

Pridruži se Europskom danu bez dizala

13. svibnja 2016. godine

Kako?

- hodaj stepenicama umjesto da koristiš pokretne stepenice ili dizala
- pozovi prijatelje i kolege da ti se pridruže
- zatvori neka od svojih dizala ili samo uz dizala postavi promotivne materijale, poštujući pri tome potrebe osoba s invaliditetom i osoba koje imaju određena ograničenja zbog nekih bolesti i stanja
- posjeti slijedeću web stranicu <http://no-elevators-day.nowwemove.com> i prijavi svoje aktivnosti
- pridruži nam se na Facebooku: No Elevators Day
<https://www.facebook.com/events/963158730384931/>
ili Twitteru koristeći hashtag #NoElevatorDay i #NowWeTakeTheStairs

Nekoliko činjenica o penjanju po stepenicama:

- penjanjem po stepenicama trošimo duplo više kalorija nego hodanjem
- za jednu minutu penjanja po stepenicama potrošimo od 8-11 kilokalorija, što je više u usporedbi s ostalim oblicima tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta
- osoba koja ima tjelesnu masu od 70 kilograma može dnevno potrošiti 30 kilokalorija ako se 3x dnevno popne stepenicama na drugi kat (broj potrošenih kalorija bit će još veći u osoba s većom tjelesnom masom)
- osoba koja se tjedno popne stepenicama na više od 55 katova (ako se npr. svaki dan popne stepenicama na 6. kat ili se 6x dnevno popne na prvi kat) može smanjiti svoj rizik za pojavu bolesti povezanih s tjelesnom neaktivnošću. Takva aktivnost može pomoći u postizanju i održavanju gustoće kostiju te mišićne mase i jakosti, a pomaže i u održavanju primjerene tjelesne težine
- penjanje po stepenicama podiže razinu "dobrog kolesterola", pojačava snagu u nogama i smanjuje rizik od padova u starijih osoba
- za penjanje po stepenicama nije potrebna posebna oprema
- penjanjem po stepenicama u više navrata možete značajno doprinjeti postizanju potrebne minimalne razine tjelesne aktivnosti od 30 minuta dnevno
- upotrebom stepenica nerijetko možete uštedjeti vrijeme – naime, u zgradama koje imaju 7 katova ili manje, penjanje stepenicama je najbrži način dolaska do određenog odredišta, posebno u vrijeme najvećih gužvi

Dan bez dizala je pan-Europska inicijativa i dio kampanje „Krećimo se sada“ (NowWeMove) koju je pokrenula Međunarodna organizacija za sport i kulturu (International Sport and Culture Association -ISCA) uz podršku Europskog tjedna sporta- #BeActive.