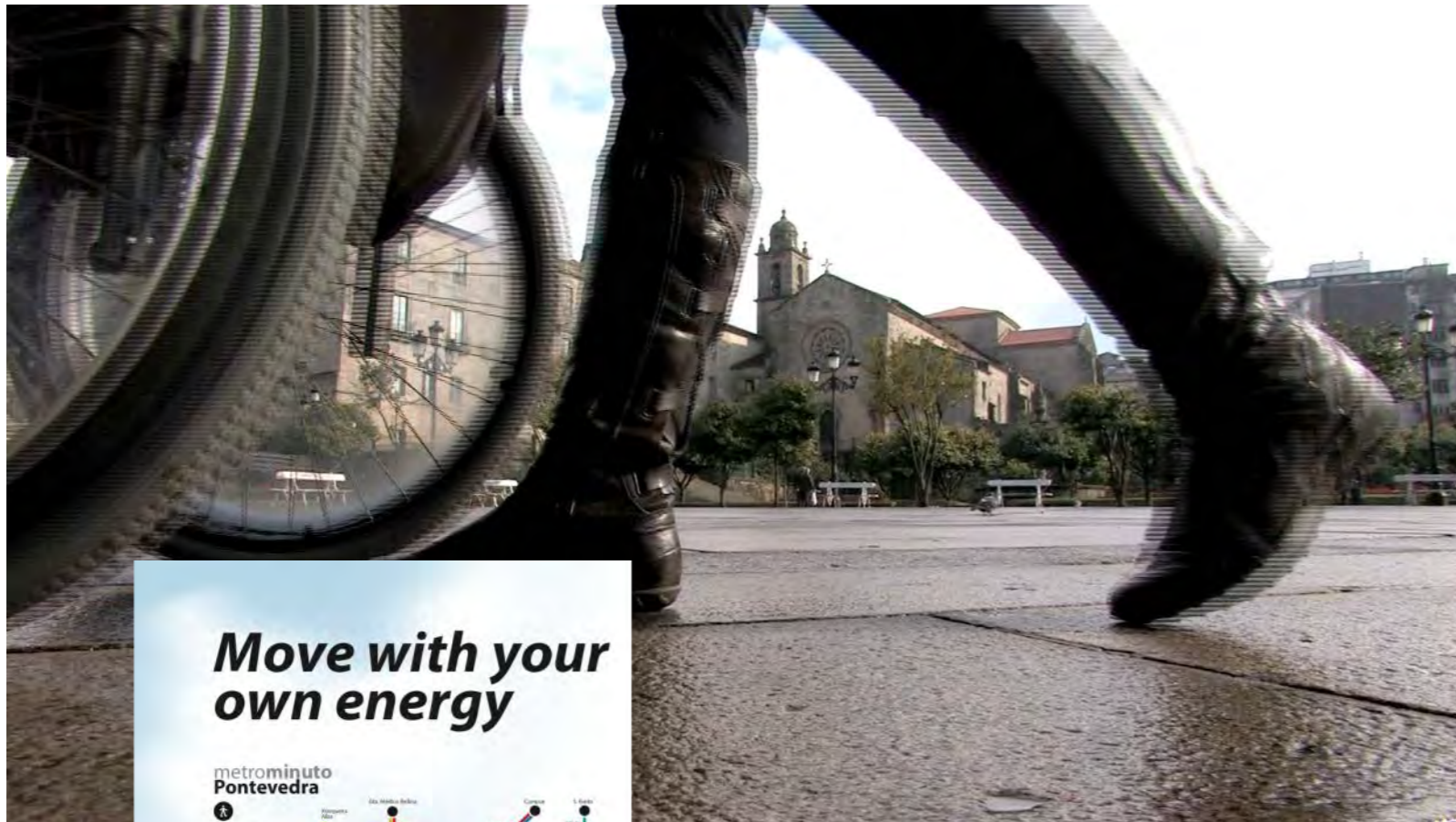




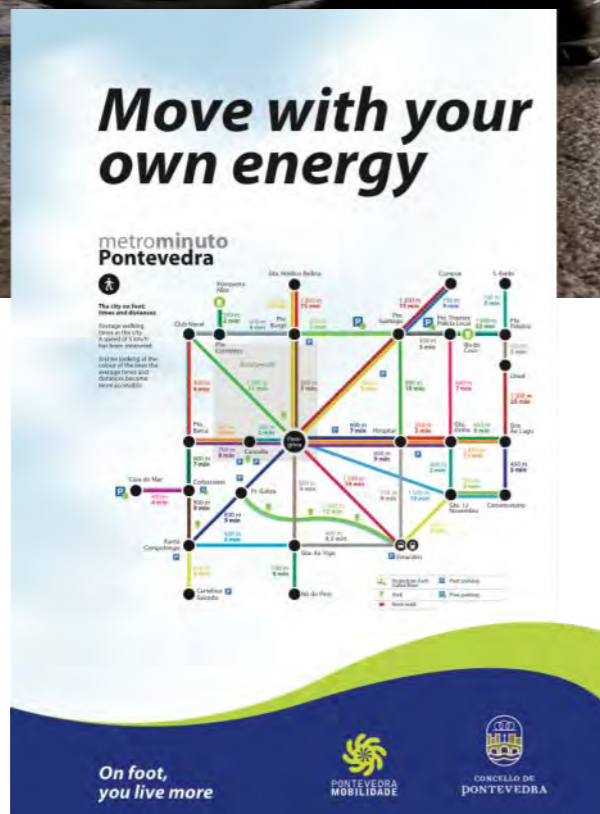
MAPA DE DISTANCIAS Y TIEMPOS

METROMINUTO

QUÉ PERSEGUÍAMOS?



