

**Analiza de situație în România, ocazionată de campania
SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII 2012
16-22 septembrie 2012**

Tema campaniei: „Transportul urban pe calea cea bună”

Sloganul Săptămânii Europene a Mobilității 2012 este "Transportul urban pe calea cea bună", care se va reflecta asupra rolului Planurilor de mobilitate urbană sustenabilă pentru orașele noastre.



Fiecare Săptămână Europeană a Mobilității (SEM) se concentrează pe o anumită temă legată de mobilitatea sustenabilă, așa-numita temă centrală. Autoritățile locale sunt invitate să organizeze activități pentru cetățenii lor pentru a spori conștiința, în special asupra temei centrale. În plus, municipalitățile au fost încurajate să lanseze și să promoveze măsuri permanente care să susțină tema.

Săptămâna Europeană a Mobilității este o campanie anuală despre mobilitatea urbană sustenabilă, organizată cu susținerea politică și financiară a Direcției Generale pentru Mediu și Transport a Comisiei Europene.

De când a fost introdusă în 2002, impactul Săptămânii Europene a Mobilității a crescut rapid, atât în Europa cât și în lume. În 2011, s-a înregistrat oficial în campanie un număr record de 2268 de orașe, reprezentând aproximativ 156 de milioane de cetățeni.

SCOPUL ANALIZEI:

Scopul analizei este de a furniza evidențe, de la nivel internațional și național, utile pentru desfășurarea campaniei de celebrare.

SCOPUL CAMPANIEI:

Este de promovare a formelor alternative de transport ecologic și de a sublinia faptul că mobilitatea sporește în mod clar calitatea vieții în orașe, ajutând la reducerea poluării aerului, poluării fonice, a accidentelor și la reducerea numărului persoanelor obeze. Renunțând pentru o săptămână sau numai pentru o zi la mașina personală, aducem beneficii imense, atât mediului, cât și sănătății noastre.



Deci, scopul campaniei, care are loc între 16 și 22 septembrie în fiecare an, încurajează autoritățile locale europene să introducă și să promoveze măsuri de transport sustenabile și să invite cetățenii să încerce alternative la mersul cu mașina.

Săptămâna culminează cu evenimentul “În oraș fără mașină!” prin care orașele participante stabilesc una sau mai multe zone exclusiv pentru pietoni, cicliști și transportul în comun pentru o zi întreagă.

OBIECTIVUL CAMPANIEI:

Pentru a deveni o economie care consumă puțină energie și poluează puțin, UE a adoptat o serie de obiective ambițioase de climă și energie pentru a fi atinse până în 2020. Acestea includ:

- **reducerea cu 20% a emisiilor de gaze cu efect de seră,**
- **creșterea cu 20% a eficienței energetice,**
- **o cotă de 20% din consumul total de energie să fie energii regenerabile.**

Una dintre provocările principale în atingerea acestor obiective este scăderea volumului de călătorii cu autoturisme private, care consumă majoritar combustibili pe bază de petrol. Concentrându-se pe mobilitatea alternativă, cea de-a 10-a ediție a Săptămânii Europene a Mobilității a susținut tranziția spre un sistem de transport eficient pentru resurse promovând moduri nepoluante, eficiente în ceea ce privește combustibilul și transport ce folosește puterea umană.

Prin evitarea, trecerea și îmbunătățirea transportului la nivel local, orașele europene pot îmbunătăți echilibrul energetic și influența sistemului de transport asupra mediului înconjurător și în același timp să facă viața urbană mai sănătoasă, mai sigură și mai plăcută.

Cine nu ar vrea să trăiască într-un oraș unde aerul este curat și unde zgomotul este redus. Un loc fără ambuteiaje, unde deplasarea dintr-un loc într-altul este ușoară și cetățenii se bucură de un standard înalt de viață. Un oraș de care să fii mândru pentru că protejează mediul și care este renumit în Europa pentru că este inovativ și prospectiv. Cu ajutorul gândirii strategice este posibil să transformăm această viziune în realitate.

Dezvoltarea urbană sustenabilă ocupă un loc important pe agenda internațională. La conferința din acest an a ONU despre Dezvoltarea sustenabilă Rio+20, abordarea problemelor legate de mobilitatea în orașe a fost identificată ca fiind una din cele 7 probleme critice. Orașele europene suferă din ce în ce mai mult din cauza impactului negativ al acestora asupra economiei, sănătății și calității vieții.

Cartea Albă a Transporturilor a Comisiei Europene subliniază o hartă pentru un sistem de mobilitate sustenabilă în Europa. Orașele joacă un rol cheie în această strategie. La urma urmelor, transportul urban

reprezintă 40% din totalul transporturilor rutiere în UE și este responsabil pentru un sfert din emisiile de CO2 provenite din transport.

Având în vedere că nevoile de mobilitate cresc și nevoia de a reduce drastic emisiile de gaze devine din ce în ce mai presantă, orașele trebuie să fie inovative și prospective. Ele trebuie să dezvolte o viziune pentru un sistem de transport urban care satisface nevoile de mobilitate, protejează mediul și face orașul un loc mai bun unde să trăim. Cu o gândire strategică este posibil să transformăm această viziune în realitate.

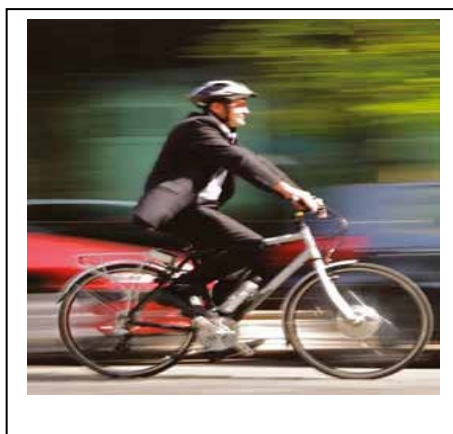
Mobilitatea urbană sustenabilă poate fi obținută printr-o abordare a planificării integrate care are în vedere toate modalitățile de transport din orașe și din zonele limitrofe. Planurile de mobilitate urbană sustenabilă definesc un set de măsuri corelate care duc pas cu pas la satisfacerea nevoilor cetățenilor și afacerilor, îmbunătățind în același timp calitatea vieții în orașul tău. În plus, o astfel de abordare a planificării integrate oferă un avantaj competitiv și din ce în ce mai des apare ca o condiție necesară pentru accesarea oportunităților de finanțare.

