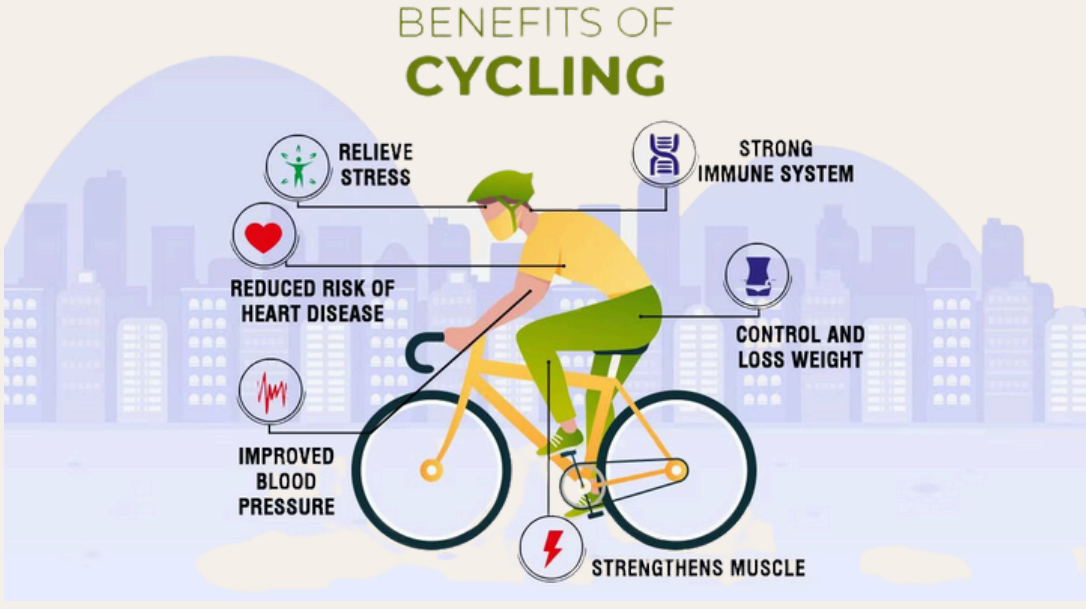


چرا باید از دوچرخه استفاده کنیم؟

مزایای سلامتی دوچرخه سواری



هنگامی که دوچرخه سواری می کنیم، ضربان قلب ما افزایش می یابد زیرا قلب ما بیشتر کار می کند تا انرژی مورد نیاز عضلات ما را تامین کند و خون بیشتری را پمپ می کند. عضلات ما انرژی مورد نیاز خود را دریافت می کنند و عضلات قلب

ما قوی تر می شوند. جریان خون به مغز ما سریع تر می شود و باعث می شود بتوانیم سریعتر تصمیم بگیریم. ریه های ما، که

میتوانند بهتر کارکنند، اکسیژن بیشتری را با هر نفس ذخیره می کنند تا خون تمیزی را که قلب ما نیاز دارد، تامین کنند.



مزایای زیست محیطی دوچرخه سواری

- ✓ دوچرخه یک روش حمل و نقل سازگار با محیط زیست است. آلودگی آن صفر است و تاثیری بر آلودگی هوا یا گرم شدن زمین ندارد.
- ✓ در یک سفر 11 کیلومتری، 90 درصد از انتشار گازها در 1.5 کیلومتر اول، قبل از گرم شدن موتور رخ می دهد و بیش از 40 درصد از سفرهای ماشینی کمتر از 3 کیلومتر هستند. انتخاب سفر با دوچرخه به جای سفرهای کوتاه ماشینی یک راه عالی برای کاهش گازهای گلخانه ای است که باعث گرم شدن کره زمین است.
- ✓ دوچرخه سواری نیاز به نفت را کاهش می دهد.
- ✓ دوچرخه ها نیاز به فضای جاده ای بسیار کمتری نسبت به اتومبیل ها، کامیون ها و غیره دارند. بنابراین افزایش استفاده از دوچرخه، نیاز به جاده ها و بزرگراه ها را کاهش می دهد و در نتیجه تخریب فضاهای باز و زیستگاه های حیات وحش را کاهش می دهد.
- ✓ اتومبیل ها هر ساله باعث کشته شدن یا زخمی شدن ده ها هزار نفر انسان و حیوان می شوند. دوچرخه ها بی ضرر هستند.

