

Această publicație a fost realizată cu asistența Uniunii Europene. Conținutul acestei publicații este responsabilitatea exclusivă a Primăriei municipiului Ungheni și nu poate fi în nici un caz considerată că reflectă punctele de vedere ale Uniunii Europene sau ale structurilor de management ale Programului Operațional Comun România-Moldova 2014-2020.”

# Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului 1HARD/3.1./11

## LECTȚII de ciclism pentru copii și tineri

O nouă campanie de conștientizare în școli cu genericul „Transportul și mediul” s-a desfășurat în municipiul Ungheni în primăvara anului curent.

Pag. 3

## BENEFICIILE mersului pe bicicletă

Sfaturi oferite de Laurențiu Pohilă, directorul Stației Orășenești a Tinerilor Turiști din Ungheni.

Pag. 4



## UNGHENI - oraș al bicicletelor

„Este frumos și plăcut să vezi tot mai mulți ungheneni, de toate vârstele, care aleg să meargă pe bicicletă”, afirmă viceprimarul Dionsie Ternovschi.

Pag. 6



## În vizită la Cluj-Napoca – pentru un schimb de bune practici în domeniul transportului prietenos cu mediul

CITEȘTE MAI MULȚ

[www.ro-md.net](http://www.ro-md.net)



Proiectul este finanțat de Uniunea Europeană



Proiectul este implementat de Primăria municipiului Ungheni

# În vizită la Cluj-Napoca – pentru un schimb de bune practici în domeniul transportului prietenos cu mediul

În perioada 13-16 februarie, o delegație formată din reprezentanți ai Primăriei municipiului Ungheni și ai echipei de implementare a proiectului „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului” 1HARD/3.1/11, finanțat de Uniunea Europeană în cadrul Programului Operațional Comun România - Republica Moldova 2014-2020, a efectuat o vizită de studiu în orașul înfrățit Cluj-Napoca, unde a avut întrevderi și discuții constructive cu reprezentanți ai Primăriei Cluj-Napoca, ai firmei care gestionează transportul de biciclete.

## NOTĂ:

La momentul de față, municipiul Cluj-Napoca are peste 50 de kilometri de piste de bicicliști, urmând să fie construite în anii următori alți circa 100 de kilometri.

Peste 1500 de clujeni folosesc cele 540 de biciclete puse la dispoziție de către municipalitate. Este o experiență unică, iar Cluj-Napoca este recunoscut ca model de bună practică în acest domeniu.

Delegația din Ungheni a fost salutăată și de către primarul Emil Boc, care a menționat parteneriatul de suflet ce s-a format între cele două municipii. „Ne confruntăm cu probleme similare, căutăm împreună răspunsuri și soluții eficiente și, de fiecare dată când ne întâlnim, ne simțim ca între prieteni, ca între frați”, a subliniat dânsul.

Primarul de Ungheni, Alexandru Ambros, a menționat, la rândul său, că este o oportunitate și o șansă să poți prelua experiențe frumoase de la orașul frate Cluj-Napoca.

Reamintim că, începând cu anul 2022, la Ungheni se implementează proiectul „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului”, care presupune construcția a peste 20 km de piste de bicicliști. Totodată, vor fi achiziționate 30 de biciclete, vor fi instalate peste 100 de indicatoare rutiere, vor fi construite 15 parcări pentru biciclete, inclusiv 5 acoperite.

Proiectul urmează să fie finalizat la începutul anului 2024.



Imediat după vizita delegației din municipiul Ungheni la Cluj-Napoca, primarul clujean, Emil Boc, a postat pe pagina sa de facebook următorul text:

„Astăzi, în Sala de sticlă a Primăriei municipiului Cluj-Napoca, am primit vizita delegației din Ungheni, formată din reprezentanți ai municipalității, experți și echipa de implementare a proiectului „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului” 1HARD/3.1/11, finanțat de Uniunea Europeană în cadrul Programului Operațional Comun România - Republica Moldova 2014-2020.