- ▶ Enseñar a amar la ciudad
- ▶ Promover la movilidad a pie
- ▶ Potenciar la autoestima



- ▶ Inesperadamente se convirtió en una potente arma de promoción exterior

PERO... QUÉ ES LO IMPORTANTE?

- ▶ Editar folletos publicitarios?
- ▶ **Eliminar los coches de la ciudad?**
- ▶ Cambien o reclamen cambios en el diseño de su ciudad!





UNA MEDIDA PERSUASIVA

- ▶ Lo que buscamos es que caminar entusiasme
- ▶ Caminar con alegría

Objetivo	Acción persuasiva	Como realizarla con éxito
Caminar más	Metrominuto	Menos coches en la ciudad
Menos accidentes	Límite velocidad a 30 km/h máx	Pasos elevados salvavidas
Menos violencia machista	Leyes de protección de las mujeres Campañas publicitarias	Denuncias Control de los agresores

QUÉ SIGNIFICA CAMINAR?

- ▶ Un análisis DAFO



Debilidades

Inercia
Lentitud
Lluvia



Amenazas

Quedarse a medio camino
Discursos destructivos
Prejuicios



Fortalezas

Salud
Menos humos
Menos ruidos
Seguridad vial



Oportunidades

Mejorar la ciudad
Cambio de tendencia
Bienestar
Autoestima

A QUÉ NOS AYUDA ESTA POLISEMIA?

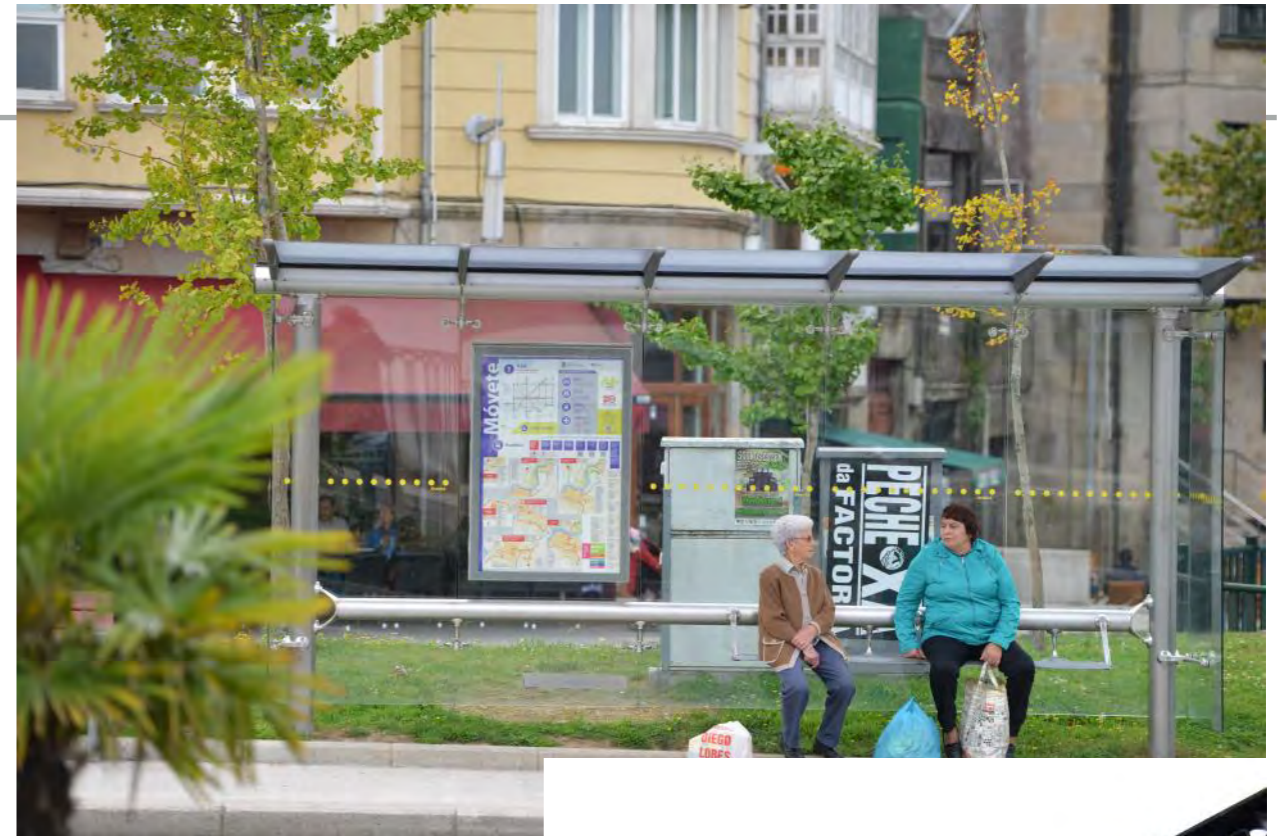
- ▶ A vender un producto amable, saludable, positivo y limpio
- ▶ A limar aristas, a persuadir
- ▶ Ofrece un meta-mensaje:



Camine feliz!

