



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



İstanbul Koşuyorum Bakırköy Etabı Yaklaşıyor!

Spor İstanbul tarafından düzenlenen İstanbul Koşuyorum Bakırköy Etabı 26 Eylül'de gerçekleşecek.

10 KM'lik mesafede düzenlenen yarış hakkında daha fazla bilgi almak için Spor İstanbul web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

<https://www.istanbulukosuyorum.istanbul/etaplar/bakirkoy-etabi/>



Nike'tan Yeni Deneyim Mağazası

Nike'in Seul'de açtığı 'Rise' konseptli deneyim mağazası, alışveriş yapanlar için etkileşimli bir deneyimin yanı sıra, kişiselleştirilmiş verilere dayalı özellikleri de beraberinde getiriyor.

Mağaza içerisinde, müşterilerin Nike topluluğuyla birlikte spor faaliyetlerine katılabileceği bir spor merkezi bulunuyor. Müşteriler bu merkezde Nike'in 5 temel fitness yönü olan; hareket, mental sağlık, toparlanma, uyku ve beslenme programlarına katılabiliyor.

Bir çok ileri teknoloji ögesinin kullanıldığı mağazada gerçek zamanlı istatistikleri görüntüleyen 3 katlı ekran ve müşterilerin satın almadan önce farklı ayakkabı modellerini karşılaştırabilecekleri RFID destekli masalar bulunuyor. Şimdilik sadece Seul'deki mağazada sunulan bu konseptin Nike markasının bulunduğu diğer ülkelerde de hayata geçirilmesi planlanıyor.



Esmiyor Podcast Serisi

İklim krizini ele alan ve düzenli olarak yayınlanan podcast serisi "Esmiyor", her hafta davet ettiği bir konuk ile birlikte iklim krizi hakkındaki kritik soruların yanıtlarını anıyor.

Esmiyor podcastin 19. bölümünde, kış sporlarının kararan geleceğinden su basan futbol sahalarına, hayati tehlike altında idman ve yarışmalara katılan sporculardan sporun kamuoyu yaratmaktaki itici gücünün iklim krizi için nasıl harekete geçirilebileceğine kadar birçok alanda spor ve iklim ilişkisi değerlendiriliyor.

Dinlemek için:
<https://open.spotify.com/episode/6tBWjkY MhplV7APhcvTCUp>

**Es-
mi-
yor.**

Egzersiziz Hava Kirliliği Etkilerini Azaltıyor

Geçtiğimiz ay Canadian Medical Association dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre düzenli egzersiz yapmak, hava kirliliğinin yoğun olduğu alanlarda bulunmanın sağlığa olan olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koydu.

Fosil yakıtlar ile ortaya çıkan ince partiküllerin (PM2.5) sürekli olarak solunması, kalp ve akciğer sağlığına zarar vererek erken ölüm riskini artırıyor. Uzmanlara göre düzenli egzersiz, hareketsizlikle kıyaslandığında, hava kirliliği olan bölgelerde bile fayda sağlıyor ve bu bölgelerde yaşayan insanlar için özellikle sağlıklı iyileştirme stratejisi olarak kullanılması öneriliyor.



Çevreye Etkilerine Göre Ulaşım Türleri Sıralaması

Küresel ısınma ve iklim değişikliğine karşı mücadelede bireylerin ulaşım tercihleri önemli rol oynuyor. Günlük yaşamda kullanılan ulaşım türlerini kilometre başına çevreye verdiği zarara göre çoktan aza sizler için sıraladık:

- 234 g CO2 - Uçak
- 202 g CO2 - Elektrikli skuter
- 192 g CO2 - Otomobil (1 yolcu)
- 150 g CO2 - Taksi
- 109 g CO3 - Hibrit otomobil (1yolcu)
- 105 g CO2 - Otobüs
- 103 g CO2 - Motosiklet
- 42 g CO2 - Otomobil (4 yolcu)
- 41 g CO2 - Tren
- 21 g CO2 - Bisiklet



*Değerler ourworldindata.org adresinden alınmıştır.

Hoverboard Nedir?

