem:



Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców i mieszkanki miast (mniejsze narażenie na wdychanie zanieczyszczeń, korzyści z aktywności fizycznej)



Zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych (prowadzących do zmiany klimatu)



Zmniejszenie emisji zanieczyszczeń powietrza



Mniejsze korki w mieście



Niższe wydatki na ochronę zdrowia

Rekomendacje dla mieszkanki i mieszkańców miast:

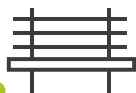
Wykonuj kilka tysięcy kroków dziennie

Podejmuj regularną aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności

Zrezygnuj z niepotrzebnych dojazdów samochodem na tych trasach, które możesz pokonać rowerem lub pieszo

Korzystaj z transportu zbiorowego

Domagaj się od władz miasta punktualnego, czystego i bezpiecznego transportu zbiorowego, dbałości o tereny zielone oraz budowy infrastruktury pieszej i rowerowej



Rekomendacje dla decydentów w miastach:

- Zapewnienie odpowiedniej infrastruktury dla aktywnej mobilności: chodzenia pieszo i jazdy rowerem (ścieżki, autostrady, śluzy i tunele rowerowe), rowery cargo, ulice z pierwszeństwem dla pieszych i rowerzystów
- Budowa podwórców miejskich (woonerfów) i parków kieszonkowych
- Tworzenie przestrzeni miejskich tylko dla pieszych
- Dbłość o odpowiednią liczbę i jakość terenów zielonych w miastach
- Strefy czystego transportu obejmujące jak największy obszar w miastach

- Tworzenie infrastruktury Park&Ride
- Elektryfikacja transportu zbiorowego
- Zapewnienie punktualnego, czystego i bezpiecznego transportu zbiorowego
- Zapewnienie odpowiedniej liczby stacji do ładowania samochodów elektrycznych
- Wprowadzanie zbiorowych biletów (na wszystkie połączenie gminne, lokalne, regionalne i miejskie) lub bezpłatnej (choćby czasowo) komunikacji zbiorowej
- Tworzenie miast 15-minutowych