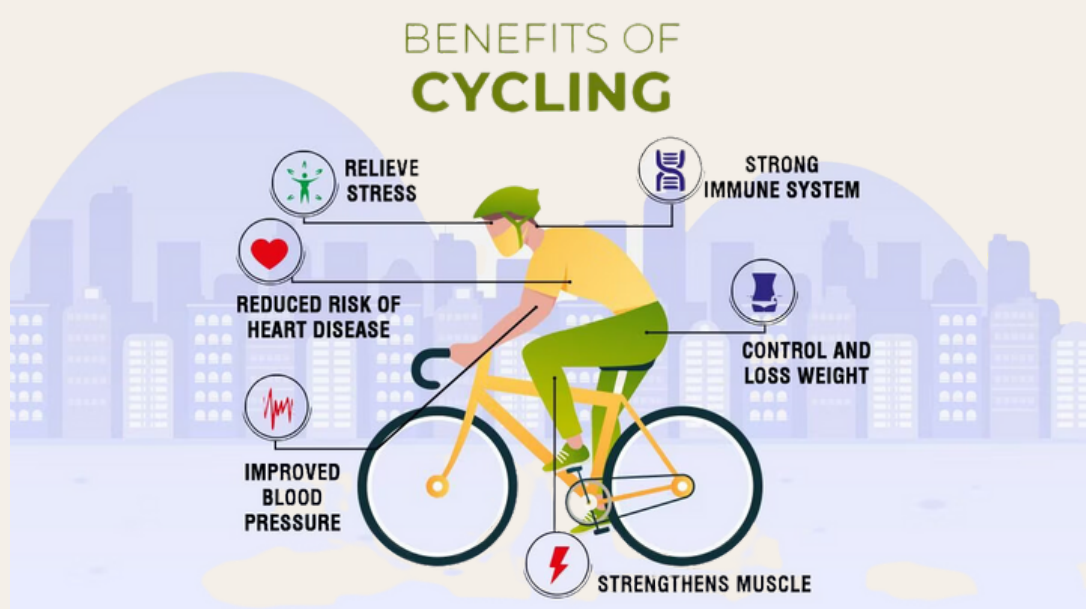


VARFÖR SKA DU ANVÄNDA EN CYKEL?

Hälsofördelarna med att cykla

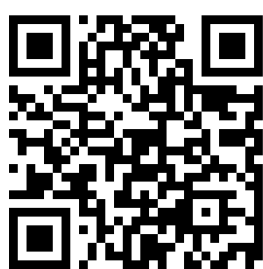


När vi cyklar ökar vår puls eftersom hjärtat arbetar hårdare för att ge musklerna den energi de behöver och pumpar mer blod. Våra muskler får den energi de behöver och våra hjärtmuskler blir starkare. Blodflödet till hjärnan ökar, vilket gör att vi kan fatta snabbare beslut. Våra lungor, som arbetar mer effektivt, lagrar mer syre vid varje andetag för att ge det rena blod som vårt hjärta behöver.



MILJÖFÖRDELAR MED ATT CYKLA

- ✓ En cykel är ett "miljövänligt" transportmedel. Den har noll utsläpp och bidrar inte till luftföroreningar eller global uppvärmning.
- ✓ Vid en resa på 11 km uppstår 90 % av gasutsläppen under de första 1,5 km innan motorn värms upp, och över 40 % av bilresorna är kortare än 3 km. Att välja cykelresor framför korta bilresor är ett utmärkt sätt att minska de växthusgaser som bidrar till den globala uppvärmningen.
- ✓ Att cykla minskar efterfrågan på olja.
- ✓ Cyklar kräver mycket mindre vägutrymme än bilar, lastbilar etc. Ökad cykelanvändning minskar behovet av vägar och motorvägar, vilket mildrar förstörelsen av öppna ytor och livsmiljöer för vilda djur och växter.
- ✓ Bilar dödar eller skadar tiotusentals människor och djur varje år. Cyklar är ofarliga.



Mer information!



Europeiska kommissionens stöd för produktionen av denna publikation utgör inte ett stöd för innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för eventuell användning som kan göras av informationen i den.