



ÖKOPATIKA KÖZÖSSÉGI VERSENY

7. TIPP

## KÖRNYEZETBARÁT KÖZLEKEDÉS

### KERÉKPÁROZZ TÉLEN-NYÁRON!

Nemsokára nyakunkon a tél, a hideg és a sokféle csapadék nem éppen biciklizésre csábít, de ha megfelelő ruházatban, sárvédőkkel felszerelve indulunk útnak, még az esőt és latyakot is többé-kevésbé megúszhatjuk! Arról nem is beszélve, hogy a rendszeres testmozgás, és a dugóval járó idegeskedés elkerülése remek immunrendszer-erősítő és a járvány idején a távolságtartásban is segít!

### A KERÉKPÁROZÁS KÖRNYEZETI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI

Ha valaki még nem szánta rá magát a zordabb időben való kerekezésre, azt reméljük, meggyőzi az alábbi – teljessé igénye nélkül készült – válogatás.

#### Egészségre gyakorolt előnyök

A biciklizés egészségesebbé tesz, mert

- ★ javítja a tartást és egyensúlyérzékét;
- ★ csökkenti a vérnyomást;
- ★ javítja az energiaszintet;
- ★ erősíti az immunrendszert;
- ★ növeli a rugalmasságot, erősíti a tüdőt és az izmokat;
- ★ csökkenti a stressz-szintet, amivel javítja a mentális egészségünket.

Továbbá – mert fizikai tevékenység – csökkenti a depresszió, szívbetegségek, elhízás, felnőttkori cukorbetegség, csontritkulás, és magas vérnyomás kialakulásának kockázatát!



### Környezeti előnyök

Ha autózás helyett biciklizünk:

- ★ csökkentjük a klímaváltozásért felelős üvegházhatású gázok kibocsátását;
- ★ kevesebb lesz a levegőbe kerülő szennyező anyagok mennyisége;
- ★ csökkentjük környezetünk zajterhelését és a városokban egyre elviselhetetlenebb dugókat;
- ★ kevesebb új parkoló építésére lesz szükség, ami remélhetőleg több zöld területet jelent;
- ★ és nem utolsósorban jelentősen csökken az ökológiai lábnyomunk is!

### Egyéb, de szintén fontos pozitívumok

A bicikli a városi, kertvárosi forgalomban általában gyorsabb, mint az autó, mert rövidebb utakon, és dugóban ücsörgés nélkül juttat el bennünket A-ból B-be. Parkolni is jóval könnyebb vele, a karbantartása és javítása is jelentősen olcsóbb, mint az autóé.

### TUDDAD?

Ha adott egy megfelelően kiépített kerékpáros infrastruktúra és minél többen választják a biciklit

- ★ annál biztonságosabbak lesznek az utak a csökkenő forgalom miatt;
- ★ sőt, tanulmányok szerint minél több a gyalogos és biciklis valahol, annál kevesebb a bűntények száma is, egyszerűen azért, mert többen és jobban odafigyelünk egymásra.

### TOVÁBBI TIPPEK ÉS OLVASNIVALÓ

[www.bringazzamunkaba.hu](http://www.bringazzamunkaba.hu)

*Biciklizés télen, öltözködési és kerékpár-karbantartási tanácsok a Magyar Kerékpárosklubtól*

Útvonaltervező applikációk kerékpárosoknak:

*Merre tekerjek*

*Bike Citizens*

*Komoot*