Planurile de mobilitate urbană sustenabilă aspiră să echilibreze calitatea mediului, dezvoltarea economică și echitatea socială. Ele conduc la:

- calitate și farmec crescut pentru mediul urban,
- acces îmbunătățit pentru toți,
- siguranță și securitate,
- poluare redusă a aerului și fonică,
- emisii mai mici de gaze cu efect de seră și consum redus de energie și
- transport mai eficient și economic pentru persoane și bunuri.

Mobilitatea urbană sustenabilă poate fi obținută printr-o abordare a planificării integrate care are în vedere toate modalitățile de transport din orașe și din zonele limitrofe.

Planurile de mobilitate urbană sustenabilă definesc un set de măsuri corelate care duc pas cu pas la satisfacerea nevoilor cetățenilor și afacerilor, îmbunătățind în același timp calitatea vieții în orașul tău. Aceste planuri își doresc să facă un echilibru între calitatea mediului, dezvoltarea economică și echitatea socială.



Comisia Europeană a adoptat un Plan de Acțiune pentru Mobilitatea Urbană pentru a accelera adoptarea acestei abordări în Europa. Acesta ajută autoritățile locale să dezvolte aceste planuri prin furnizarea de materiale ajutătoare, promovarea schimbului de bune practici, identificarea reperelor și susținerea activităților educaționale pentru profesioniștii în mobilitate urbană.

(Sursa: www.mobilityweek.eu - 2012)

De ce ar trebui ca orașele să aibă un Plan de mobilitate urbană sustenabilă?

- calitate și farmec crescut pentru mediul urban
- emisii mai mici de gaze cu efect de seră și consum de energie redus
- acces îmbunătățit pentru
- siguranță și securitate crescute
- poluare redusă a aerului și fonică.

Scopul Planului de mobilitate urbană sustenabilă:

Un plan de mobilitate urbană sustenabilă își propune să creeze un sistem urban de transport sustenabil cel puțin prin atingerea următoarelor obiective:

- Să se asigure că sistemul de transport este accesibil pentru toți;
- Să îmbunătățească siguranța și securitatea utilizatorilor săi;
- Să reducă poluarea aerului și pe cea fonică, emisiile de gaze de seră și consumul de energie.
- Sa îmbunătățească eficiența și costurile transportului de persoane și de bunuri
- Să sporească farmecul și calitatea mediului urban.

Politicile și măsurile definite în planul de mobilitate sustenabilă ar trebui să se adreseze în mod inteligibil tuturor modurilor și formelor de transport din mediul urban: public și privat, pentru pasageri și bunuri, motorizat și ne-motorizat, mișcare și parcare.

Nevoia de procese de planificare mai sustenabile și integrative, mai ales în sectoarele adiacente mobilității urbane a fost recunoscută pe scară largă. La nivel european, Planurile de mobilitate urbană sustenabilă au dobândit recunoaștere și importanță crescândă, după cum se menționează în următoarele documente:

- Planul de Acțiune pentru Mobilitate Urbană

- Cartea Albă: Foaia de parcurs pentru un spațiu european unic al transporturilor.

Comisia europeană a inițiat Eltisplus, un proiect de 3 ani, care se desfășoară din mai 2010 până în aprilie 2013, pentru a accelera adoptarea pe scară largă a Planurilor mobilității urbane sustenabile de autoritățile competente europene.

Foaia de parcurs pentru un spațiu european unic al transporturilor:

În martie 2011, Comisia Europeană a emis Foaia de parcurs pentru un spațiu european unic al transporturilor – Către un sistem de transport competitiv și eficient din punctul de vedere al resurselor (COM (2011) 0144 final). Face apel ca orașele să urmeze o strategie combinată care include planificarea folosirii pământului, scheme de prețuri, servicii eficiente de transport în comun și infrastructură pentru mijloacele de transport ne-motorizate și încărcarea/alimentarea vehiculelor curate pentru a reduce ambuteiajele și emisiile de gaze. Încurajează în mod expres orașele de o anumite mărime să adopte un Plan de mobilitate urbană, însumând toate aceste elemente. Cartea Albă a transporturilor solicită examinarea posibilității ca Planurile de mobilitate urbană să devină obligatorii pentru orașele de o anumită mărime, conform standardelor naționale bazate pe Ghidul UE. Sugerează, de asemenea, să se acorde fondurile de dezvoltare regională și pe cele de coeziune orașelor și regiunilor care prezintă un certificat de audit valabil, emis în mod independent, care să confirme performanța acestora în materie de mobilitate urbană și de sustenabilitate. În sfârșit, Cartea Albă a transporturilor susține că ar trebui examinată posibilitatea ca un cadru european de susținere a implementării progresive a Planurilor de mobilitate urbană în orașele europene.

(Sursa: www.mobilityweek.eu – 2012)

Mobilitatea este atât o necesitate socială, cât și una economică, iar Săptămâna Europeană a Mobilității ne ajută în continuare să privim mobilitatea în moduri noi și să ne îndepărtăm de dominația automobilului personal, către mijloace de transport mai sustenabile.



O mobilitate mai bună poate însemna orașe mai bune și aer mai bun – un mediu mai bun și mai sănătos – și co-beneficii în reducerea emisiilor nocive. Acestea sunt locuri unde oamenii vor dori să lucreze și unde companiile vor dori să se mute. Mobilitatea contează, din mai multe puncte de vedere! (*Comisar pentru mediu, Janez Potocnik 2011*)

Este timpul să începem să ne mișcăm în direcția cea bună. Drumul către un sistem de transport sustenabil și eficient va ajuta creșterea mobilității și în același timp va reduce poluarea și va îmbunătăți calitatea vieții în orașe. Această ediție a Săptămânii Europene a Mobilității are ca temă Planificarea mobilității urbane sustenabile ca modalitatea de a echilibra dezvoltarea transporturilor, calitatea mediului și echitate socială. O planificare mai bună poate ajuta orașele să beneficieze de o mobilitate mai mare, precum și de aer de o calitate mai bună, de emisii reduse, de zgomot mai puțin și de un mediu urban mai sănătos. Așa că, ce mai așteptăm? Să începem să ne mișcăm! (*Comisar pentru mediu, Janez Potocnik- 2012*)



(sursa: www.mobilityweek.eu)

Contextul urban oferă cea mai mare provocare pentru sustenabilitatea transportului în Europa. Orașele noastre suferă în prezent cel mai mult din cauza blocajelor, calității slabe a aerului și a poluării fonice.

