

Mit tehetsz a légszennyezés ellen?

KÖZLEKEDJ KERÉKPÁRRAL!



Mit tehetsz a légszennyezés ellen?

**Közlekedj
kerékpárral!**

© Herman Ottó Intézet Nonprofit Kft. 2021



A LIFE IP HungAIRy projektet (Levegőminőség javítása nyolc régióban a levegőminőségi tervek végrehajtásának elősegítésével) az Európai Bizottság (DG Environment and DG Climate Action) LIFE programjának támogatásával valósul meg. A kiadvány tartalmáért a kizárólagos felelősség a szerzőket terheli. A kiadvány nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az Európai Unió intézményei és szervei, sem a nevükben eljáró bármely személy nem tehető felelőssé az abban foglalt információk esetleges felhasználásáért. A LIFE IP HungAIRy projekt időtartama 2019. január 1-től 2026. december 31-ig tart (Szerződésszám: LIFE17 IPE/HU/000017).



A LIFE IP HUNGAIERY (LIFE17 IPE/HU/000017) projekt az Európai Unió LIFE programjának támogatásával valósul meg.



Források

- Boyd, H., Hillman, M., Nevill, A., Pearce, A. and Tuxworth, B.** (1998) Health-related effects of regular cycling on a sample of previous non-exercisers, Resume of main findings
- European Cyclists' Federation** (2011) Cycle more often 2 cool down the planet!
- European Cyclists' Federation** (2018) The benefits of cycling
- European Commission** (2014) Quality of transport report
- Magyar Kerékpárosklub** (2018) Reprezentatív kutatás
- Magyar Kerékpárosklub** (2019) Kerékpáros Kisokos
- Rojac-Rueda, D. et al.** (2016) The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study
- The UK's National Cyclists' Organisation** (2012) CTC's new vision for cycling

Tartalom

1. A kerékpár, mint közlekedési eszköz	4
2. Miért kerékpározz?	6
2.1. A kerékpározás jó a környezetünknek	7
2.2. A kerékpározás jó az egészségünknek	8
2.3. A kerékpározás jó a társadalomnak	9
Pattanjunk együtt nyeregbe!	11
3. Amit feltétlenül tudnod kell - a kerékpározás szabályai	12
3.1. Kötelező felszerelés	13
3.2. Hol lehet kerékpározni?	14
3.3. Hol nem lehet kerékpározni?	15
4. Mire figyelj még?	16





A KERÉKPÁR, mint *közlekedési eszköz*



A kerékpározás immár egy évszázada a közlekedés meghatározó része. A kezdetekhez képest sokat változott maga az eszköz, a használat módja és a közlekedési forma népszerűsége is. Utóbbira a legnagyobb hatással a vele párhuzamosan fokozatosan elterjedő gépjármű-használat volt. Az emberek idővel áttértek a gyorsabb és kényelmesebb közlekedési formára, ami mára oda vezetett, hogy a gépjárműállomány növelése hosszú távon már nem fenntartható. A mai várostervezők számára kulcsfontosságú, hogy a települések élhetőek maradjanak, ezt pedig a gépjárműforgalom tudatos csökkentésével és a kerékpáros közlekedés elősegítésével kívánják elérni.

A kerékpár sokaknak elsődleges közlekedési eszköze, ugyanakkor jelentős számban vannak olyanok, akik alapvetően más módon közlekednek és csak alkalmanként használnak kerékpárt, vagy a biciklis közlekedést kombinálják egy másik eszközzel. A kerékpárosok többsége biztosan jól ismeri a KRESZ-t, ugyanis Magyarországon a jogosítvánnyal rendelkezők 73%-a szokott kerékpározni. Ez nagyban javítja a közlekedésbiztonságot is, hiszen aki rendszeresen kerékpározik, az sokkal jobban fog figyelni gépkocsivezetés közben is a biciklivel közlekedőkre.

