

Izdaja

Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
Zaloška cesta 29, 1000 LjubljanaMoje
zdravjewww.zzv-lj.si

Letnik VII, št. 5

EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI 17. – 22. SEPTEMBRA



V Sloveniji ima vsak drugi prebivalec osebni avto oz. vsako gospodinjstvo 1,3 avta. Večino prevoza zato opravimo z osebnimi avtomobili (26 milijard potniških km) in precej manj z avtobusi (3,2 milijarde potniških km) in z vlaki (773 milijona potniških km). Letošnji evropski teden mobilnosti, ki bo potekal med 16. in 22. septembrom, bo zaznamovan s sloganom "Prava smer je gibanje". Sam slogan ne govori o fizičnem premikanju, kakor bi na hitro lahko sklepali, temveč v sebi skriva globlja dejstva, predvsem ta, da želimo živeti v mestih s čistim zrakom, z manj hrupa, kjer je kakovost življenja večja. In to so smeri, v katere se želimo premikati, in na katere letošnji teden mobilnosti opozarja.



Vsako leto v evropskem tednu mobilnosti sodeluje več mest iz najrazličnejših držav Evrope. V preteklem letu je tako sodelovalo kar 2.268 evropskih mest, največ iz Španije (764) in Avstrije (466). Iz Slovenije je bilo vključenih 31 mest, od glavnega mesta pa vse do najmanjših krajev, kot so npr. Vransko, Apače, Gorje in Makole. Tudi v letošnjem letu bo sodelovalo kar nekaj mest iz Slovenije, mestna občina Ljubljana pa bo v sklopu tedna mobilnosti organizirala množični ples na Kongresnem trgu.

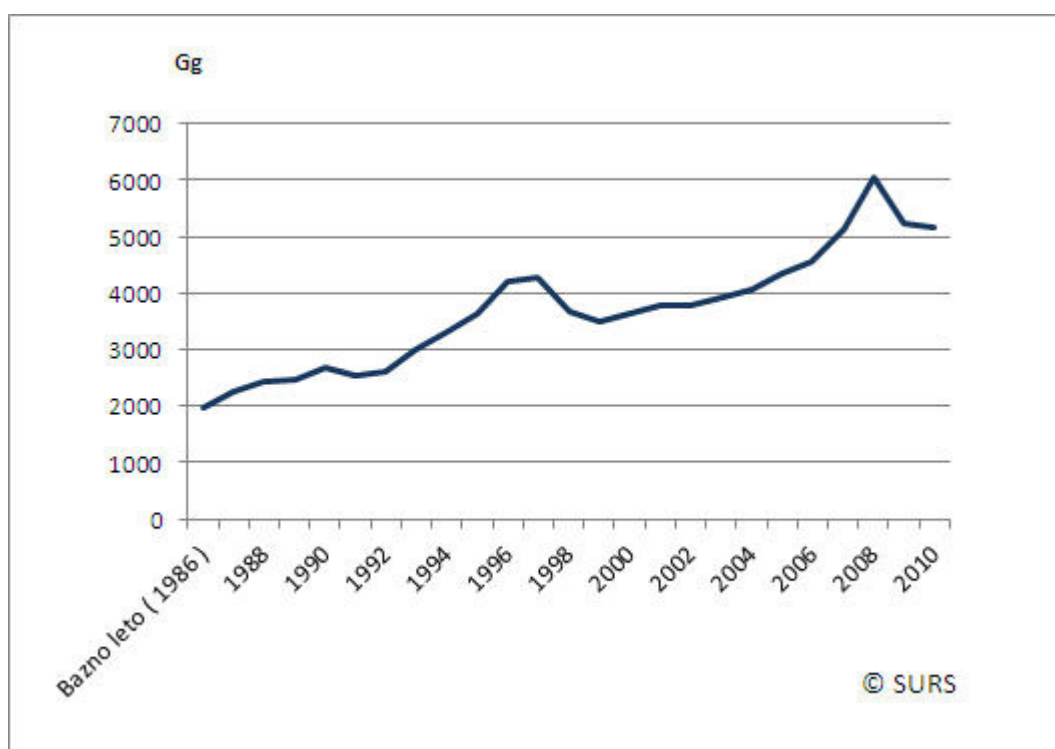
Najcenejši, najhitrejši in najmanj za okolje obremenjujoč prevoz po širših mestnih središčih predstavlja vožnja s kolesom. V letu 2011 je tako v našem glavnem mestu začel delovati samopostrežni sistem izposoje koles, imenovan »bicikelj«, ki ga vedno pogosteje uporabljajo tako domačini kakor tudi turisti. Že drugič zapovrstjo pa v okviru mednarodnega projekta vožnjo s kolesom po Ljubljani s pomočjo GPS naprav in prostovoljcev raziskuje Urbanistični inštitut RS. Več informacij najdete na <http://kolo.uirs.si/>.

