

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 CO₂ 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 szervezet 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

4.

- Válassz 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!

- Figyelj a KRESZ és az elsőbbségi szabályok betartására!
- Keresd a legbiztonságosabb helyet a kerékpározásra!

HUNGAI
RY

