



## SPOROČILO ZA MEDIJE

### Svetovni dan gibanja 2015

## ČIM VEČKRAT ZAMENJAJMO AVTO ZA KOLO

### S kolesarjenjem do boljšega zdravja in čistejšega okolja

Ljubljana, 8. maj 2015 - Spodbujanje telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva v vseh okoljih in v prostem času je namen obeleževanja Svetovnega dneva gibanja, ki vsako leto poteka 10. maja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravja (NIJZ) ob letošnji obeležitvi pozornost namenjamo kolesarjenju, ki je prijazno do okolja in koristi našemu zdravju. Redno kolesarjenje pomaga izboljšati in ohranjati telesno pripravljenost in vzdržljivost, zlasti če kolesarimo tako hitro, da se nekoliko zadihamo, spotimo in se nam dvigne srčni utrip. Kolesarjenje s hitrostjo 15–20 kilometrov na uro je zmerno intenzivna telesna dejavnost, ki ima dokazano ugodne učinke na zdravje. Pomaga pri uravnavanju telesne teže, krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, poleg tega pa pozitivno vpliva na razpoloženje. Pri rednem kolesarjenju bo čez nekaj časa opaziti tudi bolj čvrste mišice nog in trupa, izboljšala se bo tudi kondicija. Naj bo letošnji Svetovni dan gibanja začetek rednejše telesne dejavnosti.

Odrasli potrebujejo za ohranjanje zdravja vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma vsaj 30 minut na dan. Pomembno pri tem je, da posamezne enote telesne dejavnosti naj ne bodo krajše od 10 minut.

#### Na kolo za zdravo telo

Kolesarjenje je užitek. Jutranja vožnja na kolesu osveži in prebudi telo, pot domov pa umirja in sprošča. *»Če za pot v službo potrebujemo s kolesom vsaj 10–15 minut, poleg tega pa se po bližnjih opravkih odpravimo peš ali s kolesom, smo že naredili veliko za svoje zdravje, brez veliko porabljenega prostega časa in brez dragih članarin ali dodatne opreme. Zlasti v sedanjem času, ko je ob obilici delovnih, družinskih in ostalih obveznosti težko doseči pol ure telesne dejavnosti na dan, je kolesarjenje na delovno mesto odlična rešitev,«* je povedala asist. Janet Klara Djomba z NIJZ in dodala: *»Čas za iskanje parkirnišča in zaradi prometnih zastojev lahko porabimo za bolj prijetne stvari. Kolesarski izleti omogočajo edinstven stik z naravo, sprostitev na svežem zraku in hkrati enostavno ter ugodno telesno vadbo. Kolesarjenje ne povzroča prometnih zamaškov, varčuje z energetskimi viri in*

*pomaga varovati okolje. Zlasti cenovni vidik je ob rastočih cenah goriva vedno bolj pomemben. Različne raziskave v mestih so pokazale, da je kolesarjenje v primerjavi z avtomobilom, javnim prevozom in hojo, časovno najbolj ekonomično. Na kolesu lahko uživamo sami ali pa z družino ali prijatelji.»*

### **Pomembno je začeti, posebne priprave niso potrebne**

Posebne priprave za začetek kolesarjenja niso potrebne, vendar pa je potrebno dolžino poti prilagoditi trenutni telesni pripravljenosti. »*Pomembno je, da se ob prvem izletu s kolesom ne precenjujemo, zlasti če smo do sedaj bili manj telesno dejavni. Pri kolesarjenju so obremenjene druge mišične skupine kot pri hoji, teku ali vsakdanjih aktivnostih, zato naj bo prvi izlet krajši, po možnosti naj bo pot blizu našega doma, ki je ravna in enostavna. Če pa imamo po tem občutek, da bi lahko kolesarili še dlje, čas na kolesu počasi stopnjujemo. Napredovanje moramo prilagoditi svojim sposobnostim in ne smemo pretirati,*« je svetovala **asist. Janet Klara Djomba z NIJZ** in pravi, da so tudi vsakodnevni kratki potepi s kolesom so lahko zabavni, sproščujoči in koristni zdravju, pri daljših izletih pa načrtujemo dovolj postankov za počitek in osvežitev in se jih lotimo šele, ko bomo pot zmogli brez težav.

Čeprav kolesarjenje prinaša obilo koristi za zdravje, pa ni primerno čisto za vse. Težave s sluhom in vidom predstavljajo pomembno oviro. Če ne slišimo prometa okoli sebe in ne vidimo dobro prometnih znakov in okolice, je to nevarno za kolesarja in ostale udeležence v prometu. Težave z ravnotežjem prav tako onemogočajo varno kolesarjenje, saj je nevarnost padcev in nezgod velika.

Ne glede na to, ali kolesarimo po vsakodnevnih opravkih ali v prostem času, pa je potrebno upoštevati vsaj osnovne previdnostne ukrepe kot vsaki drugi telesni vadbi:

- hitrost in razdaljo naj se prilagodi telesni pripravljenosti in počutju,
- s kolesarjenjem naj se nemudoma preneha, če se pojavi kakršna koli bolečina, zlasti bolečina v prsih ali nenadna slabost, vrtoglavica ali omotica,
- v primeru prisotnih boleznih ali drugih težav, je potreben posvet z osebnim zdravnikom.

\*\*\*\*

### **Služba za komuniciranje**

#### **Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[YouTube NIJZ](#)

[Podatkovni portal NIJZ](#)