

27 MOU-TE A PEU... TOT SÓN AVANTATGES

Sempre que iniciem un desplaçament utilitzem el mitjà de transport més sostenible: els nostres peus. Tanmateix, mentre alguns opten per continuar utilitzant aquesta forma de moure's en els desplaçaments curts, altres prefereixen emprar mitjans de transport menys eficients com el cotxe, fins i tot per a recórrer distàncies molt curtes que a peu es poden fer en menys temps que amb el vehicle privat.



A Barcelona, un 37% dels desplaçaments que s'efectuen per l'interior de la ciutat es fan a peu o en bicicleta, però encara podrien ser molts més si tenim en compte els beneficis que ens proporciona caminar:

- És el mitjà de transport més econòmic (només haurem de comptar el desgast del calçat...).
- Permet estalviar temps en els desplaçaments curts (ens evita haver de buscar aparcament, o el temps d'espera al transport públic).
- És saludable, ja que contribueix a millorar la nostra forma física, i això ens protegeix de moltes afeccions.
- Redueix la contaminació (tant acústica, ja que pràcticament no produeix soroll, com atmosfèrica, ja que s'evita l'emissió de gasos per l'ús de combustibles fòssils).
- S'adapta a totes les persones, ja que cadascú pot escollir el seu ritme de passeig, i es pot practicar durant gairebé tota la vida.
- Ens ajuda a conèixer millor el nostre entorn, i fomenta la convivència amb els que ens envolten.



Caminar està a l'abast de tots, només cal que trobis la teva opció...

- ➔ Els desplaçaments més curts es poden efectuar íntegrament a peu. Quan es viu a menys de 2 km del centre d'estudi o treball, caminar és l'opció més econòmica, saludable i, en molts casos, també la més ràpida.
- ➔ Caminar és el millor complement del transport públic. Si hem de fer desplaçaments llargs, podem recórrer a peu el trajecte fins a la parada o estació més propera, evitant-nos els maldecaps per trobar aparcament.
- ➔ Qualsevol moment és bo per caminar: durant el temps d'oci, per anar de compres, per anar al cinema, per conèixer millor la ciutat o la natura, acompanyat per la família, xerrant amb els amics...
- ➔ Utilitzeu sempre un calçat confortable i adequat per caminar, adoptant una postura correcta.

Més informació...

- ✓ Moure's a peu. Ajuntament de Barcelona. 2003.
- ✓ Mobilitat més sostenible, ciutat més confortable. Guies d'educació ambiental, núm. 22. Ajuntament de Barcelona. 2004.
- ✓ Els desplaçaments a peu. Departament de Medi Ambient i Habitatge, Generalitat de Catalunya. 2005.
- ✓ Barcelona camina. Associació per la defensa del vianant. Barcelona. 2005.