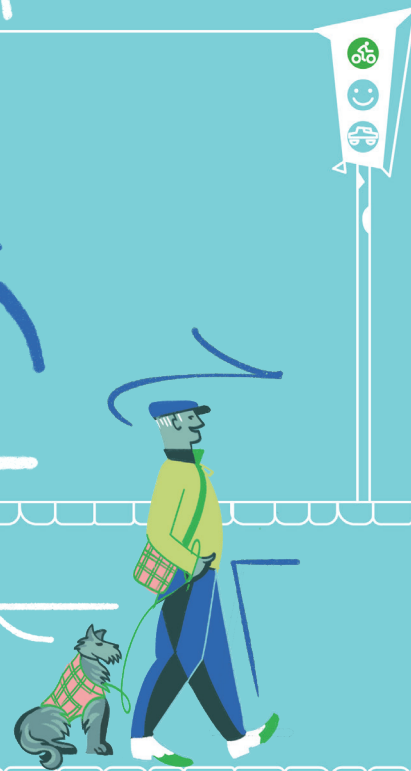


JUDĖKIME!



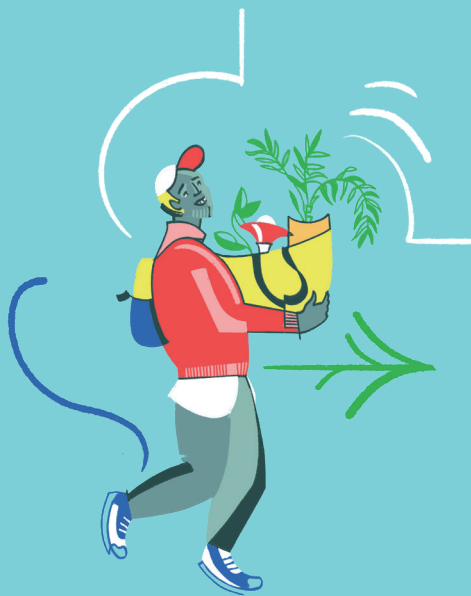
100 ARGUMENTŲ RINKTIS DVIRATĮ ARBA EITI PĖSČIOMIS



THE PEP

Transport, Health
and Environment
Pan-European Programme





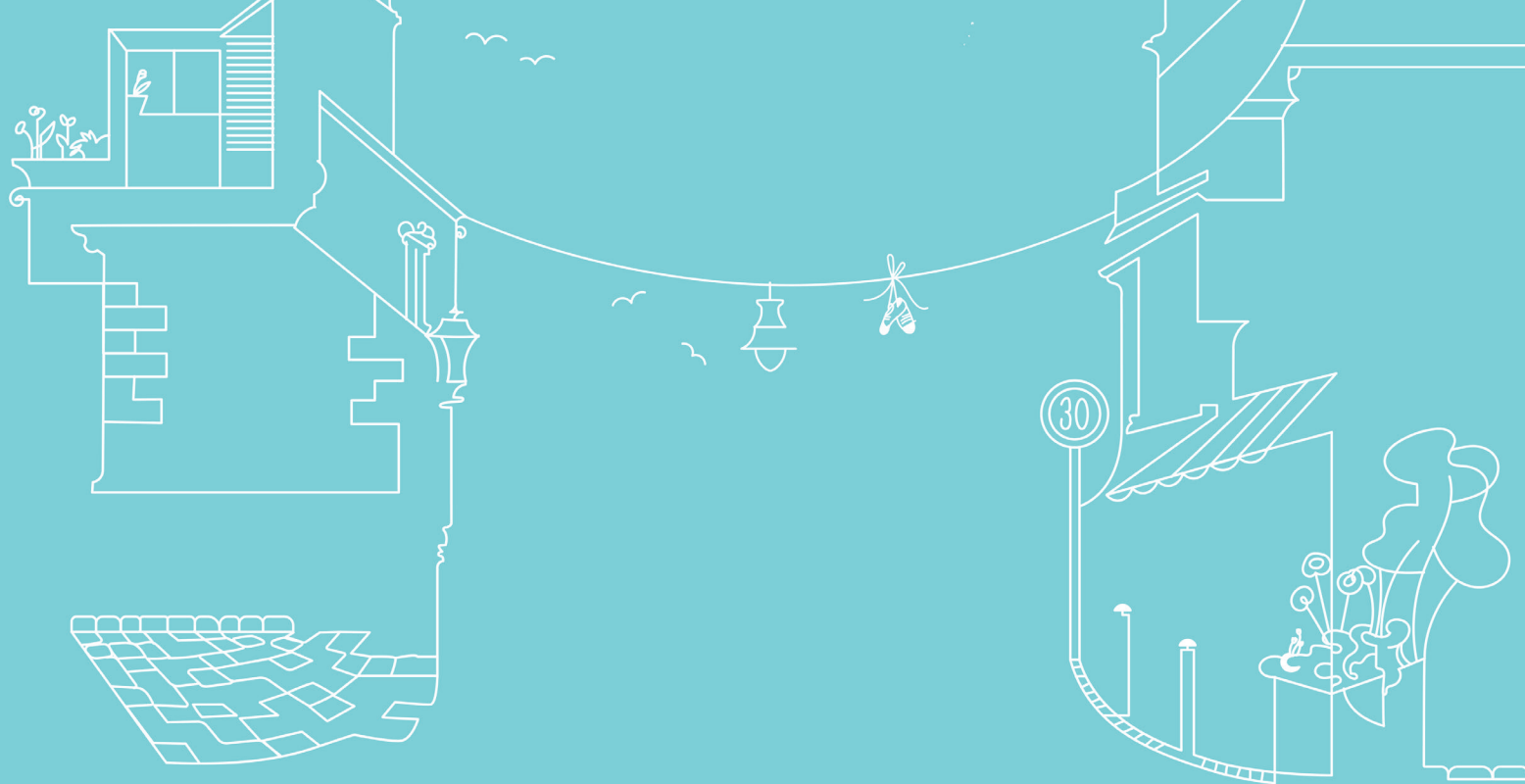
JUDĖKIME!