Din fericire, mediul înconjurător urban oferă de asemenea multe alternative în ceea ce privește mobilitatea. Variantele transportului public sunt disponibile unui număr mare de persoane, există și opțiunea mersului pe jos și a mersului cu bicicleta.

Există multe exemple în care orașe europene deschid drumul în folosirea combustibililor alternativi și a vehiculelor mai nepoluante și care consumă mai puțină energie. Dar eforturile trebuie mărite întrucât aceste probleme nu sunt o problemă locală, ci privesc întreaga Europă. (*Comisar pentru transport, Siim Kallas 2011*)

În timp ce răspundem provocării de a face orașele noastre mai curate și mai sigure, trebuie să găsim echilibrul corect pentru nevoile noastre zilnice de transport. Nu ne plac ambuteiajele în trafic, zgomotul și

poluarea, și suntem conștienți de riscul accidentelor rutiere. Dar adesea bunele noastre intenții nu se traduc prin mobilitate sustenabilă. De aceea, Săptămâna Europeană a Mobilității susține dezvoltarea zonelor pietonale și a infrastructurii pentru biciclete, îmbunătățirea transportului în comun și unește comunitățile locale.

Atenția de anul acesta asupra Planurilor de mobilitate urbană sustenabilă face apel la orașe să ni se alăture în luarea deciziilor corecte pentru transportul public, folosirea în comun a spațiului rutier și circulației fluide pentru noi toți. (Comisar pentru transport, Siim Kallas – 2012)



(sursa: www.mobilityweek.eu)

Săptămâna Europeană a Mobilității dorește sensibilizarea publicului cu privire la necesitatea de a acționa împotriva poluării cauzate de creșterea traficului în mediul urban și de a sublinia importanța mișcării fizice (mersul pe jos sau cu bicicleta) pentru sănătate și de a încuraja populația să participe activ în lupta împotriva poluării.

În consecință, această operațiune este axată pe **trei tipuri de măsuri, menite să:**

- **încurajeze utilizarea de forme alternative de transport și de călătorie, altele decât autoturismele private,**
- **conștientizeze și să informeze cetățenii orașelor asupra riscurilor legate de poluare,**
- **reducă traficul de mașini în zonele restricționate, măsuri pentru o mai bună calitate a vieții în mediul urban.**



Cetățenii sunt încurajați ca în loc să se urce la volanul propriei mașini, să aleagă varianta autobuzului, a tramvaiului, a metroului, a bicicletei și mai ales, a mersului pe jos. Pe distanțe nu foarte mari, mersul pe jos

este sănătos. Dacă folosesc transportul public câștigă de două ori - o dată pentru că fac economie la bani și la carburanți și a doua oară pentru că produc mai puțină poluare decât dacă ar fi la volanul propriei mașini.

În fiecare an, un automobil emite substanțe nocive pentru mediul înconjurător echivalente cu de trei ori greutatea sa, în timp ce bicicleta nu poluează deloc. Mai mult, o distanță de 500 de metri se parcurge foarte ușor pe jos, în doar opt minute.

DATE STATISTICE LA NIVEL INTERNAȚIONAL, NAȚIONAL, REGIONAL ȘI JUDEȚEAN

Date statistice mondiale

Creșteri masive ale traficului autovehiculelor în ultimii ani, în special în orașele Uniunii Europene, a dus la o reacție publică puternică împotriva zgomotului, poluanților atmosferici care au ca rezultat afectarea grupurilor vulnerabile, precum copiii și persoanele în vârstă care suferă cele mai grave consecințe. Accidentele de trafic rutier afectează în mod direct sute de mii de oameni în UE. Prin intermediul accidentelor sunt uciși zeci de mii de cetățeni europeni. Indirect, transportul motorizat are un impact asupra sistemelor respirator și cardiovascular, fiind totodată și cauză a stresului.

Efectul mediului asupra sănătății este o problemă majoră pentru cetățenii europeni. Într-un studiu recent, în jur de 90% persoane au pretins că sunt îngrijorate de potențialul impactului mediului asupra sănătății. În plus, noile tehnologii și modificarea stilului de viață au efecte neașteptate asupra mediului cu influență asupra sănătății.

Deși cetățenii UE nu sunt încă pregătiți să-și lase mașina în garaj pentru a se deplasa cu mijloacele de transport în comun, treptat, mentalitățile evoluează.

Cu mașina sau cu mijloacele de transport în comun, europenii doresc mai multă mobilitate, care să țină cont atât de necesitățile lor, cât și de mediu. Potrivit Eurobarometrului pe tema transporturilor, pentru 81% din cetățenii UE, autoturismul (și în general, mijloacele de transport private) reprezintă principalul mijloc de transport. Dar, în același timp, aceștia acordă o importanță din ce în ce mai mare aspectelor legate de mediu și problemelor de circulație rutieră. În opinia lor, principalele măsuri capabile să inverseze tendințele actuale, atât în ceea ce privește gestionarea fluxului rutier, cât și impactul mijloacelor de transport asupra mediului, sunt:

- favorizarea unei mobilități mai durabile;
- încurajarea unei utilizări mai sistematice a mijloacelor de transport în comun;
- promovarea vehiculelor mai puțin poluante și cu un consum redus de carburant (cel mai des, prin adoptarea unor măsuri fiscale și a unor norme mai stricte).

Numărul tot mai mare de oameni care folosesc bicicleta ca mijloc de transport în unele orașe din lume a determinat autoritățile locale de-a lungul timpului să adapteze infrastructura și să găsească soluții pentru siguranța biciclistilor. Mai jos sunt câteva exemple care au transformat unele orașe în paradisuri pentru bicicliști.

După 50 de ani de implementare a acestui stil de viață, în Copenhaga, numărul bicicletelor și al mopederelor a depășit numărul mașinilor personale pe străzile din oraș. Puțin peste o treime din locuitori merg la serviciu

pe bicicletă zilnic, celelalte 2 treimi folosesc transportul în comun sau mașina proprie. Autoritățile locale sporesc an de an numărul și lungimea liniilor pentru biciclete.

