



Do 16 ao 22 de setembro




Este ano a semana europea da mobilidade ten como tema horizontal

“Mobilidade, saúde e seguridade: móvete con intelixencia e vive mellor”

“O uso excesivo dos vehículos motorizados nas cidades, particularmente dos coches privados, crea moitos problemas de saúde para os cidadáns. Entre eles inclúense feridos e mortos en accidentes de tráfico, infeccións e problemas respiratorios debidos á contaminación do aire e enfermidades crónicas coma o sobrepeso e a obesidade, así como problemas cardiovasculares provocados por estilos de vida cada vez máis sedentarios”

DURANTE TODA A XORNADA DO DÍA 22, CELEBRAREMOS O DÍA SEN COCHE OFRECENDO O SERVIZO DE TRANSPORTE URBANO DE XEITO GRATUÍTO EN TODAS AS LIÑAS.

Ademais, ese mesmo día na praza Roxa imos celebrar as seguintes actividades (en horario de 16.30 a 20.30 h):

-  **Xincana:** formada por distintos exercicios de habilidade en bicicleta, destinada a nenos de 4 a 14 anos. Os nenos poden acudir coas súas bicicletas ou utilizar as da organización.
-  **Taller de posta a punto de bicicletas:** trae a túa bicicleta e farémolle os axustes necesarios para que estea a punto para saír á rúa.
-  **Mesa de información e participación COMBICI:** Terás a disposición as bicicletas do sistema público de bicicletas para que as probes sen ningún custo (só coa entrega do DNI poderás probar as bicis durante 1 hora). Ademais, poderás obter información sobre o servizo e darte de alta alí mesmo, así como solicitar información do transporte urbano e dos aparcadoiros de borde da cidade.

Ao remate da actividade sortearase unha bicicleta e 10 bonos mensuais do transporte urbano entre os participantes

Máis información: tussa@tussa.org / 981 56 82 10



COLABORAN:
Asociación para a Promoción de Actividades Deportivas
Electricidad Tuimil, SA



Mércores, 22 de setembro de 2010
Praza Roxa: de 16.30 a 20.30 horas

Mobilidade, saúde e seguridade

Móvete con intelixencia e vive mellor!

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:
Xincana
Taller de posta a punto de bicicletas
Mesa de información e participación COMBICI

**Sorteo dunha bicicleta
e 10 bonos mensuais do transporte urbano**

¡ACÉRCATE E PARTICIPA!

DECÁLOGO DE PROPOSTAS PARA UNHA MOBILIDADE MÁIS SEGURA E SAUDABLE

- 1 OPTA POR DESPRAZARTE NO MODO MÁIS SAUDABLE E SEGURO** que poidas: camiña, colle a bici ou utiliza o transporte público. A túa saúde e o aire que respiras na túa cidade mellorarán notablemente. ¡O BENESTAR É UN DEREITO DE TODOS!
- 2 XENERA BOS HÁBITOS NOS NENOS.** Sempre que poidas desprázate con eles andando, en bici ou en transporte público, para que saiban como utilizar estes modos. Fálles sentirse parte do proxecto, concienciándoos da súa tarefa diaria solidaria polo medio ambiente.
- 3 EVITA O USO DE ASCENSORES E ESCALEIRAS MECÁNICAS** cando exista alternativa viable. Recorda que a Organización Mundial da Saúde recomenda facer cando menos 30 minutos ao día de exercicio físico moderado para estar en forma. ¡ESTA SOLUCIÓN PODE SER UNHA BOA OPCIÓN!
- 4 ENGÁNCHATE AO TRANSPORTE PÚBLICO.** Cantos menos coches circulen polas nosas cidades máis espazo teremos para nós. ¿Estás usando o transporte público todo o que podes? ¡FAGAMOS DAS NOSAS CIDADES LUGARES MÁIS SAUDABLES!
- 5 APOSTA POLO COCHE COMPARTIDO** cando non teñas máis remedio que usar o coche. Fala cos teus compañeiros de traballo, xefes de departamento, outros pais do mesmo colexio dos teus fillos,... busca rutas comúns e comparte gastos. Non esquezas que cada coche que quitemos das rúas aporta algo substancial á mellora da circulación e favorece un aire máis limpo. ¡¡ TODO SUMA!!
- 6 COCHES MENOS CONTAMINANTES E MÁIS EFICIENTES.** Se a pesar destas recomendacións, necesitas comprar un coche novo, opta polos menos contaminantes e máis eficientes. Se te vas a mover só por cidade, o coche eléctrico pode ser unha boa opción. ¡TODOS TEMOS DEREITO A VIVIR EN CIDADES SAUDABLES E MENOS RUIDOSAS!
- 7 SE PRECISAS USAR O COCHE PRIVADO** para os teus desprazamentos, fáino de forma responsable, eficiente e segura: evita aceleróns bruscos, utiliza a marcha máis axeitada, realiza todos os mantementos programados, respecta ao resto de vehículos cos que compartes calzada, especialmente ás bicis, e ¡COMO NON!, RESPECTA AOS PEÓNES.
- 8 SE TES UNHA EMPRESA OU TRABALLAS PARA COLECTIVOS DE PERSOAS** (eres adestrador, monitor, profesor,...) ánimoaos a que se despracen ao centro de actividade nun modo sostible e seguro. ¡PENSA NA IMPORTANCIA QUE TEN O EXEMPLO QUE TI LLES TRANSMITAS!
- 9 APOIA AS INICIATIVAS DE DESEÑO DE REDES MALLADAS PARA A BICI NA TÚA CIDADE.** ¡¡¡DÁLLE UNHA OPORTUNIDADE Á BICICLETA NOS TEUS DESPRAZAMENTOS COTIÁNS!!!
- 10 PARTICIPA E ACÉRCATE ÁS ACTIVIDADES PROGRAMADAS DURANTES A SEM.** ¡¡¡MERECE A PENA, A SAÚDE É O MELLOR TESOURO!!!



**SEMANA EUROPEA
DA MOBILIDADE**