Izpusti toplogrednih plinov v prometu

V mestnih središčih poleg kolesarjev še vedno poteka tudi intenzivni promet z osebnimi vozili in javnim mestnim potniškim prometom, ki močno onesnažujeta naše ozračje z izpusti toplogrednih plinov. Slovenija mora glede na zahteve Kjotskega protokola v obdobju 2008-2012 zmanjšati količino izpustov toplogrednih plinov v povprečju za 8 % glede na izhodiščne količine izpustov iz leta 1986.

V letu 2010 je bila količina izpustov toplogrednih plinov v Sloveniji za 3,5 % manjša od izhodiščnega leta oz. še vedno za več kot 4 % večja od postavljenega cilja. Največ izpustov toplogrednih plinov je izviralo iz sektorja energetika (81,8 %), kamor prištevamo tudi promet.

Grafikon 1. Izpusti CO2 v prometu



Vir: ARSO

Izpusti ogljikovega dioksida so se tako od izhodiščnega leta 1986 do leta 2008, ki predstavlja trenutni vrh izpustov ogljikovega dioksida, v prometu zvišali za več kot 200 % oziroma za več kot 4.000 Gg. Po letu 2008 so izpusti začeli upadati in tako so se do leta 2009 zmanjšali za več kot 14 %, v naslednjem letu pa še za dober odstotek. Glede na emisije ogljikovega dioksida so emisije drugih toplogrednih plinov (metan, didušikov oksid itd.) v prometu zanemarljive.

Skupna količina izpustov toplogrednih plinov iz prometa se v EU-27 skorajda ne spreminja in znaša nekaj manj kot milijon ton ekvivalenta CO₂. Med državami članicami EU-27 je v letu 2010 največ izpustov toplogrednih plinov na področju prometa proizvedla Nemčija (skoraj 17 %), sledila je Francija z dobrimi 14 % ter Italija in Združeno kraljestvo s slabimi 13 %. Slovenija se je z manj kot 1 % izpustov toplogrednih plinov v prometu uvrstila med manjše proizvajalke teh plinov na tem področju. Manj kot 1 % izpustov v prometu so poleg Slovenije zabeležili še v Estoniji, Latviji, Litvi, Luksemburgu, na Malti, Cipru, Slovaškem in v Bolgariji.

Javni linijski potniški prevoz po cestah in železnicah

Uporaba cestnega javnega linijskega potniškega prevoza (t.j. prevoz, ki ga opravljajo prevozniki s pogodbo o koncesiji in opravljajo javni linijski prevoz na najmanj petih linijah) z leti upada. V letu 2011 je bilo število prepeljanih potnikov že za 44 % nižje kot v letu 2002. Tako je bilo leta 2011 v cestnem javnem linijskem potniškem prevozu prepeljanih le 32,4 milijona potnikov.

Nasprotno pa se je železniški potniški prevoz z leti rahlo povečeval do leta 2010, v letu 2011 pa je nekoliko upadel. V primerjavi z letom 2002 je bil v letu 2010 višji za 11 %, v letu 2011 pa za 8 %. V železniškem potniškem prevozu je bilo tako v letu 2011 prepeljanih 15,7 milijona potnikov, kar pa kljub vsemu predstavlja le slabo polovico potnikov, prepeljanih v cestnem javnem linijskem potniškem prevozu.

