

# SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

16 – 22 SEPTEMBRIE 2024



Săptămâna europeană a mobilității este campania emblematică de sensibilizare a populației în ceea ce privește mobilitatea urbană durabilă propusă de Comisia Europeană. Prin aceasta se urmărește promovarea schimbărilor comportamentale în favoarea mobilității active, a transportului public și a altor soluții de transport curate și inteligente.

Prin utilizarea formelor durabile de mobilitate activă (mersul pe jos, mersul cu bicicleta, cu trotineta, skateboard-ul) se obțin atât rezultate bune din punct de vedere al calității vieții, prin scăderea poluării aerului, prin scăderea aglomerației și congestiei traficului, a poluării fonice, cât și efecte benefice asupra sănătății.

Municipiul Roman s-a implicat și în acest an în organizarea unei activități dedicate Săptămânii Europene a Mobilității.

Activitatea a constat într-un **Tur ciclist prin Municipiul Roman**, pe următorul traseu: *Complex Agrement Moldova (intrare stadion)- Str. Vasile Lupu – Str. Moldovei- Str. Matei Millo - Str. Renașterii – parcare Bazar- retur Str. Renașterii - Str. Matei Millo - Str. Dimitrie Cantemir - Str. Bistriței - Str. Albinelor - Str. Vasile Lupu-Str. Victoriei - Str. Panait Moșoiu - Str. Moldovei- Str. Vasile Lupu - Complex Agrement Moldova (intrare stadion).*

La marcarea acestui eveniment au participat elevi însoțiți de cadre didactice din instituțiile de învățământ din Municipiul Roman.









Activitatea fizică desfășurată în mod regulat are capacitatea de a îmbunătăți controlul tensiunii arteriale și al diabetului zaharat, scade riscul de hipertensiune arterială și diabet zaharat, dezvoltă musculatura și întărește sistemul osos, ajută la scăderea în greutate, îmbunătățește coordonarea, reduce stresul și îmbunătățește metabolismul, întărește sistemul imunitar și asigură o stare de bine și timp de calitate.