Am prezentat viziunea de dezvoltare a municipiului nostru, cu accent pe modernizarea flotei de transport public, politicile publice în materie de mobilitate urbană și eficiență energetică, sprijinul pentru clădirile verzi și infrastructura pentru biciclete și vehicule electrice, exemple de proiecte precum amenajarea coridorului de mobilitate urbană durabilă (pietonal și velo) de-a lungul râului Someș - o parte dintre acțiunile concrete ale comunității noastre pentru a realiza tranziție verde.

De asemenea, a avut loc un schimb de idei între echipele celor două municipalități cu privire la implementarea proiectelor europene și alte domenii unde Cluj-Napoca este recunoscut ca model de bune practici. (...)

Vom continua să ne sprijinim reciproc și să oferim sprijin celor într-o situație mai dificilă decât noi”.



## Campania „Transportul și mediul”

# Lecții de ciclism pentru copii și tineri



**O nouă campanie de conștientizare în școli cu genericul „Transportul și mediul” s-a desfășurat în municipiul Ungheni în primăvara anului curent.**

În cadrul acesteia, au fost organizate zece lecții de ciclism cu elevii claselor primare și gimnaziale din Școala Primară „Spiridon Vangheli” și Liceul Teoretic „Alexandr Pușkin”. Acestea au avut loc în „Orășelul copiilor”, pe terenul special amenajat pentru instruirile privind respectarea regulilor de circulație în trafic.

Elevii au fost îndrumați de specialiști și experți în domeniu, au aflat cum trebuie să se pregătească pentru o deplasare cu bicicleta și cum să mănuiască bicicleta în siguranță, cum și de ce trebuie să verifice bicicleta înainte de călătorie, cum să frâneze și să oprească corect bicicleta, cum să vireze și să intre pe curbă cu încredere și așa mai departe.

Instructorii le-au atras atenția celor prezenți la lecții cum să reacționeze și să depășească obstacolele neprevăzute, cum să cadă corect. Doar cunoscând toate aceste reguli, ei vor merge cu încredere pe bicicletă și vor călători pe drumurile publice în siguranță.

Totodată, copiii și tinerii au luat cunoștință de echipamentul de protecție și de cele mai importante semne de circulație și reguli de comportament în trafic, primind și materiale informative și instructive despre principalele reguli de circulație pentru bicicliști.

De asemenea, ei au participat la diverse teste, au exersat mersul cu bicicleta în diverse situații practice, iar la final au

demonstrat cunoștințele și abilitățile obținute.

Campania respectivă a avut loc în cadrul proiectului „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului” 1HARD/3.1/11, finanțat în cadrul Programului Operațional Comun România – Republica Moldova 2014-2020, implementat de Primăria municipiului Ungheni în parteneriat cu Primăria municipiului Dorohoi, România și Centrul Regional de Dezvoltare Durabilă.

Reamintim că o primă etapă a acestei campanii a avut loc la Ungheni în toamna anului 2022, când peste 350 de copii din municipiul Ungheni, elevi ai Școlii Primare „Spiridon Vangheli”, ai liceelor „Ion Creangă” și „Mihai Eminescu”, au fost informați despre transportul prietenos cu mediul. În luna decembrie 2022, s-a desfășurat o campanie similară și la Dorohoi, unde peste 200 de elevi au aflat despre necesitatea utilizării transportului ecologic, importanța și avantajele mersului pe bicicletă.



# Beneficiile mersului pe bicicletă

## Sfaturi oferite de Laurențiu POHILĂ, directorul Stației Orășenești a Tinerilor Turiști din Ungheni

**Mersul pe bicicletă are numeroase beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a omului, pentru mediu, pentru domeniile sociale și economice. Iată câteva dintre ele:**

### 1. Provoacă o stare de spirit mai bună

Mersul pe bicicletă reduce stresul. Nimic nu e mai plăcut decât o plimbare cu bicicleta în parc, pe poteci mai îndepărtate de tumultul orașului sau prin pădure. O astfel de plimbare, chiar de scurtă durată, poate ajuta să scapi de frustrări și gânduri neplăcute.

