

# Ne vegyél levegőt!

**„Ha harmincan abba hagyjuk a lélegzést,  
egy autó oxigénigénye megtakarítható”**

## „Az autó a mi kedvencünk!”

Néhány szó arról, hogy mit hoz nekünk a négykerekű.

**Szénmonoxid:** mely szív és érrendszeri valamint légzőszervi panaszokat, fejfájást, fáradtságot okoz, és megnöveli a szívinfarktus valószínűségét.

**Nitrogénoxidok:** erősen izgatják a nyálkahártyát, légzőszervi megbetegedéseket okoznak.

**Szénhidrogének:** melyek részben korom formájában, részben apró porszemcsékhez tapadva a légutakba jutnak, s amellett, hogy jelentősen csökkentik a szervezet védekező képességét, a közülük kettő erősen rákkeltő.

**Ólom:** felhalmozódik a szervezetben, károsítja a májat, a vesét, testi és szellemi visszamaradást okoz, vérképződési zavarokhoz vezet.

**Azbeszt:** mely erősen rákkeltő és a gépjárművek fékezésekor jut a levegőbe.

*Ezek az elsőrendű „áldásokon” kívül, van még néhány apróság:*

**Ózon:** koncentrációjától és hatásának idejétől függően okozhat fejfájást, köhögést, rosszullétet, majd légszomjat, asztmás megbetegedéseket, tüdővízenyőt, de a szemet sem kíméli.

**Zaj:** ez a hatás kiváltója a stressznek, ha huzamosabb ideig hat, akkor különböző pszichés zavarok mellett más szervi elváltozások forrása is lehet.

**Savas eső:** okozója az erdőpusztulásnak, a talaj savanyosodásnak és a műemlékek, épületek tönkremenésének.

**Vízszennyezés:** a talajvizek és a felszíni vizek is szennyeződnek olajjal, fémekkel, sóval, gumival és mindenféle szeméttel.

**Üzemanyag pazarlás:** bizonyos mérések szerint a városi közlekedésben, járó motor mellett az autók 30%-a egy helyben áll, ennyi az üresjárat.

**Veszélyes hulladék:** gondoljunk csak többek közt az elhasznált akkumulátorokra. Az ezekben lévő sav és ózon szintén erősen szennyező.

...

- A Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózatának (KÖTHÁLÓ) tájékoztatója -

# Pihentesd a slusszkulcsodat!

**Vasút:** A vasúti személyszállítás egy utaskilométerre az autó energiafogyasztásának egyötödét használja fel, ugyanakkor a sínek harmadannyi helyet foglalnak le, mint az autópályák.

**Tömegközlekedés:** Aki autóbusszal utazik, huszadannyi útfelületet foglal el, mint egy autózó. Az autóbusz 18 utaskilométert megy annyi üzemanyaggal, amennyivel egy autó egyet. Eközben az autó hetvennégy-szer több szén-monoxidot és tizenkétszer több szénhidrogént bocsát ki, mint a busz.

**Kerékpározás:** élvezetes, gyors módja az utazásnak, és testedzésnek sem utolsó. Ha egy városban sokan cserélik fel az autózást kerékpározásra, tisztább, egészségesebb lesz a levegő, nyugodtabb és csendesebb a város. A kerékpárutak megépítését szorgalmazd minél több helyen. Ezzel 15-25 %-al csökkenthető az autóforgalom. Ez a legolcsóbb közlekedési forma. Érdemes kipróbálni.

**Az autód kibír egy napot  
nélküled!**

**NEMZETKÖZI  
AUTÓMENTES NAP  
SZEPTEMBER 22.**



**KÖTHÁLÓ**  
Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata  
www.kothalo.hu

Helyi Tanácsadó Iroda elérhetősége: