

# TEKERJ A JOBB LEVEGŐÉRT!



**Magyarországon a felnőtt lakosság 71%-a kerékpározik, 16%-ának pedig elsődleges közlekedési eszköze a kerékpár. Mutatjuk, miért lenne érdemes még több embernek biciklire váltania!**

## MIÉRT ÉRDEMES KERÉKPÁRRÁ PATTANNI?

# 1.

### KÖRNYEZETBARÁT



Nem szennyezi a levegőt, jelentős mennyiségű CO<sub>2</sub> kibocsátás kerülhető el.



Hozzájárul egy élhetőbb, fenntartható környezet kialakításához.



Nem zajos.

### GYORS ÉS PRAKTIKUS



Alacsonyabb költséggel jár, mint az autó használata.



Ingyenes a parkolás, ráadásul parkolóhelyet is könnyebb találni.



Elkerülhetők a dugók és menetrendekhez sem kell alkalmazkodni.

# 2.

### EGÉSZSÉGES



3 az 1-ben: egyszerre közlekedési eszköz, kikapcsolódás és sportolási lehetőség.



Fittebbé, egészségesebbé tesz: egy óra folyamatos kerékpározással a szervezeted több mint 300 kalóriát éget el.



A mentális egészségre is jó hatással van, oldja a stresszt.

# 3.

## TUJTAD?

**Gyakori tévhit, hogy városban biciklizni egészségtelen a rossz levegőminőség miatt. Az igazság az, hogy a kerékpározás pozitív egészséghatása jóval nagyobb, mint a légszennyezettség okozta ártalom. Azonban javasolt a forgalmas utak kerülése és a maszk viselése egészségtelen levegőminőség esetén.**

## HASZNOS TUDNIVALÓK BICIKLISEKNEK



Válasz megfelelő kerékpárt! A választásnál kérd ki szakember véleményét!



Gondoskodj a kötelező felszerelésről: küllőprizma, fényvisszaverő, első és hátsó lámpa, csengő, fék!



Lakott területen kívül és rossz fényviszonyok között viselj fényvisszaverő mellényt!

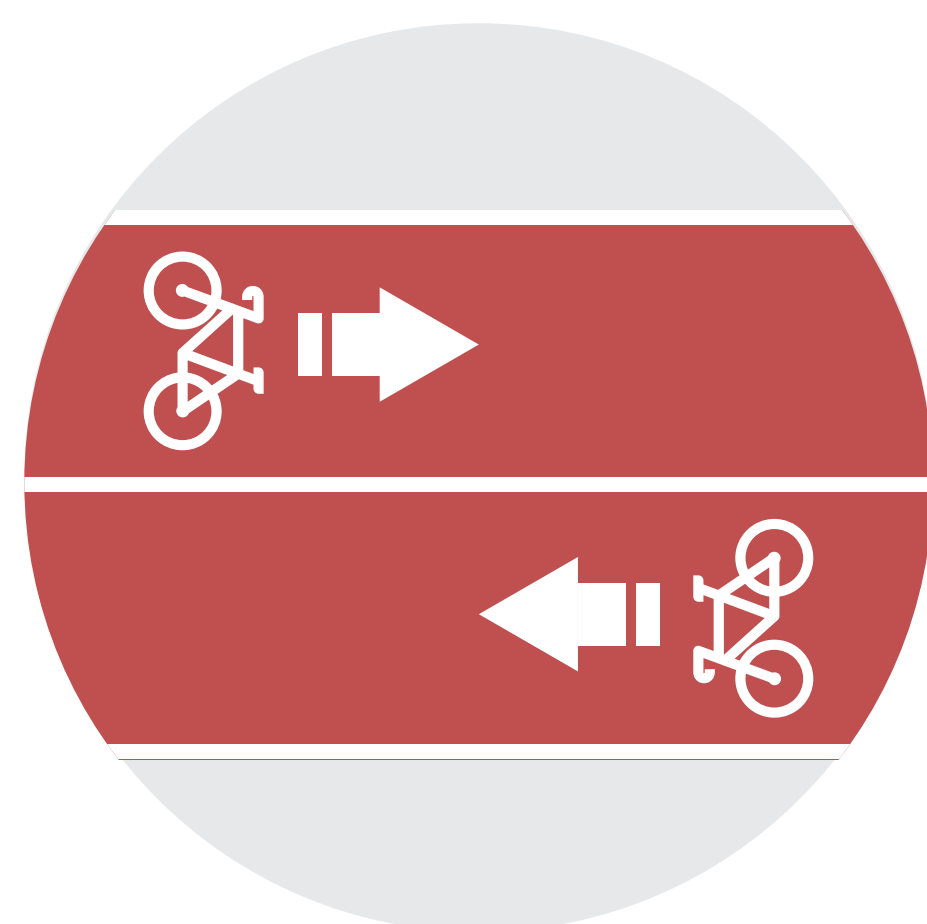


Biztonságod érdekében viselj sisakot!

# 4.



Figyelj a KRESZ és az elsőbbségi szabályok betartására!



Keresd a legbiztonságosabb helyet a kerékpározásra!

# HUNGAIRY

