

# Hoja te najhitreje pripelje do zdravja



Gremo peš!

EVROPSKI TEDEN **MOBILNOSTI**  
16.–22. SEPTEMBER 2019



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO



# Noben avto nima tako lepih nog, kot jih imaš ti!

Ker se preveč zanašamo na avtomobile, so naše ulice polne pločevine, naš zrak je onesnažen, mi sami pa se veliko premalo gibamo. Na krajših razdaljah je hoja najučinkovitejši in časovno zelo konkurenčen prometni način. Zato smo letošnji Evropski teden mobilnosti posvetili hoji – najdostopnejšemu, najbolj zdravemu in najcenejšemu načinu premikanja od A do B ali Ž.

## 1. Vsak dan vsaj enkrat pusti avto doma in se sprehodi do službe, trgovine ali šole

Hoja je za uporabo avtomobila drugi najpogostejši način premikanja v slovenskih naseljih, čeprav njen delež že desetletja upada. Primerna je za krajše razdalje (do 2 kilometra), kar se ujema z značilnostjo zgradbe večine naselij v Sloveniji in povprečno dolžino tu opravljenih poti.

## 2. Opazuj znake dobrega zdravja in odličnega počutja

Danes je telesno premalo dejavnih več kot 30 odstotkov odraslih v Evropski uniji, saj preveč sedimo in se vozimo z avtomobili. V Sloveniji ima težo, večjo od priporočene, malo manj kot polovica žensk in skoraj 70 odstotkov moških, težave s čezmerno težo imajo tudi otroci. Z vsaj pol ure hoje dnevno v tvojem življenju bo vse to samo še preteklost.

## 3. Pridruži se nam in za hojo navduši še svoje najbližje, znance ali sodelavce

Hoja postaja v Sloveniji vse bolj aktualni potovalni način. Vse več občin, podjetij, izobraževalnih in zdravstvenih ustanov namreč postavlja v ospredje ukrepe, s katerimi lahko izboljšamo kakovost življenja. Več o hoji najdete na spletni strani [tedenmobilnosti.si](http://tedenmobilnosti.si).

