

Dobro si videti brez avta!

Redna telesna dejavnost je ključ do zdravja in dobrega počutja. Žal vse raziskave kažejo, da se gibamo čedalje manj, k čemur pomembno prispeva tudi dejstvo, da se vsepovsod vozimo z avtomobilom. Pri tem je kar polovica vseh voženj z avtomobilom krajših od pet kilometrov, tretjina jih je krajših od treh kilometrov, vsako osmo potovanje z avtom pa je celo krajše od 500 metrov! To je popolnoma nesmiselno ravnanje, saj gre za razdalje, ki jih brez težav premagamo peš oziroma s kolesom. Zato zamenjajte avto za hojo ali kolo in se pridružite tistim, ki spretno in kar spotoma poskrbijo za svoje zdravje in okolje.

Sedeč življenjski slog botruje dejstvu, da je kar 55 odstotkov odraslih v Sloveniji pretežkih, 15 odstotkov pa predebelih, s čimer je povezanih mnogo resnih bolezni. Če vsaj eno vožnjo z avtom na dan zamenjamo s hojo ali kolesarjenjem, lahko redno telesno dejavnost enostavno in tako rekoč brez stroškov vključimo v vsakdanje življenje. S tem zmanjšamo tveganje za nastanek različnih bolezni in hkrati zmanjšamo škodljiv vpliv na okolje.

Potuj na lasten pogon vsaj 30 minut na dan

V Sloveniji je kar 20 odstotkov ljudi nezadostno dejavnih, da bi vsaj minimalno poskrbeli za svoje zdravje. Pogost izgovor je, da za rekreacijo nimajo časa, ob tem pa vsak dan približno 75 minut preživijo – v avtomobilu. Časa je torej dovolj, saj že pol ure zmernega gibanja dnevno zadostuje, da vzdržujemo telesno težo in pomembno zmanjšamo možnosti za nastanek bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok za umrljivost pri nas – kar polovica nas umre zaradi tovrstnih obolenj.

Gibanje pomaga zmanjševati tudi možnosti za nastanek številnih drugih bolezni, in sicer možnosti za nastanek kapi, povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, raka na debelem črevesu in dojkah ter osteoporozo. Dejaven življenjski slog izboljša tudi naše duševno zdravje, zmanjšuje stres in lajša depresijo, pomaga nam izboljšati samopodobo in povečati samospoštovanje. Pozitivne učinke telesne dejavnosti zlasti čutimo v starejših letih, saj nam gibanje pomaga vzdrževati mišično moč, gibljivost sklepov, vzdržljivost in gostoto kosti, s tem pa se zmanjša možnost padcev pri starejših ljudeh, ki so tako manj odvisni od tuje pomoči.

Hoja in kolesarjenje – prijetno s koristnim

Kogar zdravstvene koristi še ne prepričajo, ga bo verjetno osebna izkušnja z spremenjenim življenjskim slogom. Gibanje je namreč enostavno zabavno. Hoja je primerna za vsakogar, ne glede na starost ali telesno pripravljenost. Stane nas nič, saj zanjo ne potrebujemo posebne športne opreme, poleg tega lahko hodimo kadarkoli, tudi v slabem vremenu, če le dežnik vzamemo s seboj. Hkrati je hoja ena najbolj varnih, učinkovitih

in celovitih vrst telesne dejavnosti. Na kolesu smo deležni še učinkovitejše vadbe, do cilja pridemo hitro, brez izgube časa v prometnih zastojih in plačevanja parkirnine. V prostem času nam kolesarjenje omogoča privlačen način raziskovanja lastnega mesta in krajev v bližnji okolici. Najlepše pri hoji in kolesarjenju pa je verjetno to, da v teh aktivnostih lahko sodeluje vsa družina in si tako iz hitrega življenjskega ritma »ukrade« nekaj ur kakovostnega časa zase.

Peš v vrtec in šolo za zdravo otroštvo

Na posredne in neposredne posledice brezglave in prepogoste uporabe avtomobilov so še zlasti občutljivi otroci. Slovenski raziskovalci ugotavljajo, da je že med petletnimi otroci približno 20 odstotkov otrok s preveliko telesno težo, blizu osem odstotkov pa jih je predebelih. Med 15- in 16-letniki je pretežkih približno 16, predebelih pa šest odstotkov fantov in okoli štiri odstotke deklet. Pomemben razlog se zagotovo skriva v tem, da številne otroke v vrtec ali šolo in povsod drugod z avtomobilom vozijo starši.