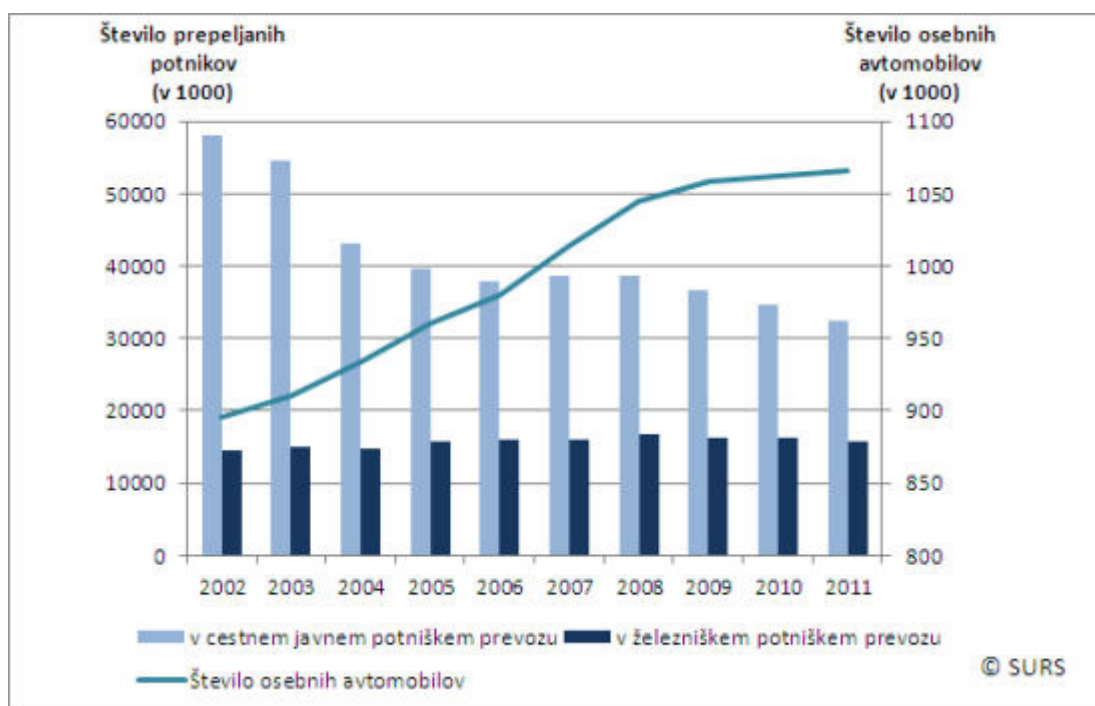
Obseg potniškega prevoza merimo tudi s potniškimi kilometri. Potniški kilometer predstavlja prevoz enega potnika na razdalji enega kilometra. Slovenski nacionalni prevozniki so v kopenskem javnem prevozu v letu 2011 opravili skoraj 1,5 milijarde potniških kilometrov:

- 702 milijona potniških kilometrov v cestnem javnem linijskem prevozu; to je 341 potniških kilometrov na prebivalca;
- 773 milijonov potniških kilometrov v železniškem prevozu; to je 376 potniških kilometrov na prebivalca.

Prevoz z osebnimi avtomobili

Sorazmerno z upadanjem cestnega javnega potniškega prevoza se število registriranih osebnih avtomobilov povečuje. Od leta 2002 do leta 2008 je število registriranih osebnih avtomobilov strmo naraščalo (leta 2008 jih je bilo za 17 % več kot leta 2002), po letu 2008 pa se je rast nekoliko umirila (leta 2011 jih je bilo za 2 % več kot leta 2008), kar je najverjetneje posledica gospodarske krize v Sloveniji in po svetu. V letu 2011 je bilo v Sloveniji tako registriranih 1,07 milijona osebnih avtomobilov, kar v povprečju pomeni, da ima vsak drugi prebivalec osebni avtomobil ali da ima vsako gospodinjstvo v povprečju 1,3 avtomobila.