100 argumentų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis

Ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu – tai kur kas daugiau nei tik kelionės iš vieno taško į kitą būdas. Tai – priemonės, kurios gali pakeisti gyvenimą! Nuo nuotaikos pagerėjimo ir fizinio sustiprėjimo iki aplinkos apsaugos, bendruomenės gerovės stiprinimo ir vietos ekonomikos skatinimo – vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu teikia daugybę privalumų.

Junkitės prie mūsų ir sužinokite **100 įtikinamų argumentų**, kodėl ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu turėtų tapti mūsų kasdienybe, o šių priemonių propagavimas – pagrindiniu sveikatos, transporto, aplinkos ir miestų planavimo specialistų bei politikų tikslu. Minėti argumentai pagrįsti naujausiais moksliniais įrodymais, kuriuos papildo ir asmeninė žmonių iš viso PSO Europos regiono patirtis.

Judėkime! Remkime pokyčius, sudarančius tokias sąlygas, kurioms esant, mums visiems pėsčiųjų ir dviračių eismas taps lengvesnis bei saugesnis. Taip mes sukursime subalansuotą teigiamą poveikį mūsų sveikatai, bendruomenėms bei aplinkiniam pasauliui ir dabartinėms, ir ateities kartoms.



KODĒL VERTA RINKTIS DVIRATĪ ARBA EITI PĒSČIOMIS? TODĒL, KAD TAI NAUDINGA MŪSŪ SVEIKATAI



KAIP VAIKŠČIOJIMAS IR VAŽIAVIMAS DVIRAČIU NAUDINGI FIZINEI SVEIKATAI?

1. Jei norėdami nuvykti iš vieno taško į kitą rinksimės dviratį arba eisime pėsčiomis, tai reikš, kad savo kasdieninę veiklą nesunkiai galėsime papildyti fizine mankšta ir taip laikytis PSO rekomendacijų dėl fizinio aktyvumo.
2. Reguliariai vaikščiodami arba važinėdami dviračiu stiprinsime raumenis, pagerinsime pusiausvyrą ir padėsime išlaikyti gerą laikyseną.
3. Daugiau vaikstinėjant ar važinėjant dviračiu gali pagerėti miegas.
4. Daugiau vaikstinėjant ar važinėjant dviračiu gali pagerėti sąnarių paslankumas ir sumažėti artrito simptomai.
5. Reguliariai važinėjant dviračiu ir vaikstinėjant stiprėja imuninė sistema, todėl žmogus tampa atsparesnis peršalimui.
6. Ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu padeda išlaikyti sveikatai palankų kūno svorį.
7. Fizinis aktyvumas einant pėsčiomis bei važiuojant dviračiu stiprina ir virškinimo sistemos sveikatą.
8. Ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina širdies ligų riziką.
9. Suaugusiųjų, kurie beveik kasdien 30 minučių eina pėsčiomis arba 20 minučių važiuoja dviračiu, bendras mirtingumo rodiklis visoje populiacijoje būna bent 10 % mažesnis (1). Jų sveiko gyvenimo trukmė būna keleriais metais ilgesnė.
10. Reguliarus ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu maždaug 30 % sumažina II tipo diabeto riziką visoje populiacijoje (2).
11. Sergantiems II tipo diabetu liga lėčiau progresuoja, o taip pat sumažėja su ja susijusi mirtingumo rizika, jei tokie ligoniai reguliariai vaikšto pėsčiomis arba važinėja dviračiu.
12. Reguliariai vaikstinėjant arba važinėjant dviračiu mirtingumo nuo vėžio tikimybė visoje populiacijoje sumažėja maždaug trečdaliu (2).
13. Vėžį įveikusių žmonių galimybės išgyventi padidėja, o ligos pasikartojimo rizika sumažėja, jei tokie žmonės daugiau vaikšto pėsčiomis arba važinėja dviračiu.
14. Tie, kurie vaikščioja pėsčiomis ir važinėja dviračiu, gali didžiuotis sveikesne gyvensena, jiems reikia rečiau lankytis pas gydytojus, o išlaidos sveikatos priežiūros paslaugoms būna mažesnės.

