

ЗОШТО ТРЕБА ДА ВОЗИТЕ ВЕЛОСИПЕД

Здравствени бенефити од возење велосипед



Кога возиме велосипед, отчукувањата на срцето се зголемуваат, бидејќи срцето работи понапорно за да ја обезбеди енергијата што им е потребна на нашите мускули и да пумпа повеќе крв. Нашите мускули ја добиваат потребната енергија, а нашите срцеви мускули стануваат посилни. Протокот на крв во нашиот мозок се забрзува, што ни овозможува да донесуваме побрзи одлуки. Нашите бели дробови, кои работат поефикасно, складираат повеќе кислород со секој здив за да ја снабдат чистата крв што ја бара нашето срце.



ЕКОЛОШКИ ПРИДОБИВКИ ОД ВОЗЕЊЕТО ВЕЛОСИПЕД

- ✓ Велосипедот е „еколошки“ начин на транспорт. Има нула емисии и не придонесува за загадување на воздухот или глобално затоплување.
- ✓ Во патување од 11 km, 90% од емисиите на гасови се случуваат во првите 1,5 km пред да се загрее моторот, а над 40% од патувањата со автомобил се помалку од 3 km. Изборот на патувања со велосипед, наместо кратки патувања со автомобил е одличен начин за намалување на стакленички гасови кои придонесуваат за глобалното затоплување.
- ✓ Возењето велосипед ја намалува побарувачката на нафта.
- ✓ Велосипедите бараат многу помалку патен простор од автомобилите, камионите итн. Зголемената употреба на велосипеди ќе ја намали потребата за патишта и автопати, а со тоа ќе го ублажи уништувањето на отворените простори и живеалиштата на дивниот свет.
- ✓ Автомобилите убиваат или повредуваат десетици илјади луѓе и животни секоја година. Велосипедите се безопасни.



Повеќе информации



Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува одобрување на содржината, која ги одразува само гледиштата на авторите и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.