

## 2 Mobilidade ativa: utilizar a nossa própria energia

Para além de um pequeno-almoço saudável ou almoço nutritivo, a mobilidade ativa exige pouca, ou mesmo nenhuma, energia adicional para se deslocar em áreas urbanas. As bicicletas assistidas eletricamente ou as scooters elétricas precisam de energia para carregar as baterias. Não obstante, em comparação com um carro elétrico, as poupanças energéticas são imensas.

### Boas práticas para fomentar a mobilidade ativa

#### Linhas rodoviárias de navegação coloridas, Alimos, Grécia

- 5 linhas coloridas para guiar as pessoas até pontos de referência culturais: parques, praia, etc.
- Percurso simples e económico para ciclistas e peões: divertido e prático.

#### Fancy women bike ride, pan-Europeu

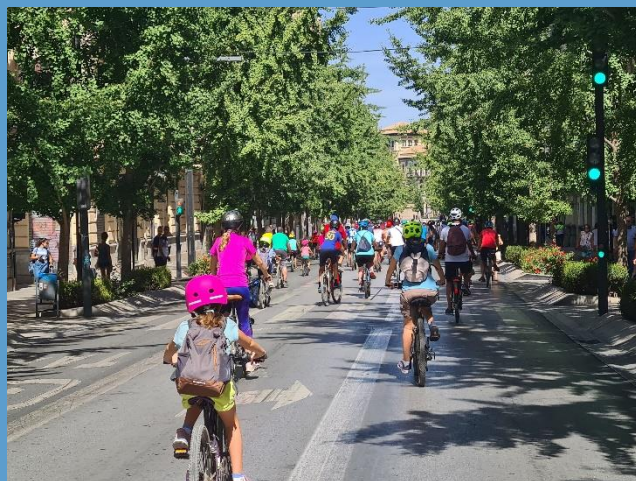
- Encontro de ciclistas do sexo feminino com roupas chiques, para incentivar o ciclismo entre as mulheres.
- Promoção do empoderamento feminino, da mobilidade ativa e áreas urbanas sem carros.
- A próxima edição ocorre em várias cidades, no dia 17 de setembro de 2023, durante a SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE.

#### Ruas escolares, Reino Unido

- O objetivo é criar áreas menos congestionadas e mais seguras perto das escolas.
- Utilização de métodos de cocriação para evitar conflitos devido ao fecho temporário das estradas.

#### Estratégia da UE para a utilização da bicicleta, União Europeia

- Resolução do Parlamento Europeu em fevereiro de 2023 para reconhecer o ciclismo como um meio de transporte de pleno direito.
- Frans Timmermans, vice-presidente da Comissão Europeia, anunciou a publicação de uma Declaração Europeia em 2023.



### Ideias de atividades durante a SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

- ✓ Competições de mobilidade ativa entre os locais de trabalho e as escolas.
- ✓ Cooperação com operadores de partilha de bicicletas para ofertas especiais.
- ✓ Sinalização participativa: escreva a distância e o tempo necessário para chegar a um destino a pé ou de bicicleta.
- ✓ Organizar um dia “Ir para o trabalho de bicicleta”.
- ✓ *Snacks* de pequeno-almoço grátis para os ciclistas.
- ✓ Demonstrações de infraestruturas de ciclismo.
- ✓ Utilização das infraestruturas pedonais com vendas nos olhos ou em cadeiras de rodas.