#LETSGETMOVING!

15. Ėjimas ir važiavimas dviračiu – tai lengva fizinio aktyvumo forma, idealiai tinkanti atgaunantiems jėgas po ligos, įskaitant neįgaliuosius.
16. Jei vyresnio amžiaus žmonės reguliariai vaikštinėja pėsčiomis arba važinėja dviračiu, toks fizinis aktyvumas padeda jiems išlaikyti pusiausvyrą ir pagerina koordinaciją, todėl jie rečiau pargriūna.
17. Ėjimas pėsčiomis ir važinėjimas dviračiu užtikrina ilgesnį savarankiškumą vyresniame amžiuje, nes padeda išlaikyti judumą ir jėgas, o pagalbos prireikia mažiau arba jos poreikis atsiranda vėliau.
18. Reguliarus ėjimas pėsčiomis stiprina kaulų tankį, mažina osteoporozės ir lūžių riziką, o taip pat užtikrina stiprybę bei judumą ir tokiu būdu palaiko bendrą organizmo gebėjimą funkcionuoti.
19. Reguliarus vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, kaip pavyzdžiui ėjimas pėsčiomis ir važinėjimas dviračiu nėščioms moterims mažina nėščiųjų hipertenzijos ir nėščiųjų diabeto riziką.
20. Ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu mažina gimdymo ir naujagimio komplikacijų riziką.
21. Esant didesnei infekcijų rizikai arba kilus pandemijai, saugų fizinį atstumą tarp žmonių galima išlaikyti tuomet, jei renkamės dviratį arba einame pėsčiomis.

„Geriausias vaistas – ėjimas pėsčiomis“

Hipokratas, antikinės Graikijos filosofas.



„Pagalvokite, kad
dviračiai yra važiuoti
tinkamas meno kūrinys,
kuris galėtų išgelbėti
pasaulį.“

Grant Petersen, amerikiečių dviračių dizaineris

#LETSGETMOVING!

KAIP VAIKŠČIOJIMAS IR VAŽIAVIMAS DVIRAČIU NAUDINGI PSICHIKOS SVEIKATAI IR GEROVEI?

- 22. Ėjimas pėsčiomis ir važinėjimas dviračiu stiprina psichikos sveikatą, gerina nuotaiką ir padeda sumažinti nerimą bei depresiją.
- 23. Reguliariai važinėdami dviračiu ir vaikštinėdami pėsčiomis pagerinsime savo gyvenimo kokybę.
- 24. Tyrimai rodo, kad vos 4 000 žingsnių per dieną sumažina demencijos riziką 25 %, o 10 000 žingsnių – 50 % (3).
- 25. Eiti pėsčiomis ir važiuoti dviračiu naudinga žmonėms, turintiems kognityvinių sutrikimų, įskaitant dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromą (ADHD).
- 26. Reguliarus ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu mažina pogimdyminės depresijos riziką ir padeda ją valdyti.
- 27. Fizinio aktyvumo pasiekimai einant pėsčiomis ir važiuojant dviračiu, pavyzdžiui, ilgesni pasivaikščiojimai, gali suteikti jausmą, kad gebame pasiekti tikslą, ir taip sustiprinti savivertę.
- 28. Pradėję reguliariai vaikštinėti pėsčiomis ar važinėti dviračiu, žmonės (įskaitant neįgaliuosius) padeda sau nusistatyti fizinio aktyvumo režimą.
- 29. Ėjimas pėsčiomis ir važinėjimas dviračiu saugioje aplinkoje skatina savarankiškumo jausmo formavimąsi, ypač vaikams ir paaugliams.
- 30. Vaikams vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu taip pat padeda ugdyti problemų sprendimo ir orientavimosi gebėjimus, skatina smalsumą ir mokymąsi.
- 31. Reguliarūs fiziniai užsiėmimai (pavyzdžiui, ėjimas pėsčiomis ar važiavimas dviračiu) sustiprina vaikų kognityvinius gebėjimus.



#LETSGETMOVING!

