

**Европейска седмица на мобилността 16- 22 септември 2021 г.  
„Устойчива мобилност за безопасен и здравословен начин на живот “**



Европейската седмица на мобилността е водещата кампания на Европейската комисия (ЕК) за повишаване на осведомеността за устойчивата градска мобилност. Тя се провежда традиционно от 16- ти до 22 - ри септември от 2002 г. Насам, като завършва с „Ден без автомобили“. Основната тема на Европейската седмица на мобилността за 2021 г. е „Устойчива мобилност за безопасен и здравословен начин на живот“.

***Активна мобилност- предпоставка за по- добро здраве***

Активната мобилност, заместваща придвижването с пътническите превозни средства може да има два положителни ефекта: подобряване на физическото здраве и намаляване на емисиите на отработени газове. В петгодишно британско проучване се заключава, че при хората, които пътуват до работното си място с велосипед, рискът от смърт от сърдечни заболявания е по- нисък с 52%, а рискът от смърт от ракови заболявания- с 40%. Установено е също така, че субектите, участващи в проучването, проявяват като цяло 46% по- нисък риск от развитието на сърдечни заболявания и 45% по- нисък риск от развитие на ракови заболявания.

***Активната мобилност подобрява умствената дейност и психичното здраве***

Освен че подобряват здравето на хората, колоезденето и ходенето пеша са изключително полезни за умствената дейност. Няколко проучвания показват, че активната мобилност намалява депресията, тревожността и други проблеми, свързани с психичното здраве. Физическото натоварване от ходенето пеша или карането на велосипед засилва кръвообращението, води до освобождаване на ендорфини и намалява общите нива на стрес. Дори 30- минутната разходка или каране на велосипед всеки ден може да помогне за подобряване на психичното здраве. Това може да подобри общото настроение и качеството на съня, да намали стреса, тревожността и умората. Физически активните хора имат 30% по- малък риск от изпадане в депресия, а поддържането на физическа активност помага на депресираните да се възстановят.

## ***Борба с шума и замърсяването на въздуха***

Според Световната здравна организация прекомерният шум вреди сериозно на здравето и пречи на ежедневните дейности на хората в училище, на работното място, у дома и през времето за отдих. Той може да наруши съня, да причини сърдечносъдови и психофизиологични ефекти, да намали ефективността и да предизвика реакции на раздразнение и промени в социалното поведение. 20% от населението на Европа е изложено на дългосрочни нива на шум, които са вредни за здравето. Това съответства на повече от 100 милиона европейски граждани. Всяка година шумовото замърсяване води до загубата на повече от 1,6 милиона години живот в добро здраве- вторият най- сериозен екологичен проблем в Европа след замърсяването на въздуха. Всеки пети европеец редовно е изложен на такива нощни нива на шум, които биха могли значително да навредят на здравето.

**РЗИ- Русе** продължава да провежда здравно- образователни лекции и видеопокази, с които да запознава подрастващите в русенските училища и детските градини с опасностите на пътя и спазването на правилата за безопасност на движението, с ползите от движението и спорта за здравето.