

A kerékpározás javítja egészségi állapotunkat

Rövid utaknak legjobb kerékpárral nekivágni. A kerékpározás kitűnő formája a testedzésnek, az állóképesség növelésének és a feszültségek oldásának. A rendszeresen kerékpározó embereknel feleakkora a szívroham veszélye, és közülük négyszer annyian vallják magukat boldognak, mint autós társaik. A vezetés helyetti kerékpározás a szív és a légzőrendszer erősítése révén javíthatja egészségi állapotunkat és állóképességünket. A mozgás által felgyorsított anyagcsere hatékonyan méregteleníti a tekerés alatt és után, tovább erősíti az immunrendszert. Segít a szennyező anyagok kibocsátásának csökkentésében is, amelyek többek között olyan egészségi problémákat válthatnak ki, mint az asztma.

A kerékpározás biztonságos

18 és 50 éves kor között biztonságosabb biciklizni, mint autózni. A rendszeres kerékpározás rutinossá teszi és segít elkerülni a baleseteket. Érdemes az utat előre megtervezni, lehet legkiszorgalmú 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 üzemanyagért és parkolásért, megtakaríthatjuk továbbá az autó fenntartási és javítási költségeit is. Egy jó kerékpárt egy kisautó árának 2%-ából meg lehet vásárolni.

Kerékpározni gyorsabb

A lassú városi közlekedésben a kerékpározás az autó gyors alternatívája. 5 kilométeren belül a kerékpáros általában gyorsabban célhoz ér,

mint az autó, de gyakran 8 kilométeren belül is gyorsabb. Márpedig a városban megtett autópályák túlnyomó része ennél rövidebb. Ha kerékpárral megyünk, semmilyen más járműre nem kell várakoznunk, és ott állunk meg, ahol akarunk. Próbáljunk meg kerékpárral menni munkába, hogy kihagyjuk a forgalmi dugókat.

A kerékpárosok környezetkímélők

A kerékpározás csökkenti a forgalmi dugókat és a környezetszennyezést, így tevékenyen hozzájárulhatunk a helyi környezet állapotának javításához. A kerékpározás az autózással ellentétben nem járul hozzá a közlekedéshajlatváltozáshoz.

A bevásárlások néha könnyebben megoldhatók kerékpárral

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

Barátaink meglátogatásához nagyszerű a kerékpár

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

Kerékpárral sokkal jobb/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 (lásd a szórólap végén). A mai modern kerékpárok agyváltóval vagy láncváltóval rendelkeznek, ami megkönnyíti a tekerést az emelkedőn.

Hogyan váltsunk életmódot?

1. Tűzzük ki egy célt, hogy hány alkalommal menjünk 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 ahol biztonságosan megtehetik, inkább gyalog vagy biciklivel menjenek iskolába, rokonokhoz, barátokhoz, vásárolni vagy sportolni. Így sokkal egészségesebb, mint ha autóval járnának, nem csak a gyerekek, hanem a környezet számára is.

3. A mindennapi árukért, 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. Idő és pénzt takaríthatunk meg így!

4. Kérjük meg a munkáltatónkat, hogy biztosítson közösen használható kerékpárokat az alkalmazottaknak a munkával kapcsolatos utakhoz! Kérjük meg a munkáltatót biztonságos kerékpártároló létesítésére, és ha lehetséges öltöző és zuhanyzóhelyiség biztosítására (Hollandiában ezek kötelezők). Ez sokkal olcsóbb, mint a parkolóhelyek kialakítása az autók számára. Ha a kerékpározás nem megoldható, ösztönözze a munkáltatót a telekocsi használatát munkába járáshoz. Cégautó helyett ajánljanak fel tömegközlekedési bérletet a dolgozóknak.



5. Ha mindenképpen autóba kell ülnünk, lehet leg szervezzünk telekocsit! Talán némi kerül t jelent, hogy felvegyük a barátokat vagy kollégákat, de így jelent sen csökken az autók száma az utakon, az utazás pedig kevesebbe kerül az együtt utazóknak és a környezetnek is.

Alakíthatunk autómegosztást támogató csoportokat. Az alacsony éves díj (plusz üzemanyag) és el jegyzés ellenében használhatók a közös autópark gépkocsijai. Új autó vásárlása el tt pedig tájékozódjunk a környezeti vonatkozásokról/hatásokról! Ha tényleg szükségünk van autóra, a lehet legkisebbet és leggazdaságosabbat vásároljuk meg. Vegyük számításba a gáz és hibrid meghajtású járm vekeket is.

6. Kombináljuk utazásainkat! Pénz és id takarítható meg, ha a különféle közlekedési módokat, például kerékpár és vasút, vagy személygépkocsi kombinálunk útjaink során.

7. Az utazási szokásainknak leginkább megfelel kerékpárt használjuk. Sík terepen, városi használatra legalkalmasabb a váltó nélküli, vagy agyváltós kerékpár. Ne a kerékpárlakaton spóroljunk, bosszantó, ha a bringának lába kél.

8. 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! Meglep számokat fog kapni!

Kérjük, GONDOLKOZZON, miel tt autójába ül!
Talán nem ez az egyetlen lehet ség, hogy eljussunk oda, ahova szeretnénk...

Hasznos honlapcímek:

www.levego.hu
www.kerekpar.net
www.kerekparosklub.org
www.vbb.hu
www.criticalmass.hu
www.autoirto.hu
www.zofi.hu
www.kothalo.hu

Kiadta:

Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata



További tájékoztatás:

Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata

kothalo@zpok.hu - www.kothalo.hu

8200 Veszprém, Zrínyi u. 3/1.

Tel/fax: 88/427-792



www.greenfo.hu

Környezetbarát újrapiírra nyomva.

A kiadvány megjelenetését

a környezetvédelmi és vízügyi el irányzat támogatta.



13.

Kerékpározzunk!

Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata
(KÖTHÁLÓ)

www.kothalo.hu

2007