



2ª Milla ^{de} la
MOBilitat
i la **Salut**

HI COL·LABORA



Col·legi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears



Lilly

EAU THERMALE
Avène

OMRON



2ª Milla ^{de} la
MOBilitat
i la **Salut**

19 de setembre
de 10 a 13 h al Parc de les Estacions

mou-te **B**



Conselleria
de Mobilitat
i Ordenació
del Territori



Les Illes Balears són la comunitat autònoma amb més vehicles per habitant de tot l'Estat espanyol. A les ciutats, el 50% dels desplaçaments es fan amb cotxe privat i en el 75% dels casos només hi va una persona.

A més a més, el 45% dels viatges a la ciutat fan un recorregut inferior a 3 km. Això ens dona una idea de fins a quin punt s'ha arribat a abusar del cotxe privat en la nostra societat i de quina manera ens afecta l'estil de vida sedentari. Moure's amb transport públic, amb bicicleta o a peu són opcions més saludables per a tu i per a tots.

Per la teva salut

Fer una activitat física de manera regular és una de les pautes bàsiques per dur un estil de vida saludable.

Fer els trajectes curts per la ciutat a peu o amb bicicleta és una alternativa molt recomanable.

Trenta minuts diaris de caminar o pedalejar té importants beneficis per a la salut:

- **Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis...).**
- **Ajuda a controlar el pes i a lluitar contra l'obesitat.**
- **Incrementa la força muscular.**
- **Redueix l'estrès.**
- **Augmenta el benestar físic i mental.**

I per la de tots

Un cotxe amb motor de benzina emet una mitjana de 915 quilos de CO₂ a l'any. Això representa més del triple del que emet un autobús i quatre vegades més del que emet un ferrocarril. Per això, traslladar-se amb cotxe privat està considerat una de les principals fonts de contaminació i una de les causes del canvi climàtic.

Fer els trajectes curts a peu, amb bicicleta o amb transport públic ajuda a millorar el nostre entorn.

En cas d'utilitzar el cotxe privat, és important tenir en compte una sèrie d'observacions:

- **Conduir per carretera amb les finestres obertes pot augmentar el consum fins a un 5%.**
- **L'abús de l'aire condicionat al cotxe pot significar un augment d'un 20% del consum.**
- **La conducció eficient, sense fer moviments bruscs i mantenint la velocitat uniforme, pot estalviar un 15% d'energia.**
- **Tenir el motor a punt, mantenir els pneumàtics amb la pressió adequada i no sobrecarregar el vehicle és el sistema més eficaç per reduir el consum energètic.**