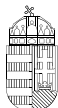


# Miért jó kerékpározni?



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# Bevezető:

„Közlekedésbiztonsági és kerékpárosbarát fejlesztések Budapest II. kerületében” című projekt megvalósításával szeretnénk közelebb kerülni a kerékpárosbarát városrész megteremtéséhez. Ennek érdekében számos kerékpáros infrastruktúrát érintő fejlesztés segítségével igyekszünk biztosítani a mindennapos és biztonságos kerékpárhasználat elterjedésének lehetőségét.

Erre azért van szükségünk, mert a II. kerület és a környező települések motorizáltsága az európai élmezőnybe sorolható, ezért környezetünkben is jelentkeznek a gépjárműforgalom okozta problémák. Ezen problémák csökkentése érdekében fontosnak tartjuk, hogy a gyalogos és kerékpáros közlekedés az eddigieknél nagyobb szerephez és vonzóbb feltételekhez juthasson. Projektünk célja, hogy a kerékpározás nagyobb arányú elterjedésével élhetőbbé váljon a város, szűkebb értelemben pedig újabb fontos lépést tegyünk a teljes kerület kerékpáros-barát fejlesztése irányába.

Amellett, hogy megteremtjük a Millenáris környékének több irányból történő megközelíthetőségét, a konkrét útvonalakra vonatkozó fejlesztések a már meglévő kerékpáros létesítményekhez és nyomvonalakhoz kapcsolódnak. Emellett a fejlesztések érintenek több egyirányú utcát is, ahol megteremtjük az ellenirányú kerékpározás lehetőségét, és több helyszínen jobban elkülönítjük a kerékpáros forgalmat a gyalogos forgalomtól.

A fejlesztés az Európai Regionális Fejlesztési Alapból és hazai központi költségvetési előirányzatból vissza nem térítendő támogatásból valósul meg a Budapest Főváros Önkormányzata, a BKK Budapesti Közlekedési Központ Zártkörűen Működő Részvénytársaság és a Budapest Főváros II. Kerületi Önkormányzat konzorciumi együttműködésével.

Projekt címe:

**Közlekedésbiztonsági és kerékpárosbarát fejlesztések Budapest II. kerületében**

Pályázati konstrukció:

VEKOP-5.3.1-15 FENNTARTHATÓ KÖZLEKEDÉSFEJLESZTÉS BUDAPESTEN

Projekt azonosító: VEKOP-5.3.1-15-2016-00003

Konzorcium vezetője: Budapest Főváros Önkormányzata

Konzorciumi tagok: BKK Budapesti Közlekedési Központ Zártkörűen Működő Részvénytársaság; Budapest Főváros II. Kerületi Önkormányzat

Támogatás összege: 250 000 000 Ft

A támogatás forrása: Európai Regionális Fejlesztési Alapból és hazai központi költségvetési előirányzatból vissza nem térítendő támogatás

# Miért jó kerékpározni?



A kerékpározás igazán remek kikapcsolódás mindenki számára. Nemcsak sport, hanem kiváló szabadidős tevékenység is egyben. Amellett, hogy egészséges, még szórakoztató is. A biciklizés lehet személyes öröm is, mert csak magunkra figyelünk, gondolataink száguldozhatnak, és lehet csoportos vagy társas szórakozás is, mert barátaink, családunk

környezetében nagyokat kacaghatunk az életen, vagy versenyezhetünk is akár velük, játékosan sportolhatunk. Kerékpárunkat akár naponta is elővehetjük, vagy hétfévi kikapcsolódáshoz, vagy nyaralás alatt egy hosszabb távon. Milyen jó is az, amikor egy jóleső kerékpározás után megállunk elnyalni egy fagyit vagy meginni egy hűsítő üdítőt. Kerékpárral könnyedén és rugalmasan érhetjük el a főváros bármely pontját. Nem kell a tömegközlekedéshez alkalmazkodnunk, nem kell hosszasan várakoznunk vagy átszállnunk, csatlakozást keresnünk. Akár munkába is járhatunk vele, mert amellett, hogy gyors, környezetkímélő, még költséghatékony is. Biztosan mindenki látott már a reggeli vagy a délutáni dugóban idegeskedő autósokat és vidáman tovasuhanó kerékpárosokat. Ma már biztonságosan közlekedhetünk kerékpárral a fővárosban is. Lehetőségeinkhez mérten a kijelölt kerékpárutakat vegyük igénybe, ha erre nincs mód, akkor minden közlekedési szabályt betartva körültekintően közlekedjünk, és akkor biztonságban érezhetjük magunkat még a forgalmasabb útszakaszokon is.



# Együtt kerékpározik a család

A mai felgyorsult világban egyre kevesebb minőségi idő jut a családdal közös kikapcsolódásra. A kerékpározás azonban erre kiváló alkalmat teremt. Közös kerékpáros bevásárlás vagy biciklis sütizés, fagyizás, pizázás a gyerkőccel, remek alkalom az együttlétre. Nem szükséges mindenért autóba ülnünk, már iskoláskorú gyermekekkel is biztonságosan és élvezetesen kerékpározhatunk és érhetünk el bárhová. Igazi élményt nyújt a nagyszülőkkel való kerékpározás is.





