

**Извештај  
са одржаног**

**ДАНА БЕЗ ЛИФТОВА (NED)  
05. јун 2015. године, Београд**

Седентарни начин живота наставља да се појављују као један од најопаснијих навика модерног друштва. Постало је јасно да је потребна промена - нови активан начин живота. Како би се ова промена подржала и промовисала покренута је нова европска иницијатива – Дан без лифтова (NED). Дан без лифтова је пан-европски део иницијативе NowWeMove кампање покренуте од стране Међународне Асоцијације за спорт и културу (ISCA) и подржан је од стране Европске недеље Спорта #BeActive. Дан без лифтова се лако може имплементирати - у пословним зградама, тржним центрима, стамбеним зградама, паркинзима, универзитетима и другим јавним и приватним зградама. Генерална идеја о Дану без лифтова је да промовише свакодневно коришћење степеница уместо лифта.

Промоција добробити физичке активности изузетно је важна како бисмо смањили велике директне и индиректне трошкове физичке неактивности (100 милијарди евра годишње у Европи) као и многобројне нежељене болести са смртних исходом (у Европи 600.000 сваке године).

То је један од разлога зашто се у Бриселу развила идеја о Дану без лифтова-једноставно је, не кошта ништа, а доприноси здрављу и развоју навика појединаца.

У Београду је 05. јуна 2015.године по први пут обележен Европски Дан без лифтова- NED. На пар сати је лифт у згради Асоцијације био искључен, као и покретне степенице у центру града, на Теразијама и у Нушићевој улици. Неколико стотина Београђана је користило степенице у трајању од 5 сати и тиме дало мали допринос свом здрављу.

Уз мали савет, припремамо се за MOVE Week-Недељу физичке активности, када ће поред степеница, на располагању грађанима бити скоро све спортске активности: 21-29. септембар 2015.године. Спремите се!

<https://www.youtube.com/watch?v=w5N6J3BsIgs&feature=youtu.be>



Извештај припремила  
Марина Ивановић