

Gezegemizi  
KORUYALIM!



NAT MIKLES / LUCIE VALLON

# GÖREVİMİZ BİSİKLET KULLANMAK



© tudem

## GÖREVİMİZ BİSİKLET KULLANMAK



© 2024, Tudem Eğitim Hizmetleri San. Tic. AŞ  
1476/1 Sok. No:10/51 Alsancak-Konak/İZMİR

metin ve resim hakları © 2018, Éditions Rue de l'échiquier

İlk baskı 2018 yılında Fransa'da, *Mission Vélo* adı ile  
Éditions Rue de l'échiquier tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bu kitabın hakları Akan Ajans aracılığıyla alınmıştır.

**YAZAR:** Nat Mikles

**RESİMLEYEN:** Lucie Vallon

**TÜRKÇELEŞTİREN:** Gözde Koca

**EDİTÖR:** Yağmur Yavaş

**DÜZELTİ:** Seza Özdemir

**SON OKUMA:** Begüm Özbayram Seçilmiş

**GRAFİK UYGULAMA:** Sezer Gök

**BASKI VE CİLT:** Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.  
Başkent Organize San. Bölgesi 22 Cad. No:6 Malıköy, Temelli/Ankara  
Tel: 0312 640 16 23

Birinci Baskı: Eylül 2024 (2000 adet)

ISBN: 978-605-285-931-5

Yayınevi sertifika no: 45041

Matbaa sertifika no: 48083

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın tekrar üretilemez, bir erişim sisteminde tutulamaz, herhangi bir biçimde elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt ya da diğer yollarla iletilemez, çoğaltılamaz.

# GÖREVİMİZ

# BİSİKLET

# KULLANMAK

NAT MIKLES / LUCIE VALLON





Bisiklet **200** yaşında ve tek bir kırışığı bile yok, turp gibi! Öyle ki dünyanın dört bir yanında şehirlerde bisiklet yolları yapılıp bisiklet kiralama noktaları kuruluyor.

Şoförler arabalarını bırakıp bisiklete geçiyor. Gitgide daha az genç ehliyet sınavına giriyor ve daha çok kişi, çevreyi daha az kirleten ulaşım araçlarını tercih ediyor. Bu, gerçek bir devrim! Buna ekomobilite diyoruz, yani ulaşımında sürdürülebilir hareketlilik.

Peki bisikletin vahşi şehirlerimizdeki yeri ne?



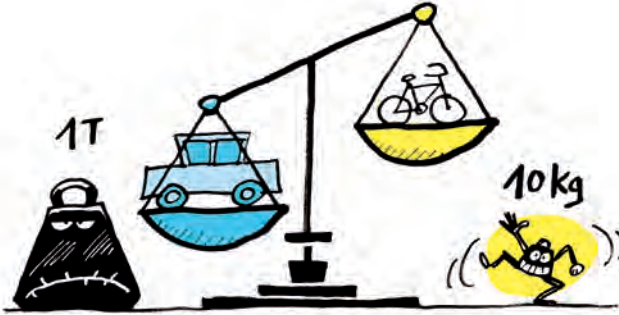




Bisiklet ücretsiz ve doğal bir enerji kaynağı kullanır. Bu enerjiyi kaslarımızı ve kalbimizi çalıştırarak, neredeyse hiç ek çaba harcamadan elde ederiz. Pedal çevirirken kendi hızımıza göre hareket ederiz, bazen âdeta uçarız!



Bisiklet arabadan çok daha ucuzdur! Üretimi için daha az ham madde ve teknoloji gerektirdiği gibi bakımı da daha ekonomiktir.



Bisiklet daha az yer kaplar. Park sorunu olmaz! Şehirlerin çehresi artık yavaş yavaş değişiyor. Her yerde daha az araba olması çok daha güzel değil mi?

