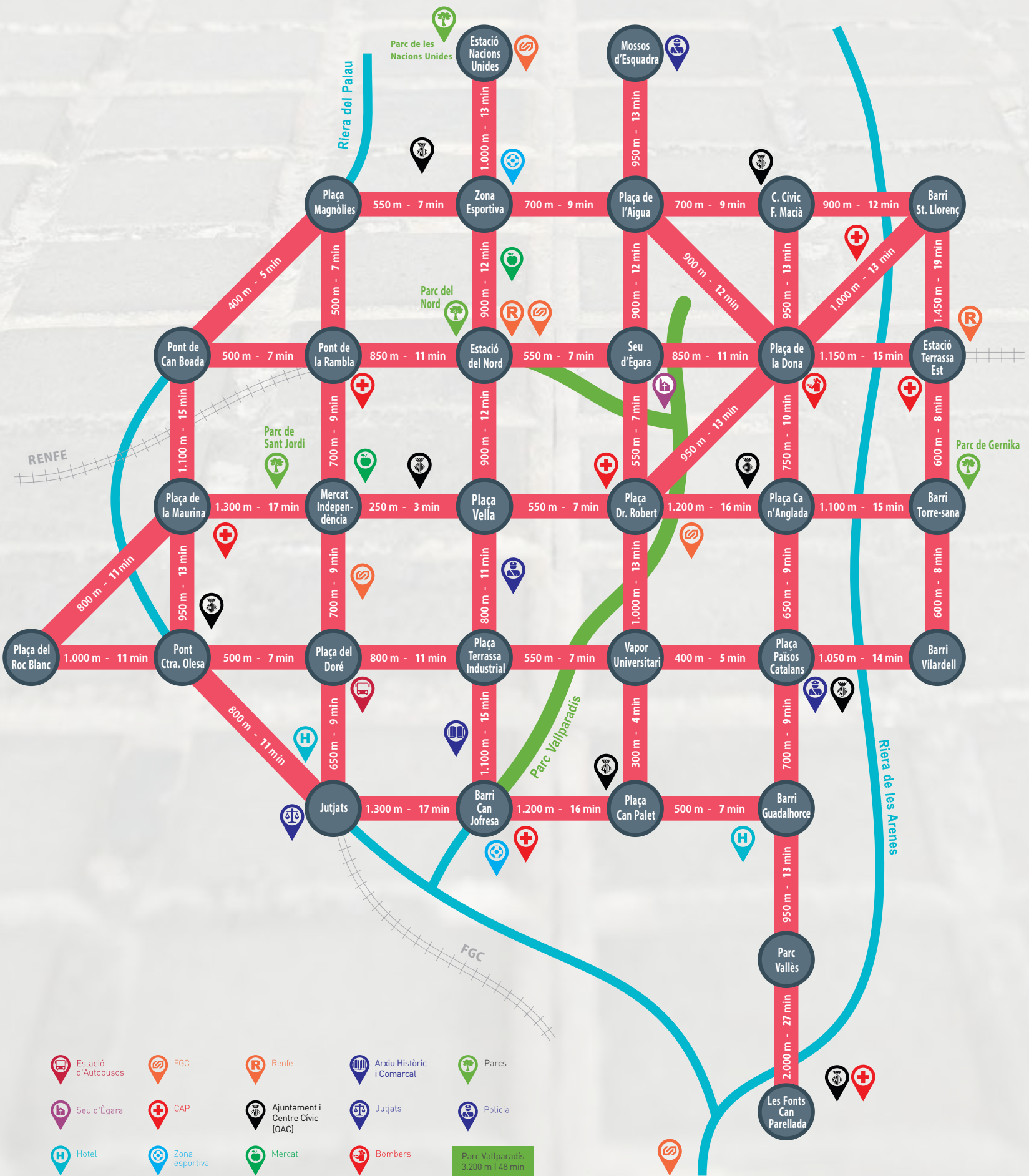


PASaPAS

HI SERÀS EN UN PLIS

Per Terrassa, a peu. Ràpid i saludable

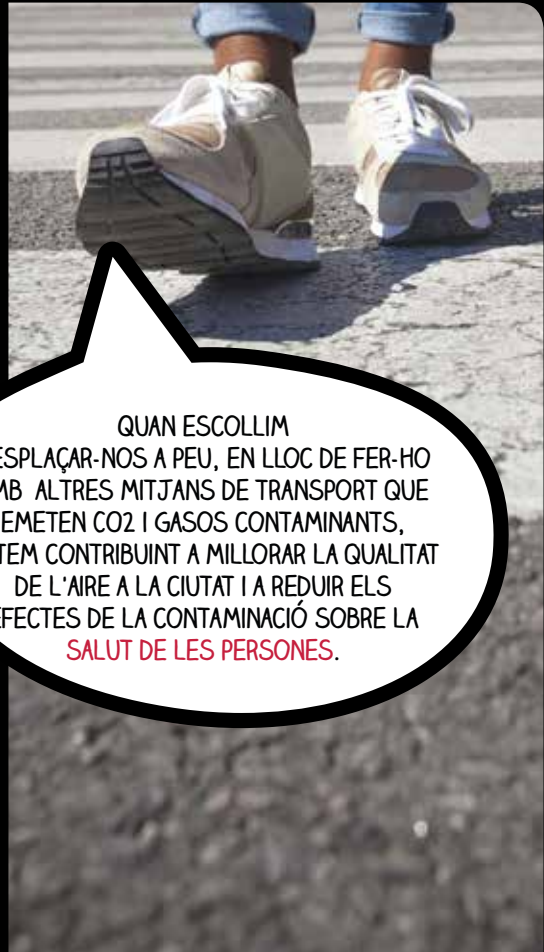


- | | | | | |
|---------------------|----------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| Estació d'Autobusos | FGC | Renfe | Arxiu Històric i Comarcal | Parcs |
| Seu d'Ègara | CAP | Ajuntament i Centre Cívica (OAC) | Jutjats | Policia |
| Hotel | Zona esportiva | Mercat | Bombers | Parc Vallparadis 3.200 m 48 min |

Distàncies i temps a peu per la ciutat:

- A cada tram s'indiquen els minuts aproximats de recorregut a peu i la distància real en metres.
- Per calcular el temps aproximat a peu entre dos punts cal sumar els minuts de cada tram.
- Les línies no són proporcionals a la distància real.





L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) RECOMANA FER **TRENTA MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA** (COM, PER EXEMPLE, CAMINAR A BON PAS), ALMENYS CINC DIES A LA SETMANA.

