

A kerékpározás

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

Költségkímélő

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

Egyik legfőbb előnye, hogy nem szennyezi a környezetet. Nem bocsát ki káros anyagokat, kis helyen is elfér, ráadásul zajt sem kelt. Használatával közvetve is csökken a káros anyag kibocsátás².

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 lehet a leggyorsabban és legegyszerűbben közlekedni a városon belül. Kikerülhetjük a dugókat, nem kell parkolót keresni, nagy kerülőket tenni és menetrendekhez igazodni⁵.

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, Baji úti kerékpárút fejlesztése

TOP-3.1.1-16-KO1-2019-00006

projekt keretében készült.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



Kerékpáros tévhitek⁷

„Bringázva kutyát pórázon sétáltatni nem tilos”

Ezt a KRESZ tiltja. Nem szabad kerékpáron
ülve állatot vezetni, mert balesetveszélyes!

„Egyirányú utcában lehet
kétirányban is bringázni”

A KRESZ ezt csak kiegészítő tábla meglétekor engedélyezi.
Legyünk óvatosak, hisz ez viszonylag új szabály!

„A lámpa nem kötelező”

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

A kép forrása: Goodfon

Felhasznált források

1,2,5 - Magyar Kerékpárosklub (2021): KERÉKPÁROSKLUB
KISOKOS: KRESZ, *Magyar Kerékpárosklub honlapja*, letöltve:
2021.01.02.

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

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 (2019): Kerékpárosklub kisokos Amit a
kerékpáros közlekedésről tudni 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 találod:
[https://merretekerjek.hu/#zoom=8&
lat=47.30307&lon=18.77363&scope=varosban](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>