NE TIK SVEIKATA: DAR DAUGIAU NAUDOS, JEI RINKSIMĖS DVIRATĮ ARBA EISIME PĖSČIOMIS

32. Einant pėsčiomis arba važiuojant dviračiu tikslą galima pasiekti patikimiau, o dažnai – net greičiau, ypač miestuose, kuriuose būna didelės eismo spūstys.
33. Pasivaikščiojimai ir pasivažinėjimai dviračiu – smagus šeimyninis užsiėmimas ir vaikams, ir suaugusiems.
34. Vaikštinėjant pėsčiomis ir važinėjant dviračiu galima lengviau susipažinti su naujais žmonėmis, užmegzti naujus ryšius ir taip sustiprinti bendruomeniškumo bei priklausymo bendruomenei jausmą.
35. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu prisideda prie ramesnio, mažiau įtempto gyvenimo būdo.
36. Skirtingai nei dažnai pasitaikančios automobilių parkavimo problemos, atvykimas dviračiu ar pėsčiomis paprastai sukelia mažiau sunkumų.
37. Jei renkamės dviratį ar einame pėsčiomis, tampame nepriklausomi nuo kitų transporto rūšių vėlavimų ir sutrikimų.
38. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu taip pat yra nedaug kainuojančios, tačiau daug naudos teikiančios transporto priemonės ir laisvalaikio formos, tinkamos įvairaus amžiaus, lyties ir socialinio-ekonominio statuso žmonėms.
39. Vaikščiodami ar važiuodami dviračiu galime atrasti naujų vietų ir mažai žinomų kampelių net savo kaiminystėje.
40. Pasivaikščiojimai drauge – tai ne tik proga pabendrauti su draugais bei šeima. Tai ir galimybė lengviau išspręsti tarpasmeninius konfliktus.
41. Derinant ėjimą pėsčiomis ir važiavimą dviračiu su kelione viešuoju transportu, atsiranda daugiau lankstumo ir galimybių pasiekti reikiamą kelionės tikslą.
42. Tam, kad galėtume atkurti ryšį su gamta, reikia tik patogių batų poros ir dviračio.
43. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu stiprina ryšius tarp skirtingų kartų per bendrą veiklą.
44. Gali būti, kad nusprendę daugiau vaikštinėti pėsčiomis ir važinėti dviračiu, sustiprinsime kūrybinį mąstymą ir taip gims daugiau naujų idėjų.
45. Gali būti, kad ėjimas pėsčiomis ir važinėjimas dviračiu savaime taps smagiu pomėgiu.
46. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu taip pat gali paskatinti atrasti kitas veiklas, tokias kaip paukščių stebėjimas, fotografavimas, eskizų piešimas ar gamtos aprašinėjimas.

#LETSGETMOVING!

KODĖL REIKĖTŲ RINKTIS DVIRATĮ ARBA ĖJIMĄ PĖSČIOMIS? TODĖL, KAD TAI NAUDINGA APLINKAI.

47. Jei renkamės dviratį arba einame pėsčiomis užuot sėdę į motorines transporto priemones, mes padedame mažinti oro taršą miestuose.
48. Skirtingai nei vidaus degimo varikliais varomos transporto priemonės, vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu neskleidžia arba beveik neskleidžia triukšmo, todėl prisideda prie tylesnės miestų aplinkos.
49. Jei einame pėsčiomis arba važiuojame dviračiu, o ne automobiliu, sumažėja anglies dioksido (CO₂) emisija į aplinką – taigi, mes prisidedame prie klimato kaitos mažinimo.
50. Jei rinksimės dviratį arba ėjimą pėsčiomis, kad automobiliais bus naudojama mažiau, todėl jiems vietų reikės mažiau, o parkams, žaliosioms zonoms ir biologinei įvairovei bus galima skirti daugiau.
51. Pėsčiųjų takai ir dviračių takai užima mažiau vietos nei keliai ir didelės automobilių stovėjimo aikštelės, todėl šilumą sugeriančių paviršių plotas tampa mažesnis, dėl ko miestuose sumažėja oro temperatūra.
52. Jei renkamės dviratį arba einame pėsčiomis, sumažėja vandens ir dirvožemio tarša tais teršalais, kurie kaupiasi ant kelio paviršiaus.
53. Mažiau automobilių skatina formuoti tvaresnius miestus ir patrauklesnę miestų panoramą.
54. Pasirūšimas vaikščioti pėsčiomis ar važinėti dviračiu gali ir kitus įkvėpti imtis aplinkai draugiškų veiksmų bei įpročių.
55. Jei renkamės dviratį arba einame pėsčiomis galima sutaupyti itin daug energijos, nes vaikščiojant ir važiuojant dviračiu naudojama žmogaus jėga, o ne taršūs energijos šaltiniai.
56. Važiavimas dviračiu – tai ekologiška alternatyva pristatymo iki durų paslaugai.
57. Jei renkamės dviratį arba einame pėsčiomis, tai reiškia, kad mažiname iškastinio kuro ir kitų energijos rūšių poreikį, padedame išsaugoti ir taip ribotus neatsinaujinančius išteklius bei pereiti prie švarios, tvarios energijos.
58. Jei vieną kasdienę kelionę automobiliu pakeistume važiavimu dviračiu, per metus galėtume sumažinti anglies dioksido emisijas 0,5 tonos (4).
59. Remiantis septyniuose Europos miestuose atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo beveik 4000 respondentų, rezultatais, transporto priemonių išmetamą anglies dioksido kiekį būtų galima sumažinti daugiau nei 80 %, jei vieną kartą per dieną vietoj automobilio naudotume dviratį (4).

#LETSGETMOVING!

