

# Велосипедные парковки – путь к здоровому образу жизни

Проект «Пропаганда здорового  
образа жизни»

Потапчук А.А., Ламден Ю.А.,  
Комашня А.В.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- 22 сентября 2007г, в общеевропейский День без автомобиля, ВОЗ выступила с обращением к политикам усилить попытки по популяризации активных видов передвижения.
- Рост потребности в здоровом образе жизни, ухудшение условий передвижения по городу на автомобильном транспорте и его удорожание, а также резкий рост количества проданных велосипедов (в Санкт-Петербурге продается более 10000 велосипедов в год; население Санкт-Петербурга обладает более 1 млн. велосипедов).
- Для создания удобных и безопасных условий для перемещения велосипедистов по городу важным является сочетание велодвижения с общественным транспортом этого в первую очередь необходима организация городских велостоянок.

# Наша работа по организации велостоянок на территории СПбГМУ включала в себя:

- изучение спроса (проведение разного рода опросов среди студентов и работников университета)
- написание статей в местную газету «Пuls» для информирования о проекте, с целью пропаганды использования велосипеда как транспорта, а также, для продолжения изучения потребностей в велостоянке студентов и сотрудников университета
- написаны служебные записки с просьбой организовать для своих сотрудников и студентов велостоянку (велостоянки) Ректору СПбГМУ и проректору по хозяйственной работе и капитальному ремонту.
- получение информации о стоимости велостоянки разных производителей
- получении и учете конкретных предложений по организации

# Проведение опросов



# NEOSIGHT

Новый взгляд на СПбГМУ

СПбГМУ.ru Правила Галерея FAQ Файловый архив Репутация Помощь Поиск Пользователи Календарь Обратная связь

Вы вошли под ником: **artekomo** ( Выйти ) **Панель управления** · Посмотреть новые сообщения · Мой помощник · Новых ЛС: 0 · Моя репутация

СПбГМУ ФОРУМ > Околотусовочные темы > Студенческая жизнь

Кол-во страниц: 2 < 1 2

ОТВЕТИТЬ НОВАЯ ТЕМА ОПРОС

## Стоянка для велосипедов Схема - [ Стандартный ] - Линейный+

Хотели бы Вы, чтобы на территории нашего университета была стоянка для велосипедов?

Я езжу на велосипеде, мне необходима стоянка	[ 19 ]	<div style="width: 32.20%;"></div> [32.20%]
Я езжу на велосипеде, но стоянка мне не нужна	[ 2 ]	<div style="width: 3.39%;"></div> [3.39%]
Я ездил(ла) бы на велосипеде, если бы была стоянка	[ 15 ]	<div style="width: 25.42%;"></div> [25.42%]
Я не езжу на велосипеде, но я за стоянку	[ 22 ]	<div style="width: 37.29%;"></div> [37.29%]
Я против стоянки	[ 0 ]	<div style="width: 0.00%;"></div> [0.00%]
Я против велосипедистов	[ 1 ]	<div style="width: 1.69%;"></div> [1.69%]

Всего голосов: 59

Вы уже отдали свой голос в данном опросе

Следить за темой | Пореккомендовать тему по Email | Версия для печати

# Положительные ответы

- «Я ЗА стоянку, тем более с этой весны буду ежедневно на нем добираться до универа, так как в 2 раза быстрее транспорта.

Дай Бог, чтобы стоянка действительно возникла...»

- «Форумчане!!!!!! Голосуем ЗА!!!!!!  
ЗА здоровый образ жизни!!!!  
ЗА свободу передвижения!!!!  
ЗА культуру поведения!!!!  
ЗА новое общественно полезное место в универе!!  
ЗА стоянку!!!!  
ЗА двухколесных друзей!!!!  
Если хотим быть хотя бы похожими на цивилизованный мир, то начинать надо с малого.»

# Положительные ответы

- «Не может быть!!! Можно будет перестать отрывать от своего велика бумажки "здесь запрещено ставить велосипед. приказ ректора"! =)))  
Фантастика! Может еще велодорожку Озерки - Петроградка? =)»
- «Давно уже назревал вопрос о велостоянке, а то надоело приковывать железных коней в 7-ке, потом выслушивать матюки гардеробщиц!! Обоими колесами За!!»