Capitala mondială a bicicliștilor este Groningen, un oraș universitar din nordul Olandei unde 57% din transport se face numai cu bicicleta, iar mașinile sunt interzise în centrul orașului. 16 ani le-a luat autorităților locale să transforme total orașul, după ce au fost nevoite să găsească soluții la traficul infernal.

Green Travel Plan („Planul de Transport Verde“) a fost implementat în 11 centre din Portugalia, Spania, Italia, Germania și Brazilia și la birourile companiei din Lisabona. „Green Travel Plan“ (GTP) este un proiect conceput și dezvoltat de către Sonae Sierra și are ca scop principal promovarea mijloacelor de transport în comun și a altor opțiuni ecologice de transport, în schimbul autoturismelor personale, atât printre vizitatori și chiriași, cât și printre angajații companiei, pentru a reduce impactul negativ pe care emisiile auto îl pot avea asupra mediului. Proiectul „Green Travel Plan“ (GTP) s-a materializat prin distribuirea de materiale cu informații în ceea ce privește mijloacele de transport în comun disponibile pentru fiecare centru comercial și crearea condițiilor necesare pentru folosirea optimă a mijloacelor de transport mai ecologice, cum ar fi transportul public, bicicleta sau mersul pe jos. Toate aceste materiale au fost adaptate în funcție de specificul și locația fiecărui centru comercial.

La nivelul întregului portofoliu Sonae Sierra, implementarea proiectului „Green Travel Plan“ a înregistrat o creștere de la 33% în anul 2007, la 39% în anul 2009 a numărului de vizitatori care au ales să folosească alte mijloace de transport decât mașina personală. De la implementarea proiectului pilot în Centro Colombo, proiectul „Green Travel Plan“ a fost deja dezvoltat în alte 10 centre comerciale, din cele 11 incluse în proiect: Centro Vasco da Gama și NorteShopping (Portugalia), GranCasa și Plaza Mayor (Spania), Valecenter, Freccia Rossa și Gli Orsi (Italia), Alexa și Münster Arkaden (Germania) și Shopping Penha (Brazilia). Pe baza răspunsului primit de la angajați legat de această inițiativă, în anul 2008 compania a implementat proiectul și în birourile companiei din Lisabona.

Dezvoltarea unor astfel de proiecte reprezintă un proces continuu, care necesită atât planificare și analiză continuă, cât și implementarea unui set de acțiuni pentru îmbunătățirea accesului vizitatorilor la mijloacele de transport public, crearea infrastructurii pentru folosirea bicicletelor sau a mersului pe jos, promovând astfel transportul sustenabil. Un exemplu în acest sens îl constituie crearea unor parcări speciale pentru biciclete în NorteShopping (Portugalia), Plaza Mayor (Spania), Freccia Rossa (Italia) și Münster Arkaden (Germania), care facilitează astfel utilizarea acestui mijloc de transport. Proiectele „Green Travel Plan“ întreprinse de Sonae Sierra, au permis reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră cu 20% per metru pătrat de GLA (suprafață totală închiriabilă), între anii 2005 și 2009. Pe lângă reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră, prin identificarea măsurilor care au făcut posibilă reducerea nevoii de a folosi mijloace de transport poluante sau care au încurajat folosirea unor mijloace de transport mai ecologice, implementarea proiectului „Green Travel Plan“ aduce și alte beneficii: diminuarea numărului de mașini, a blocajelor în trafic pe drumurile adiacente centrelor comerciale, reducerea timpului petrecut în transport, reducerea poluării fonice și îmbunătățirea calității aerului în zonele din jurul centrelor comerciale. (sursa: www.ecologic.rec.ro).

30 de companii au format Federația Bicicletelor pentru Marfă:

În 16 iulie 2012, la Cambridge, 30 de companii care se ocupă cu livrări cu ajutorul acestor biciclete au fondat European Cycle Logistics Federation, o organizație care reprezintă interesele acestora și care se va

ocupa de moduri de eficientizare a acestei activități, precum și de lobby-ul pentru promovarea acestui mijloc de transport.



Ca un grup, ne va fi mai ușor să influențăm și să convingem stakeholderii că bicicletele pentru marfă sunt o variantă fezabilă de transport a bunurilor în zonele aglomerate ale orașelor. Mai multe astfel de biciclete înseamnă mai puține camioane în centrul orașelor și implicit străzi mai sigure și mai primitoare pentru cetățeni, declară Rob King, proprietarul Outspoken Delivery, o firmă care se ocupă cu livrările pe bicicletă din Cambridge, și totodată gazda evenimentului.

Întâlnirea a beneficiat și de aprecierea membrilor Parlamentului britanic, reprezentați de Julian Huppert, care a spus: Orașul nostru, Cambridge, care are cel mai mare număr de bicicliști care se deplasează la și de la serviciu ori școală din Marea Britanie și care are multe companii de curierat pe bicicletă este locul ideal pentru o asemenea întâlnire. Orice schimbare pe care o putem face pentru transportul cu ajutorul acestui tip de biciclete va merita. Ideea are potențialul de a decongestiona drumurile de mașini și de a face aerul mai curat. M-ar bucura să văd acest proiect devenit realitate.

Participanții la eveniment și-au împărtășit din cunoștințe și din experiență în ceea ce privește cargobike-urile și modul în care acestea pot rearanja traficul urban. Este de precizat că o asemenea bicicletă poate transporta mărfuri cu o greutate de până la 250 de kilograme. Noua federație a apărut ca urmare a proiectului european Cycle Logistics, care reunește jucătorii cheie din domeniul transportului cu ajutorul bicicletei. Conform unui

studiu realizat în cadrul acestui proiect, 50% din bunurile ușoare și 25% din toate bunurile pot fi transportate cu ajutorul bicicletei, iar un alt studiu realizat în orașul olandez Breda relevă că nici 10% din mărfurile transportate cu camioanele nu necesită aceste mijloace și pot fi ușor duse la destinație cu un cargobike.

(Sursa <http://www.freerider.ro/noutati/30-de-companii-au-format-federatia-bicicletelor-pentru-marfa-30765.html>)

Peste 30% dintre adulții europeni sunt insuficient activi din punct de vedere fizic (OMS, 2002).

Viața sedentară determină creșterea riscului pentru bolile cardio-vasculare, accidentele vasculare cerebrale, obezitate și diabetul zaharat tip II. În majoritatea țărilor europene, creșterea obezității a fost de 10-40% între anii 1980-1990.

