

«Чище едешь – дальше будешь»

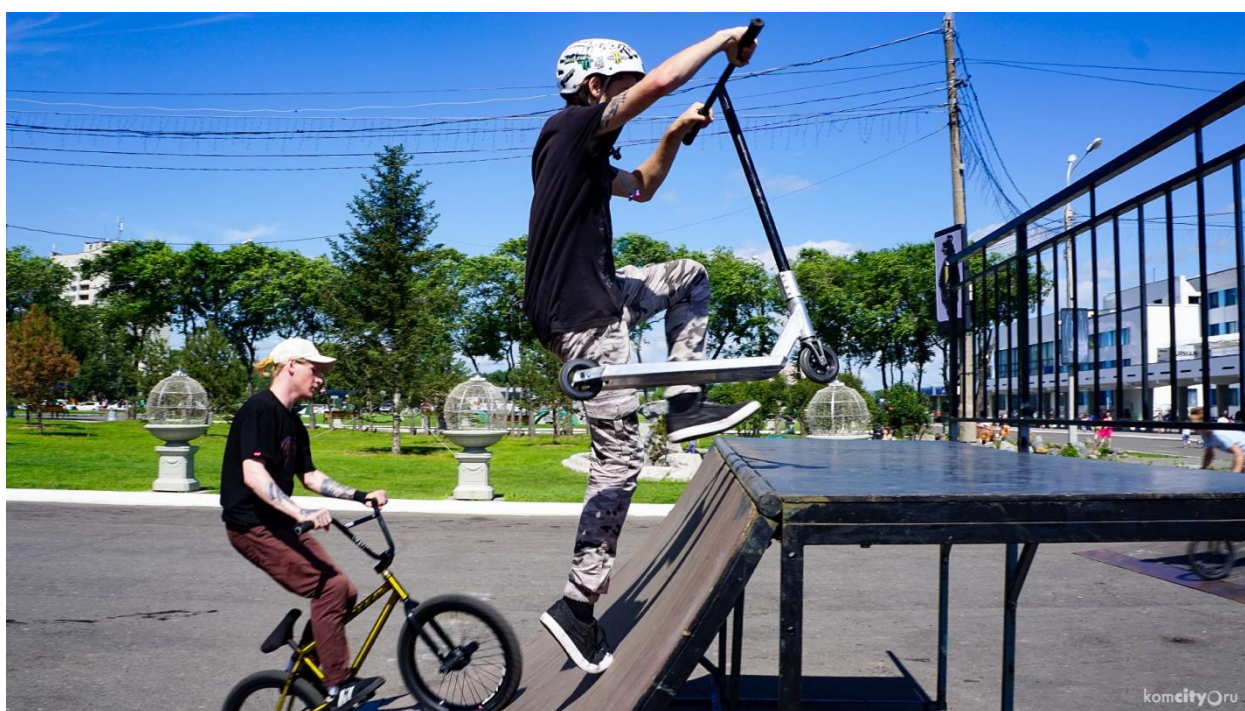
Транспорт - причина выбросов вредных для здоровья веществ и источник 15% мировых парниковых газов, влияющих на изменение климата. Переход на альтернативный транспорт поможет улучшить качество воздуха и самочувствие жителей города.

Альтернативный транспорт включает в себя множество средств и практик передвижения по городу: самокат, велосипед, каршеринг, поиск попутчиков, электросамокат, гироскутер, моноколесо и т.д. Выберите тот транспорт, который лучше всего впишется в ваш образ жизни.



Самокаты, велосипеды и гироскутеры – хороший способ поддерживать себя в форме. Во время таких прогулок сжигается большое количество калорий, уменьшаются нежелательные отложения. Работают различные группы мышц. Совмещать поездку и тренировку – просто. Заряд энергии и хорошее настроение вам обеспечены!

Многие альтернативные виды транспорта полезны и для здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения использование велосипеда для регулярных поездок помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, некоторых видов рака, диабета. Катание на самокате, например, развивает вестибулярную систему человека и укрепляет опорно-двигательный аппарат.



Такие поездки – отличный способ лучше узнать город, находиться в постоянном контакте с ним и не стоять в пробках. Некоторые виды альтернативного транспорта не только более экологичные, но и менее шумные. Чем больше их на дорогах - тем меньше машин и тем тише и комфортнее на улицах.

Чтобы безопасно и комфортно ездить на альтернативных видах транспорта, нужно знать и соблюдать ПДД, быть внимательным на дороге и следовать нескольким рекомендациям, которые сделают ваше передвижение удобным и приятным.



Сейчас проходит Всероссийский флешмоб «Чище едешь - дальше будешь». Каждый может принять в нем участие и рассказать о пользе альтернативного транспорта другим людям. Добавьте в ваш пост в социальных сетях хештеги #чищеедешьдальшебудешь #эковики и ссылку на страницу флешмоба <http://ecowiki.ru/ecotransport/>. Так вы найдете других участников флешмоба из разных уголков России, сможете вдохновить на более экологичное перемещение ваших друзей.

Будь активным, жизнерадостным и экологичным. Спасем планету вместе!