

# Mugikortasua ADIMENTSUA

*aldatu mugitzeko era*



ARRASATEKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN



## Lanera, erosketak egitera, ikastetxera, kiroldegira... oinez, bizikletan edo garraio publikoan!

Aldatu mugitzeko era! Ibilbide motzak eta ertainak oinez, bizikletan edo garraio publikoan egin, eta ibilbide luzeetarako erabili garraio publikoa.



### Autoa erabiltzearen arazoak



Airearen kalitate txarra, kutsadura eta klima aldaketa



Zarata



Auto pilaketak



Istripuak



Osasun arazoak: arnasketa eta bihotzeko gaixotasunak, estresa



Lurraren okupazioa, artifizializazioa



Biodibertsitatearen galera



Gastu publiko erraldoia azpiegitura obra eta mantenuan

## Mugikortasun iraunkorraren onurak



### Herritarrak eta langileak



Hainbat bidaia azkarrago egiten dira. Distantzia txiki eta ertainak oso aproposak dira oinez edo bizikletaz egiteko



Atsegina eta dibertigarria izan daiteke



Orokorrean, herritarren ongizatea zaindu eta babesten du



Osasungarria da: sistema immunologikoa indartzen du, giharrak indartzen ditu, kaloriak erretzen dira, gaixotasunak ekiditen ditu, digestioa eta metabolismoa hobetzen du ...



Segurua da



Mugikortasun modu demokratikoa eta erraza; denon eskura eta merkea



## Enpresak eta herriko merkataritza



Ingurumenarekiko konpromisoa indartu eta agerian jartzen du



Langileen osasuna hobetzen laguntzen du, horregatik absentismoa gutxitu eta produktibitate maila igotzen ditu



Aparkalekuen beharra eta zirkulazio arazoak murrizten ditu



Puntualtasuna hobetzen du



Kaleko komertzioa indartzen du



## Ingurumena



CO2 Emisioak murrizten dira eta ondorioz negutegi efektua gutxitzen da



Partikulen emisioak murrizten dira eta ondorioz herritarren osasunean zuzeneko onurak sortzen ditu

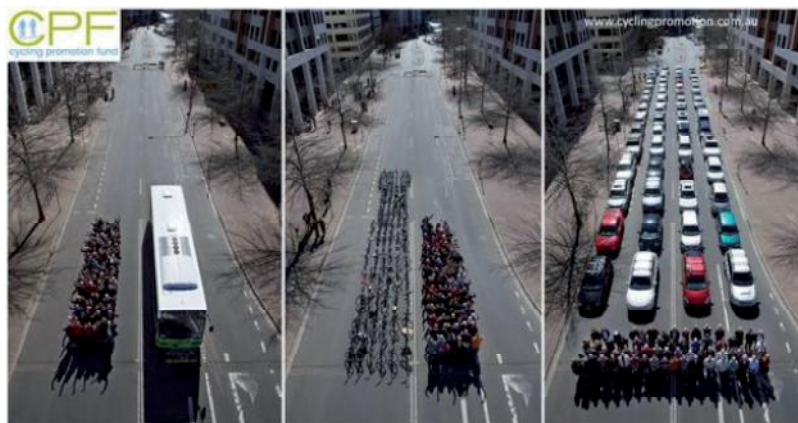


Zarata eta kutsadura murrizten du





## Datu bitxi eta adierazgarri batzuk



- Auto batek hartzen duen espazioan 12 bizikleta ibili daitezke
- Auto baten aparkalekuan 10 bizikleta sartu daitezke
- Etxetik lantokira 2 Km baino gutxiago oinez egiteko 20 minutu besterik ez dituzu behar
- Bizikletan 5-6 Km baino gutxiagoko distantziak 20 minututan egin daitezke
- Hiri barruan autoz egiten diren bideen %50, 3Km baino laburragoak dira
- Gobernu Belgiarraren azterketa baten arabera dio autoa erabili beharrean bizikleta erabiltzen bada, urtean 2.850 euro aurreratatu daitezkeela
- Osasunaren Mundu Erakundearen OMS arabera, bizitza sedentarioak 1,9 miloi pertsona hiltzea eragiten du garaia baino lehenago. Astean 5 egunetan 30 minutuko ariketa eginez, hori gutxituko litzateke
- ECF (European Cyclists' Federation) 2013an egindako azterketa baten arabera, bizikletaren erabilerak Europar Bata-sunean 150.000 milioi euroko inpaktu positibo globala sortzen du urtero ekonomian. Faktore garrantzitsuenak dira osasun gastuetan eta trafikoaren kongestioan lortzen den gastuaren murrizketa



## Kontsultarako webgune batzuk

[www.gipuzkoabizikletaz.eus](http://www.gipuzkoabizikletaz.eus)

[www.civitas.eu](http://www.civitas.eu)

[www.switchtravel.eu](http://www.switchtravel.eu)

[www.mobilityweek.eu](http://www.mobilityweek.eu)

[www.arrasate.eus](http://www.arrasate.eus)

(Herri busa eta Autoanelkarrekin)

[www.lurraldebus.eus](http://www.lurraldebus.eus)