Activitatea fizică aduce beneficii pentru sănătatea publică, astfel:

- * reducerea cu 50% a riscului bolilor cardio-vasculare, diabetului zaharat tip II și obezității;
- * reducerea cu 30% a riscului hipertensiunii arteriale;
- * scăderea tensiunii arteriale la persoanele hipertensive
- * prevenirea osteoporozei (OMS 2002).

Mersul pe bicicletă este activitatea ideală în lupta împotriva acestor boli.

Este recomandată o activitate fizică moderată de minim 30 minute/ zi.

O persoană care merge pe bicicletă 6 ore/ săptămână își diminuează riscul decesului prin boli cardio-vasculare de 4 ori comparativ cu riscul de deces pe care l-ar avea prin accidente rutiere. (Kifer, nd)

Un studiu danez arată că persoanele care nu merg pe bicicletă au un risc de mortalitate cu 40% mai mare comparativ cu persoanele active. (Andersen, 2000 as cited in van Loon & Broer, 2006)

Cum se scapă de kilograme pedalând - Slăbirea prin antrenament:



Fie că se merge la serviciu cu bicicleta sau la antrenament mai serios, acest lucru determină un consum caloric. De fapt, făcând efort fizic, în acest caz pedalatul, va fi cea mai serioasă șansă de a slăbi în mod corespunzător. În continuare, prezentăm niște propuneri legate de ce ar trebui făcut pentru a mai pierde din kilograme, în funcție de cât de mult pedalezi.

- Dacă nu este o persoană foarte activă și doar se plimbă ocazional cu bicicleta sau face o navetă scurtă (câțiva kilometri) de acasă până la locul de muncă, atunci un regim alimentar fără excese este suficient.
- Dacă este o persoană activă care pedalează în mod regulat (2-3 ori/săptămână) atunci va trebui să acorde mai multă atenție dietei, carbohidrații și proteinele fiind la loc de cinste. În același timp, a nu uita că un antrenament intens nu înseamnă că va pierde din țesutul adipos. Este demonstrat științific că grăsimile sunt arse la 50-60% în special în cazul antrenamentelor mai lungi, de câteva ore.
- Dacă deja este o persoană foarte activă care și participă la întreceri în mod regulat, în mare se aplică cele de la punctul anterior. Totuși, va trebui să adopte o dietă și mai severă, cu alimente bogate în nutrienți, dar sărace în calorii. A nu uita de produsele de nutriție sportivă, batoanele și gelurile. Acestea conțin carbohidrați complecși care, în timpul arderii lor, angrenează și lipidele.

În concluzie, pe lângă o dietă echilibrată, mese la ore regulate și excluderea grăsimilor nesănătoase din alimentație, antrenamentul joacă un rol important.

(Sursa: <http://www.freerider.ro/sanatate/cum-sa-scapi-de-kilogram-pedaland-25737.html>)



Proiecte și inițiative în Uniunea Europeană:

Buna practica a ManagEnergy în acțiunea locală de energie:

Studiile de caz ale ManagEnergy sunt proiecte care demonstrează contribuția pozitivă asupra eficienței energetice și a folosirii energiilor regenerabile în Europa și pot fi reproduse de actorii energetici la nivel local și regional.



(sursa: www.mobilityweek.eu)

Limbi: limbile oficiale ale UE.

Bune practici a Energy Cities:

Baza de date care conține peste 450 studii de caz de bune practici ale orașelor membre Energy Cities.

Limbi: engleza, croata, ungara, lituaniana, slovaca, germana, spaniola, italiana, portugheza, ceha, bulgara, franceza, letona, poloneza. (sursa: www.mobilityweek.eu)

Bune practici a European Local Transport Information Service (ELTIS):



Baza de date conține în prezent mai mult de 1600 de studii de caz de bune practici. ELTIS cooperează cu alte proiecte și inițiative cu baze de date de bune practici precum EOPMM, CIVITAS, SUGRE, LINK, ADD HOME, VIANOVA etc.

Limbi: engleza, germana, franceza, italiana, spaniola, ceha, ungara, poloneza. (sursa: www.mobilityweek.eu)

Factorii care influențează utilizarea bicicletei sunt:

*** Vârsta:**

În majoritatea studiilor, vârsta are impact negativ asupra mersului pe bicicletă. (Xing, Handy & Buehler, 2008; Winters et al, 2007; Moudon et al, 2005).

Tinerii, în special studenții folosesc mai des bicicleta decât bătrânii, deoarece nu au acces la un automobil personal (SUA și Canada).

*** Sexul:**

În orașele Canadei și ale SUA, femeile utilizează mai puțin bicicleta decât bărbații. Doar 1/3 dintre persoane sunt de sex feminin.

*** Nivelul educațional:**

Nivelul educațional înalt este asociat cu creșterea frecvenței utilizării bicicletei. (Xing, Handy & Buehler, 2008)

*** Factorii politici:**

Creșterea prețului carburanților ar trebui să încurajeze mersul cu bicicleta în defavoarea utilizării automobilelor.

La utilizarea bicicletelor intervin însă și următoarele variabile: timpul, condiția fizică, riscul de accidente și securitatea personală.

Siguranța circulației cu bicicleta:

Utilizarea bicicletei este considerată cea mai periculoasă modalitate de deplasare. Starea drumurilor și existența pistelor de biciclete este condiția de bază înaintea promovării ciclismului.



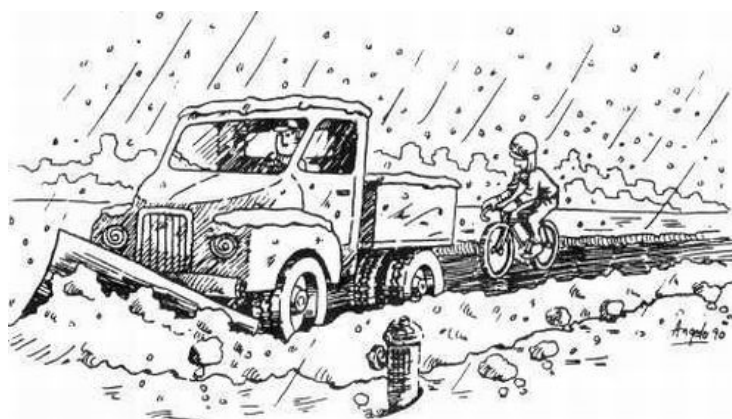
În tabelul următor este redat riscul mersului pe bicicletă în 14 țări ale Uniunii Europene:

