

A kerékpározás

nem csak remek szórakozás, hanem egészséges sport is, ráadásul környezetkímélő!
Íme néhány tény és tévhit a kerékpározásról.

Költségekímélő

A legköltséghatékonyabb közlekedési mód. A fenntartása és a kiegészítők költsége is nagyon alacsony. Egy városi közlekedésre alkalmas bicikli már 2-3 tank benzin árából is megvásárolható¹.

Környezettudatos

Bringával sok esetben elkerülhető az autóhasználat. Nem szennyezed a levegőt, kis helyen is elférsz, és zajt sem keltesz. Ezzel magadon kívül másoknak és a jövő generációinak is jót teszel.²

Érdekes tény:

egy 3,5 m széles forgalmi sáv átbecsátóképessége (személy/óra) személyautó esetében 4, míg a kerékpár esetében 30³!

Egészséges

Edzi a szív- és vérkeringési rendszert. A rendszeres kerékpározás hatására javul a fizikai teljesítőképesség, mivel az összes izmunkat megmozgatja. Sőt, a fogyókúrában is hatékonyan segíthet⁴.

Gyors

Kerékpárral juthatsz el a legegyszerűbben és leggyorsabban az úticélodhoz. Nem kell dugóban rostokolni, parkolót keresni, nagyokat kerülni, autóbuszra várni. Utazásod kiszámítható.⁵

ÉS ... a legolcsóbb fitness⁶

Több mint 500 kalóriát éget el egy óra alatt.

Aerob mozgásforma, így már edzés közben elkezdődik a zsír felhasználása.

Átmozgatja, széppé formálja az egész testet és javítja a testtartást.

Edzi az izmot, így a zsírégetés hatékonyabb, javul a zsírsejtek mobilizációja.



A szórólap

Tata, Belterületi kerékpárút fejlesztése, I. ütem

TOP_PLUSZ-1.2.1-21-KO1-2022-00033 projekt keretében készült.

Kerékpáros tévhitek⁷

„Bringával jó kutyát sétáltatni.”

A KRESZ tiltja, hogy kerékpáron ülve állatot vezess. Lehet, hogy kényelmes, de balesetveszélyes, nemcsak számodra, hanem a többi közlekedő, sőt a kutyád számára is.

„A járdán szabad biciklizni.”

Nem igaz, a járdán általában tilos kerékpározni.

„Zebrán tilos kerékpározni.”

A KRESZ nem tiltja, hogy átgurulj a zebrán. A zebrán is vigyázz a gyalogosokra, ezt pedig leszállya tudod leginkább megtenni.

„A lámpa nem kötelező.”

A világítás kerékpáron is kötelező, hisz világítás nélkül láthatatlanok lennénk a többi közlekedő számára. Nem csak sötétben, hanem már szürkülettől, valamint rossz látási viszonyok mellett.

Felhasznált források

1,2,5 - Magyar Kerékpárosklub (2023): KERÉKPÁROSKLUB KISOKOS: KRESZ, Magyar Kerékpárosklub honlapja, letöltve: 2024.10.09.

3 - Dr. Rigó Mihály (2012): Közlekedés olcsóbban és tisztábban: kerékpár, magicpie, segway és társaik, *Építészfórum*

4 - Dr. Kónya Judit (2015): Miért is jó a kerékpározás?, *WEBBeteg Sport és egészség*

6 - Velocista (2011): 6+1 ok, miért a kerékpározás a legalkalmasabb a fogyni vágyóknak, *Bici*

7 - Magyar Kerékpárosklub (2024): Kerékpárosklub kisokos Amit a kerékpáros közlekedésről tudnod kell, Magyar Kerékpárosklub honlapja

És, hogy ne maradj le semmiről:

A Magyar Kerékpárosklub honlapja, ahol nagyon sok hasznos információt találsz a kerékpározásról:
<https://kerekparosklub.hu/>

Az országos kerékpáros térképet itt talárod:
<https://merretekerjek.hu/#zoom=8&-lat=47.30307&lon=18.77363&scope=varosban>

A KRESZ TV YouTube csatornája:
<https://www.youtube.com/c/KRESZTV/videos>