



ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 12 Μαΐου 2012 η δράση «Ανεβαίνω με τις δυνάμεις μου» στο σταθμό του Μετρό «Σύνταγμα». Η δράση διοργανώθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και τις Σταθερές Συγκοινωνίες Α.Ε. (ΣΤΑ.ΣΥ. Α.Ε.) και είχε στόχο την ενθάρρυνση του επιβατικού κοινού να χρησιμοποιεί τις σταθερές αντί για τις κυλιόμενες σκάλες κατά τις μετακινήσεις του στο Μετρό, αλλά και γενικότερα στην καθημερινότητά του. Κατά τη διάρκεια της δράσης υπερδιπλασιάστηκε το ποσοστό των επιβατών που ανέβη-καν από τις σταθερές σκάλες. Συγκεκριμένα, αυξήθηκε από 16% (σύμφωνα με προ-ηγούμενη μέτρηση) σε 39%.

Η συμβολική αυτή δράση προαγωγής της άσκησης εντάσσεται στην προσπάθεια διάδοσης των

ευεργετικών επιδράσεων της στη σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου. Δίνει επίσης το μήνυμα ότι μικρές αλλαγές στην καθημερινή μας ζωή, όπως το να περπατάμε περισσότερο και να χρησιμοποιούμε σταθερές αντί για κυλιόμενες σκάλες ή ανελκυστήρες, μπορούν να επιφέρουν σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία μας. Η Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και η ΣΤΑ.ΣΥ. Α.Ε. θα πραγματοποιήσουν σύντομα την ίδια και άλλες παρόμοιες δράσεις σε σταθμούς του Μετρό.