Gibanje na poti v vrtec in šolo ter nazaj je pomembno za aktivnejši način življenja, poleg tega mladi tako porabijo odvečne kalorije, ker to ob šolskih dnevih počnejo najmanj dvakrat na dan. Ob tem spoznavajo svoj kraj bivanja in se naučijo varnega vedenja v prometu.

Bodimo živahni člani lokalne skupnosti

Betonska džungla brez zelenih površin, ceste, ob katerih ni kolesarskih stez, prehodi za pešce brez semaforjev, neustrezna prometna signalizacija – res, v takem okolju ni prijetno biti pešec ali kolesar. Zato je pomembno, kako gradimo svoja mesta, oblikujemo mestno okolje in znotraj njega zagotavljamo dostop do narave, saj je to lahko velika spodbuda ali pa velika ovira za telesno dejavnost in aktivno življenje v urbanem okolju. Bodimo aktivni tudi pri pobudah lokalnim oblastem in jim predlagajmo, naj uredijo in ozelenijo pešpoti, ki vodijo do zaposlitvenih in drugih mestnih središč, zarišejo kolesarske steze, znižajo omejitve hitrosti za avtomobile, vzpostavijo mrežo kolesarnic, povečajo urbane površine, namenjene pešcem in kolesarjem, in podobno. S tem bo gibanje v urbanem okolju varnejše in prijetnejše, okrepila se bo socialna povezanost in oživilo družabno življenje v mestnih četrtih.

Grozovite posledice odvisnosti od avtomobila

Poleg sedečega življenjskega sloga in vseh z njim povezanih posledic pretirana raba avtomobilov povzroča tudi hrup in onesnažuje zrak.

Onesnaženost zraka je povezana s srčno-žilnimi obolenji, različnimi oblikami raka, povečanim tveganjem za razvoj alergij, vpliva na plodnost moških in plod med nosečnostjo, posledica tega pa je lahko večja umrljivost novorojenčkov. Otroci, ki živijo v neposredni bližini cest z gostim prometom, so podvrženi dvakrat večjemu tveganju za razvoj bolezni dihal, denimo astme.

Največji delež človekove izpostavljenosti hrupu povzroča cestni promet in skoraj 70 odstotkov ljudi v EU je podvrženih tolikšni stopnji hrupa, da vpliva na okvare sluha in motnje govora, negativno vpliva na srčno-žilni sistem, slabi odpornost, zvišuje krvni tlak, povzroča vedenjske težave in vzkipljivost, povečuje agresijo in nejevoljo. Glavna posledica onesnaženja s hrupom je pomanjkanje spanja oziroma motnje spanca. Zaradi hrupa težko zaspimo, obdobje globokega spanca je krajše, med spanjem se večkrat prebujamo, posledično smo utrujeni in naša storilnost je slabša. Z izpostavljenostjo hrupu so povezane tudi razvojne in učne motnje v zgodnjem otroštvu.

POUDARKI

- Pol ure gibanja dnevno je konkreten ukrep za boljše zdravje in vitkejšo postavo, hkrati pa precej zmanjša naš ogljični odtis. Vsak, ki na dan le pet kilometrov prevozi s kolesom namesto z avtomobilom, svoj izpust CO₂ na leto zmanjša za kar 306 kilogramov.
- Da ni časa, je le izgovor. Vsaka osma vožnja z avtom je namreč krajša od 500 metrov. To razdaljo prehodimo v šestih minutah.
- V pol ure hoje prehodimo približno 2,5 kilometra, v pol ure kolesarjenja prevozimo približno 10 kilometrov. Če bi to počeli vsak dan, bi pri hoji za gorivo prihranili vsaj 75 evrov letno, pri kolesarjenju pa več kot 300 evrov letno.
- V pol ure hoje zmerne hitrosti porabimo približno 160 kalorij, v pol ure zmernega kolesarjenja pa skoraj 300 kalorij. Med vožnjo avtomobila v pol ure porabimo približno 71 kalorij, kot sopotnik pa komaj približno 50. Za izgubo kilograma telesne teže moramo porabiti približno 7000 kalorij. Peš ali s kolesom gre hitreje kot z avtom.
- V enem letu na cestah v EU ugasne kar 127 tisoč življenj, poškodovanih pa je letno 2,4 milijona ljudi – več, kot je vseh prebivalcev Slovenije. Najbolj pogost razlog smrti mladih od 5. do 29. leta so prometne nesreče.
- Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da kar 600 tisoč ljudi v Evropi na leto umre zaradi bolezni, ki so posledica telesne nedejavnosti.
- Stroški poškodb v prometu in bolezni, ki so posledica sedečega načina življenja, segajo v stotine milijard evrov.