



# CARTA INTERNACIONAL PER CAMINAR

---

Per a la creació de comunitats sanes, eficients i sostenibles on la gent esculli caminar





## CARTA INTERNACIONAL PER CAMINAR

Nosaltres, ratificant la carta reconeixem els beneficis de caminar, com a indicador clau de societats amb salut, eficiència, inclusió social i sostenibilitat. A més a més, reconeixem els drets universals de les persones a poder caminar d'una manera segura i a gaudir d'una alta qualitat d'espais públics a qualsevol lloc i en qualsevol moment. Ens hem compromès amb la tasca de reducció de barreres físiques, socials i institucionals que limiten l'activitat de caminar. Treballarem amb d'altres grups per ajudar a crear una cultura on la gent esculli caminar, com a mitjà de desplaçament, mitjançant el nostre compromís amb aquesta carta i amb els seus principis estratègics.

1. Incrementar la mobilitat integral
2. Dissenyar i gestionar espais i llocs per a les persones
3. Millorar la integració de les xarxes de vianants
4. Planificació territorial i usos del sòl com a suport a la comunicació a peu
5. Reduir el perill d'atropellaments
6. Millorar la sensació i seguretat personal
7. Augmentar el suport de les institucions
8. Desenvolupar la cultura de caminar

---

Signatura: .....

Nom/ Entitat: .....

Càrrec: .....

Data: .....

# CARTA INTERNACIONAL PER CAMINAR

Caminar és la primera cosa que un nen vol fer i l'última a què una persona gran desitja renunciar. Caminar és l'exercici que no necessita un gimnàs. És la prescripció sense medecina, el control de pes sense dieta i el cosmètic que no es pot trobar en una farmàcia. És el tranquil·litzant sense pastilles, la teràpia sense un psicoanalista i l'oci que no costa un cèntim. A més a més, no contamina, consumeix pocs recursos naturals i és altament eficient. Caminar és convenient, no necessita equipament especial, és autoregulable i intrínsecament segur. Caminar és tan natural com respirar.

John Butcher, Fundador del Walk21, 1999

## INTRODUCCIÓ

Nosaltres, els ciutadans del món, estem afrontant una sèrie de problemes interrelacionats i complexos. Ens estem tornant menys sans, tenim sistemes de transport ineficaços i el nostre entorn està sota pressió creixent per l'adaptació a les nostres necessitats. La qualitat i quantitat de l'activitat diària de caminar, en una àrea en concret, és un indicador convingut i especial de la qualitat de vida. Les autoritats interessades a crear comunitats i ciutats més eficients i sanes poden contribuir a avançar significativament amb un sol gest: afavorir més l'activitat de caminar.

Elaborada a partir d'extensos debats entre experts de tot el món, aquesta Carta mostra com crear una cultura on la gent esculli caminar. La Carta pot ser signada i ratificada per qualsevol particular, organització, autoritat o grup veïnal que doni suport a aquesta visió i als principis estratègics, independentment de la seva postura oficial i de la possibilitat de promoure'n la realització.

Demaneu el suport a aquesta Carta, aprovant-la i signant-la, encoratjant amics, companys, cossos de govern i organitzacions nacionals i locals a treballar plegats per ajudar a crear a tot el món unes comunitats sanes, eficients i sostenibles, que caminen.