60. To paties tyrimo rezultatai rodo, kad vidutinio statistinio asmens, kuris vieną dieną per savaitę važinėjo dviračiu, o ne automobiliu, sukeliama aplinkos tarša CO₂ sumažėjo 3,2 kg. Šis skaičius prilygsta anglies dioksido kiekiui, kuris išmetamas į aplinką nuvažiavus automobiliu 10 km arba išsiuntus 800 elektroninių laiškų (5).
61. Lyginant keliavimo būdų gyvavimo ciklą (atsižvelgiant į anglies dioksido kiekį, susidariusį gaminant transporto priemonę, papildant ją kuru ir utilizuojant nusidėvėjusią transporto priemonę), vienos kelionės dviračiu metu išmetamas anglies dioksido kiekis gali būti daugiau nei trisdešimt kartų mažesnis nei važiuojant automobiliu su vidaus degimo varikliu, ir apie dešimt kartų mažesnis nei važiuojant elektromobiliu (5). Tai reiškia, kad mažinant miestų taršą anglies dioksidu, dviračių transportas turi 10 kartų didesnę reikšmę nei elektromobiliai.
62. Kai pėsčiųjų ir dviračių takai integruojami į žaliąsias erdves ir aplink vandens telkinius, jie padeda stiprinti psichikos ir fizinę sveikatą bei gerovę.

„Vaikystėje puoselėjau vieną svajonę: norėjau turėti nuosavą dviratį. Kai jį įsigijau, buvau laimingiausias berniukas Liverpulyje, o gal ir visame pasaulyje. Gyvenau tuo dviračiu. Dauguma vaikų dviračius nakčiai palikdavo kieme. O aš – ne. Užsispyręs tempdavausi jį į vidų, o pirmąją naktį net kartu su juo miegojau.“

John Lennon, britų muzikantas



KAIP SUSTIPRINSIME BENDRUOMENES, JEI RINKSIMĖS DVIRATĮ ARBA DAŽNIAU EISIME PĖSČIOMIS?

Dažniau rinkdamiesi dviratį ar vaikščiodami pėsčiomis padėsime stiprinti visuomenės ir bendruomenės gerovę bei įtrauktį, nes šie keliavimo būdai:

- 63.** padeda kurti sveikesnes bendruomenes ir mažinti našta sveikatos priežiūros bei socialinėms sistemoms;
- 64.** atlaisvina daugiau erdvės bendruomenės veiklai, pavyzdžiui, fiziniams užsiėmimams lauke arba ūkininkų turgeliams;
- 65.** skatina naudoti gatves ir vietas visuomenės reikmėms bei paskatina rengti pasirodymus gatvėje ir renginius lauke;
- 66.** padeda stiprinti bendruomenių socialinę sanglaudą, kas labai naudinga visoms visuomenės grupėms;
- 67.** suteikia galimybę susirasti naujų draugų ir užmegzti socialinius ryšius susijusiuose grupių užsiėmimuose;
- 68.** didina lyčių ir socialinę lygybę, nes judumas tampa prieinamas visiems;
- 69.** didina pilietinį aktyvumą, nes žmonės skatinami tyrinėti savo bendruomenes;
- 70.** taupo erdves, kas labai svarbu, nes miestai auga, o erdvių lieka vis mažiau;
- 71.** reikalauja pigesnės infrastruktūros, kuri tarnauja ilgiau nei motorinėms transporto priemonėms skirta infrastruktūra;
- 72.** yra atsparesni, nes tuo pačiu metu yra perspektyvios transporto alternatyvos pandemijų, degalų trūkumo, stichinių nelaimių ar saugumo grėsmių atveju.

„Tie, kurie nori būti savo gyvenimo šeimininkais ir neapsiriboja vien tik klientų ir vartotojų vaidmeniu, važinėja dviračiais.“

Wolfgang Sachs, vokiečių rašytojas ir mokslininkas

#LETSGETMOVING!

KOKIĄ EKONOMINĘ NAUDĄ GAUSIME, JEI RINKSIMĖS DVIRATĮ ARBA ĖSIME PĖSČIOMIS?

73. Jei renkamės dviratį ar ėjimą pėsčiomis, nauda būna ne tik sveikatai, bet ir ekonomikai, nes galima smarkiai sumažinti išlaidas, skirtas sveikatos priežiūros sistemoms: tyrimų rezultatai rodo, kad investicijų į ėjimą pėsčiomis bei važiavimą dviračiu ir išlaidų sveikatos priežiūrai santykis siekia net iki 8:1 (6).
74. Pėstieji ir dviratininkai parastai būna nuolatiniai smulkių verslo įmonių klientai, todėl ilgainiui jie ten išleidžia daugiau pinigų nei vairuotojai. Be to, pėstieji ir dviratininkai yra labiau linkę remti vietinius verslus (7,8).
75. Jei renkamės dviratį ar ėjimą pėsčiomis, mažėja neatvykimų į darbą skaičius, kadangi gerėja bendra dirbančiųjų sveikatos būklė ir stiprėja jų imuninė sistema.
76. Vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu taip pat gali pagerinti darbo našumą, nes gerina smegenų funkciją, padeda valdyti stresą ir leidžia žmonėms atvykti į darbą žvalesniems bei labiau pasirengusiems darbo dienai.
77. Dažnesnis važiavimas dviračiu taip pat gali skatinti žaliųjų darbo vietų kūrimą, pavyzdžiui, dviračių remonto dirbtuvėse ar administruojant dviračių nuomos sistemas.
78. Didesnė dviračių paklausa prisideda prie dviračių ekonomikos plėtros, nes skatina investicijas į dviračių parduotuves, nuomą ir paslaugas, dviračių takų infrastruktūrą ir kitas su aktyviu judumu susijusias verslo galimybes.
79. Gerai išvystyta vaikščiojimo ir važiavimo dviračiu infrastruktūra gali padidinti netoliese esančio nekilnojamojo turto vertę.
80. Pėstiesiems ir dviratininkams pritaikyti miestai pritraukia jaunus, itin išsilavinusius darbuotojus ir novatoriškas įmones.
81. Pėstiesiems ir dviratininkams pritaikyti miestai gali pritraukti tuos turistus, kurie ieško aplinką tausojančių bei tvarių kelionės galimybių.
82. Dviračių ir pėsčiųjų turizmas ekonominiu, ekologiniu bei socialiniu aspektu labai padeda tvariai vystyti vietines ekonomikas ir plėtoti ekoturizmą.