Riscurile mersului pe bicicletă în 14 țări ale Uniunii Europene	Cicliști decedați/ 1000 locuitori		Cicliști decedați/ 100 km
Belgia	108	10,4	32,7
Danemarca	52	9,7	11,1
Germania	583	7,1	24,8
Spania	96	2,3	120,0
Franța	223	3,7	50,7
Irlanda	18	4,5	25,7
Italia	314	5,5	34,9
Luxemburg	-	-	-
Olanda	169	10,4	12,7
Austria	80	9,9	66,7
Portugalia	58	5,5	193,3
Finlanda	53	10,2	40,8
Suedia	37	4,1	15,4
Marea Britanie	26	2,2	29,6

Riscul pentru cicliști în țările UE (Van Hout, 2007, Instituut voor Mobiliteit - IMOB)

Date statistice pentru România

În condițiile în care adulții din România au probleme mari de mentalitate privind utilizarea bicicletei ca mijloc alternativ de transport, tinerii reprezintă segmentul cel mai deschis unei noi atitudini în ceea ce privește mobilitatea personală.



În Septembrie 2011 – la European Mobility Week, sau Săptămâna Mobilității Europene, au luat parte și orașe din România, printre care Timișoara, Sighișoara, Curtea de Argeș, Galați, București. La campanie au participat peste 2000 de orașe din mai mult de 40 de țări. Spania a avut cele mai multe orașe înscrise - 764, în timp ce România a participat cu 48.

Până în prezent, în 2012 s-au înscris 281 de orașe la nivel european, din România fiind înscris un singur oraș, Oradea.



(Sursa: http://www.realitatea.net/a-inceput-saptamana-mobilitatii-europene-participa-si-romania-cu-46-de-orase_871948.html#ixzz2215N3orF)

Ministerul Mediului și Pădurilor susține realizarea de piste pentru bicicliști, pentru că încurajarea mersului cu bicicleta, în locul celui cu mașina contribuie la reducerea emisiilor de gaze poluante - condiție din tratatul postaderare semnat de statul român cu Uniunea Europeană. În plus, oficialii de la mediu spun că utilizarea pistelor pentru biciclete contribuie la decongestionarea traficului, problematic în anumite zone din marile aglomerări urbane. Pistele pentru bicicliști fac parte din programele de gestionare a calității aerului elaborate de autoritățile de mediu, iar prin intermediul lor s-a propus crearea de spații verzi, construirea de centuri ocolitoare și înființarea de piste pentru bicicliști.

Programul de realizare a pistelor pentru bicicliști în România:



În București, piste pentru biciclete au fost realizate în continuarea celor vechi, pe o suprafață de 22.500 de metri pătrați, presărate cu 51 de automate de dirijare a circulației, 15 semafoare pentru pietoni, bicicliști și vehicule și 6 camere de detecție.

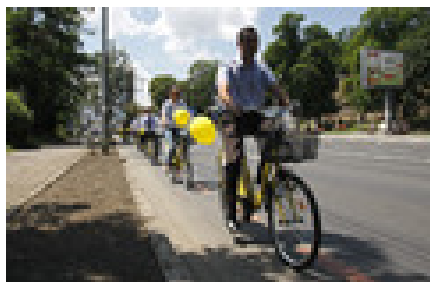
Se construiește pistă de biciclete între localitatea 2 Mai și orașul bulgar Shabla, iar proiectul va putea fi gata anul viitor. Partea română va amenaja cinci kilometri de pistă, până la punctul de trecere a frontierei în Bulgaria, iar restul va fi amenajată de bulgari.

În 2010 a fost lansată o inițiativă de realizare a unei piste de biciclete cu o distanță totală de 35 kilometri, urmând traseul Berettyoujfalu – Mezopeterd – Biharkeresztes – Artand – Borș – Oradea! Investiția ar putea fi parte din Programul de Cooperare Transfrontalieră Ungaria – România 2007 – 2013. (25 febr. 2010).

La Sibiu, pista de biciclete este o investiție importantă pentru oraș. Bicicliștii au la dispoziție peste 50 km de pistă realizați pe arterele principale, astfel încât aceștia pot folosi mai în siguranță acest mijloc de transport. Amenajarea acestei piste este un semnal pe care municipalitatea a dorit să îl dea pentru a încuraja folosirea bicicletei ca mijloc de transport în defavoarea altor mijloace. Proiectul va continua. (sursa: www.tribuna.ro).



Centrul de închirieri de biciclete deschis la Sibiu – 2012



După ce în Sibiu au fost marcate, începând de anul trecut, 43 de kilometri de piste pentru bicicliști, iar acum sunt în lucru alți 25 de kilometri de piste, de ieri, cei care sunt amatorii unei plimbări cu bicicleta, au la dispoziție și un centru de închirieri, în parcare de la Cazarma 90.

(Sursa <http://www.tribuna.ro/stiri/actualitate/centru-de-inchirieri-de-biciclete-deschis-la-sibiu-78577.html>)

Primăria continuă în 2012 marcarea de noi piste pentru bicicliști, iar pentru că acestea sunt din ce în ce mai folosite, vopseaua utilizată la marcaje este una mai rezistentă. „Dacă în 2009 Sibiu avea doar 3 km de piste pentru biciclete destinate agrementului, în prezent, pistele utilitare se apropie ca lungime de 50 de km”, a spus, în conferința de presă, primarul Sibiului, Klaus Iohannis. (Sursa <http://www.tribuna.ro/stiri/eveniment/peste-50-de-kilometri-de-piste-marcate-cu-vopsea-mai-rezistentă-79160.html>)

Timișoara 2010 : Renunțați la mașină în Săptămâna Europeană a Mobilității ?



Oficialii primăriei spun că Timișoara este cel de-al doilea oraș din țară în ceea ce privește lungimea pistelor pentru bicicliști, după București, care are 65 de kilometri. Municipiul de pe Bega are, în prezent, aproximativ 50 de kilometri de benzi speciale pentru biciclete, potrivit autorităților. (sursa: www.tion.ro/stiri/timis, 2010)

În cadrul campaniei de celebrare a Săptămânii Europene a Mobilității, având în vedere tema anuală a campaniei, grupul populațional țintă reprezintă toată populația generală, îndemnând în mod special participarea la aceasta manifestare a celor care folosesc mult mașina personală pentru deplasările urbane.

