

# Vilkaviškiečiai naujais takais skatinami keliauti pėsčiomis

**Vis daugiau mokslinių tyrimų rodo, kad fizinis aktyvumas gamtoje itin naudingas psichinei sveikatai: judėjimas gryname ore mažina stresą, depresijos riziką. Kasdienis vaikščiojimas ypač naudingas žmonėms, dirbantiems sėdimą darbą.**

## Žmonės aktyviau vaikšto pėsčiomis

Vilkaviškio „Aušros“ gimnazijoje dirbančios ir kasdien į darbą pėstute vaikstančios Joalitos Arbačiauskienės kelionė nuo namų iki mokyklos trunka apie 20 minučių. Eiti pėsčiomis ji sakė pasirinkusi sąmoningai, nors turi galimybę nuvažiuoti ir automobiliu. Juo su šeima naudojasi tik tais atvejais, kai labai lyja.

„Niekada nesvarsčiau, kad galėtų būti kitaip, man jau labai seniai patinka vaikščioti. Gal tam įtakos turėjo vaikystėje išsiugdytas įprotis: užaugau vieniemyje, reikėdavo eiti ilgus atstumus iki autobuso, kad nuvažiuočiau į mokyklą. Pėsčiomis stengiuosi eiti ir į parduotuvę, ir visur, kur reikia. Jei turiu laiko, mielai papildomai vaikštau ir laisvalaikiu. Keliaudama į darbą galvoje susiplaunuju tos dienos veiklas, grįždama namo mintyse susidėliuoju, ką veiksiu namuose. Tos 20 minučių man būna apmąstymo lai-

kas. Kai vaikštau pėsčiomis, kitaip jaučiuosi. Matyt, organizmas pripratęs. Be to, taip pailsiu, atsigauanu, pasijuntu energingesnė“, – patirtimi dalijosi vilkavišketė J. Arbačiauskienė.

Pašnekovę džiugina, kad nuo praėjusių metų mieste sutvarkyti šaligatviai, yra trasų, takelių, kuriuos ji sako visus išvaikštantį ne tik viena, bet ir su šeima.

„Per paskutinius kelerius metus buvo įgyvendinta projektų, kurių rezultatas – per Vilkaviškį vinguriuojantys takai. Džiugina, kad nukakti nuo taško A iki taško B labai patogiu ir smagu jaukiais, gražiais, vakarais apšviestais takeliais. Atrodo, miesto gyventojai dabar daugiau vaikšto, nes pėsčiųjų takai išdėstyti taip, kad patogiau nužingsniuoti praktiškai bet kur. Palei upelį toks takas nutiestas per visą miestą. Pati beveik kiekvieną vakarą po darbų per valandą smagiai pereinu kone per visą Vilkaviškį – ne tik sveika, bet



▲ Vilkaviškyje gerinama ir dviračių takų infrastruktūra.

ir pasigrožėti yra kuo. Ir tikrai matau daug vaikščiojančių žmonių – tiek šeimų su vaikais, tiek vyresnio amžiaus miestiečių“, – apie situaciją mieste pasakojo Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Laura Sadauskienė.

## Gerinama ir dviračių takų infrastruktūra

Vilkaviškio rajono savivaldybės administracijos Vietinio ūkio skyriaus vedėjas Simas Šlekys teigė, kad žmonių keliavimo

įpročiai mieste ir rajone per pastaruosius metus iš esmės nesikeitė, dauguma gyventojų tikslą pasiekia automobiliu, dalis – viešuoju transportu, nedidelius atstumus mieste įveikia pėstieji, kai oro sąlygos geros (šiltuoju metų laiku) kai kas važiuoja dviračiais, jaunimas pamėgęs elektrinius paspirtukus.

Pasak pašnekovo, Savivaldybė nėra patvirtinusi darnaus judumo plano, tačiau skatina gyventojus judėti viešuoju transportu, pėsčiomis. Vilkaviškio mieste gana gerai išvystyta susisiekimo infrastruktūra, dauguma kelių (gatvių) asfaltuoti, su įrengtais šaligatviais pėstiesiems, atnaujintu apšvietimu, mieste nebūna eismo spūsčių, būdingų didiesiems miestams, todėl gyventojams patogiau judėti autotransportu ir pėsčiomis.

„Savivaldybė pernai pradėjo įgyvendinti Vilkaviškio miesto Šeimos upės pakrantės sutvarkymo projektą, kurio metu buvo įrengtas beveik dviejų kilometrų

ilgio pustrėčio metro pločio pėsčiųjų ir dviračių takas, jungiantis pagrindines miesto gatves: Nepriklausomybės (ties Vilkaviškio miesto ligonine) ir Vytauto (ties miesto sodu). Tikimasi, jog šiais metais, baigus įgyvendinti minėtą projektą, miesto gyventojai pamėgs naująjį taką ir juo naudosis. Šiuo metu rengiamas specialusis planas rekreacinės paskirties dviračių takui aplink Paežerių ežerą nutiesti“, – planus pristatė Savivaldybės atstovas S. Šlekys.

Kad sąlygos dviračių eismui Vilkaviškyje būtų kuo saugesnės ir būtų išspręstas dviračių infrastruktūros trūkumo klausimas, tose vietose, kur dviračių takų ar juostų reikėtų, bet jie negalėtų būti įrengti, Savivaldybė svarstytų galimybę įrengti dviračių gatves, žymimas nauju kelio ženklu „Dviračių gatvė“.

*Informacija parengta bendradarbiaujant su Lietuvos Respublikos aplinkos ministerija, Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos Aplinkos projektų valdymo agentūra ir finansuojama Europos regioninės plėtros fondo lėšomis.*

Užsk. 645



Kuriame Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



apva

Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos  
Aplinkos projektų valdymo agentūra