Kerékpárok számos kialakításban készülnek, figyelembe véve, hogy elsősorban kényelmes városi közlekedésre (city), szabadidős célokra (hegyikerékpár, trekking, országúti, dirt, BMX stb.) illetve kifejezetten egy adott sportághoz (pályakerékpár, downhill stb.) fejlesztették ki. Az elmúlt években sorra jelentek meg új típusú kerékpárok, köztük az elektromos rásegítéssel rendelkező biciklik, az összecusukható kerékpárok, teherbiciklik stb. Ezek a fejlesztések mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a kerékpározás egyre elterjedtebb legyen. A teherkerékpárokból jelentős potenciál rejlik, hogy kiváltsa a jelenleg motorizált szállítási módok egy részét.



city



BMX



pálya



elektromos



teher

Főleg nyugat-európai városokban megfigyelhető trend, hogy óriási kerékpár tároló kapacitásokat kell építeni (főként pályaudvarok mellett), mert a lakosság előszeretettel használja a kerékpárt ingázáskor a kötött pálya elérésére, illetve az ún. utolsó kilométer megtételére. Számos településen érhetők el közösségi kerékpáros rendszerek, amelyek legfőbb előnye, hogy megfizethető áron, saját kerékpár tulajdonlása nélkül is lehet velük kerékpározni. További előnye, hogy nem kell feltétlen oda-vissza útra használni, vagyis eltérő helyeken is fel lehet venni és le lehet tenni a kerékpárt.



Miért kerékpározz



A kerékpározás melletti legfőbb érvek az egészség, a környezetvédelem, a szabadság, a rugalmasság, valamint a megfizethetőség és az egyszerű használat is előnyei közé tartozik. A kerékpár városon belül rövid távon bizonyítottan a leggyorsabb közlekedési eszköz.

A közlekedési célú, jellemzően városi kerékpározás – domborzattól és éghajlattól függően – kényelmes, minden esetben gyors, olcsó, alacsony környezeti hatással bíró alternatív közlekedési forma, amely – néhány kivételtől eltekintve – bárki számára elérhető, a gyerekektől egészen az idős korúakig működő alternatíva. A kerékpárt használók számának növekedésével a biztonság még tovább növelhető.

2.1. A kerékpározás jó a környezetünknek

A kerékpározás nem jár közvetlen kibocsátással, így hozzájárul a városi levegőminőség javulásához, a káros nitrogén-dioxid vagy kisméretű aeroszol részecskék (hétköznapi nevén szálló por) koncentrációjának csökkentéséhez. A biciklizés nem jár zajkibocsátással sem.

A kerékpáros infrastruktúra kisebb területhasználattal jár, mint a motorizált közlekedés. Kevesebb infrastruktúrához kisebb lefedettség, kevesebb környezetszennyezés kötődik.

Kerékpározással jelentős távú gépkocsivezetést és ehhez kapcsolódó üzemanyagfogyasztást lehet megtakarítani, ezzel számottevő közvetlen költséget és CO₂-egyenértéknyi kibocsátást is el lehet kerülni. [A CO₂-egyenérték métrikus mérőszám, amelyet a különböző üvegházhatású gázok kibocsátásának összehasonlítására használnak globális felmelegedési potenciáljuk alapján.] Teljes életciklusa során, 1 km-re vetítve a kerékpárnak a legkedvezőbb a CO₂-egyenértékre átszámított kibocsátása: 21 g CO₂ egyenérték/utas km, elektromos kerékpár esetén 22 g CO₂ egyenérték/utas km (szemben a személygépjármű 271 g CO₂ egyenérték/utas km kibocsátásával).



Egy átlagos kerékpár előállításához lényegesen kevesebb nyersanyag és energia szükséges, és így kevesebb hulladék is képződik az életciklusának végén. Nem is beszélve arról, hogy egyes, speciálisan csak a gépjárművek gyártásához szükséges nyersanyag kinyeréséhez kapcsolódó környezetterhelés is elkerülhető.

2.2. A kerékpározás jó az egészségünknek

Egy átlagos kerékpáros napi 1 óra kerékpározással 300 kilokalóriát égethet el. Ez egy kisebb hamburgerben található energiának felel meg. A kerékpározás fittebbé tesz, hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez. Azokban az országokban, ahol magas a gyalogosan vagy kerékpárral közlekedők száma, a legalacsonyabb az elhízottak aránya is. A kerékpározásnak pozitív hatása van a közérzetre, oldja a stresszt. Továbbá javítja a szív működést, növeli a tüdőkapacitást, fokozza az anyagcserét, kedvezően hat az alvás minőségére és számos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető a rendszeres testmozgással.