Cea mai lungă pistă de biciclete din România - 2012:

Izbânda de anul trecut (2011) a celor din Asociația Unda Verde a stârnit multă admirație. Puține ONG-uri au reușit să pună la punct o pistă de biciclete care leagă două orașe, cum este cea dintre Târgu Mureș și Reghin, realizată printr-un proiect coordonat de un ONG românesc.

Satisfacția este că traseul Târgu Mureș – Reghin a intrat în conștiința oamenilor și locul a revenit în sfera de interes. Malurile erau uitate deși au un imens potențial de recreere. "Dacă în vara lui 2010 exploram zona pentru identificarea locurilor accesibile și întâlneam în medie 2 oameni pe zi, peste un an, odată cu primul indicator la ieșirea din oraș, familii cu copii mici și grupuri de bicicliști puteau fi văzuți pe maluri. Ne bucurăm că s-a dovedit faptul că era nevoie de spațiu pentru desfășurarea activităților în aer liber, pentru relaxare. Proiectele noastre includ bicicliștii și pietonii – încurajăm mijloacele alternative de deplasare, transportul în comun – orașele devin responsabile pentru viața și sănătatea locuitorilor lor. E important să sensibilizăm cât mai multă lume cu privire la valorile pe care le promovăm, până când acest proiect se va autosusține".



(Sursa: <http://www.freerider.ro/mag/o-privire-de-ansamblu-asupra-celei-mai-lungi-piste-de-biciclete-din-romania-24128.html>)

Craiova 2012: Primarul Craiovei, Lia Olguța Vasilescu, a decis ca, de vineri, 27 iulie, bicicliștii să se poată plimba din nou pe aleile Parcului „Nicolae Romanescu“. Nu oriunde, însă, ci doar pe pista special destinată circulației bicicletelor, pista care a fost, cu această ocazie, remarcată de angajații RAADPFL Craiova. „Marcajele au fost refăcute pe vechiul traseu, pista pentru circulația bicicletelor din respectiva locație devenind funcțională. Acesta este un prim pas dintr-o serie de proiecte pe care primarul Craiovei le are în atenție pentru a veni în sprijinul bicicliștilor din municipiul Craiova în dorința de a promova mișcarea și transportul cu mijloace alternative de circulație, în vederea reducerii noxelor și a poluării și pentru o «Craiovă verde»“, se arată într-un comunicat de presă al Primăriei Craiova.

(Sursa <http://www.gds.ro/Actualitate/2012-07-28/Din+nou+cu+bicicleta+in+parc>)

Parteneri:

- Direcția de Sănătate Publică Județeană
- Administrația publică locală
- Agenția Județeană/ Regională de Protecția Mediului
- Direcția Județeană de Sport și Tineret
- Inspectoratul de Poliție
- Institutul Național de Statistică
- Organizații neguvernamentale
- Mass-media - presa scrisă și audio-vizuală

Prezentarea pe scurt a campaniilor anterioare care au abordat tematica în cauză:

După organizarea a două evenimente de succes “În oraș cu mașina!”, în întreaga Europă, anul 2002 a marcat începutul unei noi inițiative, **Săptămâna Europeană a Mobilității!**

De la “În oraș cu mașina!”...

Fostul comisar european pentru mediu Margot Wallström a stabilit Ziua fără mașini ca inițiativă europeană în anul 2000. A fost ca o oportunitate pentru orașele participante de a arăta cum le afectează problemele de mediu.

Pentru o zi, autoritățile locale își pot prezenta centrele orașelor într-o lumină diferită și pot să implementeze acțiuni care vizează restricția traficului de mașini în anumite zone, încurajând folosirea mijloacelor

sustenabile de transport și creșterea gradului de conștientizare referitor la impactul asupra mediului pe care le au opțiunile cetățenilor în privința mijlocului de transport.

...la Săptămâna Europeană a Mobilității

În fiecare an, din 2002, Săptămâna Europeană a Mobilității este organizată între 16 și 22 septembrie și este dedicată mobilității sustenabile. Săptămâna Europeană a Mobilității oferă oportunitatea de a începe un șir de activități variate și reprezintă o platformă pentru autoritățile locale, precum și pentru organizații și asociații să:

- promoveze politicile existente, inițiativele și bunele practici legate de mobilitatea urbană sustenabilă;
- contribuie la creșterea conștiinței cetățenilor asupra daunelor pe care tendințele actuale ale mobilității urbane le au asupra mediului și a calității vieții;
- stabilească parteneriate cu părțile interesate din zonă;
- participe la o campanie vastă europeană, împărtășind același scop și aceeași identitate cu alte orașe;
- sublinieze sprijinul local față de politicile sustenabile de transport urban;
- lanseze politici pe termeni mai lungi și măsuri permanente.

Săptămâna Europeană a Mobilității 2011: "Mobilitatea alternativă"

La European Mobility Week 2011, care a ajuns la a zecea ediție, au participat peste 2000 de orașe din mai mult de 40 de țări.

Un total de 6821 de măsuri permanente au fost implementate, în special pentru infrastructura pentru biciclete și mers pe jos, îmbunătățirea traficului, a accesului la transport și a creșterii conștiinței asupra comportamentului călătoriei sustenabile.

(sursa: www.mobilityweek.eu)

Orașul italian Bologna a câștigat premiul Săptămânii Europene a Mobilității 2011. Un juriu independent format din experți în domeniul mobilității a considerat că acest oraș a reușit cel mai bine să promoveze alternative ecologice la utilizarea automobilelor și să implice cetățenii în activități de sprijinire a mobilității urbane sustenabile pe durata Săptămânii Europene a Mobilității 2011.

Locurile următoare au fost ocupate de orașele Larnaka din Cipru și Zagreb, capitala Croației.



Premiul a fost înmănat orașului câștigător de către comisarul european pentru mediu, Janez Potočnik și de către vicepreședintele Comisiei, Siim Kallas, comisarul european pentru transporturi, în cadrul unei ceremonii desfășurate la 5 martie 2012, la Muzeul instrumentelor muzicale de la Bruxelles.

