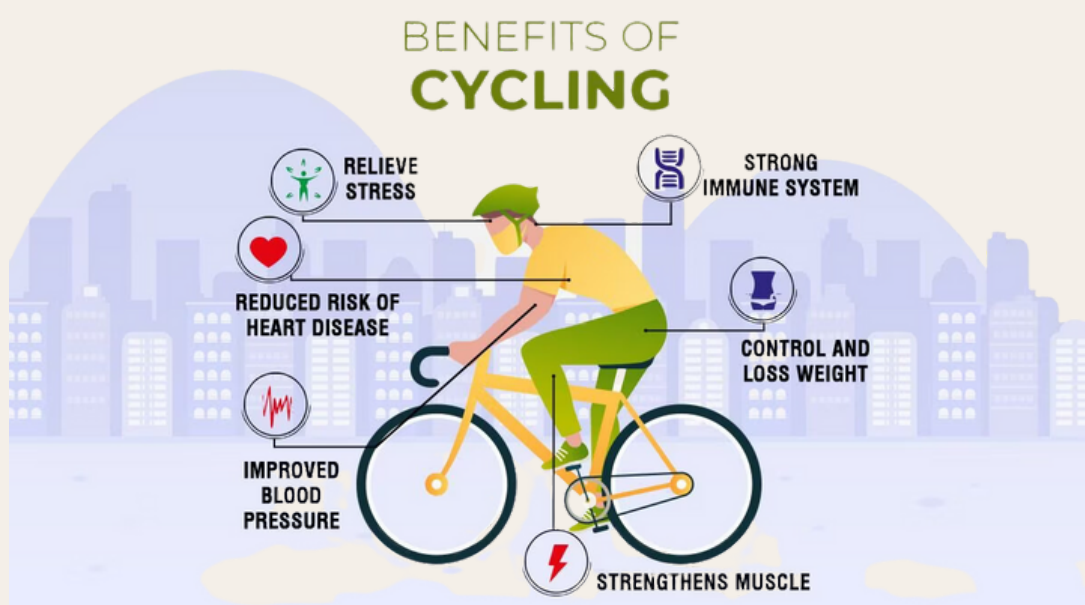


ÇIMA DIVÊ TU DÎSKÎLÊ BIKARÎNIN?

Feydeyên tenduristiyê yê bisiklêtan

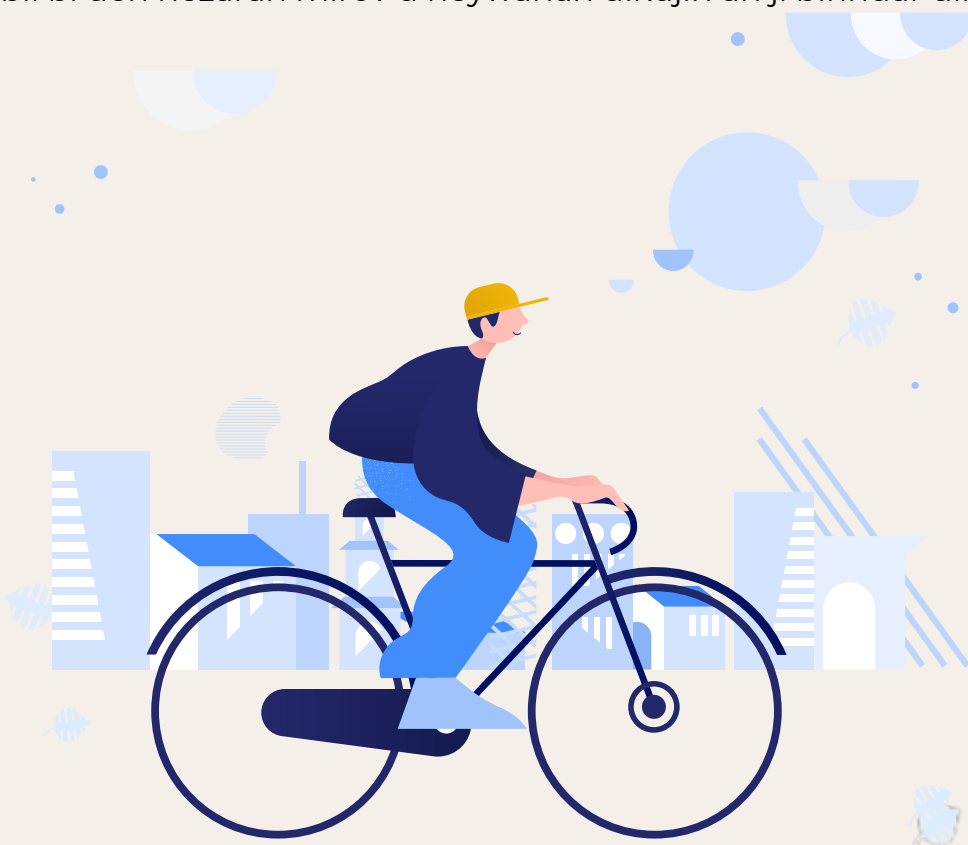


Dema ku hûn bisiklêtê siwar dikin, rêjeya dilê we zêde dibe ji ber ku dilê we ji bo peydakirina enerjîya ku hewcedariya masûlkeyên we hewce dike û xwîn zêde pompe dike, bêtir dixebite. Masûlk enerjîya pêwîst distînin û masûlkeyên dil bi hêztir dibin. Herikîna xwînê ber bi mêjî de lez dibe, dihêle hûn zûtir biryaran bidin. Pişikên ku bi bandor dixebitin bi her nefesê re bêtir oksîjenê diparêzin da ku dil bi xwîna paqij a ku jê re hewce dike peyda bike.



JI BO JÎNÛRÊ FEYDÎKÊN DÎSKÎLETÊ

- ✓ Bisîklet amûrek veguhestinê ya "dostê jîngehê" ye. Ew ti emîsyonê çêdike û tevkarîyê nade qirêjîya hewayê an germbûna gerdûnî.
- ✓ Di rêwîtiyek gerîdeya 11 km de, 90% ji gazên gazê di nav 1,5 km yekem de çêdibe berî ku motor germ bibe, û ji% 40-ê rêwîtiyên otomobîlan ji 3 km kurttir in. Hilbijartina siwarkirina bisîkletê li ser gerîdeyek ji bo rêwîtiyên kurt rêyek girîng e ji bo kêmkirina gazên serayê yê ku beşdarî germbûna gerdûnî dibin.
- ✓ Bisiklêtan hewcedariya rûnê kêmtir dike.
- ✓ Bisîklet ji otomobîl, kamyon û hwd pir kêmtir cîhê rê digire. Zêdebûna karanîna bisiklêtan hewcedariya rê û otoban kêmtir dike, bi vî rengî wêrankirina cîhên vekirî û jîngehên jîngeha kovî kêmtir dike.
- ✓ Her sal otomobîl bi deh hezaran mirov û heywanan dikujin an jî birîndar dikin. Bisîklet bê zêrê in.



Agahiyên bêtir



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.