# ANTECEDENTS

Podem ser viatgers habituals amb presses, compradors, persones que surten a fer un volt, que caminen camp a través, passejadors enamorats, turistes vagant...però tots caminem. Caminar és un dret fonamental i universal, independentment de quina sigui la nostra capacitat o motivació, i ho continua essent una major part de les nostres vides, tot i que actualment a molts països la gent camina cada cop menys. Per què caminar quan pots anar motoritzat o fer que et portin? Caminar ha deixat de ser una necessitat en moltes parts del món per a convertir-se en un luxe. Caminar sembla una activitat massa senzilla, massa corrent, massa òbvia i en efecte massa econòmica com a mètode per arribar als llocs i a més a més mantenir-se sa. Hem escollit deixar de caminar perquè hem oblidat que fàcil, agradable i beneficiós és. Vivim en alguns dels entorns més favorables que mai cap altre espècie ha conegut i tot i així responem no apreciament la nostra habilitat per a caminar. Com a resultat directe de la nostra inactivitat estem patint nivells alts d'obesitat, depressió, malalties del cor, agressivitat a la carretera, ansietat i aïllament social. Caminar ofereix salut, felicitat i una via d'escapament. Posseeix la propietat de restablir i conservar la salut muscular, nerviosa i emocional, donant a la vegada sensació d'independència i autoconfiança. Com més camina una persona, millor se sent, es relaxa més, se li aguditzen els sentits i acumula menys tensió mental. Caminar és bo per a tots.

## VISIÓ

Crear un món on la gent esculli i li resulti possible caminar com a forma de desplaçament, per a sentir-se sa i relaxat, un món on les autoritats, organitzacions i particulars:

- Reconequin el valor de caminar
- Es comprometin a desenvolupar comunitats saludables, eficaces i sostenibles.
- Treballin conjuntament per a superar les barreres físiques, socials i institucionals que sovint limiten la possibilitat de la gent d'escollir caminar.



# PRINCIPIS I ACCIONS

Aquesta Carta Internacional identifica les necessitats dels vianants i proporciona un marc comú per ajudar les autoritats a reorientar les seves polítiques actuals, les seves activitats i relacions per a crear una cultura on la gent esculli caminar. Per a cada principi estratègic, les accions descrites aporten una llista pràctica de millores que poden ser implantades a la majoria de les comunitats. Es recomana fortament que aquesta llista s'incrementi en resposta a les necessitats locals.

## 1. Incrementar la mobilitat integral

Les persones que viuen a comunitats tenen dret a uns carrers, places, edificis i sistemes de transport públic accessibles, independentment de la seva edat, habilitats, sexe, nivell d'ingressos, tradició, idioma, ètnia, cultura o religió, enfortint la llibertat i autonomia de tots, i contribuint a la inclusió social, solidaritat i democràcia.

### ACCIONS

- Assegurar una mobilitat amb la llibertat adequada per a tots, proporcionant accessibilitat a peu per al major nombre de persones possible i en la major quantitat de llocs, particularment en transports públics i edificis públics.
- Integar les necessitats de les persones de mobilitat reduïda, construint i mantenint serveis d'alta qualitat i instal·lacions que siguin d'inclusió social.



# PRINCIPIS I ACCIONS

## 2. Dissenyar i gestionar espais i llocs per a les persones

Les comunitats tenen el dret a viure en un entorn sa, adequat i atractiu d'acord amb les seves necessitats per a poder gaudir lliurement dels avantatges dels espais públics amb confort i seguretat i al mateix temps allunyats de les imposicions del soroll i la contaminació.

### ACCIONS

- Dissenyar els carrers per a les persones i no només per als conductors, reconeixent que els carrers són espais dedicats a fets tant socials com de transport i que, per tant, necessiten un disseny socialment adaptat mitjançant mesures d'enginyeria. Incloure la reordenació de l'espai viari, implementar les àrees de prioritat per al vianant i crear entorns lliures de vehicles perquè tothom en gaudeixi. Així es fomenta la interacció social, el joc i l'esbarjo per adults i nens.
- Proporcionar carrers nets, ben il·luminats i passos lliures d'obstacles, prou amplis per a l'hora punta i amb suficients oportunitats per a creuar els carrers de forma segura i directa, sense desviaments ni canvis de nivell.
- Assegurar-se que els seients i banys estan proveïts en la quantitat i ubicació adequades, que garanteixi les necessitats de tots els usuaris.
- Aplicar dissenys i instal·lacions adequades a l'impacte climàtic (per exemple, ombres amb arbres o marquesines).
- Dissenyar carrers llegibles amb senyalització clara i panells informatius per a fomentar la planificació i exploració de desplaçaments a peu.
- Donar valor, desenvolupar i mantenir una alta qualitat i accessibilitat total a zones verdes urbanes i passeigs fluvials.



