

# 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 megvásárolható<sup>1</sup>.

## 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 kibocsátás<sup>2</sup>.

### Érdekes tény:

egy 3,5 m széles forgalmi sáv átbecsátóképessége (személy/óra) személyautó esetében 4, míg a kerékpár esetében 30<sup>3</sup>!

## 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 segíthet<sup>4</sup>.

## Gyors

Kerékpárral lehet a leggyorsabban és legegyszerűbben közlekedni a városon belül. Kikerülhetjük a dugókat, nem kell parkolót keresni, nagy kerülőket tenni és menetrendekhez igazodni<sup>5</sup>.

# ÉS ... a legolcsóbb fitness<sup>6</sup>

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 zsírszövet mobilizációja



# Ács kerékpárút fejlesztése

TOP-3.1.1-15-KO1-2016-00002

projekt keretében készült.



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



## Kerékpáros tévhitek<sup>7</sup>

„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 találd: <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>