

**Активно кретање као основа  
здравог живота заједнице-  
урбана мобилност у стратешким  
плановима јавног здравља**



**ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”**

**Др Мирјана Тошић**

# АКТИВНА МОБИЛНОСТ

**активно путовање, активан превоз људи или робе, немоторизованим средствима, заснованим на физичкој активности.**

Најпознатији облици активне мобилности су **пешачење и вожња бициклом.**

**Једноставан, доступан и приступачан начин за укључивање физичке активности у нашу свакодневницу и испуњавање препорука СЗО за здравији начин живота јесте - превозити се активно!**

# ПЕШАЧЕЊЕ

- Представља здраву алтернативу транспорта доступну већини људи без обзира на године, пол и економски статус.
- Студије показују да пешачење представља доминантни облик кретања на раздаљинама краћим од 1,6 км.
- Свакодневно ходање било рекреативно или због одласка на посао, смањује ризик од настанка кардиоваскуларних болести за 27%, а ризик од умирања од ових болести за око 36%.
- То је најзначајнији облик физичке активности који треба подстицати у циљу побољшања општег здравља популације.

## Утицај свакодневног пешачења на организам

- Јача мишиће
- Регулише крвни притисак
- Побољшава рад срца
- Повећава капацитет плућа
- Контролише ниво холестерола, сагорева масноће
- Успорава старење и контролише дијабетес
- Јача имунитет
- Побољшава здравље костију и зглобова
- Умањује стрес и депресију

- ❑ 46,3 % становника Србије је у току својих радних активности био изложен умереном физичком напору или ходању
- ❑ 41,1% становника Србије је било изложено лако физичком напору (који подразумева углавном седење или стајање)
- ❑ обављање физичке активности која није везана за радне активности, у трајању од 10 минута у континуитету, бар једном недељно пријавило је 93,8% становника Србије.
- ❑ ходање приликом одласка до и повратка са неког места 93,2%.
- ❑ вожњу бицикла приликом одласка до и повратка са неког места 23,2%.
- ❑ просечно недељно време које становници Србије проведу у ходању износи 65 минута, а у вожњи бицикла 10 минута.
- ❑ 30 минута дневно у ходању или вожњи бицикла провело је 9,7% становника Србије, више мушкарци, најмање у Београдском округу 6,8%.

*(Истраживање здравља становника Републике Србије 2019.год)*

- ❑ Пешаци представљају једну од најризичнијих групација за настанак повреда и фаталних исхода у саобраћајним незгодама.
- ❑ У Републици Србији је у својству пешака у протеклих пет година страдало укупно **720** лица, што чини четвртину лица погинулих у саобраћају. *(Статистички извештај о стању безбедности саобраћаја у Републици Србији у 2019.години АБС)*
- ❑ Превенција повреда и фаталних исхода подразумева придржавање основних правила.

### САВЕТИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ ПЕШАКА У САОБРАЋАЈУ



Прелазите улицу  
на пешачком  
прелазу кад год  
је то могуће



Немојте причати  
телефоном нити  
куцати поруке



Увек остварите  
контакт очима са  
возачима када  
ступате на коловоз



Избегавајте употребу  
алкохола и других  
психоактивних  
супстанци



Пазите на возила која  
се упаркиравају или  
испаркиравају



Ноћу носите одећу од  
рефлектујућих  
материјала и  
рефлектујуће ознаке,  
или кориситте  
батеријску лампу на  
слабо осветљеном путу

# ВОЖЊА БИЦИКЛА

- ❑ представља најздравији начин кретања.
- ❑ брзо се стиже до одредишта и укључује вежбање умереног до високог интензитета
- ❑ особе које користе бицикл као превозно средство имају 45% мањи ризик од развоја појединих врста карцинома и 46% мањи ризик од настанка кардиоваскуларних обољења
- ❑ узрокује минималну штету другима, у смислу повреда или загађења и представља здраву опцију за целокупно окружење.

## Утицај вожње бицикла на организам

- снижава повишени крвни притисак
- побољшава рад срца и плућа
- повећава потрошњу енергије
- сагорева вишак масти и регулише телесну тежину
- одржава тонус мишића ногу, седалне регије и стомака
- смањује ниво стреса и напетости.