CAMINAR ES UN MEDIO DE TRANSPORTE

- ▶ Debe ganar valor simbólico al lado de otros medios



Móvete

Premio CERMI accesibilidade 2007 | Premio Nacional da Cultura Galega 2008 | Premio Festival Seguridade Viaria 2010 | Premio Mobilidade Segura FEMP-DGT 2010 | Cidade Amiga da Infancia 2012 | Premio Intermodos UE 2013

A pé metrominuto
Móvete coa túa propia enerxía

Bici
Tráfico a motor calmado en toda a cidade
Calzadas compartidas con automóviles
En áreas peonís, prioridade peonil

Taxi
Radiotaxi 986 86 8585
Teletaxi 986 10 1010
Taxi adaptado 689 542 717

Tren
Estación de Pontevedra
Rúa Eduardo Pondal
Información, horarios, prezos:
Tlf. 902 432 343
www.renfo.es

Avión
Aeroporto Vigo (30 km)
Aeroporto Santiago (75 km)
Aeroporto Coruña (130 km)
Monbús + bus urbano
Tlf. info 986 866 360

Cidade accesíbel

Infancia
Nenas e nenos camiñando ao colello

EU 30
Máx 30 km/h
Tráfico a motor calmado

Emerxencias 112
Policía Local 092
Policía Nacional 091
Garda Civil 062
Ambulancias 061
Bombeiros 080

Guindastre 986 858 710
Rúa Campolongo (Zona Saldor Novais)

Telefónos Emerxencias 112
Policía Local 092
Policía Nacional 091
Garda Civil 062
Ambulancias 061
Bombeiros 080

Guindastre 986 858 710
Rúa Campolongo (Zona Saldor Novais)

As empresas de transporte público están interesadas

Máis información:

