

# 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 KERÉKPÁRRA PATTANNI?

### Környezetbarát



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



Üzemény helyett kalóriát égetünk.



Fittebbé tesz, hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.



Erősíti az immunrendszert.



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



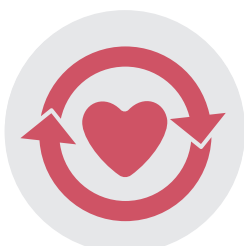
Javítja a szív működést, vérnyomáscsökkentő hatással bír.



Növeli a tüdőkapacitást.



Fokozza az anyagcserét.



Számos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető a rendszeres testmozgással.



Kedvezően hat az alvás minőségére.

# HASZNOS TUDNIVALÓK BICIKLISEKNEK



Válassz megfelelő kerékpárt!  
A választásnál kérd ki  
szakember véleményét!



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



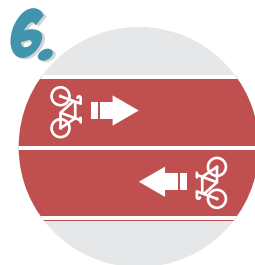
Biztonságod  
érdekében viselj  
sisakot!



Lakott területen kívül és  
rossz fényviszonyok között  
viselj fényvisszaverő  
mellényt!



Figyelj a KRESZ  
betartására!



Keressd a  
legbiztonságosabb helyet  
a kerékpározásra!



Figyelj az elsőbbségi  
szabályok betartására!



Közlekedj körültekintően!



Télen öltözködj rétegesen,  
védd az ízületeidet!



## 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.**