- ❑ Повреде, падови и саобраћајне незгоде на бициклу се дешавају, али здравствени бенефити вожње бицикла далеко премашују ризик од настанка повреда.
  
- ❑ **У Републици Србији је у протеклих пет година погинуло 277 бициклиста, што чини 10% укупног броја погинулих у друмском саобраћају у нашој земљи, са преминацијом особа мушког пола и узраста преко 65 година.**  
*(Статистички извештај о стању безбедности саобраћаја у Републици Србији у 2019.години АБС)*
  
- ❑ Мере превенције повреда су упражњавање безбедног понашања приликом вожње бицикла, употреба заштитне опреме и поштовање саобраћајних прописа

## **Ангажман друштва у промоцији активне урбане мобилности**

**Институт за јавно здравље Србије «Др Милан Јовановић Батут», сваке године у оквиру календара јавног здравља обележава:**

□ 10.мај Међународни дан физичке активности под слоганом  
Кретањем до здравља

Промовишу се пешачење и вожња бицикла као здрави видови транспорта

- координација и стручно методолошка помоћ окрузима у обележавању,
- стручни материјал и презентација за сајт Института Батут,
- сарадња са предшколским установама, школама, локалном заједницом, стручним удружењима.

Према подацима из извештаја окружних института и завода, у окрузима су реализоване стручно-координативне активности и пружана стручно-методолошка помоћ у организацији и обележавању 10. маја Међународног дана физичке активности «Кретањем до здравља»

2019. године је

- Одржан 181 организациони састанак,
- 224 предавања са 3888 учесника,
- 83 наступа у медијима (43 наступа на ТВ, 21 емисија на радију и 19 чланака у штампаним медијима),
- 54 презентације на сајтовима,
- 37 јавних манифестација са 6595 процењеним бројем учесника(базари здравља, пешачење, бициклијада),
- 83 здравствено васпитних изложби,
- укупно је дистрибуирано 8001 промотивног и едукативног материјала.

# Ангажман друштва у промоцији активне урбане мобилности

- Недељу превенције повреда у саобраћају- четврта недеља априла
  - координација и стручно методолошка помоћ окрузима у обележавању
  - акредитовани стручни састанак на тему  
Превенција повреда код деце као путника у возилима
  - сарадња са предшколским установама, школама, локалном заједницом, стручним удружењима.
  
- Шеста УН глобална недеља безбедности на путевима - слоган *“Улице за живот- волимо 30“*, 17-23. маја 2021. године  
Почетак нове Декаде акције за безбедност на путевима 2021-2030
  
- Европска недеља мобилности 19-22. септембра
  - координација и стручно методолошка помоћ окрузима у обележавању

□ Поглед у будућност - Дан здравих градова 20. маја 2021  
фокус на развоју здравих урбаних заједница. Створити окружења која чине  
више физичке активности добрим избором у поређењу са коришћењем  
сопственог возила, подстаћи ће више грађана да већи број свакодневних  
обавеза обављају уз добре навике активне мобилности.



зdrави људи  
чине  
зdrаве градове

# Стратегија јавног здравља у Републици Србији 2018–2026. године

## „Здрави људи, здравље у свим политикама“

4.3.3. Унапређење спречавања и сузбијања хроничних незаразних болести и повреда

4.3.3.4. Биће усвојен Програм превенције повреда

4.4.3.3. Континуирано ће се унапређивати Програм „Здрав град” са обухватом од најмање десет градова

Акциони план за спровођење Стратегије за период од 2018. до 2026. године описује укупан спектар активности које се предузимају у области јавног здравља и оставља могућност да се, паралелно са имплементацијом Стратегије, активности даље развијају, унапређују и евалуирају.

Активности координирају институти и заводи за јавно здравље.

***-АКТИВНИМ ТРАНСПОРТОМ ДО БОЉЕГ  
ЗДРАВЉА И МАЊЕ ПОВРЕЂИВАЊА-***



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!