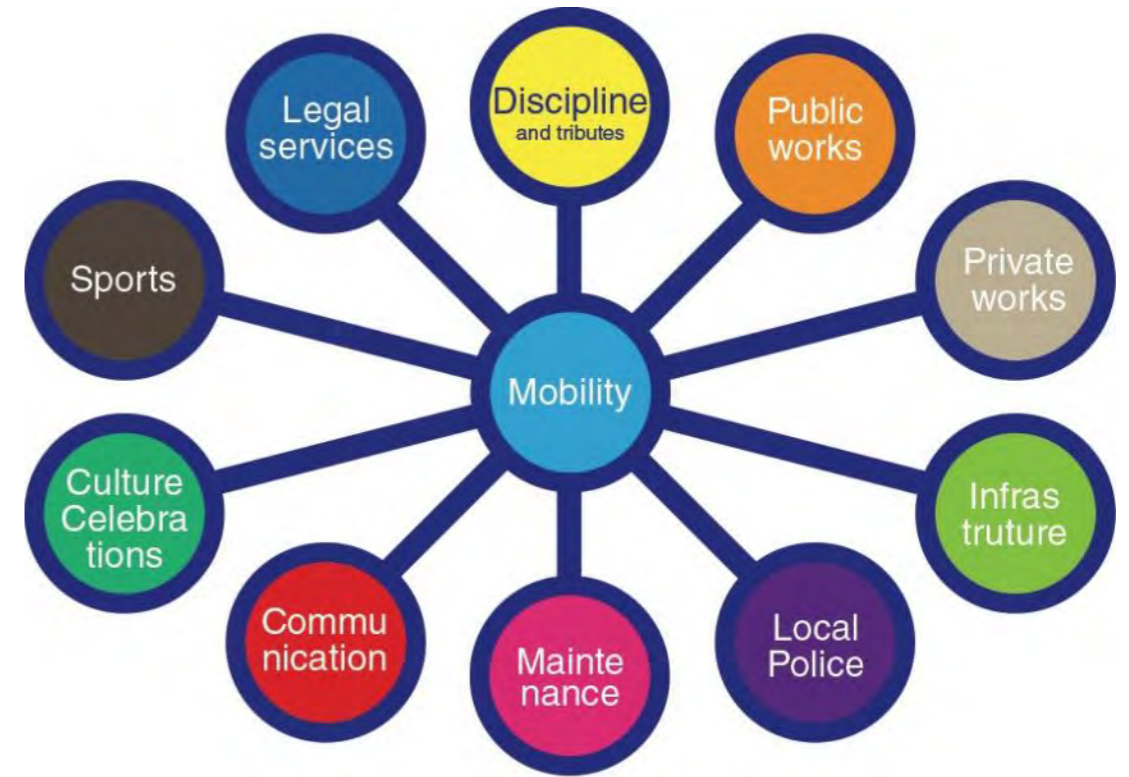
Liñas reguladas pola Xunta

As empresas de transporte público están interesadas

No reverso deste panel, plano das rúas da cidade >>>>

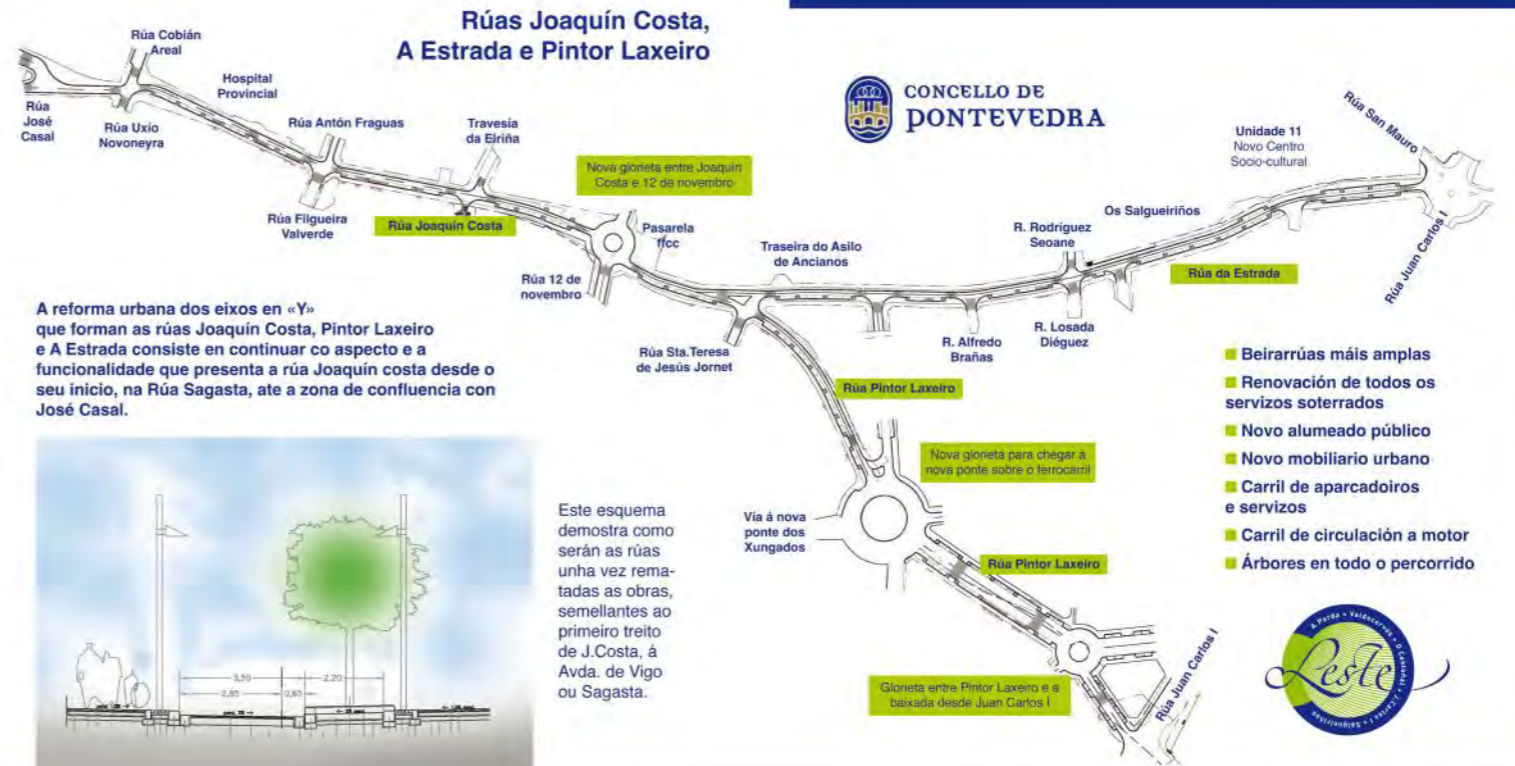
EQUIPO DE TRABAJO, IDEAS, CREATIVIDAD

- ▶ Crear dinámicas de cooperación y empatía



UN EQUIPO COMPACTO

- ▶ Habitualmente, muchos trabajos comunes
- ▶ Servicio y compromiso público



Chegou a hora de estender a reforma urbana ao leste da capital. Rúas que fóron medrando nos últimos anos e que agora se completan cun amplo viario entre Juan Carlos I e o centro da cidade.

Un plan do Concello de Pontevedra concebido para que a mobilidade entre o leste e o centro da cidade gañen en calidade e comodidade, incrementando o valor das rúas e compartindo a agradable estética doutras vías xa reformadas.

Ademais da mellora da calidade xeral das rúas, qué beneficios nos aportan?

- ▶ Potenciamos o eixo A Estrada - Joaquín Costa como grande itinerario de penetración no centro
- ▶ Melloramos a conexión Juan Carlos I - 12 de Novembro - Eduardo Pondal, cunha gran glorieta que conectará coa nova ponte dos xungados, sobre o Ferrocarril do Eixo A...