KAIP DAŽNESNIS VAIKŠČIOJIMAS IR VAŽIAVIMAS DVIRAČIU PRISIDEDA PRIE SAUGESNIŲ GATVIŲ VISIEMS?

- 93. Jei gyventojai dažniau renkasi dviratį ar eina pėsčiomis, miestai būna labiau linkę įgyvendinti eismo saugumą keliuose skatinančias infrastruktūros priemones, pavyzdžiui, specialius dviračių takus, pėsčiųjų perėjas ir didesnius greičio apribojimus tose vietovėse, kur būna intensyvus pėsčiųjų ir dviratininkų eismas.
- 94. Jei gyventojai renkasi dviratį ar eina pėsčiomis, tai padeda labiau išnaudoti viešąsias erdves bei kelius pėstiesiems ir dviratininkams, todėl gatvėse lengviau pastebėti, kas vyksta, ir kurti saugesnes bendruomenes.
- 95. Kai pėsčiųjų ir dviratininkų būna daugiau, vairuotojai tampa dėmesingesni ir vairuoja atsargiau. Taip atsiranda saugesnė aplinka vairuotojams, viešojo transporto naudotojams, dviratininkams ir pėstiesiems.
- 96. Jei užuot važiavę automobiliu renkamės dviratį arba einame pėsčiomis, tokiu savo sprendimu padedame mažinti motorinių transporto priemonių srautą. O esant mažesniai srautui, sumažėja ir avarijų bei susidūrimų rizika.
- 97. Jei politikos dėmesio centre atsiranda nuostata, kad reikėtų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis, tai skatina investicijas į saugią infrastruktūrą, pavyzdžiui, investuojama į pėsčiųjų perėjas, pėsčiųjų takus ir atskirtus dviračių takus, o taip pat nustatomos zonos, kuriose greitis yra ribojamas, kas sustiprina visų eismo dalyvių saugumą.



„Viena svarbiausių dienų mano gyvenime – tai diena, kai išmokau važiuoti dviračiu.“

Henry David Thoreau, amerikiečių gamtininkas ir filosofas

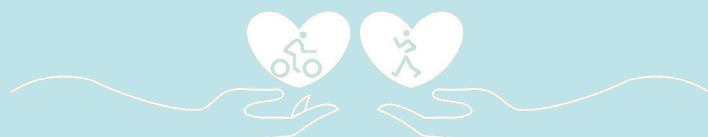
#LETSGETMOVING!

IR GALIAUSIAI: KĄ SAKO ŽMONĖS APIE ĖJIMĄ PĖSČIOMIS IR VAŽIAVIMĄ DVIRAČIU?

Klausimą, kodėl mėgsta eiti pėsčiomis ir važinėti dviračiu, mes uždavėme gyventojams iš įvairių PSO Europos regiono vietovių. Štai jų atsakymai.

Ėjimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu...

- 88. leidžia man jaustis gyvybingu;
- 89. iš tiesų yra labai smagus užsiėmimas;
- 90. užmezga ryšį su mano paties asmenybe ir su kitais žmonėmis;
- 91. išvalo mano mintis ir pripildo širdį bei sielą;
- 92. pažadina mano pojūčius ir stiprina motyvaciją;
- 93. yra tarsi terapija be gydytojo;
- 94. stiprina mano valią ir žadina mano azartą;
- 95. yra lankstus ir patogus būdas nepriklausomai judėti mieste;
- 96. leidžia man jaustis stilingu ir madingu;
- 97. padeda rasti geresnių idėjų ir išspręsti problemas;
- 98. reiškia, kad galiu judėti savo jėgomis ir nuo nieko nepriklausyti;
- 99. padeda man kontroliuoti svorį nesilaikant dietų;
- 100. padeda po ilgos dienos pamiršti darbą ir grįžti namo atsipalaidavus bei nuvijus šalin nerimą keliančias mintis.