### 2. Îmbunătățește gândirea și imaginația

Pedalarea este un exercițiu fizic important, este momentul în care fluxul de oxigen care ajunge la creier se mărește, ceea ce îmbunătățește gândirea și memoria. Mișcarea și, implicit, mersul pe bicicletă scad riscurile de apariție a unor boli de natură psihologică, precum depresia ori anxietatea. Totodată, ciclismul este o activitate excelentă pentru persoanele creative, deoarece, interacționând cu foarte multe elemente vizuale și auditive, mintea poate crea scenarii inovatoare.

### 3. Economisești timp și bani

Bicicleta poate și trebuie să fie folosită drept mijloc de transport alternativ. Aceasta este mai rapidă decât mersul pe jos, iar, comparând-o cu o mașină, nu va trebui să stai în trafic sau să pierzi timp căutând spațiu de parcare. Poți alege cele mai scurte sau cele mai frumoase trasee și poți îmbina plăcutul cu utilul. În plus, întreținerea bicicletei este mult mai ieftină decât a unei mașini. Bicicleta nu are nevoie de combustibil sau de impozite și asigurări obligatorii.

### 4. Contribuie la sănătate

Mersul pe bicicletă duce la pierderea în greutate, căci organismul îmbunătățește metabolismul. De exemplu, o persoană de 60 kg, care pedalează constant cu 26 km/h timp de o oră, va arde 300-600 de calorii. Totodată, mersul pe bicicletă ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire, căci mărește circulația sângelui, oferind tenului mai mult oxigen și substanțe nutritive. Ajută și la eliminarea toxinelor. Tonusul muscular devine mai bun. Mersul pe bicicletă este un exercițiu excelent pentru inimă și plămâni.



### 5. Somn mai odihnitor

Ciclismul poate fi remediu potrivit pentru cei care au probleme cu somnul. Or, exercițiile fizice regulate, printre care și mersul pe bicicletă, pot ajuta la îmbunătățirea calității somnului și la reducerea tulburărilor de somn. După o oră de pedalat, vine oboseala și simți necesitatea de un somn ca la carte.

### 6. Consolidează relații sociale

Mergând pe bicicletă, vei întâlni neapărat persoane cu interese comune, ceea ce duce la noi relații sociale și, bineînțeles, la consolidarea celor vechi.

### 7. Salvezi energie, oprești încălzirea globală, contribui la decongestionarea traficului.

**DECI, mergeți cât mai des pe bicicletă!**



# Concursul de desen „Merg la școală cu bicicleta” și-a desemnat câștigătorii

În cadrul proiectului „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului” 1HARD/3.1/11, a fost organizat concursul de desen „Merg la școală cu bicicleta”, la care au fost prezentate 101 lucrări ale elevilor de la Școala de Arte Plastice „Raisa Cojocaru”, Școala Primară „Spiridon Vangheli”, liceele „Gheorghe Asachi”, „Vasile Alecsandri”, „Ion Creangă” și „Mihai Eminescu”, toate din Ungheni, pentru două categorii de vârstă: începători (7-11 ani) și experimentați (12-15 ani).

La începutul lunii aprilie, a avut loc festivitatea de premiere a celor mai bune lucrări.

- La nominația „Promotorii unui mod sănătos de viață”, pe locul I s-au plasat: Stelina Surchicin (7-11 ani) și Igor Antoci (12-15 ani), pe locul II - Vladelina Țurcanu (7-11 ani) și Alexandrina Pavalache (12-15 ani); pe locul III - Teodora Rîmbu (7-11 ani) și Andreea Savciuc (12-15 ani).
- La nominația „Elevi implicați pentru un oraș durabil”, pe locul I s-au plasat: Dumitrița Curmei (7-11 ani) și Anastasia Crăciun (12-15 ani); pe locul II - Alexandru Enache (7-11 ani) și Mădălina Rîbac (12-15 ani); pe locul III - Loredana Cebotari (7-11 ani) și Amelia Ciocârlan (12-15 ani).

