



# HAREKET BÜLTENİ



## Bisikletler Trenlerde Ücretsiz Taşınacak

Türkiye Cumhuriyeti Devlet Demiryolları Genel Müdürlüğü (TCDD) ve Türkiye Bisiklet Federasyonu iş birliğiyle, uzun yol (YHT ile anahat) ve kısa yol (bölgesel, banliyö-marmaray) trenlerinde ücretsiz bisiklet taşınmasına izin verildi.

Banliyö ve marmaray trenlerinde pazar ile milli bayram günleri hariç diğer günlerde yoğun saatler dışında bisikletler, yolcu beraberinde küçük el bagajı olarak kabul edilecek, taşıma için ayrıca bir ücret alınmayacak.

YHT'lerdeyse el bagajları için ayrılmış bölmeye sığabilecek ölçüde katlanabilir bisikletler, küçük el bagajı olarak kabul edilip ücretsiz taşınacak.



## "Pedal Arkadaşım" İzleyiciyle Buluştu

Antalya Bisiklet Sevenler Grubu ve Beyaz Baston Görme Engelliler Derneği iş birliğiyle Antalya'da engelli bireylerin bisiklet kullanımını yaygınlaştırmayı amaçlayan bir etkinlik düzenlendi. Etkinlikte iki kişilik bisikletlerle farkındalık sürüşü gerçekleştirirken, Avrupa Birliği Sivil Düşün programı çerçevesinde hazırlanan "Pedal Arkadaşım" belgeseli Antalya Büyükşehir Belediyesi'nin katkılarıyla ilk kez izleyici ile buluştu. Engelli ve engelsiz bireylerin birlikte tandem bisikletlerle yaptıkları yolculukları, pedal arkadaşlıklarını konu alan ve önemli mesajlar veren belgesel Antalyalılar tarafından ilgiyle izlendi.



## COVID-19 Döneminde Bisiklet Kullanımı Arttı

Amerika'da, 2019-2021 yılları arasında bisiklete binme seviyelerini ölçmek amacıyla bir araştırma yapıldı. Avrupa ve Kuzey Amerika'daki 13 ülkede otomatik bisiklet sayaçlarından alınan verileri inceleyen araştırmada, 2019 yılına kıyasla 2020 ve 2021 yıllarında değişiklikler bulundu.

Araştırmada elde edilen bazı verileri sıraladık;

- Bisiklet kullanma seviyeleri genel olarak 2019'dan 2021'e, özellikle de gündelik yaşamda fiziksel aktivite ve egzersiz amacıyla bisiklete binmenin artmasına bağlı olarak yükseliş gösterdi.
- Hem finansman hem de altyapı açısından devletler tarafından bisikletli ulaşım verileri destek büyük ölçüde arttı.
- Bisiklet yolu ağları, özellikle bisikletlileri motorlu trafikten ayıran korumalı bisiklet yollarıyla genişletildi.
- Hız sınırlarının azaltılması, yerleşim bölgelerinden gelen trafiğin hariç tutulması, bazı sokaklara araba erişiminin yasaklanması ve yol alanlarının bisikletlere yeniden tahsis edilmesi gibi motorlu taşıtlar üzerindeki kısıtlamalar artırıldı.
- Covid-19 krizi nedeniyle bireysel motorlu taşıt ulaşımına yönelik kısıtlamalar siyasi olarak mümkün hale geldi.



Kaynak: <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/12/7293/html>

## EuroVelo nedir?

Bisiklet dünyasında sıkça duyduğumuz EuroVelo, Avrupa'da sürdürülebilir bisiklet turizmi yaratmak amacıyla Avrupa Bisiklet Federasyonu'nun (ECF) geliştirdiği bir projedir. Bugün EuroVelo kapsamında Avrupa'da 17 uzun rota yer almakta ve bu rotaların toplam uzunluğu yaklaşık 90 bin km'ye ulaşmaktadır. EuroVelo rotaları geçtiği şehirlerdeki bisiklet turizmini geliştirmek ile beraber, bisiklet altyapısını bisikletli ulaşımı ve bisikletli kültürünü geliştirmektedir.

Ülkemizde 2017 yılından bu yana İzmir, EuroVelo 8 rotası üzerinde yer alıyor. İlerleyen dönemde İstanbul'un da EuroVelo rotalarına dahil edilmesi için çalışmalar yapılıyor.