Felmerül a kérdés, hogy mennyire egészséges a szennyezett városi levegőben, nagy forgalomban kerékpározni? Kutatások kimutatták, hogy a kerékpározással járó mozgás pozitív egészséghatása jelentősebb, mint a légszennyezettség által okozott ártalom. Napi 30-45 perc kerékpározással sokat tehetünk egészségünk megóvásáért, azonban a legszennyezettebb napokon ez az egészségi előny egy hosszabb tekerés során elmúlik. Ilyenkor javasolt a forgalmas utak kerülése és a maszk viselése. Napi egy órányi kerékpározásnak nagyobb az egészségi előnye, mint a kockázata.

Minél több a kerékpáros az utakon, annál biztonságosabb biciklizni. Megtett kilométer és utazásszám tekintetében lényegesen kevesebb baleset éri a kerékpárosokat, és a baleseti következmények is sokkal kevésbé valószínű, hogy komoly vagy halálos kimenetelűek legyenek.

2.3. A kerékpározás jó a társadalomnak

A kerékpározás rendkívül hatékony és gazdaságos úthasználat szempontjából. Egy átlagos közúton egy óra alatt hétszer annyi kerékpáros tud áthaladni, mint autós, ráadásul nincs szükség annyi parkolóhelyre, ezzel értékes városi területeket lehet szabadon hagyni. Egy autó helyén átlagosan 10 kerékpár fér el, ezzel is hozzájárulva, hogy élhető, vonzó környezetet lehessen teremteni egy zsúfolt városban is.

Kerékpározással csökkenthetők a forgalmi dugók, amelyek a gazdaság számára jelentős kárt okoznak.



A munkavállalók a kerékpáros közlekedés hatására produktívabbá válnak és kevesebbet lesznek betegek, ezzel a munkáltatók számára is megtakarítás érhető el.

Azok a vásárlók, akik egy üzletet kerékpárral látogatnak meg, a statisztikák szerint többet költenek. A kerékpárosok jellemzően helyben vásárolnak és sokkal lojálisabb fogyasztók. Ha egy utca úgy kerül átalakításra, hogy több helye lesz a kerékpárosoknak és a gyalogosoknak az autósok rovására, kisebb mértékben csökken az autóval érkező vásárlók száma, mint amilyen mértékben a gyalog és kerékpárral érkezők száma nő.

A kerékpárhasználat közvetlenül támogatja a kerékpár előállításához kapcsolódó ipart, az aktív turizmust és a kapcsolódó szerviz szolgáltatásokat.

A kerékpárral történő kirándulás hozzájárul a turizmus fejlődéséhez vidéken és a nagyobb városokban egyaránt. Amíg az autóval rendelkezők magukkal tudják vinni mindazt, amire szükségük van, a kerékpárosok ezt nem tudják megtenni. Ezért többet költenek étkezésre és más szolgáltatásokra is, ráadásul úgy érzik, hogy rá is szolgáltak arra, hogy fogyasszanak.

A kerékpározás rugalmasabbá teszi az emberi társadalmat azáltal, hogy közlekedési alternatívát nyújt vészhelyzetekre, természeti katasztrófák vagy egy esetleges terrortámadás esetére is.



A kerékpározás szociális tevékenység - sokkal könnyebben lehet kapcsolatot kialakítani a szomszédokkal, járókelőkkel, bicikliző társakkal, ezzel is összekötve a különböző háttérű társadalmi osztályokat.

BÉKÉSCSABA - EGER - TATABÁNYA



**PATTANJUNK
EGYÜTT
NYEREGBE!**

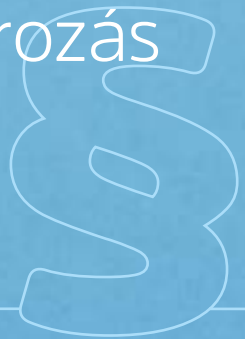
Itt az ideje váltani!
Tegyél te is környezeted és egészséged megóvásáért és válaszd a kerékpározást! Látogass el partner településeinkre, ahol a HungAIRy LIFE integrált projekt keretében hamarosan közösségi kerékpáros rendszerek épülnek ki. Tekerj egyet Békéscsabán, Egerben vagy Tatabányán!