# AYRICA ÇEVRE DOSTU! BİSİKLET = SIFIR BENZİN = SIFIR HAVA KİRLİLİĞİ

Motorlu taşıtlar şehirlerdeki başlıca kirlilik kaynaklarından biri.



Dünya çapında 1 milyardan fazla otomobilin dolaşımında olduğu ve buna dakikada 171 taşıt (saniyede 2,8 taşıt) daha eklendiği tahmin ediliyor: Bu çok büyük bir sayı! Her yıl yaklaşık 90 milyon yeni araç trafiğe çıkıyor! Otomobil sayısı Amerika Birleşik Devletleri'nde düşerken Avrupa Birliği'nde artıyor; Hindistan, Çin ve Türkiye'de ise âdeta patlıyor!





Bisiklet gürültü yapmaz. Kulaklarımız bayram eder! Yürüyüşün yanı sıra bisiklet en sessiz ulaşım yoludur.



Bisiklet trafikten kurtarır! Bir bisikletli, şehir içinde saatte yaklaşık 17 km hızla gider. Yollardaki kalabalık bisikleti etkilemez, bu yüzden bisikletin bizi randevularımıza vaktinde ulaştıracağına güvenebiliriz! New York'taki kuryeler uzun zamandır bunun farkındalar: Genellikle çok uzak mesafelere gitseler de bisiklet sürmeyi tercih ediyorlar.

## TAM FORMUNDA!

Bisiklet sürmek sağlığımız için de faydalıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) günde en az yarım saat fiziksel aktivite yapmamızı öneriyor. Bisiklet, egzersiz yapmak ve hareketsiz yaşam tarzıyla mücadele etmek için akıllıca ve eğlenceli bir yoldur. Bisiklet sürerek nasıl yapsam diye kafa patlatmadan ve büyük çaba sarf etmeden kas kütleli (üstelik sadece baldırlarındakileri değil) artırırısın, kan dolaşımını iyileştirirsin, esnekliğini ve dengeni geliştirirsin. Ufak bir gezintiyle hop, formunun zirvesindesin!



İşin aslı, 15 dakika bisiklet sürerek 15 dakika basketbol oynamak, ağırlık kaldırma antrenmanı veya yürüyüş yapmakla aynı miktarda kalori yakarsın.

2016 yılında dünya genelinde 5 ila 19 yaş arasındaki 340 milyondan fazla çocuk ve genç, aşırı kilolu veya obezdi. Türkiye’de ise 2021’de neredeyse her on çocuktan biri obezdi. Bunu değiştirmek için bisiklete binmek, herkesi kolayca forma sokacak bir yöntemdir.





## GÖREVİMİZ

# BİSİKLET KULLANMAK

Yüzyıllara meydan okuyan bir araç, artık nefes alamadığımız şehirlerde hepimizin hayatını değiştirebilir. Çalışması için kas gücünden başka enerji tüketmeyen bisiklet gürültü yapmaz, çevreyi kirlilemez ve yollarda daha az yer kaplar. Üstelik insan sağlığı için de yararlıdır. Her geçen gün daha çok kişi motorlu aracını bir kenara koyup bisiklet kullanmayı tercih ediyor. Hâl böyleyken bisikleti daha yakından tanımaya ne dersin? İşte bu kitap, bisikletin çeşitlerinden parçalarının bakım ve onarımına, trafikte uyman gereken kurallara kadar birçok noktada bilgi veriyor. Var mısın bisiklete binip hayatını değiştirmeye?

Gezegemizi  
KORUYALIM!



**Çocuklara doğa bilinci kazandırma amacıyla hazırlanan "Gezegemizi Koruyalım!" dizisinin bu kitabında, bisiklet kullanmanın hayatımızı nasıl değiştirebileceği eğlenceli resimler ve oyunlar eşliğinde, sade bir dil kullanılarak anlatılıyor; uygulaması kolay çeşitli yöntemler ve ipuçları veriliyor.**

Türkçeleştiren: **Gözde Koca**