... EN COCHE POLA CIDADE? SO EN CASO NECESARIO

Aparcar

Mellor moverse a pé...
... e se non hai outro remedio...
Máis información en www.pontevedra.eu/trafico

1. Aparcamentos disuasorios gratuitos

Situados a pouca distancia do centro, son a mellor alternativa para aparcarse durante a xornada laboral ou en visitas de varias horas. Uns 10 minutos a pé até a Peregrina ou o Concello. Son:
 Diante do **Pavillón de Deportes** (provisorio) 275 prazas
 Antigo **peirao das Corbaceiras** (provisorio) 160 prazas
Recinto Feiral, zona río 470 prazas (agás días de feira)
Recinto Feiral, Av. Alexandre Boveda 155 prazas
 En total existen 1.060 prazas gratuítas nun radio de alta demanda de aparcadoiro.

2. Aparcamentos de servizos

Creados para atender a demanda comercial e de servizos do centro da cidade. Poden aparcarse gratis todos os automóviles (particulares e industriais) que o desexen, durante 15 minutos. Os horarios de vivencia son:
Mañá, de 8 a 13.30 horas
Tarde, de 16.30 a 21 horas
 Mediodía e noites: aparcamento libre.
 No plano pódense consultar as rúas que dispoñen desta modalidade, que suman en conxunto case 400 prazas.

3. Aparcamentos de carga e descarga

Son áreas esparsas por toda a cidade, onde os vehículos industriais poden pararse como máximo 30 minutos **entre as 8 e as 13.30 horas e as 16.30 e 21 horas**. Existen un total de 126 áreas esparsas por toda a cidade, agás nas zonas peonís. No centro histórico e peonís, os vehículos comerciais poden facer o seu traballo durante 30 minutos de 8 a 12 e de 16 a 18 h.

4. Aparcamentos de pago

Están situados en zonas de acceso diado desde o exterior da capital e son recomendábeis para estancias máis longas de 15 minutos. No plano pódense consultar os accesos aos 4 aparcamentos principais, que cobran por minuto de estadia ou por bonos mensuais. En total, 3.101 prazas de concesión municipal e outras 1.300 prazas de aparcadoiros cubertos. En total, 3.101 prazas desta modalidade.

5. Aparcamento libre en superficie

... habilidades para o tránsito de automóviles e que non estean codificadas coa modalidade...

Plano do sistema de aparcamento

Combina zonas de carga e descarga con zonas de aparcamento de servizos para automóviles particulares (15 min.) e zonas de aparcamento libre.
 As zonas de aparcamento máis recomendábeis son as gratuítas, situadas no Pazo da Cultura, diante do Pabellón dos Deportes e no Peirao das Corbaceiras (estas dúas últimas, con carácter provisorio).
 Tamén existen aparcadoiros de pago, por horas, e outros de grande capacidade, utilizados por residentes ou visitantes.



Chegar a...

Aparcadoiro de Barcelos

Recomendábeis para vehículos procedentes do norte e o leste da cidade
 Desde as pontes de Santiago e Os Tirantes
 Bos Aires > Glorieta Tirantes > Padre Galle > Perfecto Feijó > Praza Barcelos
 Desde Avda. de Lugo - Loureiro Crespo
 José Malvar > Glorieta Tirantes > Padre Galle > Perfecto Feijó > Praza Barcelos
 Desde Av. Vigo - Estacións
 Glorieta Av. Vigo > Rúa Estación > Eduardo Pondal > Uxío Novoneyra > Cobián Areal > Benito Cerbal > Fernández Villami > Praza Barcelos

... outros aparcadoiros

Recomendábeis para vehículos procedentes do exterior da cidade



LA CONSTRUCCIÓN



- ▶ Selecciona puntos de interés



- ▶ Traza itinerarios de conexión entre ellos



- ▶ Decide el modelo de plano



- ▶ Define un punto central

LA CONSTRUCCIÓN

5

► Mide las distancias

6

► Relaciona distancias y tiempos

7

► Observa la realidad y estudia los resultados



Metrominuto Pontevedra			
De	A	Metros	Minutos
Santuario da Peregrina	Concello	200	2
	Pte. da Barca	700	8
	Pte. do Burgo	500	5
	Club Naval	1.000	11
	M3dico Ballina	1.800	20
	Pte. Compostela	500	5
	Campus	1.300	15
	Hospital Provincial	600	7
	Gta. da Eiriña	800	9
	Gta. Av. Lugo	1.450	17
	Gta. 12 Novembro	1.000	12
	Conservatorio	1.500	18
	Estaci3ns	1.200	14
	Gta. Av. Vigo	800	9
	N3 do Pino	1.500	17
	Xunta Campolongo	800	9
	Carrefour Salcedo	1.600	18
	M3dico Ballina	Pte. do Burgo	1.300
Pte. Compostela	Campus	750	9
	Pte. Tirantes	350	3
Pte. Tirantes	Gta. da Eiriña	600	7
Gta. da Eiriña	Gta. Av. Lugo	650	9
	Hospital Provincial	200	2
	Gta. 12 Novembro	200	2
Gta. 12 Novembro	Conservatorio	500	6
	Estaci3ns	650	8
Estaci3ns	Hospital Provincial	750	9
	Gta. Av. Vigo	400	4,5
Gta. Av. Vigo	N3 do Pino	700	8
	Xunta Campolongo	500	6
Xunta Campolongo	Carrefour Salcedo	800	9
	Corbaceiras	800	9
Corbaceiras	Casa do Mar	400	4
	Pte. da Barca	600	7
Pte. da Barca	Club Naval	400	4
Club Naval	Pte. do Burgo	400	4