#LETSGETMOVING!

Mūsų sveikatos ir psichinės gerovės,
aplinkos, mūsų bendruomenių, ekonomikos
ir visų eismo dalyvių saugumo labui:
argumentų rinktis dviratį arba eiti pėsčiomis
yra daugiau nei pakankamai!



JUDĖKIME!

„Visuomet jaučiuosi
geriau, kai judu, o ne
kai stoviu vietoje.“

Neil Young, kanadiečių muzikantas



„Jūs iš tikrųjų lankėtės
tik ten, kur nukeliavote
pėsčiomis.“

*Johann Wolfgang von Goethe,
vokiečių rašytojas*

Norėdami daugiau sužinoti apie tai, kaip PSO ir Europos programa „Transportas, sveikata ir aplinka“ (THE PEP) visame regione skatina rinktis dviratį arba ėjimą pėsčiomis, kviečiame susipažinti su Važinėjimo dviračiu skatinimo Europoje pagrindiniu planu (9) ir Ėjimo pėsčiomis skatinimo Europoje pagrindiniu planu (10). Minėtų visa apimančių programų paskirtis – padėti nacionalinėms transporto, sveikatos priežiūros ir aplinkos apsaugos institucijoms imtis strateginių veiksmų skatinant aktyvų judumą ir kuriant sveikesnes bei tvaresnes bendruomenes.

#LETSGETMOVING!

LITERATŪRA¹

1. Kelly P, Kahlmeier S, Götschi T, Orsini N, Richards J, Roberts N, et al. Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11:132 (<https://doi.org/10.1186/s12966-014-0132-x>).
2. Dinu M, Pagliai G, Macchi C, Sofi F. Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2019;49(3):437–452 (<https://doi.org/10.1007/s40279-018-1023-0>).
3. del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78 430 adults living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059–63 (<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2672>).
4. Brand C, Götschi T, Dons E, Gerike R, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, et al. The climate change mitigation impacts of active travel: evidence from a longitudinal panel study in seven European cities. *Global Environ Change.* 2021;67:102224 (<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102224>).
5. Brand C, Dons E, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, Clark A, de Nazelle A, et al. The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transp Res D: Transp Environ.* 2021;93:102764 (<https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102764>).
6. Wang G, Macera CA, Scudder-Soucie B, Schmid T, Pratt M, Buchner D. A cost-benefit analysis of physical activity using bike/pedestrian trails. *Health Promot Pract.* 2005;6(2):174–9 (<https://doi.org/10.1177/1524839903260687>).
7. Clifton K, Muhs CD, Morrissey S, Morrissey T, Currans KM, Ritter C. Examining consumer behavior and travel choices. OTREC-RR-12-15. Portland: Transportation Research and Education Center; 2013 (<http://dx.doi.org/10.15760/trec.114>).
8. Clifton K, Morrissey S, Ritter C. Business Cycles: Catering to the Bicycling Market. TR News 208 May-June (2012). London: TR News; 2012 (https://ppms.trec.pdx.edu/media/project_files/TRNews_Clifton_OTREC.pdf).
9. Pan-European Master Plan for Cycling Promotion - 5th High-level Meeting on Transport, Health and Environment. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021 (<https://unece.org/info/publications/pub/376488>).
10. Pan European Master Plan for Walking. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 (<https://www.klimaaktiv.at/publikationen/pan-european-master-plan-on-walking>).
11. Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022 (<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057882>).

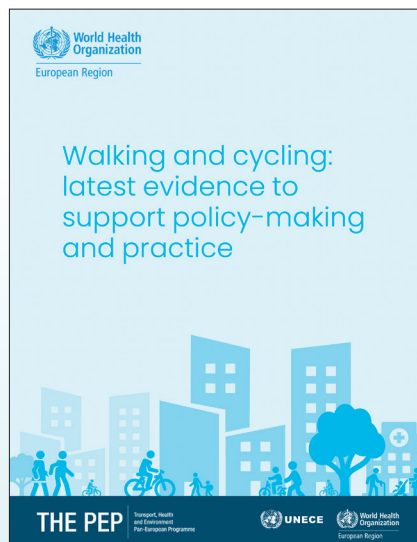


¹ Prieigos per internetą prie visų šaltinių data – 2025 m. balandžio 20 d.

#LETSGETMOVING!