Kendini dengeleme özelliği bulunan iki tekerlekli bir elektrikli kaykay olan Hoverboard, özellikle şehir içi kullanımda gün geçtikçe daha fazla ilgi görmeye başladı.

Hoverboard ile ilgilenenler için bazı bilgileri sıraladık:

- Engembeli ve bozuk yollarda kullanımı zor olan Hoverboard'ı sürmek için bisiklet veya yürüyüş yolları gibi düz alanlar çok daha uygundur.

- Dolu bir bataryaya sahip Hoverboard ile 10-30 km arasında mesafe kat edilebilmek mümkündür.

- Sahip olduğu sensörler ile kendi kendine hızlanması engellenir ve önüne çıkabilecek çukur veya tümsekleri algılayarak durabilmektedir.

- Hoverboard'ı ilk kez kullanıyorsanız dengeleme yapmak için birinden destek almalı ve ilk kullanımda çok fazla hareket etmemelisiniz. Sürücü değiştirileceği takdirde cihazın dengesini sürücüye göre belirlediği unutulmamalıdır.



Pazar Çantanızı Yaratın!

Çocuklarla birlikte grup halinde oynayabileceğiniz bu oyun ile etrafınızda kolayca bulunabilecek malzemeleri kullanarak pazar çantanızı yaratabilirsiniz. Sonrasında yaptığınız malzemeleri sergilemeyi unutmayın!

Oyuna Başlarken

- Oyuncu sayısı eşit iki ekip oluşturun.
- Oyunculardan yeni bir ev için alışverişe çıkacaklarını düşümlerini ve alınacakları listelemelerini isteyin. Örneğin, listelerde süzgeç, çaydanlık, limon sıkacağı, marul, havuç, masa örtüsü, koltuk ve tencere yer alabilir.
- Hazırlanan listeleri birleştirin ve ekiplere verin.
- Pazar listesindeki maddelerin sayısına göre oyuna bir zaman kısıtı getirin. Örneğin, 5 maddelik bir liste için 10 dakika yeterli olacaktır.



Nasıl Oynanır?

- Oyuncular pazar listesine bakar ve çevredeki malzemelerle listede yer alan malzemeleri yapmaya; buldukları malzemeleri, yaratıcılıklarını kullanarak listedeki ihtiyaç maddesine benzetmeye çalışırlar. Örneğin, pazar listesinde "süzgeç" yazıyorsa oyuncuları defter yaprağını delerek süzgeç şekline getirebilirler ya da listede "havuç" yazıyorsa kalem kutusunu kağıtla kaplayarak turuncuya boyayabilirler.
- Oyunda amaç, oyuncuların yaratıcılıklarını kullanarak listede yer alan maddeleri etraflarındaki malzemeleri kullanarak yapabilmeleridir.
- Süre bitiminde oyuncular hazırladıkları malzemeleri birbirlerine tanıtır.

Daha fazla oyun önerisi için Aktif Yaşam Derneği'nin hazırladığı Aktif Oyunlar Rehberi'ni inceleyebilirsiniz.
<https://aktifyasam.org.tr/pdf/aktif-oyunlar-rehberi.pdf>



Ankara Sokaklarında Bisikletli Bir Memur; Kubilay Sitrava!

İstanbul'da kent trafiğinin en yoğun yaşandığı ilçelerden Şişli'de doğup büyüyen Kubilay Sitrava, ailesinin can güvenliği hassasiyeti nedeniyle hiç bisiklet sahibi olamamış.

Öğrencilik hayatını bisiklete binme hasretiyle geçiren Sitrava, Avrupa Birliği Bakanlığı'nda devlet memuru olarak çalışmaya başladığı zamanlarda bisikletin eğlenceli olduğu kadar aynı zamanda bir ulaşım aracı da olduğunu fark etmiş ve bisiklet öğrenmeye karar vermiş. İlk bisikletini 34 yaşında aldıktan sonra tüm yaşamı değişen Sitrava; her gün kar kış, sıcak soğuk demeden bisikletle ve spor kıyafetleriyle işe gidiyor, spor kıyafetlerini kurumda değiştirerek takım elbiseleriyle çalışmaya devam ediyor ve çocukluğunda hiç binemediği bisikletten şu an neredeyse inmiyor.