LA CONSTRUCCIÓN

8

▶ Refleja los elementos naturales o de calidad urbana

9

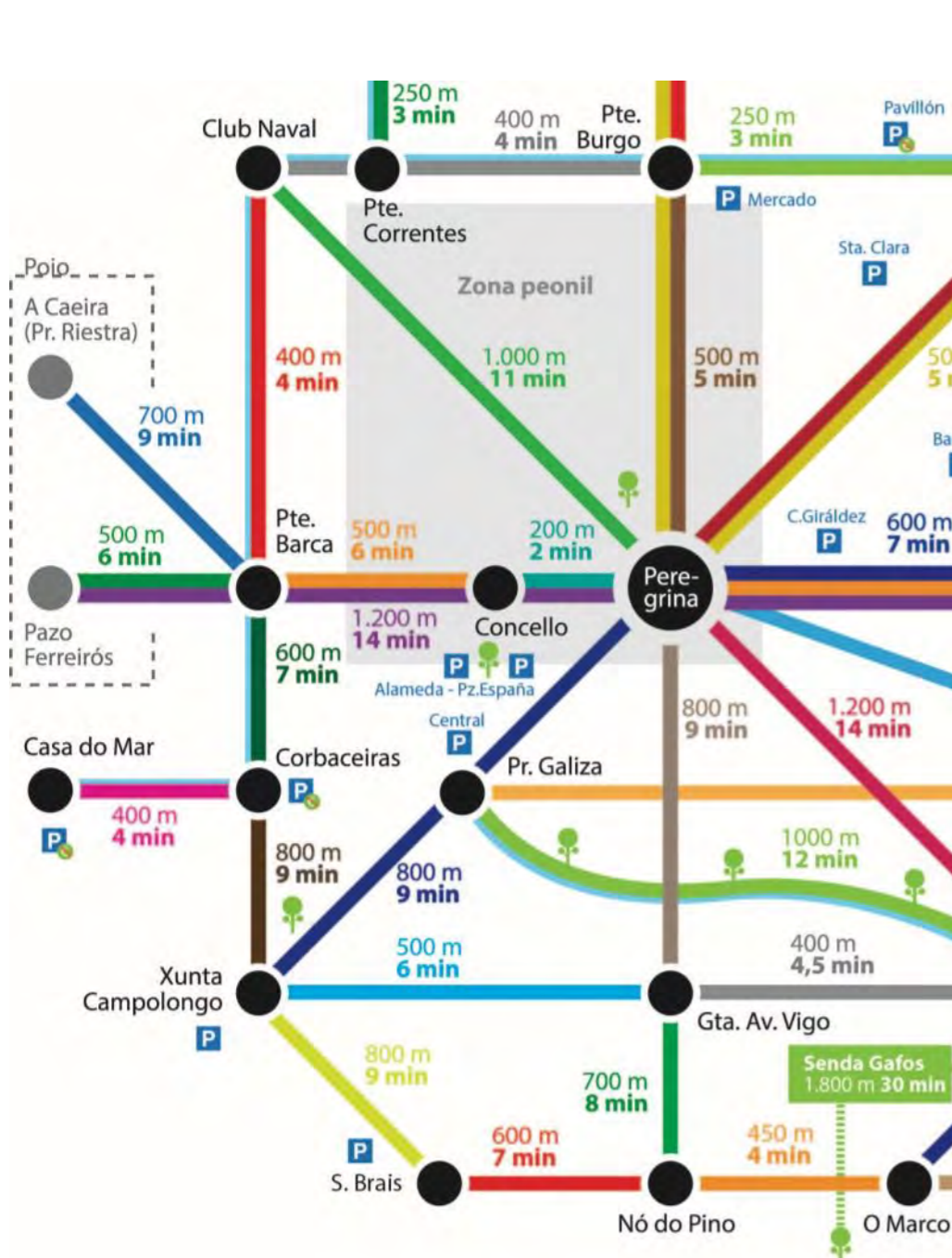
▶ Incluye la intermodalidad



10

▶ Es todo accesible?