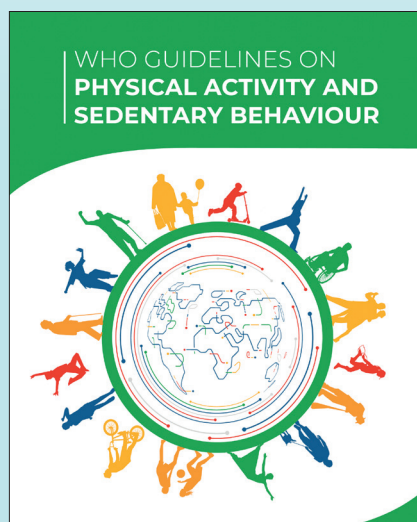
BŪTINA PERSKAITYTI

Ējimas pėsčiomis ir važiavimas dviračiu: naujausi įrodymai politikos formavimui ir praktikai pagrįsti



<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057882>

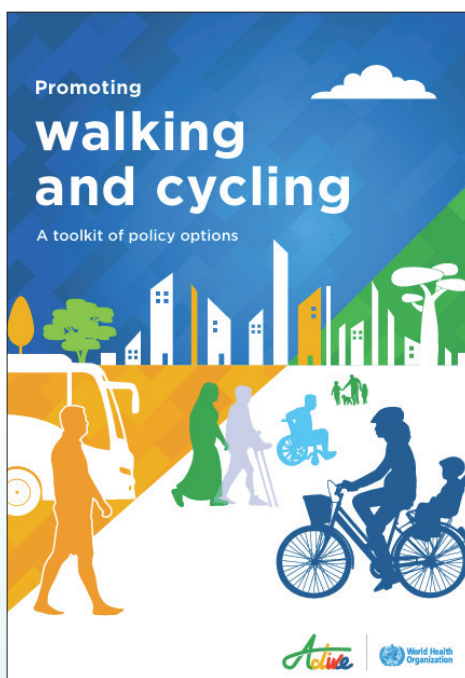
PSO gairės dėl fizinio aktyvumo ir sėslaus gyvenimo būdo



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

#LETSGETMOVING!

Vaikščiojimo ir važiavimo dviračiu skatinimas: politikos priemonių rinkinys



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902>

Visos Europos pagrindinis dviračių transporto skatinimo planas



<https://unece.org/info/THE-PEP/pub/376488>

#LETSGETMOVING!

Ējimo pēščiomis skatinimo visoje Europoje pagrindinis planas



<https://unece.org/info/publications/pub/397453>

#LETSGETMOVING!

PADĖKA

Šias gaires kaip dalį **socialinės žiniasklaidos kampanijos „Judėkime!“, kuri įgyvendinama pagal Europos programą „Transportas, sveikata ir aplinka“(THE PEP)** ir kurią bendromis jėgomis administruoja Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regioninis biuras bei Jungtinių Tautų Europos ekonomikos komisija (UNECE), parengė Bonoje (Vokietija) veikiantis Pasaulio sveikatos organizacijos Europos aplinkos ir sveikatos centras (WHO ECEH). Gairių leidybos tikslu dosnią finansinę paramą suteikė Šveicarijos visuomenės sveikatos federalinis biuras.

Kampanijos koncepciją parengė Francesca Racioppi ir Nino Sharashidze (PSO ECEH, Bona, Vokietija).

Pagrindinė leidinio autorė – Sonja Kahlmeier, PSO Europos regioninio biuro konsultantė Bonoje nuo 2024 m. sausio mėn. iki 2024 m. lapkričio mėn., o jai padėjo Jovana Dodos, PSO Europos regioninio biuro konsultantė Bonoje nuo 2024 m. vasario mėn. iki 2024 m. lapkričio mėn.

Leidinyje parengtas bendradarbiaujant su viso PSO Europos regiono techniniais ekspertais ir partneriais. Savo didžiulį indėlį įnešę nepriklausomi ekspertai Adrian L Davis (Edinburgo Napier Universitetas (Edinburgas, JK)); Fabian Küster (Europos dviratininkų federacija (Vokietija)); Bernhard Kalteis ir Wiebke Unbehauen (Veiksmų klimato kaitos srityje, aplinkosaugos, energetikos, judumo, inovacijų ir technologijų federalinė ministerija (Viena, Austrija)); Meike Haagsman ir Teun Zeegers (Nyderlandų Karalystės Infrastruktūros ir vandens išteklių valdymo ministerija); Uriel Kaufman (Prancūzijos partnerystės su teritorijomis ir decentralizacijos ministerija); Gisele Jungo (Šveicarijos visuomenės sveikatos federalinis biuras (Bernas, Šveicarija)); Nicholas Bonvoisin, Francesco Dionori ir Virginia Fuse (Jungtinių Tautų Europos ekonominė komisija JT EKK (Ženeva, Šveicarija),); Christian Brand (JK energetikos tyrimų centras (Londonas, Jungtinė Karalystė) | Kelogo koledžas, Oksfordo universitetas, Jungtinė Karalystė)); Nick Cavill ir Harry Rutter (Bato universitetas (Batas, Jungtinė Karalystė)); Thomas Götschi (Oregono universitetas (Judžinas, Jungtinės Amerikos Valstijos)); Robert Thaler (Robert Thaler e.U. (Viena, Austrija)); Jim Walker (Walk21, Čeltnamas, Jungtinė Karalystė); Mariken Leurs (PSO (Ženeva, Šveicarija)) ir Matthias Braubach, Mareike Kroll, Sinaia Netanyahu, Jonathon Passmore, Román Pérez Velasco, Dvilė Rimkė, Kremlin Wickramasinghe ir Stephen Whiting (PSO Europos regioninis biuras).

JUDĖKIME!



#LETSGETMOVING!