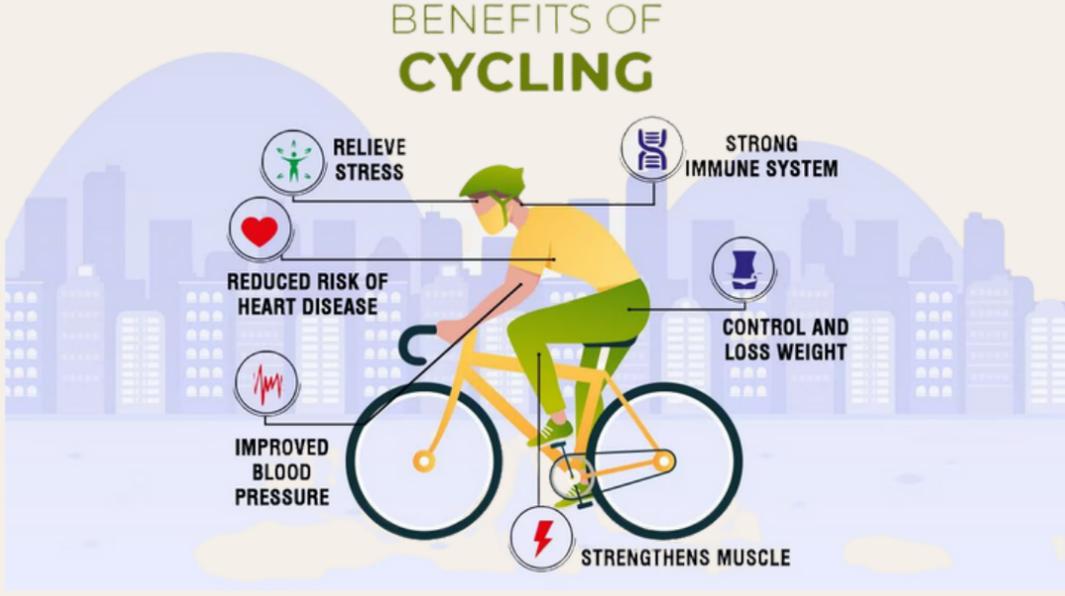


# لماذا يجب عليك استخدام الدراجة؟

الفوائد الصحية لركوب الدراجات



عندما تتركب الدراجة، يزداد معدل ضربات قلبك لأن قلبك يعمل بجهد أكبر لتوفير الطاقة التي تحتاجها عضلاتك وضخ المزيد من الدم. تتلقى العضلات الطاقة التي تحتاجها وتصبح عضلات القلب أقوى. يتسارع تدفق الدم إلى الدماغ، مما يسمح لك باتخاذ القرارات بسرعة أكبر. تقوم الرئتان العاملتان بكفاءة بتخزين المزيد من الأكسجين مع كل نفس لتزويد القلب بالدم النظيف الذي يحتاجه.



## فوائد ركوب الدراجات للبيئة

✓ الدراجة هي وسيلة نقل "صديقة للبيئة". لا ينتج أي انبعاثات ولا يساهم في تلوث الهواء أو الاحتباس الحراري.

✓ في رحلة بالسيارة بطول 11 كيلومترًا، تحدث 90% من انبعاثات الغاز خلال أول 1.5 كيلومتر قبل أن يسخن المحرك، وأكثر من 40% من رحلات السيارة تكون أقصر من 3 كيلومترات. يعد اختيار ركوب الدراجة بدلاً من السيارة للرحلات القصيرة طريقة رائعة لتقليل الغازات الدفيئة التي تساهم في ظاهرة الاحتباس الحراري.

✓ ركوب الدراجات يقلل الحاجة إلى النفط.

✓ تشغل الدراجات مساحة أقل بكثير من مساحة الطريق مقارنة بالسيارات والشاحنات وغيرها. ويؤدي الاستخدام المتزايد للدراجات إلى تقليل الحاجة إلى الطرق والطرق السريعة، وبالتالي تقليل تدمير المساحات المفتوحة وموائل الحياة البرية.

✓ في كل عام تقتل السيارات أو تصيب عشرات الآلاف من الأشخاص والحيوانات. الدراجات غير ضارة.

