

7. Si necesitas usar el coche privado para tus desplazamientos, hazlo de forma responsable, eficiente y segura:

Evita acelerones bruscos, utiliza la marcha más adecuada, realiza todos los mantenimientos programados, respeta al resto de vehículos con los que compartes calzada, especialmente a las bicis, y ¡CÓMO NO!, RESPETA A LOS PEATONES.

8. Si tienes una empresa o trabajas para colectivos de personas (eres entrenador, monitor, profesor,...) anímalos a que se desplacen al centro de actividad en un modo ambientalmente sostenible y seguro.

¡PIENSA EN LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL EJEMPLO QUE TÚ LES TRANSMITAS!

9. No utilices la bicicleta sólo para pasear o para hacer deporte

¡¡¡DALE UNA OPORTUNIDAD A LA BICICLETA EN TUS DESPLAZAMIENTOS COTIDIANOS!!!

10. Participa y acércate a las actividades programadas por el Ayuntamiento de Cúllar Vega a través del área de Igualdad de Oportunidades y Desarrollo Económico.

Tráete a tu familia y amigos y comparte con ellos las iniciativas propuestas. ¡¡¡MERECE LA PENA, TU SALUD ES TU MEJOR TESORO!!! ¡MÍMALA!

ORGANIZA:

Área de Igualdad de Oportunidades
y Desarrollo Económico

COLABORA:

Concejalía de Salud, Consumo y Medio Ambiente
Ayuntamiento de Cúllar Vega



Excmo.
Ayuntamiento
de Cúllar Vega



CÚLLAR VEGA
del 16 al 23
septiembre 2011



Semana Europea de la Movilidad Sostenible

Cúllar Vega del 16 al 23 de septiembre

VIERNES 16 DE SEPTIEMBRE

19.00 h Foro Ciudadano Agenda 21 sobre movilidad.
Ponente: Jesús García, de Granada al Pedal en la Casa de la Cultura.

SÁBADO 17 DE SEPTIEMBRE

A partir de las **10.00 h** en la plaza Felipe Moreno:

- **Demostración de vehículos sin motor.** Ven a probar gratuitamente bicicletas eléctricas, patinetes y karts a pedales, para todas las edades.
- **Taller de Mantenimiento.** Te enseñamos el buen uso y los trucos para mantener tu bici en forma.
- **Taller de reparación de bicicletas.** Ven con tu bicicleta y te ayudamos a repararla.
- **I Concurso para niños y niñas. "Manda el coche a paseo"**

LUNES 19, MARTES 20, MIÉRCOLES 21

Cursos de orientación para escolares sobre seguridad vial y movilidad sostenible. Colegio Francisco Ayala e Instituto Arabuleila

JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE

DÍA SIN COCHE

DE 9.00 A 14 H. Acude al trabajo o al centro educativo dando un agradable paseo. No te preocupará que tu depósito esté en las últimas y tu monedero también. Tampoco tendrás que agobiarte por encontrar aparcamiento y estarás menos estresado. Aprovecha para hacer tus compras y disfrutar del centro de Cúllar Vega sin coches, sin ruido y sin contaminación.

VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE

20.00 h. Curso de conducción eficiente. Edificio CIDE. Conoce trucos para ahorrar combustible. Las prácticas se desarrollarán al día siguiente a las 9 de la mañana.

MEDIDAS PERMANENTES

- **Mejora de instalaciones para bicicletas:** aparcamientos con protección antirrobo
- **Lanzamiento de sistemas de coche compartido.**
- **Elaboración de un plan de movilidad municipal.**
- **Formación de grupos para ir al colegio en bicicleta y andando**
- **Organización de foros estables y encuestas para conocer las ideas y opiniones de los ciudadanos respecto a la movilidad.**
- **Subida en el impuesto de circulación para los vehículos de mayor cilindrada y con más contaminación.**
- **Bonificación en el impuesto de circulación para los vehículos híbridos y eléctricos.**

¿SABÍAS QUE...?

Caminar o pedalear un mínimo de 30 minutos al día aporta grandes beneficios a tu salud. Sustituir el coche e introducir estos hábitos en los desplazamientos diarios ayuda a mantenerse en forma. Es importante cómo te mueves. Usa el coche de forma racional.

DECÁLOGO DE MOVILIDAD

Propuestas para una movilidad más saludable:

1. Desplázate de un modo saludable y seguro:

Camina, coge la bici o utiliza el transporte colectivo. Tu salud y el aire que respiras en tu localidad mejorarán notablemente.

2. Genera buenos hábitos en los niños:

Siempre que puedas desplázate con ellos andando, en bicicleta o en transporte público, para que sepan cómo utilizar estos modos. Hazles sentirse parte del proyecto, concienciándoles de su tarea diaria solidaria por el medioambiente, haciéndoles partícipes de la sostenibilidad.

3. Evita el uso de ascensores y escaleras mecánicas cuando exista alternativa viable.

Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda hacer al menos 30 minutos al día de ejercicio físico moderado para estar en forma. ¡ESTA SOLUCIÓN PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN!

4. Engánchate al transporte público.

Cuantos menos coches circulen por nuestras ciudades más espacio tendremos para nosotros. ¿Estás usando el transporte público todo lo que puedes? ¡HAGAMOS DE NUESTRAS CIUDADES LUGARES MÁS SALUDABLES!

5. Apuesta por el coche compartido cuando no tengas más remedio que usar el coche.

Habla con tus compañeros de trabajo, jefes de departamento, otros padres del mismo colegio de tus hijos,... busca rutas comunes y comparte los gastos del transporte. No olvides que cada coche que quitamos de las calles aporta algo sustancial a la mejora de la circulación y favorece un aire más limpio. ¡¡TODO SUMA!!

6. Coches menos contaminantes y más eficientes.

Si a pesar de estas recomendaciones, necesitas comprarte un coche nuevo, opta por los menos contaminantes y más eficientes.