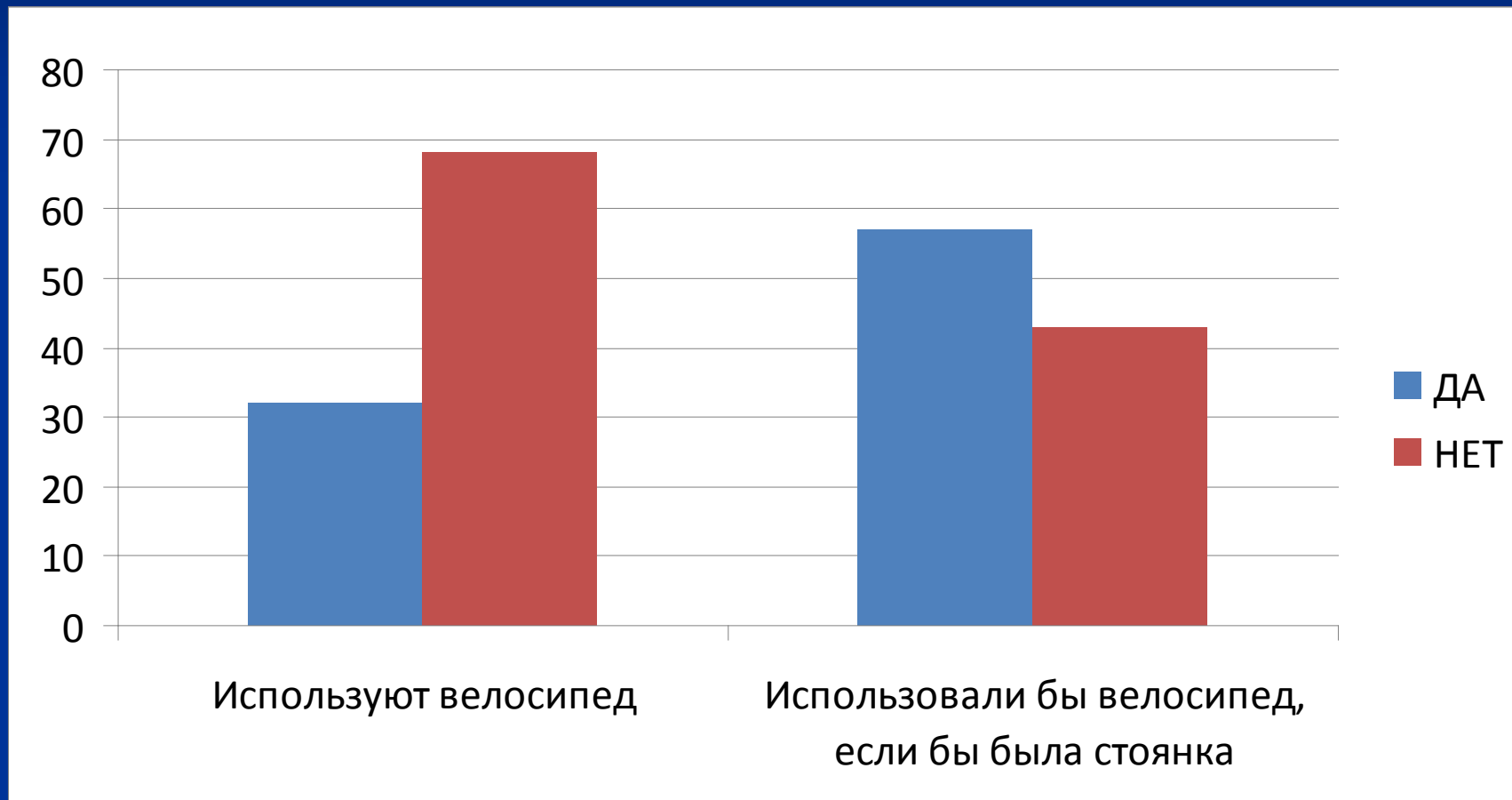


# Положительные ответы

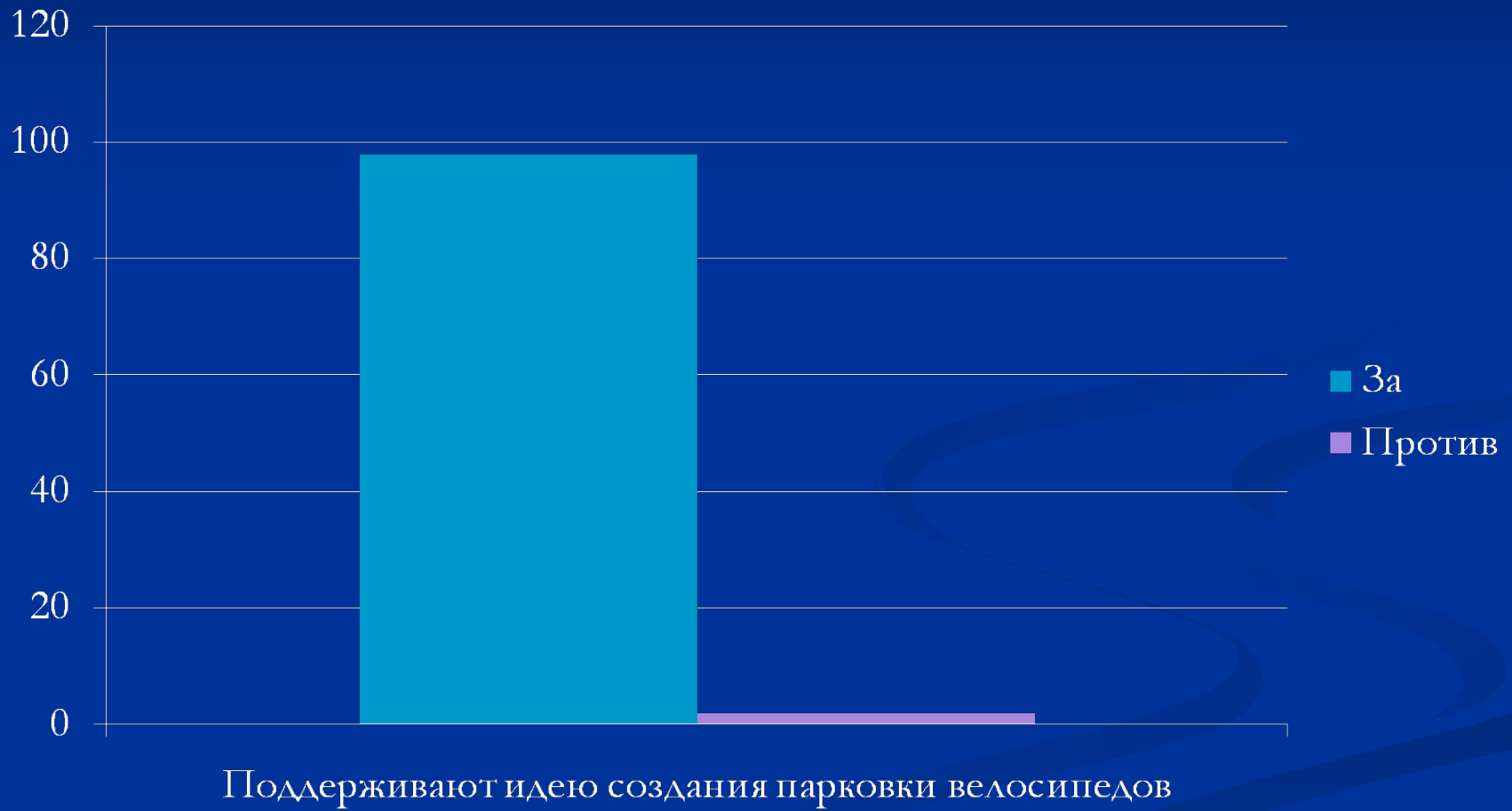
- «Однозначно правильно - нужна парковка для велосипедов! В метро давка, на улицах - пробки: по земле не очень-то и доедешь. Велосипед - транспорт будущего!  
Да и проблем-то особых сделать парковку нет: отгородить немножко, чтобы машины не поналезли, несколько труб вкопать - чтобы можно было велосипед пристегнуть. Да в идеале ещё пару камер наблюдения повесить с выводом на охрану и видеофиксацией за последний месяц. Вот и всё счастье! В пару килобаксов можно уложиться.»



# Распределение респондентов по использованию велосипеда



# Поддерживают идею создания парковки для велосипедов



# Публикации в газете «Пульс»



## Письма наших читателей

Организация велостоянок в СПбГМУ имени академика И. П. Павлова  
В рамках проекта

### «ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

на велосипедах. А мы что, хуже? Пробки на наших улицах не так уж давно, но всегда есть выигрыш во времени, если едешь на работу на велосипеде. И не только во времени – это еще и экономия денег, причем двойная: фитнес сейчас тоже не бесплатный! А ощущения скорости и полета!

