



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

16-22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙ;

Το αυτοκίνητο στις μέρες μας χρησιμοποιείται καθημερινά από τους περισσότερους πολίτες για τις μετακινήσεις τους. Η αγορά του εξασφάλισε τεράστια κέρδη στις διάφορες πολυεθνικές εταιρίες αυτοκινήτων. Σε εμάς τους πολίτες τι εξασφάλισε;

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Όπως είναι γνωστό η ρύπανση και η μόλυνση επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της ζωής μας, η οποία μεταξύ άλλων μειώνεται εξαιτίας των επιπτώσεων των ρύπων στην υγεία μας και το περιβάλλον. Για την κατάσταση αυτή πολύ σημαντικό μερίδιο ευθύνης έχει το ΙΧ.

- Στην Ελλάδα, με βάση τα στοιχεία του ενεργειακού ισοζυγίου, η κατανάλωση ενέργειας του κλάδου των μεταφορών συγκεντρώνει περίπου το 39% της συνολικής τελικής κατανάλωσης ενέργειας στη χώρα.
- Αναφορικά με τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, ο τομέας των μεταφορών εκπέμπει το 22% περίπου του συνολικού CO₂.
- Εκπομπές επικίνδυνων αέριων ρύπων, όπως το μονοξείδιο του άνθρακα (CO), τα οξείδια του αζώτου (NO_x), οι πτητικές οργανικές ενώσεις (VOC), οι άκαυστοι υδρογονάνθρακες, το βενζόλιο και τα σωματίδια (PM), προέρχονται από τις μεταφορές και αποτελούν την κύρια αιτία ατμοσφαιρικής ρύπανσης στα αστικά κέντρα. Οι ρύποι αυτοί έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Η μείωση του προσδόκιμου ζωής έως και δυο χρόνια, η μείωση της διανοητικής ικανότητας και αύξηση του στρες και όξυνση των ψυχολογικών προβλημάτων.
- Η ρύπανση και η μόλυνση συμβάλλουν καθοριστικά και στην κλιματική αλλαγή.

Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και η επιβάρυνση του περιβάλλοντος από την διάνοιξη αυτοκινητοδρόμων. Χώροι πρασίνου ζωτικής σημασίας για μια πόλη καταστρέφονται για τα φαραωνικά έργα των αυτοκινητοδρόμων.

- Στην Αθήνα το πράσινο αντιστοιχεί μόνο στο 8% της πόλης. Σε άλλες ευρωπαϊκές πρωτεύουσες το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 15-25%.

Όλα αυτά συμβάλλουν στη μείωση της ποιότητας της ζωής μας. Θα πρέπει να αναλογιστούμε τι είναι πιο σημαντικό: να αναπνέουμε καθαρό αέρα στην πόλη μας ή να έχουμε μεγάλους αυτοκινητοδρόμους, μπουτλιαρίσματα, φασαρία και νευρικότητα; Μας ρωτήσανε εμάς αν θέλουμε να ζούμε έτσι; Ας ζητήσουμε το λόγο μέσα στην πόλη μας!

Ποια είναι η λύση;

Πρέπει να βάλουμε φρένο στην λογική του υπερκαταναλωτισμού. Ας αναλογιστούμε τι πραγματικά έχουμε ανάγκη και ας βρούμε τρόπους ώστε οι ανάγκες αυτές να ικανοποιούνται όσο το δυνατόν με καλύτερο κοινωνικό και οικολογικό τρόπο. Ας μοιραστούμε το αυτοκίνητο με τους συγγενείς και τους γείτονες μας κι ας μεταφέρουμε με

το αυτοκίνητο τους συναδέλφους και τους φίλους μας στη δουλεία και την πόλη. Ας χρησιμοποιήσουμε εναλλακτικούς τρόπους μεταφοράς. Η επιλογή αυτή, όχι μόνο αποτρέπει τις πιο πάνω επιπτώσεις και συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας, αλλά μηδενίζει και τα πολλά έξοδα που συνεπάγεται η ιδιοκτησία και χρήση του ΙΧ.

Πως αλλιώς μπορούμε να κινηθούμε;



ΠΟΔΗΛΑΤΟ. Ένας πιστός και αχώριστος φίλος...

Η ποδηλασία είναι ένας θαυμάσιος τρόπος και για τις καθημερινές μας μετακινήσεις και για να ερχόμαστε πιο κοντά στη φύση και να γνωρίζουμε μέρη ανεξερεύνητα, να απολαμβάνουμε τις διαδρομές στην πόλη και να γυμναζόμαστε. Αποτελεί μια από τις πιο αποδοτικές μορφές αεροβικής άσκησης, καθώς γυμνάζει το καρδιοκυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα. Επιπλέον, αποτελεί μια από τις καλύτερες ασκήσεις, κυρίως για την ενδυνάμωση των μηρών. Αν σε αυτά προσθέσουμε τη μείωση της ρύπανσης καθώς και των εξόδων για τη μετακίνηση με ΙΧ καταλαβαίνουμε, γιατί πλέον η ποδηλασία δεν είναι μόδα, αλλά ανάγκη.



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ. Μια ιδιαίτερη απόλαυση...

Ο ανθρώπινος οργανισμός με βάση την κατασκευή του είναι φτιαγμένος να περπατά καθημερινά περισσότερα από 10 χιλιόμετρα. Ο σημερινός άνθρωπος των πόλεων είναι αμφίβολο εάν διανύει συνολικά έστω και 1 χιλιόμετρο στις ημερήσιες του μετακινήσεις. Η πεζοπορία εμφανίζεται τα τελευταία χρόνια ως μια νέα, εναλλακτική, ασφαλής, μηδενικού κόστους και η πιο ήπια προς το περιβάλλον δραστηριότητα, που, εκτός της αναμφίβολης συμβολής στην υγεία του ατόμου, προσφέρει και μια σειρά άλλων δυνατοτήτων.

- **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ.** Το περπάτημα στην πόλη μπορεί είναι πολύ υγιεινό στις καθημερινές μετακινήσεις, όταν πρόκειται για μικρές αποστάσεις. Προσφέρει όμως αναψυχή και ικανοποίηση σε ευχάριστους περιπάτους όπως στο Πεδίο του Άρεως, στου Φιλοπάππου, στην Ακαδημία Πλάτωνος, στην Καισαριανή κ.α. Τα πάρκα αυτά, ανήκουν σ' εμάς τους πολίτες. Ας τα ζωντανέψουμε με τις βόλτες μας.
- **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ.** Μέσα από την πεζοπορία στη φύση προσφέρεται η δυνατότητα να ξυπνήσουν όλες μας οι αισθήσεις. Μπορούμε να αναπνεύσουμε τον φρέσκο βουνίσιο αέρα, να μυρίσουμε το άρωμα των λουλουδιών, να γευτούμε τις ντόπιες συνταγές και τους καρπούς της φύσης. Μόνο έτσι θα γνωρίσουμε τους ανθρώπους της περιοχής και το περιβάλλον που τους περικλείει, θα συσφίξουμε τις φιλικές μας σχέσεις, θα μάθουμε την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου μας και θα επαναπροσδιορίσουμε και τη δική μας ταυτότητα.



Εναλλακτική Δράση

ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

www.enallaktiki-drasi.gr