



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



Süslü Kadınlar Bisiklet Turu 19 Eylül'de!

2013 yılından bu yana bisiklet kullanımına ve kadınlar başta olmak üzere yurttaşların kente katılımına ve hak taleplerine yönelik farkındalık yaratmak amacıyla Türkiye'nin her yerinden binlerce kişinin katıldığı Süslü Kadınlar Bisiklet Turu, bu yıl 19 Eylül tarihinde gerçekleşecek.

Türkiye'de 75, yurt dışından ise 80'den fazla şehrin katıldığı tur hakkında detaylı bilgi almak ve kayıt olmak için;

<https://www.suslukadinlarbisikletturu.com>



Dijital Oyun Severler için Dev Festival İzmir'de!

Türkiye'nin en büyük E-Spor Festivali 24-25-26 Eylül 2021 tarihlerinde İzmir'de düzenleniyor.

Ülkenin dört bir yanından oyun severlerin bir araya geleceği ve influencerlar, konserler, oyun alanları (VR-Retro-Mobil-PS vs.) markalar, simülasyonlar, ödüllü turnuvalar, söyleşiler ve cosplaylerin olacağı İzmir Oyun Festivali için aşağıda bulunan web sayfasını inceleyebilirsiniz:

<https://izmiroyunfestivali.com>



Eker I Run Koşu ve Hareket Festivali Geliyor!

Eker I Run Koşu ve Hareket Festivali, 2014 yılından beri olduğu gibi bu yıl da yine sporseverleri 2-3 Ekim tarihlerinde Bursa'ya çağırıyor.

5K, 15K , 42K Maraton, minik adımlar koşuları ve paten yarışı yanında sayısız etkinliğe ev sahipliği yapacak organizasyona kayıt yaptırmak ve detaylı bilgi için için web sayfasını ziyaret edebilirsiniz:

<https://www.ekerkosu.com>



AXA Sigorta'dan Bisikletçi Dostu Sigorta

Dünya için Hareket Et Projesi kapsamında daha hareketli bir yaşam tarzı benimseyerek karbon salımları azaltmaya odaklanan AXA Sigorta, bisikletçiler için "Bisikletçi Dostu Sigorta"yı hayata geçirdi.

Bisikletçi Dostu Sigorta ile AXA Sigorta, bisiklet kullanıcılarını sürüş esnasında yaşayabilecekleri kazalara karşı güvence altına alıyor.

İncelemek için: <https://www.axasigorta.com.tr/diger-urunler/bisikletci-dostu-sigorta>



Avrupa Hareketlilik Haftası'nda Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirin!

Kentleri ve belediyeleri Sürdürülebilir Ulaşım tedbirleri almaya ve desteklemeye teşvik eden Avrupa Hareketlilik Haftası 16-22 Eylül tarihleri arasında kutlanıyor.

Avrupa Hareketlilik Haftası'nın bu yılki teması, herkesi yaşadığı şehrin sahip olduğu güzelliklerini fark etmeye, fiziksel ve zihinsel olarak formda kalmaya ve ulaşım tercihlerinde kendileri kadar başkalarının sağlığını da dikkate almaya çağırıyor. Siz de hafta boyunca bireysel motorlu taşıt kullanmak yerine daha fazla hareket etmenizi sağlayacak aktif ulaşım araçlarını tercih ederek şehirlerimizin ve dünyanın sağlığına katkıda bulunun, dünya için hareket edin!



Ofiste Daha Aktif Olmak için İpuçları

Ofiste ve evde çalıştığınız uzun saatleri daha aktif hale getirecek bazı alışkanlıklar kazanarak hareketsizliğin olumsuz etkilerinden kurtulabilirsiniz.

Bunun için bazı ipuçlarını sıraladık:

- Saatte bir ayağa kalkın ve birkaç adım atın.
- Bol su tüketin. Böylece metabolizmanız hızlanırken daha çok tuvalet ihtiyacı için yerinizden kalkacaksınız.
- Asansör yerine merdiven kullanmayı tercih edin.
- Çalışırken belinizi sandalyeye yaslayarak dik oturun.
- Masa başında dirseklerinize fazla yüklenmemeye çalışın.
- Mouse kullanımında bileklerinizi yerine kolunuzdan güç alın.
- İş dışında günlük egzersizlerinizi yapmaya özen gösterin.



Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Aktivite Rehberi

Bireylerin erişkin yıllardaki sağlık sorunlarının önlenmesi, fiziksel ve ruhsal açıdan daha kaliteli bir yaşam sürmeleri için, çocuk ve gençlik yıllarında var olan düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması önem taşıyor.

Aktif Yaşam Derneği, Yaşama Dair Vakfı ve Coca-Cola Türkiye işbirliğiyle hazırlanan "Gençler için Fiziksel Aktivite Rehberi", gün içerisinde çocuk ve gençlerin yaptıkları aktivitelere yenilerini ekleyerek kendi fiziksel aktivite programlarını oluşturmalarının yollarına ve düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmeleri için önerilere, oyunlara ve aktivitelere yer veriyor.

Rehberi incelemek için: <https://aktifyasam.org.tr/pdf/gencler-icin-fiziksel-aktivite-rehberi.pdf>



Bisiklet ile Trafikte Güvenli Sürüş Önerileri

Şehir içinde bisiklete binerken öncelikli olarak dikkat edilmesi gereken kuşkusuz güvenlik. Rahat ve güvenli bir sürüş yapmak için yoldayken karşılaşılabilecek durumlara hazırlıklı olmalı ve tecrübe kazanmalısınız. Trafikte bisiklet kullanıcılarının mutlaka bilmesi gerekenleri aşağıda bulabilirsiniz:

- Güvenliğiniz için her zaman kask takın.
- Yol, araba ve bisikletin yan yana sığamayacağı kadar dar olduğunda sağ taraftan gitmek yerine önünüzdeki aracın ortalamakla sürün.
- Motorlu araç sürücülerinin sizi fark etmesi için mümkün olduğunca göz teması kurun.
- Bisikleti tutarlı ve diğer sürücülerin hareketlerinizi tahmin edebileceği şekilde kullanın.
- Trafik akış yönünde sürün ve mümkün olduğunca yolun sağında kalın.
- Yolda karşınıza çıkabilecek kum, çakıl taşı, çukur gibi tehlikelere karşı hazırlıklı olun. Park eden araçların kapılarının açılması ihtimalini unutmayın.
- Şerit değiştirmek ve dönüş yapmak için yeterli zamana sahip olduğunuzdan emin olun.
- Varlığınızın fark edilebilir olduğundan emin olun. Gece ve kötü hava koşullarında görünür olmak için reflektörlü kıyafetler tercih edin ve ön arka ışıkların yandığından emin olun.
- Acil durumlara karşı ellerinizi her zaman gidonda tutun. Şerit değiştirirken el sinyallerini kullanın.
- Frenlerinizin her zaman iyi durumda olduğundan emin olun.
- Trafikte bisikletlilerin ve motorlu araç sürücülerinin dikkat etmesi gereken noktalar hakkında daha fazla bilgi almak için ETİ Sarı Bisiklet Projesi kapsamında hazırlanan "Trafikte Bisiklet Farkındalığı" kılavuzunu incelemek için:

<https://aktifyasam.org.tr/wp-content/uploads/2020/07/sari-bisiklet-brosur.pdf>

Videoları izlemek için:

<https://youtu.be/PwAvsibOL4>

<https://youtu.be/nGlrwKg0XWU>



Viyana'dan Kuşadası'na Bisikletli Üç Kadın

Avusturya'dan bisikletle yola çıkan üç kadın, bir ay boyunca iki bin kilometre bisiklet sürdükten sonra Kuşadası'na ulaştı.

Viyana'da öğretmenlik yapan Filiz Akıncı'ya, meslektaşı Lisa Eibel ve teyzesi Andrea Maier eşlik etti. Gazetecilere yaptıkları açıklamada ,kadınların bisiklet turu yapamayacaklarına yönelik önyargıları aşmak ve güçlü olduklarını göstermek amacıyla yola çıktıklarını,bu turun sadece bisiklet kullanmayı bilen herkesin yapabileceği bir şey olduğunu belirttiler.

