

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.

4.



HUNGAIRY

WWW.HUNGAIRY.HU
FACEBOOK.COM/LIFEIPHUNGAIRY
HUNGAIRY@HOI.HU

A LIFE IP HUNGAIRY
(LIFE17 IPE/HU/000017) PROJEKT
AZ EURÓPAI UNIÓ LIFE PROGRAMJÁNAK
TÁMOGATÁSÁVAL VALÓSUL MEG.



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?

Környezetbarát



Nem szennyezi a levegőt, jelentős mennyiségű CO₂ kibocsátás kerülhető el.



Hozzájárul egy élhetőbb, fenntartható környezet kialakításához.



Nem zajos.

1.

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.



Üzemanyag helyett kalóriát égetünk.



Fittebbé tesz, hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.



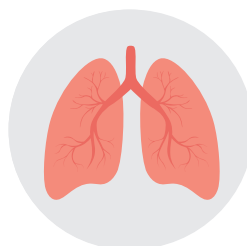
Erősíti az immunrendszert.



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



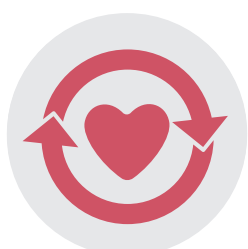
Javítja a szív működést, vérnyomáscsökkentő hatással bír.



Növeli a tüdőkapacitást.



Fokozza az anyagcserét.



Számos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető a rendszeres testmozgással.



Kedvezően hat az alvás minőségére.

HASZNOS TUDNIVALÓK BIKIKLISEKNEK



Válassz megfelelő kerékpárt! A választásnál kérd ki szakember véleményét!



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



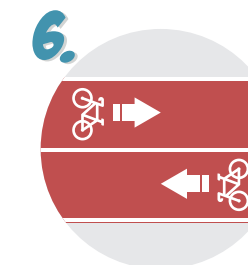
Biztonságod érdekében viselj sisakot!



Lakott területen kívül és rossz fényviszonyok között viselj fényvisszaverő mellényt!



Figyelj a KRESZ betartására!



Keresd a legbiztonságosabb helyet a kerékpározásra!



Figyelj az elsőbbségi szabályok betartására!



Közlekedj körültekintően!



Télen öltözködj rétegesen, vedd az ízületeidet!