LA CONSTRUCCIÓN



11

▶ Gráfica simple y clara

12

▶ Une puntos no concéntricos

13

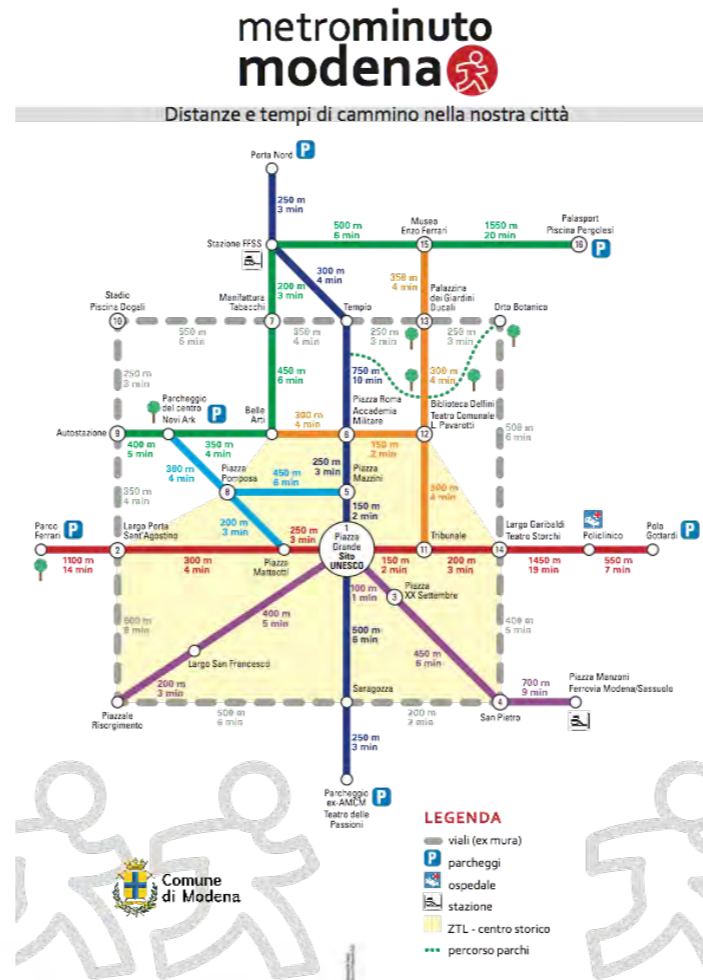
▶ Busca el mejor ejemplo

14

▶ Difunde en papel y virtual

METROMINUTO

CIUDADES MM



- ▶ Jerez
- ▶ Firenze
- ▶ Cagliari
- ▶ Carballo
- ▶ Toulouse
- ▶ Angel (Londres)
- ▶ A Coruña
- ▶ Torrelavega
- ▶ Vilagarcía
- ▶ Arahall
- ▶ Modena
- ▶ Poznan

MM EN LA ESCUELA



- ▶ Apoyo a la autonomía del alumnado
- ▶ Ciudad como espacio educativo
- ▶ Conocer el medio más próximo
- ▶ Fomentar el traslado activo
- ▶ Ser conscientes del tiempo y la distancia entre dos puntos

PASOMINUTO

- ▶ Medida de pasos, minutos, calorías y distancias
- ▶ Una iniciativa de profesionales de la salud



Todos os itinerarios son accesibles para persoas con mobilidade reducida, agás o tréito 8 (Estacións-Tomeza), da Senda do Gafos

Móvome, logo existo.

Por que camiñar máis?

- Mellorarás a túa saúde en xeral
- Axudarás a controlar a tensión arterial
- Reducirás o risco de osteoporosis
- Mellorarás o teu estado de ánimo
- Disminuirás o risco de infarto
- Disminuirás o colesterol bó
- Controlarás mellor o teu peso
- Protexerás o cerebro da demencia
- Dormirás mellor
- Reducirás a fatiga

19 O parque forestal do Pontillón do Castro arrodea o encoro e constitúe unha fermosa contorna moi apta para camiñar. Está situado en Verdúcido. Desde Pontevedra, pola N550 (cara a Santiago), ou pola estrada de Campo Lameiro, desviándose á esquerda en Sto. André de Xeve

20

Consellos Prácticos para unha vida activa

- A OMS recomenda camiñar máis de 10.000 pasos ao día para levar unha vida activa e saudábel. Ademais de utilizar este **pasominuto** para integrar as andainas na túa vida cotián, podes difundir estes consellos entre familiares e amizades.
- Móvete a pé por Pontevedra
- Baixa e sobe as escaleiras a pé
- Desprázate se podes: usa menos o tlf, whatsapp ou mail
- Realiza tarefas domésticas
- Vai camiñando á compra ou ao traballo
- Organiza grupos de andainas
- Se camiñas en solitario, escoita a música que che apeteza

Sobre hora e media

11+12. Illa-Bombeo I+V	8.080
5+6. P.Stgo-Av.Marin I+V	8.300
14+15+16 Tirantes-Bora	8.550
13+14. Tirantes-Bombeo I+V	9.740