# PRINCIPIS I ACCIONS

## 3. Millorar la integració de les xarxes vianant

---

Les comunitats tenen dret a tenir una xarxa per a caminar, directa, fàcil de seguir, que sigui segura, còmoda, atractiva i ben mantinguda i que comuniqui les llars, botigues, escoles, parcs, intercanviadors, zones verdes i altres importants destinacions.

### ACCIONS

- Construir i mantenir xarxes per a caminar d'alta qualitat, ben connectades, funcionals i segures entre les seves llars i les destinacions locals que solucionin les necessitats de la comunitat.
- Proporcionar un servei integrat i ben equipat de transport públic amb vehicles que siguin completament accessibles per a tots els possibles usuaris.
- Dissenyar parades de transport públic i intercanviadors amb accés fàcil, segur i adequat per a vianants i amb informació orientativa convenient i comprensible.

## 4. Planificació territorial i usos del sòl com suport a la comunicació a peu

---

Les comunitats tenen dret a esperar polítiques de planificació territorial i ús del sòl, que els permetin arribar caminant fins a la majoria dels serveis i instal·lacions properes, que potencïïn l'oportunitat de caminar, que redueixin la dependència del vehicle i que contribueixin a la vida en comunitat.

### ACCIONS

- Prioritzar caminar d'acord amb el planejament urbanístic. Donar prioritat als mitjans de transport més sostenibles, com caminar i anar en bicicleta, sobre d'altres més insostenibles, i donar prioritat de trànsit als desplaçaments locals sobre viatges de llarga distància.
- Millorar l'ús del sòl i el planejament urbanístic, assegurant que els nous habitatges, botigues, oficines, parcs i parades de transport públic estiguin disposades i dissenyades de forma que la gent hi pugui accedir fàcilment a peu.
- Reduir les condicions que afavoreixin un estil de vida dependent de l'automòbil (per exemple, reduir les urbanitzacions disperses sense accés en transport públic), atorgant més espai viari als vianants, connectant trams ja existents per crear xarxes prioritàries).



# PRINCIPIS I ACCIONS

## 5. Reduir el perill d'atropellaments

Les comunitats tenen el dret que els seus carrers siguin dissenyats per a prevenir accidents, per ser agradables, segurs i adequats per a la gent que camina, especialment nens i persones grans o amb mobilitat limitada.

### ACCIONS

- Reduir el perill que els vehicles representen per als vianants mitjançant la gestió del trànsit (per exemple, incrementant les zones de velocitat reduïda) enlloc de segregar els vianants o limitar els seus moviments.
- Impulsar, mitjançant campanyes, una cultura de conducció amable amb el vianant i fer respectar les normes circulatòries.
- Reduir la velocitat dels vehicles en zones residencials, carrers comercials i al voltant de les escoles.
- Reduir l'impacte dels carrers amb més volum, instal·lant suficients punts segurs d'encreuament, assegurant temps mínims d'espera, i prou temps per a què els vianants més lents puguin creuar.
- Assegurar-se que les facilitats per a ciclistes i d'altres formes de transport autònom sostenibles no comprometin la seguretat o comoditat dels vianants.





# PRINCIPIS I ACCIONS

## 6. Millorar la sensació i seguretat personal

Les comunitats tenen dret a un entorn urbà ben mantingut i vigilat que redueixi la inseguretat personal i la por a usar l'entorn.

