



BRINGÁZZ A MUNKAHELYEDRE!



**GONDOLJ A KÖRNYEZETEDRE ÉS
HASZNÁLD A KERÉKPÁRUTAT!**

**MOST PÉNTEKEN
MENJ KERÉKPÁRRAL
MUNKAHELYEDRE!**



Csatlakozz Te is a „Hivatásforgalmi célú kerékpárút létesítése Balmazújváros és Nagyhegyes települések között ÉAOP-3.1.3./A-11-2011-0001” projekt BRINGÁZZ A MUNKAHELYEDRE elnevezésű programjához!

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MIÉRT JÓ A BRINGÁZÁS?



„Hivatásforgalmi célú kerékpárút létesítése Balmazújváros és Nagyhegyes települések között ÉAOP-3.1.3./A-11-2011-0001”

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MIÉRT JÓ A BRINGÁZÁS?



1. MERT GYORS ÉS KISZÁMÍTHATÓ

A kerékpár a legalkalmasabb jármű arra, hogy ajtótól ajtóig egyszerűen, kényelmesen és gyorsan eljuss. Nem kell dugóban rostokolni, parkolót keresni, nagyokat kerülni, autóbuszra várni. Utazásod percre pontosan tervezhető, mindig kiszámítható. Kényelmesen, ülve haladhatsz, miközben a város szépségeit élvezheted!

2. MERT KÖLTSÉGMÉLŐ

A kerékpározás a legolcsóbb közlekedési mód. Egy városban használható bicikli már 40 ezer forinttól elérhető, azaz 3-4 tank benzin árából kifizethetjük. A szükséges kiegészítők 5-10 ezer forintba kerülnek, a fenntartási költség minimális. Nem kell fizetned a benzinért, a parkolásért, nincs kötelező biztosítás.

3. MERT EGÉSZSÉGES

A kerékpározás a legjobb fogyókúra, a legolcsóbb fitness, a leghatékonyabb egészségmegőrző: csökkenti a szívinfarktus és egyéb megbetegedések kockázatát, levezeti a stresszt és jó közérzetet biztosít. A kerékpározás a test összes izmát megmozgatja. Mint munkába járó eszköz, sokak számára nagy segítséget jelent a reggeli-délutáni stressz elkerülésében illetve levezetésében. Mivel a kerékpározás a környezetre való nagyfokú odafigyelést igényel, kiváló gondolatelterelő módszer lehet, ami a stressz csökkentésének összes pozitív hatását magában foglalja.

4. MERT KÖRNYEZETTUDATOS

- Nincs kipufogógáz
- A Föld imádja a kerékpárosokat (tudományosan igazolva)
- Lassítja a globális felmelegedést



5. MERT BRINGÁZNI JÓ

A szervezet kerékpározás közben boldogsághormont termel, az életöröm, jó hangulat emelkedik. Biciklizés személyesebb, útközben sokkal több mindent látunk, s nagyobb szabadságot biztosít. Gyerekek számára is nagyobb élményt, kalandot nyújt, mikor a szülő kerékpárjára rögzített gyerekülésből szemlélve fedezheti fel a világot maga körül. Izgalmasabb, valószínűbb tapasztalatokat szerezhet, mintha a gépjármű ablakából szemlélne az eseményeket, emellett már gyerekként a környezet- és egészségtudatosságra szocializálódik. Munkából, iskolából, boltból hazafelé kikapcsolódik az ember, s a mindennapos hajszából, felfrissül testileg-lelkileg.

HOGYAN INDULJAK NEKI?

6 gyors lépés

1. Szerezz be egy kerékpárt, vagy tedd működőképessé a már meglévőt! Ezenkívül csupán egy megfelelő lakatra és lámpákra lesz szükséged!
2. Nézd meg egy kerékpáros térképen, hogy hol van olyan kerékpáros útvonal, ahol zavartalanul tudsz kerékpározni!
3. Menj pár próbakört hétvégén a környékbeli utcákon, akár tekerj el egy szokványos úticélnál is (pl.: munkahely) - kényelmesen, nyugodtan, körületekintően.
4. Hasznosítsd tapasztalataidat hétközben is! Gurulj el a közeli boltba vagy ismerősödhöz kerékpárral. Tekerj egy nap munkába is. Később próbáld meg egyre több utat biciklivel megtenni (legalább 8-at)!
5. Mindig körületekintően lakato!l!
6. Ha bármiben kétségeid vannak, kérd meg egy tapasztaltabb ismerősödet, munkatársadat, hogy segítsen. Biztosan szívesen teszi!

