

Propuestas para una movilidad más segura y saludable

Decálogo de la Semana Europea de la Movilidad 2010

Del 16 al 22 de septiembre



El lema de la Semana Europea de la Movilidad 2010 es **“Muévete con inteligencia y vive mejor”**, considerando los efectos perjudiciales sobre la salud de las tendencias actuales de movilidad urbana, tanto para los ciudadanos como para las ciudades donde viven.

La Semana Europea de la Movilidad de este año pretende animar a los ciudadanos europeos a moverse a pie, en bicicleta y en transporte público, en lugar de coger el coche, para así influir de forma positiva en su salud y bienestar, mejorando al mismo tiempo el medio ambiente y la calidad de vida en las ciudades. En definitiva, se trata de apostar por un modelo de movilidad más sostenible, que requiere una responsabilidad compartida por todos los agentes sociales y económicos implicados.

Por todo ello, queremos animar a todos los ciudadanos españoles a unirse a esta iniciativa a través de este decálogo de propuestas:



1 **OPTA POR DESPLAZARTE EN EL MODO MÁS SALUDABLE Y SEGURO** que puedas: camina, coge la bici o utiliza el transporte colectivo. Tu salud y el aire que respiras en tu ciudad mejorarán notablemente. **¡EL BIENESTAR ES UN DERECHO DE TODOS!**



2 **GENERA BUENOS HÁBITOS EN LOS NIÑOS.** Siempre que puedas desplázate con ellos andando, en bici o en transporte público, para que sepan cómo utilizar estos modos. Hazles sentirse parte del proyecto, concienciándoles de su tarea diaria solidaria por el medioambiente.



3 **EVITA EL USO DE ASCENSORES Y ESCALERAS MECÁNICAS** cuando exista alternativa viable. Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda hacer al menos 30 minutos al día de ejercicio físico moderado para estar en forma. **¡ESTA SOLUCIÓN PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN!**



4 **ENGÁCHATE AL TRANSPORTE PÚBLICO.** Cuantos menos coches circulen por nuestras ciudades más espacio tendremos para nosotros. ¿Estás usando el **transporte público** todo lo que puedes? **¡HAGAMOS DE NUESTRAS CIUDADES LUGARES MÁS SALUDABLES!**

5



APUESTA POR EL COCHE COMPARTIDO cuando no tengas más remedio que usar el coche. Habla con tus compañeros de trabajo, jefes de departamento, otros padres del mismo colegio de tus hijos,... busca rutas comunes y comparte gastos. No olvides que cada coche que quitemos de las calles aporta algo sustancial a la mejora de la circulación y favorece un aire mas limpio. **¡¡TODO SUMA!!**

6

COCHES MENOS CONTAMINANTES Y MÁS EFICIENTES. Si a pesar de estas recomendaciones, necesitas comprarte **un coche nuevo**, opta por los **menos contaminantes y más eficientes**. Si te vas a mover solo por ciudad, el **coche eléctrico** puede ser una buena opción.

¡TODOS TENEMOS DERECHO A VIVIR EN CIUDADES SALUDABLES Y MENOS RUIDOSAS!

7

SI NECESITAS USAR EL COCHE PRIVADO para tus desplazamientos, hazlo de forma **responsable, eficiente y segura**: evita acelerones bruscos, utiliza la marcha más adecuada, realiza todos los mantenimientos programados, respeta al resto de vehículos con los que compartes calzada, especialmente a las bicis, y **¡CÓMO NO!, RESPETA A LOS PEATONES.**

8



SI TIENES UNA EMPRESA O TRABAJAS PARA COLECTIVOS DE PERSONAS (eres entrenador, monitor, profesor,...) anímalos a que se desplacen al centro de actividad en un modo ambientalmente sostenible y seguro.

¡PIENSA EN LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL EJEMPLO QUE TÚ LES TRANSMITAS!

9



APOYA LAS INICIATIVAS DE DISEÑO DE REDES MALLADAS PARA LA BICI EN TU CIUDAD.

¡¡DALE UNA OPORTUNIDAD A LA BICICLETA EN TUS DESPLAZAMIENTOS COTIDIANOS!!!



10 **PARTICIPA Y ACÉRCATE A LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR EL MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE, TU COMUNIDAD AUTÓNOMA O TU AYUNTAMIENTO DURANTE LA SEM.** Tráete a tu familia y amigos y comparte con ellos las iniciativas propuestas.

¡¡MERECE LA PENA, TU SALUD ES TU MEJOR TESORO!!! ¡MÍMALA!