



Na kaj moramo biti pozorni pri kolesarjenju:

- Če želimo imeti dovolj moči za nemoteno potiskanje kolesarskih pedal, moramo redno trenirati. Napredovanje naj bo postopno. Začetniki naj ne kolesarijo več kot 40 minut na dan. Upoštevajmo osebne zdravstvene in telesne omejitve, pri tem izbiramo ustrezno hitrost in razdaljo. Kolesarjenje mora biti prilagojeno telesni zmožnosti. Poskrbimo za primerno prehrano in pijmo zadosti tekočine, predvsem vode.
- Ko kolesarimo ne pozabimo na ustrezno zaščitno opremo, oblačila in obutev: čelada, kolesarske rokavice, zaščitna očala, ščitnike za kolena in komolce, primerna obutev in oblačila, poleti ne pozabimo tudi na zaščito kože z ustrezno kremo.
- Da bo kolesarjenje prijetno in varno moramo imeti tehnično brezhibno kolo z vso pripadajočo opremo (zračna tlačilka in paket za popravila, luči in odsevniki), upoštevati prometna pravila, obvladati kolo in vožnjo s kolesom ter biti pozorni na ovire na cestišču in druge udeležence v prometu.

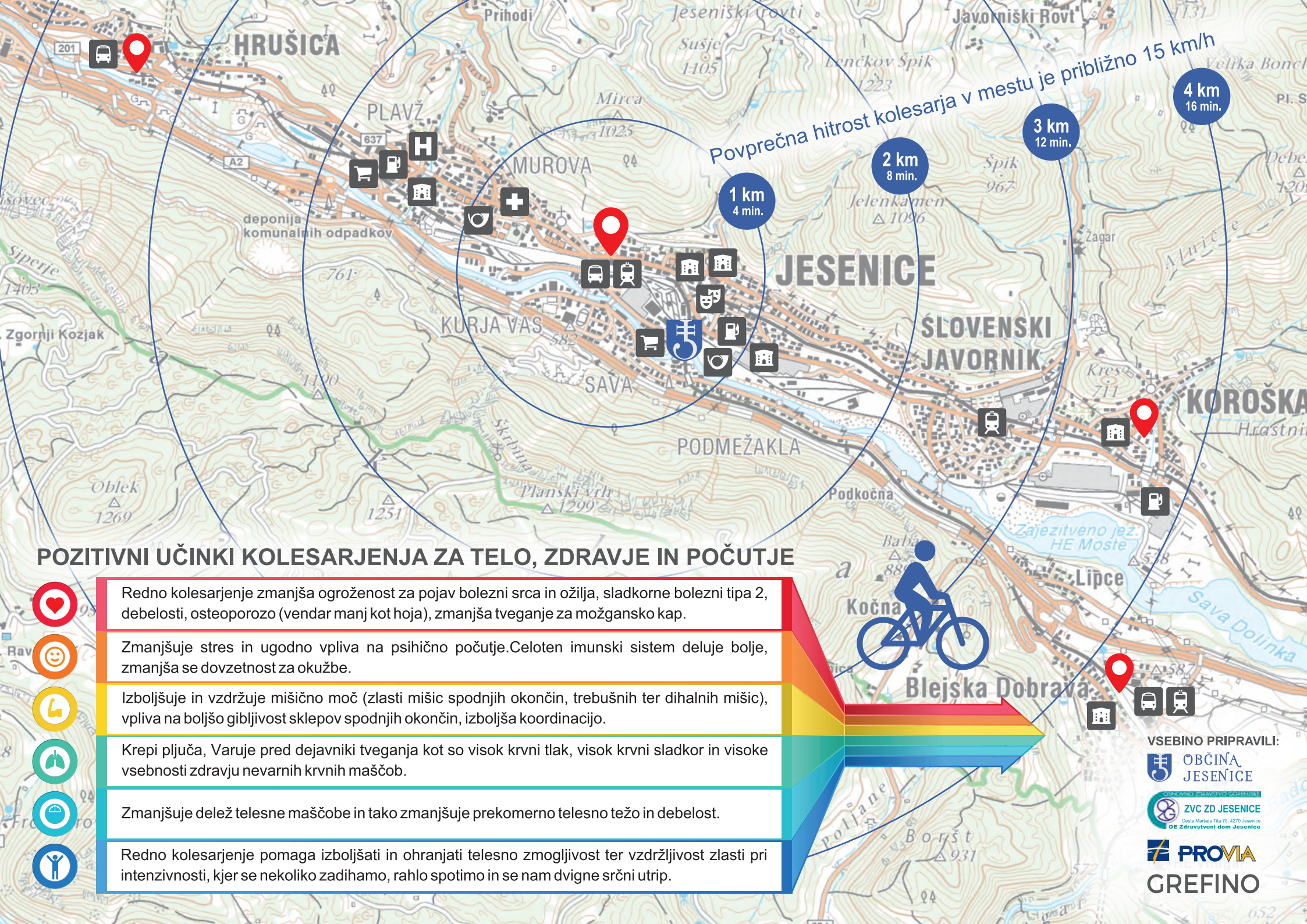


## GREMO S KOLESOM!



Kolesarjenje je okolju prijazen ter najbolj učinkovit in cenovno ugoden način prevoza in telesne dejavnosti, saj s kolesarjenjem lahko premagujemo daljše razdalje kot s hojo. Po koristnosti za zdravje se ta telesna dejavnost umešča med živahno hojo in zmerni tek. S kolesarjenjem po vsakodnevnikih opravkih (služba, šola, trgovina, knjižnica, rekreacija...) naredimo veliko dobrega za svoje zdravje, zmanjšamo pritisk motornega prometa na naše mesto, površine, ki jih zasedajo avtomobili, pa lahko namenimo površinam za ljudi, kot so trgi, zelene površine, igrišča in podobno. Mesto bo tako postalo bolj živo ter prijaznejši kraj za prebivanje in preživljanje prostega časa.





Povprečna hitrost kolesarja v mestu je približno 15 km/h

1 km  
4 min.

2 km  
8 min.

3 km  
12 min.

4 km  
16 min.

## POZITIVNI UČINKI KOLESARJENJA ZA TELO, ZDRAVJE IN POČUTJE



Redno kolesarjenje zmanjša ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, osteoporozo (vendar manj kot hoja), zmanjša tveganje za možgansko kap.



Zmanjšuje stres in ugodno vpliva na psihično počutje. Celoten imunski sistem deluje bolje, zmanjša se dovzetnost za okužbe.



Izboljšuje in vzdržuje mišično moč (zlasti mišic spodnjih okončin, trebušnih ter dihalnih mišic), vpliva na boljšo gibljivost sklepov spodnjih okončin, izboljša koordinacijo.



Krepi pljuča, Varuje pred dejavniki tveganja kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoke vsebnosti zdravju nevarnih krvnih maščob.



Zmanjšuje delež telesne maščobe in tako zmanjšuje prekomerno telesno težo in debelost.



Redno kolesarjenje pomaga izboljšati in ohranjati telesno zmogljivost ter vzdržljivost zlasti pri intenzivnosti, kjer se nekoliko zadihamo, rahlo spotimo in se nam dvigne srčni utrip.



VSEBINO PRIPRAVILI:

