

CSP informează!

Săptămâna Europeană a Mobilității, 16–22 septembrie 2026

Tema: „Mobilitate pentru toți” – mobilitate sănătoasă, sigură și accesibilă pentru fiecare generație

Mobilitatea – un determinant important al sănătății

Pentru sănătatea publică, mobilitatea reprezintă mult mai mult, decât deplasarea dintr-un punct în altul. Modul în care sunt organizate localitățile și opțiunile de deplasare disponibile populației, influențează nivelul de activitate fizică, calitatea aerului, riscul de traumatisme rutiere, accesul la servicii și oportunitățile de participare socială.

Posibilitatea de a merge pe jos sau cu bicicleta în condiții de siguranță, existența unui transport public accesibil, calitatea trotuarelor și a spațiilor publice și proximitatea serviciilor pot crea un mediu care încurajează sau, dimpotrivă, limitează comportamentele sănătoase.

Mobilitatea activă – mișcare integrată în viața de zi cu zi

Mersul pe jos și ciclismul sunt nu doar modalități de transport, ci și forme de activitate fizică accesibile care pot fi integrate în rutina zilnică. În contextul în care activitatea fizică insuficientă reprezintă unul dintre factorii comportamentali importanți pentru apariția bolilor netransmisibile, facilitarea mersului pe jos, a ciclismului și a altor forme de deplasare activă poate contribui la prevenirea bolilor cardiovasculare, diabetului zaharat de tip 2, obezității și altor afecțiuni cronice.

Unul dintre avantajele mobilității active este faptul că nu presupune neapărat rezervarea unui timp separat pentru sport. Drumul spre serviciu, școală, magazin, instituții sau alte destinații poate deveni o oportunitate de mișcare.

Mobilitate pentru toate generațiile

- Pentru **copii**, mobilitatea sigură înseamnă posibilitatea de a ajunge la școală, locurile de joacă și activitățile comunitare fără a fi expuși inutil riscurilor din trafic.
- Pentru **adolescenți și tineri**, accesul la mers pe jos, ciclism și transport public sprijină independența, participarea socială și adoptarea unui stil de viață activ.
- Pentru **adulți**, deplasarea activă poate reprezenta una dintre cele mai simple modalități de integrare a mișcării într-un program cotidian aglomerat.
- Pentru **persoanele vârstnice**, un mediu accesibil, lipsit de bariere, cu trotuare adecvate, locuri de odihnă, spații verzi și transport public accesibil contribuie la menținerea autonomiei, mobilității și participării sociale.

Același principiu este valabil pentru persoanele cu dizabilități și pentru cele cu mobilitate redusă.

Mesaje:

- ✓ **Alege să mergi pe jos atunci când poți.**
- ✓ **Folosește bicicleta, acolo unde este sigur.**
- ✓ **Alege transportul public, atunci când este disponibil.**
- ✓ **Transformă deplasările zilnice în oportunități de mișcare.**

Mai multă mobilitate activă înseamnă mai multă mișcare. Mai multă mișcare înseamnă mai multă sănătate. Mobilitate pentru toți – astăzi și pentru generațiile viitoare.

Coordonator Serviciul teritorial
Sănătate Publică Ștefan Vodă

semnat

Valeriu Boian