QUAN ESCOLLIM DESPLAÇAR-NOS A PEU, EN LLOC DE FER-HO AMB ALTRES MITJANS DE TRANSPORT QUE EMETEN CO2 I GASOS CONTAMINANTS, ESTEM CONTRIBUINT A MILLORAR LA QUALITAT DE L'AIRE A LA CIUTAT I A REDUIR ELS EFECTES DE LA CONTAMINACIÓ SOBRE LA **SALUT DE LES PERSONES**.



SABIES QUE **1 DE CADA 2 DESPLAÇAMENTS PER LA CIUTAT JA ES FA A PEU?**

DESPLAÇAR-SE A PEU PER LA CIUTAT ÉS EL MODE MÉS **ECONÒMIC, SALUDABLE** I, EN OCASIONS, EL **MÉS RÀPID!**

LA PRINCIPAL FONT DE SOROLL EN ELS AMBIENTS URBANS ÉS EL TRÀNSIT, CAUSANT DE MÉS DEL **80%** DE LA CONTAMINACIÓ ACÚSTICA QUE REGISTREN LES CIUTATS.

QUAN ENS DESPLACEM A PEU, CONTRIBUÏM A REDUIR EL SOROLL I, EN CONSEQÜÈNCIA, A **MILLORAR LA QUALITAT AMBIENTAL**, I OBTENIM EFECTES POSITIVS EN LA SALUT DE LES PERSONES.



SABIES QUE LA **DISTÀNCIA MITJANA A PEU** DE CADA DESPLAÇAMENT PER LA CIUTAT DELS RESIDENTS DE TERRASSA ÉS DE 1.500 METRES (**20 MINUTS** APROXIMADAMENT)?

A MÉS, TOT SUMA: ELS TRENTA MINUTS ES PODEN REALITZAR EN PERÍODES DE DEU MINUTS. I APROFITAR ELS **DESPLAÇAMENTS QUOTIDIANS** ÉS UNA BONA OPORTUNITAT.