### ACCIONS

- Assegurar que l'arquitectura oberta proporcioni una visió de l'activitat del carrer per fomentar la sensació de vigilància i una reducció d'actes delictius.
- Efectuar auditories de vianants de dia i de nit per tal d'identificar les preocupacions referents a la seguretat personal i identificar àrees que cal millorar (per exemple, millor enllumenat i línies de visibilitat).
- Proporcionar entrenament i informació als professionals del transport per a incrementar el coneixement de la problemàtica dels vianants, per a la seva seguretat personal i les repercussions que aquestes consideracions puguin tenir en el fet que la gent decideixi caminar més



# PRINCIPIS I ACCIONS

## 7. Augmentar el suport de les institucions

Les comunitats tenen el dret que les autoritats els donin suport i salvaguardin la capacitat i l'elecció de caminar.

### ACCIONS

- Comprometre's a un clar, concís i exhaustiu pla d'acció per a caminar, per a determinar els objectius, assegurar la recollida de suport i guiar la inversió que inclogui les següents accions:
- Involucrar totes les entitats i administracions rellevants (especialment en transports, planificació, salut, educació i policia), a tots els nivells, perquè reconeguin la importància al foment i impuls del caminar i fomentar polítiques i accions complementàries.
- Consultar periòdicament les organitzacions locals que representen als vianants i d'altres col·lectius rellevants, inclosa la gent jove, les persones grans i de mobilitat reduïda.
- Recollida quantitativa i qualitativa de dades de vianants (motivacions i motiu dels recorreguts, número de viatges, parts dels viatges, temps i distàncies recorregudes, temps emprat en espais públics, grau de satisfacció).
- Integrar caminar com a part de l'ensenyament i el desenvolupament continuat personal, per responsables del transport, de la seguretat viària, de la salut, i planificadors i dissenyadors urbans.
- Proporcionar els recursos necessaris per millorar el pla d'acció adoptat.
- Implantar projectes pilot per avançar en la bona pràctica i investigació, oferint-se per allotjar estudis pràctics que promoguin l'experiència local.
- Quantificar l'èxit dels programes mitjançant la supervisió i comparació de les dades recollides abans, durant i després de la implantació.

# PRINCIPIS I ACCIONS

## 8. Desenvolupar una cultura de caminar

---

Les comunitats tenen dret a una informació accessible, actualitzada i de bona qualitat, de saber on es pot caminar i de la qualitat d'aquesta experiència. A les persones se'ls ha de donar l'oportunitat de celebrar i gaudir del caminar com a part habitual de la seva vida social, política i cultural.

### ACCIONS

- Motivar activament tots els membres de la comunitat a caminar, quan sigui i on sigui com a part diària de les seves vides, desenvolupant periòdicament informació creativa i dirigida a respondre a les seves necessitats personals i a enfortir el seu compromís de suport personal.
- Crear una imatge positiva de caminar fomentant d'exercir ser vianant com a part de la nostra herència cultural i mitjançant actes culturals, per exemple en arquitectura, en exposicions d'art, teatres, lectures literàries, fotografia i animació als carrers.
- Subministrar una informació i senyalització coherent i consistent que doni refermi l'exploració i el descobriment del caminar com a connexions en transport públic.
- Incentivar econòmicament la gent que camina més, mitjançant actuacions del comerç local, punts de treball i incentius governamentals.

### ACCIONS ADDICIONALS

---

Si us plau, escrigui en l'espai que hi ha a continuació aquelles accions que li interessin, segons les seves circumstàncies i per les seves necessitats d'àmbit local:





Elaborada en el marc de la sèrie de conferències internacionals del WALK21

Octubre 2006

Walk21 agraeix a les persones que han col·laborat en l'elaboració d'aquesta Carta, i a vostè pel seu compromís personal o institucional d'ajuda per a la creació de comunitats sanes, eficients i sostenibles a tot el món.

Per a més informació doni un passeig per: [www.walk21.com](http://www.walk21.com)

O enviïns un missatge a: [info@walk21.com](mailto:info@walk21.com)