Только, пожалуйста, не подумайте, что я призываю всех и сразу приезжать в Университет на велосипедах. Но, те, кто уже все равно приезжает на велосипедах, вынужден затаскивать своего нелегкого коня на этажи в свои кабинеты или подвалы. А те, кто хотел бы приехать, но не может поступить так же, т.к. работает хирургом, что им делать? А студентам? Им вообще велик деть некуда.

А вот если бы была специальная стоянка, и не одна, да поблизости от охраны!

Вы скажете, какие мол, сейчас велосипеды, зима в разгаре. Но, ведь за зимой всегда приходит

весна — время перемен, обновлений и ... велосипедов.

Глубокоуважаемые коллеги и студенты СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, кто неравнодушен к велосипедам, кто хотел бы приезжать таким способом на учебу или работу, и просто все, кому приятен их вид, могут зайти и проголосовать на официальный сайт нашего университета: <http://www.spbmedu.ru/>; раздел – Форум – мои увлечения – «велостоянка», а также на неофициальный сайт: СПбГМУ NEOSIGHT <http://www.spbgmu.ru/>; форум – околотусовочные темы – студенческая жизнь – стоянка для велосипедов.

**Врач ЛФК отд. ЛФК клиник Ю. А. Ламден**  
(Продолжение в следующем номере)

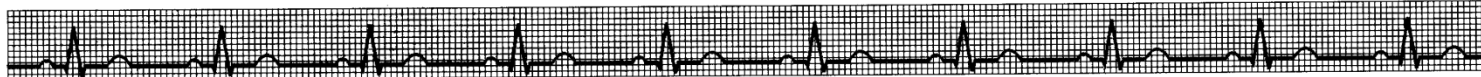
*Редколлегия газеты «Пульс» обратилась с просьбой прокомментировать полученное письмо к проректору по социальной работе и развитию А. В. Кириллову*

Утро. Солнце еще не показалось из-за домов. Над речкой поднимается легкий туман.

На траве, чугунной ограде набережной – роса. Вдоль ограды замерли, притихли в разных позах стальные кони. Седоки только что пристегнули их замками к железным стойкам и ушли на службу.

Как вам такой вид – нет, не канала в Амстердаме, – а нашей университетской территории, речки Карповки?!

Я даже не берусь перечислять города и страны, в которых везде и всюду люди передвигаются





## ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

Уважаемый читатель, допустим, вы прониклись идеями здорового образа жизни, решили стремиться отныне лишь к положительным эмоциям, настроились заниматься систематической физической тренировкой. Вы исполнились решимости преодолеть собственную инерцию и немедленно начать систематические тренировки, но при этом убеждаетесь в том, что у Вас для этого совершенно нет времени. Сегодня это — наша общая беда. Зная о жестком бюджете времени жителя города, нужно изыскать возможности проводить ежедневно физические тренировки так, чтобы не затрачивать на это ни одной лишней минуты. Мы рекомендуем для этого, прежде всего, использовать время, которое сейчас тратится на то, чтобы добраться к месту работы или учебы и обратно домой. На эти поездки у жителя современного города ежедневно уходит от нескольких десятков минут до нескольких часов. Городской житель, как правило, живет за несколько километров от места работы. Население Москвы, например, тратит ежедневно 6 млн. часов на проезд к месту работы и обратно. Средняя же скорость передвижения в условиях современного города оказывается весьма небольшой. Исследования показали, что средняя скорость передвижения транспорта в городе выражается следующими цифрами (км в час):

Велосипед	12
Автобус, троллейбус, трамвай	12
Мотоцикл, легковой автомобиль	20
Метрополитен	25

В утренние часы, когда люди спешат на работу, стараясь не терять ни секунды, средняя скорость передвижения (с учетом пеших переходов, ожидания на остановках и пересадок) оказывается равной не более 12,8 км в час.

Проблему увеличения скорости передвижения личный автомобиль решить не может. Автомобили в городе хороши, пока их мало. Пропускной способности улиц не хватает, если один автомобиль приходится, например, на 10 жителей (в Санкт-Петербурге один автомобиль на 4 человека). Если же город насыщен машинами, то возникают пробки, и скорость движения транспорта резко падает. Американцы в связи с этим острят: «Если вам не-



куда девать время, поезжайте на машине, а если вы торопитесь, то идите пешком». Действительно, средняя скорость движения транспорта в Нью-Йорке в 1907 г. (когда использовалась конная тяга) была равна 18,5 км в час, а в 1966 г. средняя скорость автомобиля в этом городе составляла 13,5 км в час.

