

- Kombináljuk utazásainkat! Pénz és idő takarítható meg, ha a különféle közlekedési módokat, például kerékpár és vasút, vagy személygépkocsi kombinálunk újtjaink során.
- Az utazási szokásainknak leginkább megfelelő kerékpárt használjuk. Sík terepen, városi használatra legalkalmasabb a váltó nélküli, vagy agyváltós kerékpár. Ne a kerékpárlakaton spóroljunk, bosszantó, ha a bringának lába kél.
- Számoljon! Hasonlítsa össze a kerékpározás vagy a tömegközlekedés egy napra jutó költségeit és vesse papírra autójának éves fenntartási költségeit (amortizáció, üzemanyag, adók, parkolás, garázsbérlet, szervizelés, biztosítás)! Számolja ki, az év egy napjára mennyi jut! Meglepő számokat fog kapni!

**Kérjük, GONDOLKOZZON,  
mielőtt autójába ül!**

**Talán nem ez az egyetlen lehetőség, hogy  
eljussunk oda, ahova szeretnénk...**



### Hasznos honlapcímek:

- [www.levego.hu](http://www.levego.hu)
- [www.kerekpar.net](http://www.kerekpar.net)
- [www.kerekparosklub.org](http://www.kerekparosklub.org)
- [www.vbb.hu](http://www.vbb.hu)
- [www.criticalmass.hu](http://www.criticalmass.hu)
- [www.autoirto.hu](http://www.autoirto.hu)
- [www.zofi.hu](http://www.zofi.hu)
- [www.kothalo.hu](http://www.kothalo.hu)
- [www.bringaut.hu](http://www.bringaut.hu)
- [www.webstation.hu/kermo](http://www.webstation.hu/kermo)
- [www.ecf.com](http://www.ecf.com)



A szórólap megjelentetését az Európai Unió támogatta az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával „A lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében” című projekt keretében.

Kedvezményezett:  
Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata.

**Adója 1%-át ajánlja fel az ingyenes lakossági tanácsadás támogatására!**

**Adószám: 18973231 - 1 - 19**

**Köszönjük segítségét!**



### Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata

Székhely: 8200 Veszprém, Rákóczi u. 3.

Levelezési cím: Miskolc, Kossuth u. 13.

Tel: 46/382-095, Fax: 46/505-077

[kothalo@zpok.hu](mailto:kothalo@zpok.hu) - [www.kothalo.hu](http://www.kothalo.hu)

Környezetbarát újranyomtatva.

Befektetés a jövőbe

**Új Magyarország**  
FEJLESZTÉSI TERV

# Kerékpározzunk!

**KÖTHÁLO**  
Környezeti tanácsadók

**13.**

**KEOP-6.1.0/B-2008-0008** - "Lakossági tanácsadás fejlesztése a fenntartható életmódot és az ehhez kapcsolódó viselkedésmintákat ösztönző kampányok hatékonyságának növelése érdekében"



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

**ÚMFT infovonal:**  
**06 40 638 638**

[nfu@nfu.gov.hu](mailto:nfu@nfu.gov.hu) • [www.nfu.hu](http://www.nfu.hu)

## **A kerékpározás javítja egészségi állapotunkat**

Rövid utaknak legjobb kerékpárral nekivágni. A kerékpározás kitűnő formája a testedzésnek, növeli az állóképességet és a oldja a feszültséget. A rendszeresen kerékpározó embereknel feleakkora a szívroham veszélye, és közülük négyszer annyian vallják magukat boldognak, mint autós társaik. Ha autóvezetés helyett kerékpározunk, a szív és a légzőrendszer erősítése révén javul egészségi állapotunk és állóképességünk. A mozgás által felgyorsított anyagcsere hatékonyan méregtelenít a tekerés alatt és után, továbbá erősíti az immunrendszert. Környezeti haszna, hogy csökkenti a légszennyezést, az asztma egyik fő rizikófaktorát.

## **A kerékpározás biztonságos**

18 és 50 éves kor között biztonságosabb biciklizni, mint autózni. A rendszeres kerékpározás rutinossá tesz és segít elkerülni a baleseteket. Érdemes az utat előre megtervezni, lehetőleg kifizorgalmú utcákon, ez is növeli a biztonságot.

## **Legyen világos! Világos?**

Sötétben mindig kapcsolja be a kerékpár világítását, hordjon fényvisszaverő ruházatot (mellényt) és fejevédőt! Ezek tovább fokozzák a kerékpározás biztonságát.