Amit

FELTÉTLENÜL *tudnod kell -*

a kerékpározás
szabályai



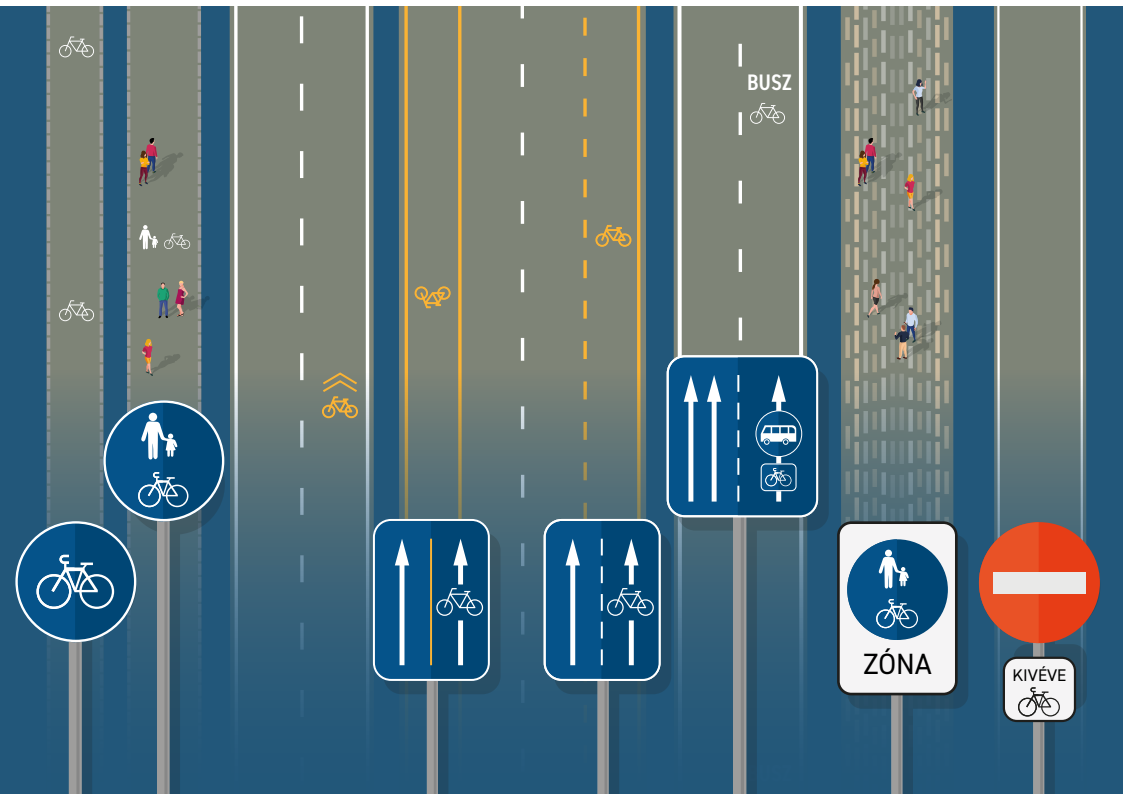
A kerékpárt a KRESZ járműként kezeli, tehát a vezetéséhez ugyanazok a feltételek szükségesek, mint a gépjárművek esetében.

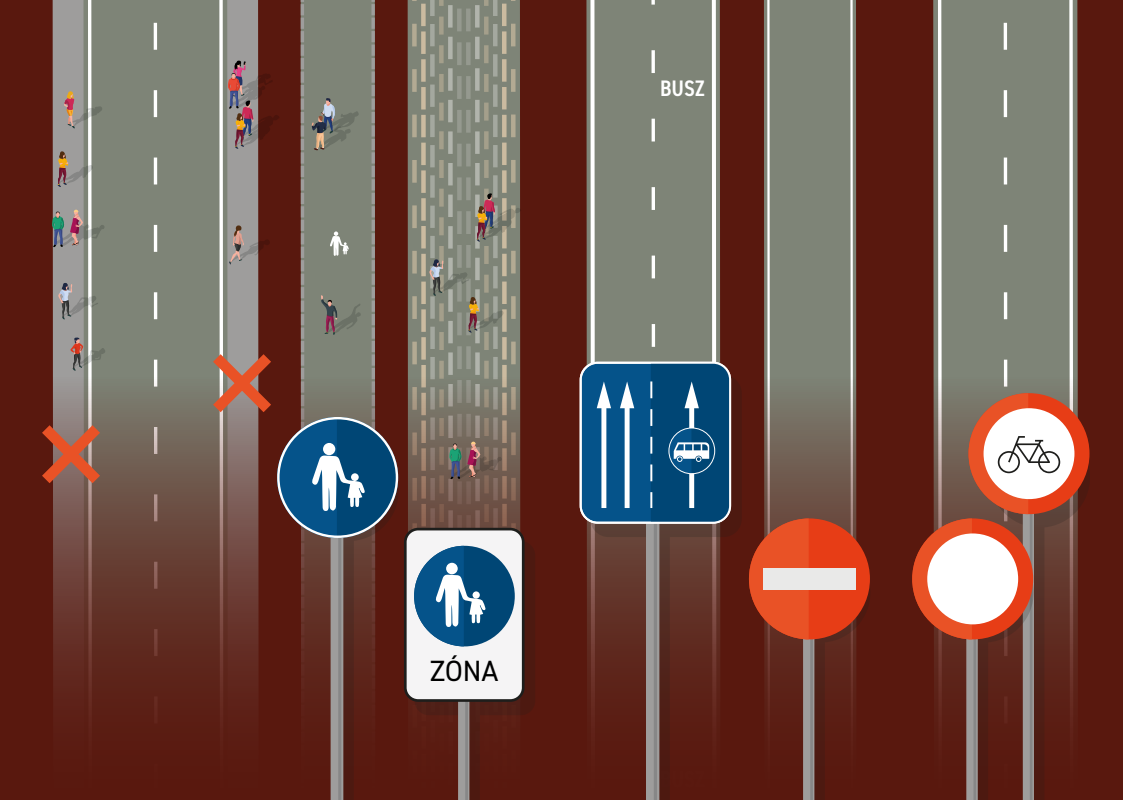
A kerékpáron közlekedőnek:

- járművezetésre alkalmas állapotban kell lennie,
- ismernie kell a KRESZ-t.

3.2. Hol lehet kerékpározni?

- kerékpárúton (max. 30 km/h)
- gyalog- és kerékpárúton (max. 20 km/h)
- úttesten, hacsak nem tilos, vagy nem fut mellette kerékpárút
- kerékpársávban (egyirányú!)
- nyitott kerékpársávban
- kerékpárosok számára is használható autóbusz forgalmi sávban (táblával jelölve!)
- kerékpáros nyomon
- gyalogos-kerékpáros zónában (max. 10-20 km/h)
- kétirányú kerékpáros közlekedés számára megnyitott egyirányú utca (táblával jelölve!)





3.3. Hol nem lehet kerékpározni?

- járdán (12 év felett)
- gyalogúton, gyalogos zónában (pl. sétálóutca)
- gyorsforgalmi úton (autóúton, autópályán)
- ahol azt erre figyelmeztető tábla külön jelzi (kerékpárral behajtani tilos, mindkét irányból behajtani tilos)
- forgalommal szemben (kivéve, ha külön tábla megengedi)
- buszsávban (kivéve, ha külön jelzés megengedi)
- 12 év alatt főúton



Mire **FIGYELJ** *még*

Kerékpározni nem csak kellemes időjárási körülmények között lehet, megfelelő öltözékben bármilyen időjárási viszony mellett kényelmesen lehet közlekedni. Sárvédő hosszabbítóval és vízálló ruházatban még esőben is szárazon célba érhetünk.

Belvárosban kulcskérdés a kerékpárok megfelelő zárása. Megfelelő védelmet U-lakattal vagy láncsal érhetünk el. Lakatolni jól látható helyen, stabil tereptárgyakhoz érdemes, a vázat, a vázat és a kereket együtt kell rögzíteni.

**Hasznosnak találtad ezt a füzetet?
Nézz körül a honlapunkon!**

www.hungairy.hu



Kövess minket Facebookon is!
facebook.com/LIFEIPHUNGAIKY



A LIFE IP HUNGAIRY (LIFE17 IPE/
HU/000017) projekt az Európai
Unió LIFE programjának támo-
gatásával valósul meg.