Máis de hora e media

15+16. Praia-Bora I+V	12.480
14+15+16. Tirantes-Bora I+V	17.100

ITINERARIOS De menor a maior

Entre 3 e 10 min	Pasos
17. Paseo Miradoiro	390
4. Montero Ríos	425
17. Paseo Miradoiro I+V	780
4. Montero Ríos I+V	850
Entre 10 e 20 min	
7. Campolongo-Estacións	1.210
20. Subida Pontillón-Canteiro	1.210
3. Circular Alameda	1.260
6. Corbaceiras-Av.Marin	1.690
Entre 20 e 30 min	
13. Tirantes-Praia	2.310
17. Praia fluvial-Miradoiro	2.380
7. Campolongo-Estacións I+V	2.420
5. Pte. Santiago-Corbaceiras	2.460
1. Circular Centro Histórico	2.530
9. Río Rons 1	2.540
14. Praia-Bombeo	2.560
12. Pasarela-Bombeo	2.615
8. Estacións-Tomeza	2.770
17+18. Praia fluvial+Miradoiro	2.770
11. Circular Illa do Covo	2.850
Entre 40 e 50 min	
6. Corbaceiras-Av.Marin I+V	3.380
2. Prazas Centro Histórico	3.410
10. Circular Xunqueira Alba	3.600
16. Bombeo-Bora	3.680
7+8. Campolongo-Tomeza	3.980
Entre 50 min e 1 h	
5+6. P.Stgo-Av.Marin	4.150
19. Circular Pontillón do Castro	4.200
13. Tirantes-Praia I+V	4.620
17. Praia fluvial-Miradoiro I+V	4.760
13+14. Tirantes-Bombeo	4.870
5. P. Santiago-Corbaceiras I+V	4.920
Sobre 1 h	
14. Praia-Bombeo I+V	5.120
12. Pasarela-Bombeo I+V	5.230
19+20 Pontillón e subida	4.200
11+12. Illa - Bombeo	5.465
17+18. Praia-Miradoiro I+V	5.540
8. Estacións-Tomeza I+V	5.540
Entre 1 hora e hora e cuarto	
9+10. Río Rons - Xunqueira	6.140
15+16. Praia-Bora	6.240
16. Bombeo-Bora I+V	7.360
7+8. Campolongo-Tomeza I+V	7.960

PASOMINUTO

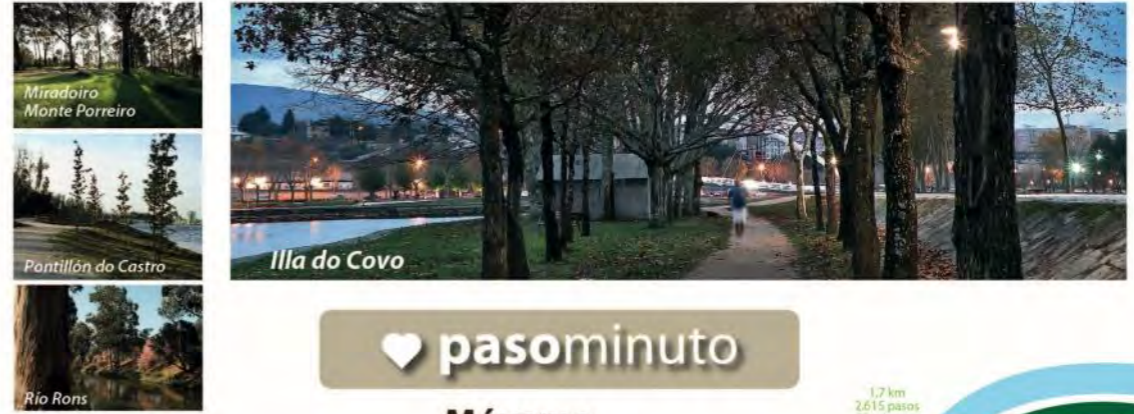
4. Montero Ríos Gran Vía Montero Ríos
283 m - 425 pasos - 4 min - 11 calorías

5. Pte. Santiago-Corvaceiras Av. Bos Aires, Av. Uruguai, Av. Corvaceiras
Ida 1,6 km, 2.460 pasos, 27 min - 73 calorías
Ida e volta 3,2 km, 4.920 pasos, 1 h - 163 calorías

6. Corvaceiras-Av. Marín Av. Corvaceiras, Av. Marín
Ida 1,1 km - 1.690 pasos - 19 min - 51 calorías
Ida e volta 2,2 km - 3.380 pasos - 40 min - 108 calorías

16 Estación bombeo - Bora Senda do Lérez
Ida 2,4 km, 3.680 pasos, 40 min - 108 calorías
Ida e volta 4,8 km, 7.360 pasos, 1 h 20 min - 217 calorías

15+16 Praia fluvial - Bora
Ida 4,1 km - 6.240 pasos - 1 h 8 min - 184 calorías
Ida e volta 8,2 km - 12.480 pasos - 2 h 16 min - 368 calorías



♥ pasominuto

Móvome, logo existo.



Todos os itinerarios son accesibles para persoas con mobilidade reducida, agás o treito 8 (Estacións-Tomeza), da Senda do Gafo



- ▶ 29 itinerarios por áreas naturais o históricas

MÁS QUE MM



- ▶ Infraestructuras
- ▶ Normativa municipal
- ▶ Buen gobierno
- ▶ Participación activa

▶ Desautoxicación

GRACIAS!



**CONCELLO DE
PONTEVEDRA**