Приведенные факты свидетельствуют о том, что при расстоянии до работы, равном 5-15 км, довольно быстрым видом транспорта в городе может оказаться обычный велосипед. При этом без потери времени можно ежедневно уделять около часа физической тренировке. Это важно, так как люди предпочитают делать не то, что им полезно, а то, что интересно и приятно. Едва ли можно здесь рассчитывать лишь на сознательность. Нужно сделать так, чтобы ежедневные физические упражнения представляли для каждого какой-нибудь интерес и смысл. Поездки на работу и внесут такой смысл.

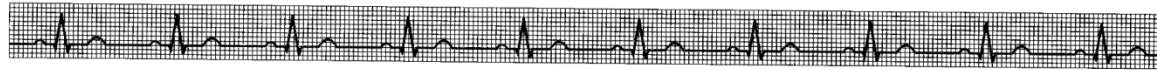
В век реактивной авиации, автомобилей, судов на подводных крыльях велосипед может показаться кое-кому анахронизмом, пережитком прошлого, забавой для мальчишек. Однако это не так. В смысле скорости передвижения — сегодня это реальный конкурент любому виду городского транспорта.

Взглянем, однако, на вопрос с другой точки зрения. Ведь это не просто транспорт. Это важное средство борьбы с эпидемией заболеваний сердца и сосудов. Хороши любые виды физических упражнений и тренировок. Полезно ходить на теннисный корт, волейбольную площадку, в бассейн, на каток. Но все это требует дополнительного времени, которого у нас так мало. Велосипед же позволяет заниматься физической тренировкой в то время, которое сейчас пропадает зря, так как непроизводительно тратится на утомительные поездки и пересадки. Массовому введению подобного метода оздоровления сегодня мешает лишь наша психология.

Массовые поездки на велосипедах в современном городе вполне возможны. Многие датчане, голландцы, шведы, финны, немцы предпочитают велосипеды другим видам транспорта.

Создание стоянок для велосипедов у учреждений, учебных заведений, магазинов и на площадях позволит привлечь внимание людей к велосипеду как способу передвижения, а, следовательно, велосипед должен обрести вторую, новую жизнь в качестве важнейшего средства предупреждения поражений сердца и сосудов у жителей современного города.

**Кандидат медицинских наук  
Комашня Артемий Владимирович**



## В ОТВЕТ НА СТАТЬИ

На опубликованные статьи в газете «Пульс» № 2 и № 3-4, об организации велосипедных стоянок на территории СПбГМУ имени академика И. П. Павлова, был получен комментарий от проректора по социальной и административной работе А. В. Кириллова, который мы приводим ниже.

**«Создание велосипедных стоянок на территории СПбГМУ считаю очень разумным и всячески одобряю. Сегодня во многих странах Европы велосипед считается таким же обычным видом транспорта, как и машина, не говоря уже о студенческих городках при университетах, где это почти единственный вид транспорта. Надеюсь, что создание велостоянок в СПбГМУ поможет студентам и сотрудникам университета следовать здоровому образу жизни, а велосипедистам-любителям облегчит использование любимого средства передвижения».**

# Предложения

# Предложения

- «за семеркой загончик за проволочной оградой и будка деревянная - видимо, стоянка для машин в былые времена была. Сколько хожу - сейчас вообще никак не используется. Так к слову.»



# Предложения

- «Полностью ЗА!  
Мне, чтобы добраться до Университета за минимальное время, требуется делать ТРИ пересадки.  
И получается 45 минут. В худшем случае - около часа, если пробки. На велике доезжаю за 25 минут не спеша, за 20 - если поднапрячься.

Но сразу предложу требования к стоянке: сторож + камера наблюдения. Потому что (в данном случае - к сожалению), велосипед состоит из очень многих деталей, многие из которых можно снять за несколько секунд, имея ключ. А если это делать с наглым видом, никто и не поймет, что это вор, а не хозяин велосипеда, что-то колдует с железным конем...  
Так что может какие-то пропуска следует выдавать. Да, это лишние 2 минут на "парковку", но надежнее...

П.С. в нашей группе (4 курс) из 10 человек у 8 есть велосипеды, причем 3 ездят на них в Универ регулярно, даже без стоянки. Но это всегда волнение за оставленный велик. Если будет стоянка - смогут ездить 6 человек.  
Это к тому, что потенциал у стоянки есть, и делать ее надо не на 20 великов, а на 50 где-то... для начала... (<http://www.spbmedu.ru/>)»

# Велопарковки

■ Политехнический  
университет



■ ЛЭТИ