„Cartea Albă din 2011 privind transporturile subliniază necesitatea unei noi abordări a mobilității urbane, răspunzând totodată provocării pe care o reprezintă ecologizarea și creșterea siguranței orașelor noastre. Orașele câștigătoare au multe de oferit în acest sens. Prin schimbul de experiență în materie de mobilitate alternativă, orașele europene pot implementa mai multe opțiuni atractive și fiabile, influențându-ne astfel în mod pozitiv calitatea vieții”, a declarat vicepreședintele Siim Kallas, responsabil cu transporturile.

„Având în vedere faptul că marile orașe și locuitorii lor sunt tot mai afectați de congestionarea traficului și de poluare, trecerea de la automobile la alte mijloace de transport nu a fost niciodată mai oportună. Bologna, Larnaka și Zagreb au găsit modalități creative de a spori în permanență sustenabilitatea infrastructurii lor de transport. Sper că, urmând acest exemplu, și alte orașe vor face același lucru”, a spus comisarul european pentru mediu, Janez Potočnik.

(sursa http://www.rtv.net/bologna-a-castigat-premiul-saptamanii-europene-a-mobilitatii-2011_19720.html#ixzz21w7rNHWF)

Ziua Europeană Fără Mașini, în Săptămâna Europeană a Mobilității – București - De Ziua Europeană Fără Mașini - joi, 22 septembrie - la București au fost organizate două tururi cicliste, la care au fost invitați să participe cu toții.

(Sursa: <http://www.ivel.ro/evenimente/ziua-europeana-fara-masini-in-saptamana-europeana-a-mobilitatii.html>)

Săptămâna Europeană a Mobilității 2010: "Călătoriți mai inteligent, trăiți mai bine"

Principalele puncte ale Săptămânii Europene a Mobilității în 2010:

Printre numeroasele evenimente organizate în Italia, la Bologna, se numără și o licitație de biciclete de ocazie, care au fost abandonate în oraș. Evenimentul este organizat de o asociație a studenților în colaborare cu primăria orașului Bologna. Ofertanții norocoși vor primi echipamente de securitate, broșuri pe tema securității rutiere și alte materiale promoționale și echipamente.

În piața Smithfield din Londra se desfășoară, pe 17 septembrie, „City Cycle Style” (Stilul ciclist urban), primul eveniment din capitală consacrat ciclismului ca mijloc de transport la modă. Participanții sunt invitați să defileze purtând cele mai bune echipamente cicliste pe care le posedă, să întâlnească creatori din sectorul modei cicliste, să probeze echipamente și să urce pe șeile unora dintre cele mai recente modele pe două roți. O parte din sumele colectate cu această ocazie vor fi donate unei asociații caritative care colectează biciclete de ocazie și le trimite în Africa.

Municipiul Brno din Republica Cehă a dezvoltat o gamă de activități de promovare a marșului nordic (northern walking), a ciclismului și a patinajului pe role. Programul include vizite ale orașului cu ghid, cursuri și exerciții publice însoțite de concerte în aer liber.

Participare în creștere

De la lansarea sa în 2002, Săptămâna Europeană a Mobilității a cunoscut o creștere continuă a numărului orașelor participante. Anul trecut s-a înregistrat un număr record de 2 181 de orașe participante, reprezentând aproximativ 237 de milioane de locuitori. Ca urmare a campaniei de o săptămână au fost introduse peste 4440 de măsuri permanente. Săptămâna Europeană a Mobilității constituie, de asemenea, un model de succes, fiind adoptată de țări din afara Europei, precum Argentina, Canada, Ecuador, Japonia și Taiwan (sursa: www.mobilityweek.eu).

Săptămâna Europeană a Mobilității este coordonată de trei organizații neguvernamentale specializate în problematica urbană a mediului: Eurocities, Energie-Cités și Climate Alliance. Direcția Generală de Mediu a Comisiei Europene contribuie financiar și organizează Premiile anuale ale Săptămânii Europene a Mobilității pentru cele mai bune măsuri și programe de activități. (sursa: www.euroactiv.ro)

În anul **2009**, timp de o săptămână, în perioada 16-22 septembrie, cetățenii au reflectat asupra contribuției pe care o au la poluarea atmosferică și fonică a orașului în care locuiesc, folosind zilnic mașina personală. Renunțând pentru o săptămână sau numai pentru o zi la mașina personală, se aduc beneficii imense atât mediului cât și sănătății noastre.

Creșterea alarmantă din ultimii ani a autovehiculelor în circulație a dus la poluarea atmosferică și fonică în orașe, cu efecte serioase asupra sănătății locuitorilor. Tema principală a Săptămânii Mobilității 2009 a fost "Îmbunătățește climatul orașului tău!". Sloganul încearcă să ofere un prilej - atât pentru autorități cât și pentru cetățenii Europei - să ia în considerare și să folosească în viața de zi cu zi mijloace de transport nepoluante, pentru reducerea emisiilor toxice de dioxid de carbon.



Anul **2008**: Săptămâna Europeană a Mobilității sub sloganul "Aer curat pentru toți"

Ediția a 17-a a Săptămânii Europene a Mobilității s-a desfășurat în perioada 16-22 septembrie 2008 sub sloganul "Aer curat pentru toți". Sute de orașe din statele membre ale Uniunii Europene au participat la acest eveniment.

Ca autoritate responsabilă cu mediatizarea manifestării, Agenția Națională pentru Protecția Mediului împreună cu comunitățile locale din România au luat parte la Săptămâna Europeană a Mobilității, prin organizarea de activități dedicate promovării mobilității durabile.

Anul **2007**: Campania " Săptămâna Europeană a Mobilității 2007" a avut ca scop promovarea formelor alternative de transport ecologic. Tema aceluși an - "Străzi pentru oameni" – a transmis mesajul conform căruia construind mai multe șosele alocăm spațiu mai puțin pentru transportul rutier nemotorizat.

Până la 22 septembrie 2007, fiecare european a fost învățat cum să păstreze curat mediul înconjurător.



Anul **2006**: În perioada 16-22 septembrie 2006 s-a desfășurat a V-a ediție a „ Săptămânii Europene a Mobilității” iar în data de 22 septembrie 2006 în toată Europa s-a sărbătorit „Ziua fără mașini”.



Tema manifestărilor: "Schimbări Climatice"

Campania a promovat deplasarea (cu bicicleta, mersul pe jos, cu mijloace de transport în comun) de la domiciliu la locul de muncă și/sau la școală, în mod prietenos față de mediu, încurajând modalitățile de deplasare alternativă .