## Gününüzü "Hareket Dostu" Hale Getirin

Fiziksel aktiviteyi hayat akışınız içinde düzenli hale getirmek için, sizi mutlu eden ve bunaltmayan aktiviteler bulmanız çok önemli. Bu aktiviteleri eğlenceli hale getirmek için gün içinde uygulayabileceğiniz birkaç tavsiyeyi sıraladık;

- Her gün 1-2 saat hareket etmek hedefiniz olsun. Bunun için bir zamanlayıcı ayarlayabilir ve her bittiğinde biraz yürüyebilir, sandalyenizde açma germe egzersizleri yapabilir veya su şişesini olduğunuz yerde 10 kez kaldırabilirsiniz.
  - Televizyon izlerken reklamlarında egzersiz yapabilir veya dans edebilirsiniz.
  - Komşunuzu ziyaret etmek için yürüyebilir veya bisikletle gidebilirsiniz.
  - Alt ve üst katlarda tuvalet varsa her zaman üst kattaki tuvaleti tercih edebilirsiniz.
  - İzlediğiniz her TV programının sonunda bisikletinizle çevrede bir tur atabilirsiniz.
  - Televizyon izlerken veya kitap okurken kendinize bir oyun yaratabilirsiniz.
- Örneğin, dizideki karakter her güldüğünde 10 zıplama hareketi yapın veya ana karakter yemek yerken 5 kez ayağa kalkın ve geri oturun.



## Listenizde Bulunması Gereken Bir Aktivite: Gölge Boks

Gölge boks, kasları güçlendiren, stresi ortadan kaldıran, boks becerilerini hızlandıran mükemmel bir tam vücut egzersizidir. Ayrıca hiçbir ekipmana ihtiyacınız olmadan uygulayabilirsiniz.

- Gölge Boksunu uygulamadan önce aklınızda bulunması gereken bazı ipuçları var;
- Başlarken gölge boksu ile neyi başarmak istediğinizi belirleyin. Bu belirli bir yumruk tekniği veya bacak hareketlerini güçlendirmek olabilir.
- Tek yumruk ile tekrar yaparak başlayın.
- 3-4 temel yumruk kombinasyonu ekleyin.
- Gerçek bir dövüş müsabakasında olduğunuzu hayal edin.
- Karşınızdaki hedefi görselleştirin.
- Karşınızdaki hedefi her zaman güvenli mesafenizi koruyun.
- Başlangıç egzersizlerinden bir süre sonra 3 dakikalık 5-8 round arası egzersiz yapın.
- Sınmanızı yavaş gölge boks hareketleriyle yapın.
- Hareketlerinizi her egzersizde daha da hızlandırın.



## Gün İçinde Ne Kadar Su Tüketmeli?

Yapılan araştırmalar yetişkin bir kadının günlük 2.7 litre, erkeğin ise 3.7 litre söylüyor. Bunun %20-30'unu yiyecekler, %70-80'ini ise içecekler karşılıyor.

Su, içecekler arasında çok önemli bir yere sahip fakat maalesef birçoğumuz su içmeye yeteri kadar özen göstermiyor. Eğer su tüketiminizi artırmak istiyorsanız işte size birkaç pratik ipucu;

- Vücudunuzun suya ihtiyacı olduğunun her zaman farkında olun.
- Günlük makul bir hedef belirleyin (1.5-2 litre)
- Yanınızda yeniden kullanılabilir su şişesi bulundurun.
- Su içmek için hatırlatıcılarınızı ayarlayın.
- Her yemekten 30 dakika önce bir bardak su için.
- Suyunuzu sevdiğiniz başka tatlarla lezzetlendirin.



## Dünyanın Geleceği İçin Yeşil Yolculuk Yapın

Çevreyi korumanın ve aynı zamanda egzersiz yapmanın en kolay yolu, arabayı, metroyu, taksiyi kullanmayı bırakıp vücudunuzu bir araç olarak kullanmaktır. Hedefinize giden yolun sadece bir parçasını bile olsa yürümeyi, bisiklete binmeyi, paten kaymayı veya kayak sürmeyi seçin. Bu davranış, zaman içinde karbon ayak izinizi önemli ölçüde azaltacak ve fiziksel aktivite seviyenizi artıracaktır. Ayrıca, araç içinde olmak yerine dışarıda olmak size her zaman iyi gelecektir.

Yeşil yolculuk yani aktif ulaşım, formda kalmanın ve gezegenimizi korumanın harika bir yolu olmasının yanı sıra akaryakıt harcamasından tasarruf etmenizi sağlar ve bu nedenle sizin için üçüncü bir kazanç oluşturacaktır.