## **Kerékpározni olcsóbb**

Kerékpározással rengeteg pénzt takaríthatunk meg. Nem kell fizetnünk az üzemanyagért és a parkolásért, megtakaríthatjuk továbbá az autó beruházási, fenntartási és javítási költségeit is. Egy jó kerékpárt egy kisautó árának 2%-ából meg lehet vásárolni.

## **Kerékpárral gyorsabb**

A lassú városi közlekedésben a kerékpározás az autó gyors alternatívája. Öt kilométeren belül a kerékpáros általában gyorsabban célhoz ér, mint az autó, de gyakran nyolc kilométeren belül is gyorsabb. Márpedig a városban megtett autóutak túlnyomó része ennél

rövidebb. Ha kerékpárral megyünk, semmilyen más járműre nem kell várakoznunk, és ott állunk meg, ahol akarunk, nem kell hosszan körözni, hogy szabad parkolót találjunk. Próbáljunk meg kerékpárral menni munkába, hogy kihagyjuk a forgalmi dugókat.

## **A kerékpáros életmód környezetkímélőbb**

A kerékpározás csökkenti a forgalmi dugókat és a környezetszennyezést, így hozzájárul a helyi környezet állapotának javításához. A kerékpározás az autózással ellentétben nem felelős az éghajlatváltozásért.

## **Néha könnyebb kerékpárral vásárolni**

Nem minden bevásárláskor kell sok csomagot hazacipelni, gyakran tökéletesen elég egy kisebb vagy nagyobb kosár. Kerékpárra szerelhető csomagtartók tökéletesen megfelelnek erre a célra. Ha mégis sok csomaggal szeretnénk hazatérni, kössünk kerékpárunk után kerékpáros utánfutót, meglepően sok mindent lehet benne szállítani.

## **Látogatóba kerékpárral**

Amikor barátainkat látogatjuk meg, különösen ha a környéken laknak, a kerékpár az egészséges választás.

## **Kerékpárral sokkal szórakoztatóbb!**

A kerékpározás a közlekedés vagy a szabadidős tevékenység nagyon barátságos formája. Sokkal nagyobb szabadságot biztosít, mint ha autóval indulnánk útnak. Információért, segítségért hívja a kerékpáros és zöld szervezeteket (címe a szórólapon végén). A mai modern kerékpárok agyváltóval vagy láncváltóval rendelkeznek, ami megkönnyíti a tekerést az emelkedőkön.

## **A kerékpározás hosszú távon fenntartható**

A világon a vártnál is gyorsabban fognak az olajkészletek az OPEC és más szakértők szerint. Minden jel arra mutat, hogy 20 éven belül itt az olajkorszaknak vége. Márpedig kerékpározni kőolaj nélkül is lehetséges. Aki felkészült, nem éri váratlanul az autózás hiánya, megszokottan pattan minden nap a kerékpár nyergébe.

## **Hogyan váltsunk életmódot?**

1. Tűzzünk ki egy célt, hogy hány alkalommal megyünk munkába, pihenni vagy társasági összejövetelre kerékpáron (vagy busszal, vonattal, gyalog), az autónk helyett! Ezt minden hónapban növelhetjük, hogy közelítsünk egy új, „zöldebb”, egészségesebb életstílushoz.
2. Ösztönözzük gyermekeinket, unokáinkat, rokonainkat és barátainkat is arra, hogy ha megtehetik, inkább gyalog vagy biciklivel menjenek iskolába, látogatóba, vásárolni vagy sportolni. Így sokkal egészségesebb, mint ha autóval járnának, nem csak a gyerekek, hanem a környezet számára is.
3. Az alapvető élelmiszerért, mint a kenyér és a tej, a közeli kisboltba menjünk. Ezt az utat kerékpárral is megtehetjük. Ha kénytelenek vagyunk autóba ülni, tervezzünk kombinált utakat, pl. munka után intézzük el a bevásárlást is, és minden utazás előtt fontoljuk meg, hogy valóban szükséges-e autóval mennünk. Így időt és pénzt takaríthatunk meg!
4. Kérjük meg a munkáltatónkat, hogy biztosítson közösen használható kerékpárokat a munkával kapcsolatos utakhoz! Kérjük meg a munkáltatót biztonságos kerékpártároló létesítésére, és ha lehetséges, öltöző és zuhanyzóhelyiség biztosítására (Hollandiában ezek kötelezőek). Ez sokkal olcsóbb, mint a parkolóhelyek kialakítása az autók számára. Ha a kerékpározás nem megoldható, ösztönözze a munkáltatót a telekocsi használatát munkába járáshoz. Cégaútó helyett ajánljanak fel tömegközlekedési bérletet a dolgozóknak.

