

## **Miért is jó kerékpározni?**

A jó idő beálltával egyre több és több ember kezd el kerékpározni. Az összes közúti balesetben elhunytak 2%-a kerékpáros, valamint az összes sérültet tekintve szintén 2% a biciklisek aránya. A 15 éves, vagy annál fiatalabb gyerekek különösen nagy veszélynek vannak kitéve. Fontos, hogy ne csak vegyünk egy biciklit a gyerekeknek, aztán útnak engedjük, hanem fordítsunk sok időt arra, hogy megtanítsuk biztonságosan közlekedni.

A súlyos vagy halálos biciklis balesetek leggyakoribb oka a bicikli és motoros jármű a vezetők hibájából vagy figyelmetlenségéből bekövetkezett ütközése. Egyéb okai lehetnek az ütközésnek a nem biztonságos útviszonyok, mint pl. az útra kiszóródott kavicsok, homok, gödrök, kátyúk stb. Nem meglepő módon a sebesség növeli a baleset kockázatát, mivel gyorsabb reakciót igényel a kerékpárostól. Az esőtől csúszóssá vált útfelület szintén gyakran játszott közre a balesetek kialakulásához. A bukósisak használata ütközés esetén nagymértékben növeli a túlélés valószínűségét. A halálos balesetek közel 70%-ában játszott szerepet fejsérülés, mégis csak a kerékpárosok 25%-a hord bukósisakot. Mindig törekedjünk arra, hogy jól láthatóak legyünk. Kerékpáros-sérülések miatt főleg a 19 év alatti gyerekek kerülnek a sürgősségi osztályra vagy sebészetre. A leggyakoribbak a kar és lábsérülések, a legsúlyosabbak viszont a fejsérülések.

A kerékpározásnak azonban számos pozitív, a szervezetre gyakorolt hatása ismert. A biciklizés az aerob, ciklikus mozgásformák közé tartozik. Ez azt jelenti, hogy a kerékpározás során ugyanaz a mozdulatsor egymás után gyorsan ismétlődik, és a mozgás dinamikus, vagyis oxigén jelenlétében megy végbe. A legfontosabb egészségügyi vonatkozás, hogy kiválóan edzi a szív- és vérkeringési rendszert. Kerékpározás közben a légzésszám emelkedik és a szív munkája fokozódik: a pulzus nő, a vérnyomás emelkedik, ezáltal a vérkeringés élénkül, ami azt jelenti, hogy a szervezet sejtjeihez azonos idő alatt nagyobb mennyiségű oxigén jut el, mint nyugalomban. Ezen hatások eredőjeként a rendszeres kerékpározás nagymértékben javítja a terhelhetőséget, a szervezet fizikai teljesítőképességét, a mozgás során lezajló biokémiai változások eredőjeként pedig kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát.

A kardiovaszkuláris hatások mellett a kerékpározás több más jótékony hatást is közvetít. A mozgás zsírégető hatása miatt jobban láthatóvá válnak az izmaink, a rendszeres igénybevétel okozta vérbőségtől pedig szebb lesz az izomtónusunk. Az ízületekhez kíméletes, jóval kisebb terhet ró az azokra, mint a kocogás vagy a futás. Értelmeszerűen csökkenti az elhízást és rendszeres gyakorlással nagyszerűen megelőzi azt. Mint munkába járó eszköz, sokak számára nagy segítséget jelent a reggeli-délutáni stressz elkerülésében illetve levezetésében. Mivel a kerékpározás a környezetre való nagyfokú odafigyelést igényel, kiváló gondolatelterelő módszer lehet, ami a stressz csökkentésének összes pozitív hatását magában foglalja. Éljük a lehetőséggel, és **TEKERJÜNK AZ EGÉSZÉGÜNKÉRT!**

Jelen tájékoztató a Kisteleki Térségi Egészségügyi Központ Nonprofit KFT TÁMOP-6.1.2./LHH/11/B-2012-0002 "Együtt gondolkodunk, együtt gondoskodunk" -egészségfejlesztési programok a kisteleki kistérségben című pályázatának keretén belül készült.

***Kovácsné Szabó Edit***

***Ápolási igazgató,***

***EFI – szakmai vezető***