Kösd össze a vonalakat!



# A kerékpár mint közkedvelt közlekedési eszköz

Kisebb távolságok megtételére ideális közlekedési eszköz a kerékpár. 3-5 km-es távolságokat akár 15 perc alatt is megtehetünk. Érdemes a közösségi közlekedés minden előnyét kihasználnunk. A B+P parkolók használatával könnyedén kombinálhatjuk a kerékpáros közlekedést a tömegközlekedéssel. Ma már cargo és elektromos kerékpárok is elérhetők, amelyek a kerékpáros közlekedés lehetőségeit még tovább szélesítik. Cargo kerékpárral egészen sok csomagot tudunk magunkkal vinni kényelmesen. De gyerekek szállítására is kiválóan alkalmas. Sőt, a kettő kombinációja is könnyedén megvalósítható. Az elektromos motornak köszönhetően az emelkedők sem jelentenek gondot a nagy súly mellett sem. Az elektromos kerékpárok tökéletesek a mindennapi városi közlekedéshez, és igazán élvezetes lehetőséget nyújtanak autó helyett a családi közlekedésre. Nem okoz gondot többé a gyermekek óvodába, iskolába szállítása vagy hazafelé a nagy bevásárlás elintézése sem.



# Kerékpározz télen, nyáron!

Kerékpározni nemcsak nyáron, hanem télen is érdemes, akár egyedül, akár a családdal. A téli biciklizés egy picit több odafigyelést igényel, de alapvetően ugyanazok az előnyei, mint a nyárinak. Városban a kerékpár a legrugalmasabb közlekedési eszköz, nem köti a menetrend, nem áll a dugóban. Télen kimondottan egészséges kerékpárra pattanni. A testmozgás önmagában egészséges, és egy kis hideg miatt nem kell lemondanunk róla.

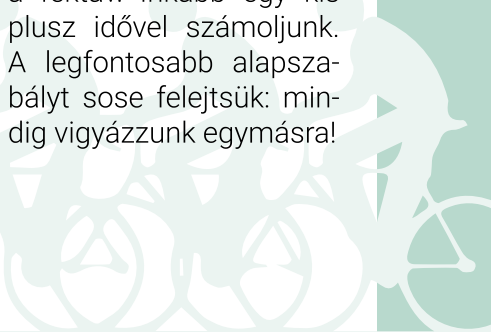
A biciklizés alapvetően egyetlen évszakban sem igényel különösebb előkészületeket, a téli kerékpározáshoz mégis érdemes néhány dolgot azért szem előtt tartani. Télen a biciklizéshez nagyjából egy réteggel kevesebb ruha kell, mint a gyalogláshoz. Vagyis – ha amúgy két pulcsit vennénk a kabát



alá – kerékpározáshoz valószínűleg elég lesz egy is. Olyan dzsekit vagy kabátot érdemes felvenni, amin nem fúj át a szél. Nadrágból megteszi egy egyszerű farmer is, de nulla fok alatt már érdemes futónadrágot



húzni alá. Figyelmesen és előrelátóan közlekedjünk, a nyirkos hidegben nőhet a féktáv. Inkább egy kis plusz idővel számoljunk. A legfontosabb alapszabályt sose felejtjük: mindig vigyázzunk egymásra!



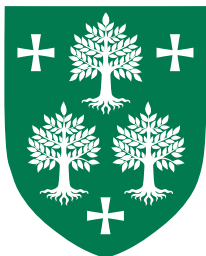
# A kerékpározás az egészségünk őre

A kerékpározás elsődleges egészségügyi vonatkozása, hogy karbantartja szívünket és keringési rendszerünket. Miközben kerékpározunk,



nemcsak megemelkedik a légzésszámunk, hanem a szívizmok összehúzódásának és elernyedésének üteme is fokozódik. A vérnyomás és a pulzusszám emelkedésével vérkeringésünk is megélénkül. Utóbbinak köszönhetően testünk minden sejtje több oxigénhez jut, mint nyugalmi állapotban. A rendszeres kerékpározás növeli szervezetünk terhelhetőségét és javítja fizikai

állóképességünket. Mindezekon túlmenően pedig a stresszt is csökkenti. A kerékpározás minden izmot megmozgat. Zsírégető hatásának köszönhetően ugyanakkor láthatóvá válnak az izmaink, a rendszeres igénybevétel erősíti az izomtónusunkat. A kerékpározás – például a futással ellentétben – nagyságrendekkel kevésbé terheli az ízületeinket. Emellett a felsőtest izmait is hatékonyan formálja, hiszen biciklizés közben testünk a saját stabilizálásához mozgósítja a hát- és hasizmokat. Azok, akik napi rendszerességgel nyeregbe pattannak, biztosra vehetik, hogy hamar izmosabb és erősebb lesz a vádlijuk. Arról nem is szólva, hogy a vádli erősítésén túl a kerékpározás az egész lábat formássá varázsolja.



**BUDAPEST FŐVÁROS**

**II. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT**

1024 Budapest, Mechwart liget 1.

Postacím: 1277 Budapest 23. Pf. 21