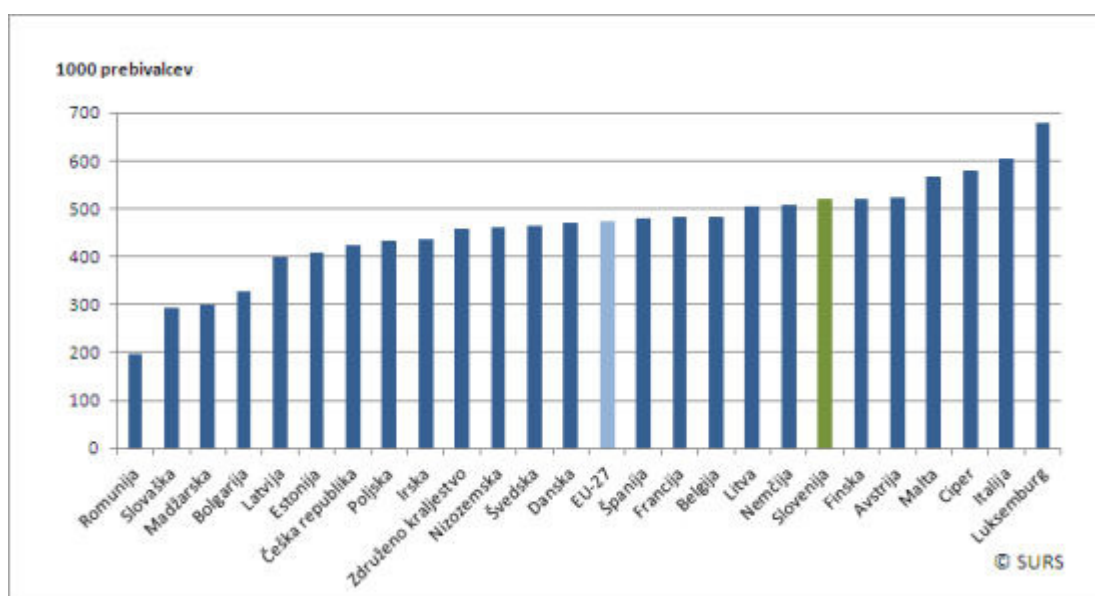
Grafikon 2. Soodvisnost med javnim potniškim prevozom in osebnimi avtomobili, Slovenija



Vir: SURS, MZIP

V letu 2009 so imeli največ osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev v Luksemburgu, kar 678. Povprečje osebnih avtomobilov med državami EU-27 je bilo 473 osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev. Med državami, ki so se uvrstile nad povprečje EU-27 glede števila osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev, so poleg Luksemburga še Italija (606), Ciper (579), Malta (568), Avstrija (522), Finska (521), Slovenija (517), Nemčija (509), Litva (506), Belgija (483), Francija (482) in Španija (480). Najmanj osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev so v letu 2009 imeli v Romuniji, le 197. Slovenija se je torej s 517 osebnimi avtomobili na 1000 prebivalcev v letu 2009 uvrstila nad povprečje držav EU-27.

Grafikon 3. Število osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev, EU, 2009



Vir: Eurostat (<http://ec.europa.eu/eurostat>, 8. 8. 2012)

Potniški kilometri na ozemlju držav EU-27

Razpoložljivost podatkov o potniških kilometrih, opravljenih z osebnimi avtomobili in avtobusi na ozemlju posameznih držav EU-27, je skromna, metodologija zbiranja teh podatkov pa ni popolnoma usklajena. Vseeno pa iz podatkov lahko razberemo, da je odvisnost prebivalcev od uporabe prevoza z osebnim avtomobilom precej večja od uporabe železniškega ali avtobusnega prevoza.

Podatki za EU-27 kažejo, da je bilo največ potniških kilometrov z osebnimi vozili opravljenih v Franciji (724 milijard leta 2009) in Združenem Kraljestvu (678 milijard leta 2005). Število potniških kilometrov, opravljenih z avtobusi, pa je bilo najvišje v Španiji (61 milijard leta 2008), Franciji (49 milijard leta 2009) in Združenem Kraljestvu (48 milijard leta 2005). V Sloveniji je bilo v letu 2009 in podobno tudi v letu 2010 opravljenih skoraj 26 milijard potniških kilometrov z osebnimi avtomobili in 3,2 milijarde potniških kilometrov z avtobusi v rednem in izrednem prevozu, ne glede na državo, v kateri so bila vozila registrirana. Še drugačno sliko pa kažejo podatki o potniških kilometrih na prebivalca:

- V EU-27 je bilo, po zadnjih razpoložljivih podatkih, v letu 2007 v železniškem prevozu opravljenih približno 798 potniških kilometrov na prebivalca. Med 2004 in 2009 se je uporaba železniškega prevoza na prebivalca povečala v 15 državah, največ v Estoniji (30 %), Luksemburgu (28 %) in na Švedskem (27 %). V Sloveniji se je v enaki primerjavi uporaba železniškega prevoza na prebivalca povečala za 7 %. V Romuniji in na Madžarskem pa je uporaba železniškega prevoza na prebivalca upadla za 28 % oz. 22 %.
- V Sloveniji je bilo v letu 2009 z osebnimi avtomobili opravljenih skoraj 12.600 potniških kilometrov na prebivalca, kar nas postavlja na prvo mesto med vsemi državami članicami EU. Vendar je tu treba poudariti, da so upoštevani potniški kilometri, ki so jih opravila tako domača kot tudi tuja vozila na ozemlju Slovenije. Veliko število potniških kilometrov na prebivalca so zabeležili tudi na Finskem (12.078 potniških kilometrov na prebivalca leta 2009), v Združenem kraljestvu (11.293 leta 2005), v Franciji (11.246 leta 2009), na Danskem (11.147 leta 2008), v Litvi (10.763 leta 2009), na Švedskem (10.739 leta 2009) in v Belgiji (10.397 leta 2008).
- Največ potniških kilometrov na prebivalca, opravljenih z avtobusi, so zabeležili v Estoniji (1.987 potniških kilometrov na prebivalca leta 2009), na Madžarskem (1.984 leta 2008), v Belgiji (1.910 leta 2008) in v Sloveniji (1.561 leta 2009), najmanj pa na Nizozemskem (361 leta 2006) in v Romuniji (596 leta 2009).

Gibanje? Zakaj?

Zadostna telesna oz. gibalna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrežno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo, poleg tega zmanjšuje tudi tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Različne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni v odrasli dobi in njihovem zgodnjem začetku v obdobju adolescence. Tako med drugimi redno gibanje vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih.

Obstaja veliko načinov s katerimi smo lahko aktivni vsak dan. Pomembno je, da vsak posameznik najde primerno aktivnost, v kateri uživa, jo lahko vključi v svoj vsakdan in s časom poskuša dvigovati nivo aktivnosti. Ko govorimo o telesni in gibalni dejavnosti, lahko govorimo o telesni aktivnosti ali pa telovadbi. Obe sta pomembni in lahko pripomoreta k izboljšanju naših zmožnosti opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, v katerih uživamo. Na tem mestu velja omeniti, po čem se med seboj razlikujeta. Telesna aktivnost je tista aktivnost, pri katerem je telo v gibanju in opravljamo aktivnosti kot so – vrtnarjenje, sprehajanje psa, grabljenje listja ali trave, hoja po stopnicah namesto vožnje z dvigalom, ipd... Telovadba pa je oblika telesne aktivnosti, ki je točno določeno načrtovana, sestavljena in ponavljajoča kot so – dvigovanje uteži, tek, aerobika, itd... Oba izraza se nanašata na prostovoljno gibanje, ki ga opravljamo in pri tem trošimo kalorije.

Znanstvene raziskave kažejo, da lahko pol ure zmerne gibanja dnevno pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne in samostojne tudi v poznejših letih.

Z aktivnim življenjskim slogom tako:

- preprečujemo bolezni srca in ožilja
- zmanjšujemo tveganje za možgansko kap
- obvladujemo krvni tlak
- izboljšujemo sladkorno bolezen
- obvladujemo prekomerno telesno težo in debelost
- preprečujemo krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov
- povečujemo telesno pripravljenost
- vzdržujemo mišično moč in gibljivost sklepov
- zmanjšujemo stres in depresijo
- izboljšujemo kvaliteto življenja
- zmanjšujemo število od tuje pomoči odvisnih starostnikov



Viri:

<http://www.mobilityweek.eu/>

<http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/v-srediscu/73854/detail.html>

<http://www.civitasljubljana.si/novice/evropski-teden-mobilnosti-2012-zapolnimo-kongresni-trg-s-plesom>

http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4952



Elektronski časopis 'Moje zdravje' pripravlja
Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana,
Zaloška 29, 1000 Ljubljana
Tel: 01 586 39 00, faks: 01 540 31 90
e-naslov: info@zzv-lj.si
spletne strani: www.zzv-lj.si
Urednik: Samo Belavič Pučnik
e-naslov: samo.belavic@zzv-lj.si
gsm: 031 584 949