HOGYAN ÖLTÖZZEK BRINGÁZÁSHOZ?

A válasz egyszerű: Természetesen!

Van néhány praktikus tanács, amit azért érdemes megfogadni: Mondhatjuk, hogy évszaktól függetlenül egy réteggel kevesebbet viseljünk, mint ha busszal vagy gyalog indulnánk. Esős időben több lehetőségünk is van: legyen nálunk esőkabát, lehetőleg olyan anyagból, ami amellett, hogy vízálló, a testpárát képes áttereszteni.

BICIKLI VÉTEL ÉS KARBANTARTÁS

A kerékpárt érdemes szakboltban vásárolni, ahol megbízható minőséget kapsz, ezenkívül segítenek megtalálni a számodra méretben és fajtában legmegfelelőbb vasparipát. Városi közlekedésre többféle típus alkalmas (pl. citybike [városi bicikli], trekking, országúti, valamint mountain bike), mindegyik más stílusú kerékpározást tesz lehetővé. Lényeges, hogy a kerékpár kényelmes legyen és biztonságosan tudjad használni. Ha már rendelkezel saját kerékpárral, néhány alapvető javítást Te is el tudsz végezni, de ajánlott szakszervizhez fordulni használatától függően átlagosan három havonta, hosszabb kihagyás után pedig mindenképp. Indulás előtt ellenőrizni tudod a keréknyomást és a fékeket.

HOGYAN KÖZLEKEDJÜNK

A kerékpárosokra is vonatkoznak a közlekedés szabályai. Kerékpározni az ország bármely pontján jó, gyors, biztonságos, ha az alábbiakat betartod:

Viselkedés

Kanyarodás, sávváltás, előzés, kikerülés előtt mindig nézz hátra, majd jól láthatóan jelezz! Így a többi közlekedőt nem éri váratlanul, ha irányt váltasz.

Láthatóság

Sötétben minden biciklis fekete. Legyél látható: legyen a biciklin macskaszem, a kerékpár elején és hátulján pedig már szürkülettől használj lámpát!

Szemkontaktus

A közlekedők tekintetéből következtetni lehet a szándékaikra. Keresd a másik tekintetét, így arról is megbizonyosodhatsz, hogy Téged is észrevettek. A KRESZ által előírt kötelező kerékpártartozékok: fehér első lámpa, vörös hátsó lámpa, vörös hátsó prizma, két egymástól független fék, csengő és borostyánsárga küllőprizma legalább az első keréken.

LAKATOLÁSI TANÁCSOK

Ha az alábbi néhány jó tanácsot megfogadod, kerékpárod nagyobb biztonságban tudható, nem kell aggódnod. A kerékpárlopások 60%-a a tulajdonosok figyelmetlensége miatt következik be.

1. Általános szabály: lakatra a kerékpár értékének minimum 10%-át költsd!
2. Soha ne hagyj felügyelet nélkül a bringádat még egy pillanatra sem lakatolás nélkül!
3. Kizárólag jó minőségű, erős zárat használj (U-lakat vagy edzett acélszemes lánc, ugyanis a vékony sodronylakat nem nyújt biztonságot!)
4. A lakattal a kerékpár vázát is rögzítsd, ne csak a kereket!
5. Jól látható, forgalmas helyen horgonyozz!
6. Győződj meg arról, hogy amihez lakatol, az biztosan le van rögzítve!
7. Kerékpárórát, lámpát, kulacsot, pumpát, mindent, ami mozdítható a biciklin, vidd magaddal!

A KERÉKPÁROZÁS ELŐNYEI



A teszt helyes megoldása: 1:B 2:A 3:C

KRESZ TESZT

1. Szabad-e elengedett kormányval kerékpározni?

- A: Igen, de csak lakott területen kívül.
- B: Nem.
- C: Igen, lakott területen belül.

2. Szabad-e közlekedni kerékpárral a táblával jelölt úton?

- A: Igen, mindig.
- B: Nem.
- C: Igen, de csak 19-09 óráig.



3. Kerékpározás közben szabad-e kézben tartott mobil rádiótelefont használni?

- A: Igen, mert csak az autózetőknek tilos.
- B: Csak ha van rajta bukósisak.
- C: Nem.

Melyik a KRESZ által előírt kötelező kerékpártartozék?

CSENGŐ PUMPA

**SMS
JÁTÉK**

A helyes választ küldje a 06-70-363-33-15 -ös telefonszámra 2013. 11. 15-ig, péntekig.

A helyes választ beküldők között

3 x 10 000 Ft értékű kerékpár vásárlási utalványt és egy **elektromos kerékpárt** sorsolunk ki!