



# #somaire

## Com podem contribuir a respirar un aire més net?



### CAMINA

En distàncies curtes, vés a peu: guanyaràs temps i estalviaràs energia.



### PEDALEJA

En distàncies mitjanes, vés amb bicicleta: guanyaràs temps i autonomia, i faràs salut.



### CORRE

Fes de córrer el teu mitjà de transport. Córrer va ser la primera forma d'art de la humanitat. Vam néixer per córrer. Vam néixer perquè correm. Corríem per menjar i per evitar que se'ns mengessin; corríem per trobar una parella i impressionar-la... T'havia d'agradar molt o no sobrevivies perquè et pogués agradar res més!



### UTILITZA LES ESCALES

Evita utilitzar l'ascensor. Els experts afirmen que pujar escales és un dels exercicis més sans per al nostre cor.



### TRANSPORT PÚBLIC

En distàncies llargues, utilitza el transport públic! T'alliberaràs de la tensió i l'estrès de conduir dins la ciutat, i podràs llegir o distreure't amb el paisatge.



### COMPARTEIX

Si has d'agafar el cotxe, opta per compartir el trajecte amb altres persones que facin el mateix recorregut.



### CONDUCCIÓ EFICIENT

Digues als teus pares o familiars que condueixin de manera eficient. Un augment de velocitat del 20% (per exemple, passar de 100 km/h a 120 km/h) significa un augment en el consum de combustible d'almenys el 44%. Evitant frenades brusques, utilitzant marxes llargues o accelerant progressivament, podreu estalviar fins al 50% de carburant, és a dir, fins a uns 30 € per cada 600 km.



## CONSUMEIX DE MANERA RESPONSABLE

Tots els productes i béns o serveis que consumim tenen un impacte en la qualitat de l'aire, ja que en el seu procés de producció s'ha invertit molta energia i recursos, amb la consegüent emissió de gasos i partícules a l'atmosfera. Reduir el consum i apostar pels productes locals i de temporada és una bona manera de millorar la qualitat de l'aire.



## ESTALVIA ENERGIA

Estalvia energia (a casa, a l'escola...) per disminuir l'emissió de gasos contaminants i minimitzar l'ús de recursos no renovables.



## I tu, què fas per l'aire que respirem?

Comparteix els teus missatges per un aire més net amb l'etiqueta **#somaire**.

Omplim les xarxes socials (Facebook, Twitter o Instagram) amb missatges i imatges que il·lustrin el que fem per millorar la qualitat de l'aire que respirem. Perquè... **#somnatura** i **#somaire**! I volem que tothom n'apregui!

