

12 סיבות טובות לרכוב על אופניים

**** לא לשכוח: קסדה, מים, משקפי שמש להגנה מפני קרינה.**

1. חוסכים כסף: משפחה שתוותר על מכונית ראשונה או שנייה לטובת שימוש מוגבר באופניים ובתחבורה ציבורית, תוכל לחסוך לא רק בעלות הראשונית של רכישת כלי הרכב, אלא גם בהוצאות שוטפות. רוכבי אופניים לא צריכים לשלם על ביטוח, חלפים יקרים, תדלוק או סטט שנתי - הוצאות בסך של עשרות אלפי שקלים לשנה.
2. יוצרים חברה שוויונית יותר: ככל שהתשתיות לאופניים טובות יותר, כך יותר אנשים יכולים להתנייד בקלות ובזול בתוך העיר, מה שמקדם את יכולתם להתפרנס.
3. חוסכים זמן: במקרים רבים, עומסי תנועה וקשיים במציאת חנייה, הופכים את ההתניידות ברכב לבזבז של זמן יקר. לכן, כשמדובר בתנועה בשטחים עירוניים, מומלץ במיוחד להעדיף רכיבה באופניים על פני נסיעה.
4. מפחיתים זיהום אוויר: אופניים אינם צורכים דלק, ולכן אינם גורמים לזיהום אוויר, בדומה לכלי רכב ממונעים. ככל שהשימוש באופניים יגבר - זיהום האוויר יפחת.
5. תורמים לבריאות: לזיהום אוויר מופחת יש השלכה ישירה על תחום הבריאות. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, מדי שנה מתים כ-4.5 מיליון בני אדם כתוצאה מזיהום אוויר. בנוסף, זיהום אוויר גורם לנזקים גופניים ולמחלות שונות שאינן קטלניות כגון אסטמה. כמובן, כל זה לפני שהזכרנו את התרומה של האופניים לפיתוח הכושר הגופני, לשיפור סיבולת לב-ריאה, למניעת מחלות לב, להורדת רמת הכולסטרול ולחץ הדם ולבריאות בכלל.
6. מפחיתים עומסי תנועה: השימוש באופניים מקל על העומס הרב בכבישים. המשמעות: הפחתת מספר תאונות הדרכים הקטלניות וצמצום הצורך בהשקעה בתשתיות לרכבים פרטיים על חשבון כספי ציבור.
7. מפחיתים את הצורך במקומות חנייה: שטחים עירוניים רבים מבזבזים כיום בשל הצורך בהקצאת מקום לחניית מכוניות. אופניים תופסים שטח קטן ביותר, ולכן שימוש מוגבר בהם יפנה שטחים לשימושים אחרים.
8. מונעים זיהום מי תהום: חלקים רבים בכלי רכב, כמו הגומי או המצבר, אינם מתכלים כראוי ומשחררים חומרים המלחלים היישר אל מאגרי מי התהום. שימוש באופניים יפחית את כמות המכוניות באתרי האשפה, ויסייע בשמירה על מים נקיים.
9. חוסכים באנרגיה: מאחר שאופניים אינם זקוקים לדלק, אלא רק לכוח הפיזי של הרוכב, השימוש בהם חוסך בדלק למשק האנרגיה.
10. יותר שקטים: כלי רכב ממונעים - מכוניות פרטיות, אופנועים וקטנועים וכמובן משאיות כבדות - גורמים לעלייה משמעותית במפלס הרעש. שימוש באופניים כמעט שאינו גורם לרעש, ולכן משפר את איכות החיים של המתגוררים בצמוד לדרכים מרכזיות.
11. מספקים נייחות: אופניים מקלים על ההתנהלות בעיר, משפרים את הניידות ובאמצעות כך את מדד איכות החיים.
12. משפרים את הכושר: שימוש באופניים משפר את הכושר הגופני ומסייע בשמירה על משקל גוף נכון - ובכך תורם לאיכות החיים והבריאות. רכיבה על אופניים אף מומלצת לחולי סכרת, מאחר שפעילות גופנית מסוג זה מגבירה את יעילות האינסולין המזורק לגוף.



נלקח מאתר המועצה לארץ ישראל יפה.