Câștigătorii au primit diplome și premii, celorlalți concurenți le-au fost înmănat certificate de participare.

Toate desenele au fost plasate pe rețelele sociale, ca să poată fi admirate și apreciate de un număr cât mai mare de persoane.

Această activitate face parte din Campania de sensibilizare și informare pentru promovarea măsurilor de transport durabil și utilizarea mijloacelor de transport alternativ prietenos cu mediul.

Mai jos vedeți desenele clasate pe locul I.



Stelina Surchicin



Igor Antoci



Dumitrița Curmei



Anastasia Crăciun



**Tot mai multe biciclete și, implicit, bicicliști, se observă în municipiul Ungheni de când a început construcția pistelor de bicicliști.**

„Este frumos și plăcut să vezi tot mai mulți ungheneni, de toate vârstele, care aleg să meargă pe bicicletă. Este un stil de viață sănătos. Totodată, alegând bicicleta sau mersul pe jos, contribuim la scăderea emisiilor de CO<sub>2</sub>, ceea ce duce la protecția mediului. Deci, avem cu toții de câștigat”, a subliniat viceprimarul municipiului Ungheni, Dionisie Ternovschi.

Dânsul și-a exprimat convingerea că Ungheniul are toate șansele să devină un oraș cu adevărat al bicicletelor. „Va fi o nouă carte de vizită a municipiului nostru”, a punctat viceprimarul.

Construcția pistelor de bicicliști la Ungheni a început în anul 2022, grație proiectului „Dezvoltarea transfrontalieră a transportului prietenos mediului” 1HARD/3.1/11, finanțat de Uniunea Europeană în cadrul Programului Operațional Comun România – Republica Moldova 2014–2020.

Până la finele anului 2023, urmează să fie construiți, per total, 20,5 kilometri de piste de bicicliști, care vor trece prin cartierele: Dănuțeni, Centru, Tinereții, Berești-Vasilica. Totodată, vor fi amenajate 15 parcări de biciclete, inclusiv cinci acoperite.

Astfel, va fi creată infrastructura necesară, ca doritorii de a merge pe bicicletă să se simtă în siguranță.



# UNGHENI – oraș al bicicletelor

## Știați că...

... strămoșul actualei biciclete a fost creat de către baronul german Karl Drais von Sauerbronn, fiind prezentată la Paris pe 6 aprilie 1818.

Inițial, a fost numită „laufmaschine” (mașina de alergat). Era construită în totalitate din lemn și nu avea pedale. Utilizatorul trebuia să se împingă cu picioarele în pământ pentru a deplasa mașinăria înainte.

... în anul 1865, au fost aplicate pentru prima oară, direct pe roata din față, pedalele.

Mașinăria a fost numită velociped (din latină: velox - rapid și pex – picior). În termeni populari, era cunoscută ca și „bone shaker” (scuturător de oase). Porecla este justificată, pentru că velocipedul era construit din lemn și, ulterior, a fost echipat cu o bandă de metal pe roți, pentru o rezistență sporită. Această combinație, împreună cu străzile pavate cu pietre, nu oferea o călătorie foarte confortabilă.

... în 1870 a apărut bicicleta cu o roată foarte mare în față și cu o roată mai micuță în spate. Pedalele erau în continuare atașate de roata din față. Prima oară a fost folosit cauciucul, în combinație cu spițele, pentru oferirea unei călătorii mai confortabile. Roata din față era foarte mare, deoarece în acest fel o rotație a pedalelor permitea deplasarea pe o distanță mai mare. Această mașinărie a fost prima care a purtat numele de bicicletă (bicycle).

