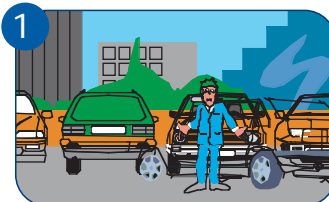


## Elkarrekin herriko mugikortasuna hobetzearen alde Todos a una, por una mejor movilidad urbana

### Hamar arrazoi autoa etxean uzteko Diez razones para dejar el coche en casa

Aparkatzea ez da buruhaustea izango.

- Lekua bilatzeko ez duzu autoarekin bueltaka ibili beharrik izango.



Aparcar no será un quebradero de cabeza.

- No tendrás que estar dando vueltas con el coche para encontrar un hueco.

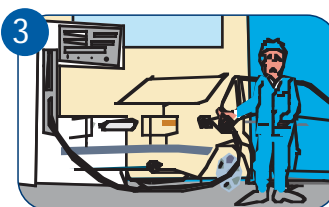
Seguru egon zintezke egun horretan ez dizutela gida baimeneko punturik kenduko.



Puedes estar seguro de que ese día no te quitarán ningún punto del carné de conducir.

Ez duzu kezkatu beharrik izango erregai-tankea betetzeko.

- Pentsatu zertan gastatu dezakezun erregaitan aurrezten duzuna, lanera edo unibertsitatera... oinez edo bizkletan joatea erabakiko bazenu.



No tendrás que preocuparte de llenar el depósito ese día.

- Piensa en qué podrías gastar lo que ahorras en carburante si optaras por ir caminando o en bici al trabajo, a la universidad...

Joan-etorria oinez egitea erabakiko bazenu, zure gorputzak eta buruak eskertuko dizute.

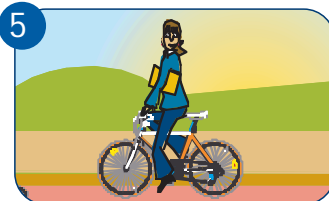
- Estresak ez dizu horren erraz gain hartuko eta lo ere askoz hobeto egingo duzu.



Si optas por desplazarte caminando, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

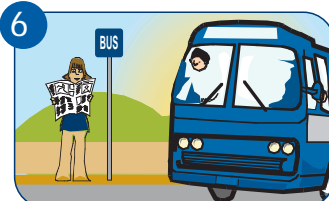
- El estrés no se adueñará de tí tan fácilmente y dormirás mucho mejor.

Bizikleta erabiltzeak edo oinez ibiltzeak ez du ezer kutsatzen. Beraz, egun horretan, ingurugiroa zaintzen ari zara.



El uso de la bicicleta, como el andar, tiene "cero contaminantes" por lo que ese día no estarás contribuyendo en el deterioro del medio ambiente.

Joan-etorria autobusean egin badezakezu, ibilbidea aprobetxatu dezakezu egunkaria irakurtzeko, zure nobelarekin jarraitzeko edo musika entzuteko.



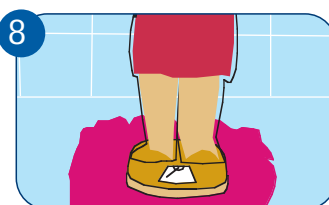
Si puedes desplazarte en autobús, puedes aprovechar el trayecto para leer el periódico, seguir con tu novela o escuchar música.

Puntako orduetan sortzen diren auto-ilarak ekidingo dituzu.



Evitarás los atascos que se forman en las horas punta y que tan poco gustan.

Mugimendu gutxi egiteak gaixotasun kardiobaskularrak eta hipertentsio arteriala, osteoporosia, depresioa... sortzeko arriskua dakar. Autoa etxean uztea zure osasuna zaintzeko aitzakia oso ona izan daiteke.



El sedentarismo acarrea enfermedades cardiovasculares y aumenta el riesgo de hipertensión arterial, osteoporosis, depresión... Dejar el coche en casa puede ser una muy buena excusa para cuidar tu salud.

Ez baduzu hartzen, autoak ez zaitu gutxien uste duzunean salduta utziko. Ez duzu kezkatu beharrik maiztasun handiz autoari azterketa egiteko.



Si no lo coges, el coche no te dejará tirado cuando menos te lo esperas, ni tendrás que preocuparte de revisarlo con tanta frecuencia.

Agintariei aldarrikapenak egiteko indar handiagoa izango duzu, beharra egongo balitz, garraio publikoari dagokionean edo, esaterako, bidegorri sarearen eta bizkiletentzako aparkalekuen kasuan.



Tendrás más autoridad para reivindicar a las autoridades, en el caso de que haga falta, mejoras en el transporte público, bidegorris, aparcabicis...

## Ohar praktikoak

Autorik Gabeko Eguna herritarrak eta agintari eskudunak neurriak hartu behar direla sentibilizatzeko Europako hainbat herrialdetan ospatzen den aldarrikapen ekitaldia da. Izan ere, beharrezkoa da garraio publikoaren erabilera bultzatzea edo joan-etorriak oinez edo bizkiletaz egin daitezela sustatzea. Helburua da ingurugiroa eta gure bizi kalitatea babesteko bateragarriak diren arauak garatzea. Hona hemen 10 arrazoi autoa etxean uzteko.

## Normas prácticas

El día sin coche es una acción reivindicativa que se celebra una vez al año en diferentes ciudades europeas para sensibilizar tanto a la ciudadanía como a las autoridades competentes sobre la urgencia de tomar medidas. Y es que es necesario fomentar prácticas como el uso del transporte público o desplazamientos a pie o en bicicleta. El objetivo es desarrollar pautas de conducta compatibles con la protección del medio ambiente y nuestra calidad de vida. He aquí diez razones para dejar el coche en casa.



Arteako Udala



Arantzazuko Udala



Bediako Udala



Dimako Udala



Igorreko Udala



Zeanuriko Udala



Areatzako Udala



Lemoako Udala

