



3 јуни - Светски ден на велосипедот

ВОВЕД

Со цел да се подигне свеста за придобивките од рекреацијата и одржливиот транспорт, Генералното собрание на ОН во април 2018 година го прогласи 3 јуни за Светски ден на велосипедот. Оваа глобална резолуција ја слави вековната традиција на велосипедот како симбол на чисто, достапно и сигурно превозно средство кое активно придонесува за заштита на животната средина, но и за подобрување на физичкото и менталното здравје на луѓето.

Зад оваа значајна иницијатива стои една инспиративна грасрут кампања предводена од полскиот социолог, професорот Лешек Сибилски. Заедно со својот час по социологија во САД, тој успеа да покрене глобално движење и да ја добие поддршката од Туркменистан и уште 56 други земји, што на крајот резултираше со официјалното прогласување на овој ден од страна на ОН.

Визуелниот идентитет на овој ден е заокружен со препознатливото сино-бело лого дизајнирано од Исак Фелд, придружено со анимација на професорот Џон Е. Свансон. Прикажувајќи различни типови на велосипедисти кои возат низ целиот свет под хаштагот **#June3WorldBicycleDay**, ова лого ја пренесува главната и најважна порака — дека велосипедот не познава граници, туку му припаѓа и му служи на целото човештво.

Зошто да го славиме Денот на велосипедот?

Редовната физичка активност со умерен интензитет – како одење, возење велосипед или спортување – има огромни придобивки за здравјето. На сите возрасти, придобивките од движењето се далеку поголеми од потенцијалните ризици (како што се сообраќајните незгоди). Каква било физичка активност е подобра од никаква. Со тоа што стануваат поактивни во текот на денот на релативно едноставни начини, луѓето можат многу лесно да го постигнат препорачаното ниво на активност.

Усвоената резолуција на ОН ја признава „**уникатноста, долговечноста и разноврсноста на велосипедот како едноставно, достапно, доверливо, чисто и еколошки одржливо средство за транспорт**“. Поддржувачите на ова движење ја охрабруваат употребата на велосипедот како алатка за:

- Искоренување на сиромаштијата и унапредување на одржливиот развој;
- Зајакнување на физичкото образование кај децата и младите;
- Спречување на болести и подобрување на општото здравје;
- Олеснување на социјалната вклученост и градење култура на мир.

Според **Светската здравствена организација (СЗО)**, безбедната инфраструктура за пешачење и возење велосипед е клучна за постигнување поголема здравствена еднаквост. За најранливите слоеви во градовите, кои често не можат да си дозволат сопствен автомобил, велосипедот е ефикасен транспорт кој истовремено го намалува ризикот од срцеви заболувања, мозочен удар, дијабетес и дебелина.

Статистика на СЗО: Недоволната физичка активност е четвртиот водечки фактор на ризик за глобална смртност во светот. Само 30 минути секојдневно возење велосипед може да го намали ризикот од кардиоваскуларни болести за дури **до 40%** и ризикот од дијабетес за **30%**.

Задоволувањето на потребите на велосипедистите им помага на градовите да го одвојат растот на населението од зголемувањето на штетните емисии на гасови. Пандемијата од COVID-19 дополнително ги поттикна метрополите ширум светот да ги преиспитаат своите сообраќајни системи. Во екот на пандемијата, европските градови инвестираа над **1 милијарда евра** во велосипедска инфраструктура и изградија повеќе од **2.300 километри** нови велосипедски патеки, поставувајќи го велосипедот како здрава, зелена и економична алтернатива. Ова беше засилено и со новата резолуција на ОН од 2022 година за „Интеграција на велосипедот во системите за јавен транспорт“.

Велосипедизам и одржлив развој

Велосипедот придонесува за почист воздух, помал сообраќаен метеж и ги прави образованието, здравствената заштита и другите социјални услуги подостапни за најранливите популации. Одржливиот транспортен систем кој промовира економски раст, ги намалува нееднаквостите и ја зајакнува борбата против климатските промени е од клучно значење за постигнување на **Целите за одржлив развој (SDGs)** на ОН.

Еколошки податок: Истражувањата покажуваат дека доколку само **10%** од градските патувања се реализираат со велосипед, глобалните емисии на јаглерод од градскиот сообраќај би се намалиле за околу **11%**. Велосипедот пренесува позитивна порака за поттикнување на одржливата потрошувачка и има директно влијание врз климата.

Традиција и значење

Самиот велосипед е традиција. Речиси сите имаме убави спомени од детството, кога возењето велосипед во маало (со омилените свончиња и корпи) беше вистински „обред на преминување“ во светот на повозрасните. Светскиот ден на велосипедот го слави токму тоа возбудување. На овој ден, прашина се брише од старите точаци и тие се возат со пријателите и семејството.

Покрај тоа што промовира социјална вклученост и толеранција, Светскиот ден на велосипедот денес силно се поврзува и со поддршката за лицата кои живеат со дијабетес тип 1 и тип 2, како алатка за менаџирање на нивната состојба преку физичка активност.

Семејни и здравствени придобивки од возењето велосипед

Работните обврски и училиштето оставаат сè помалку слободно време за дружење со најблиските. Возењето велосипед со децата или со партнерот е совршено, бесплатно решение за зајакнување на семејните врски.

Клучни причини за семејно возење велосипед:

- **Здравје за целото семејство:** Возењето велосипед со побрзо темпо согорува околу **600 калории на час**, го забрзува метаболизмот и помага во спречување на дебелина кај децата. На децата им е потребен минимум **1 час (60 минути)** физичка активност дневно за развој на силни и здрави коски и мускули.
- **Намалување на стресот:** Физичката активност на две тркала докажано го намалува нивото на кортизол (хормонот на стрес) и кај возрасните и кај децата. По само **20 минути** возење, телото почнува да лачи ендорфин (хормон на среќата).
- **Здраво срце:** Редовното возење го зајакнува срцевиот мускул, го намалува крвниот притисок и внесува дополнителна енергија во секојдневието. Студиите покажуваат дека луѓето кои патуваат на работа со велосипед имаат **46% помал ризик** од развој на срцеви заболувања.
- **Подалеку од екраните:** Наместо седење пред компјутер или телевизор, велосипедот им нуди на децата чувство на слобода и авантура на отворено. Бидете нивниот пример — децата го прават она што го гледаат од родителите.
- **Запознавање на околината:** Заедничките рути се одлична едукативна прилика децата да научат како да се ориентираат во просторот и подобро да го запознаат својот град.

- **Подобар фокус на училиште:** Истражувањата (вклучително и оние од Норвешка) покажуваат како учениците кои пешачат или возат велосипед до училиште покажуваат значително **подобра концентрација** која трае и до 4 часа по пристигнувањето на час, во споредба со децата кои се донесени со автомобил.
- **Грижа за планетата:** Ако замените само **30% од вашите патувања со автомобил пократки од 6 километри** со возење велосипед, ќе ги намалите емисиите на \$CO_2\$ од сообраќајот за **4%**. На тој начин практично ги учите децата како да ја чуваат својата иднина.

Извори и референци:

- [1], [2], [5] СЗО и ОН (Официјални кампањи за WorldBicycleDay)
- [3] National Today - Историја на празници
- [4] Wikipedia - World Bicycle Day
- [6] SkorjeInfo.mk - Придобивки од велосипедизмот

Изготвил:

Оддел за здравствена промоција и следење на болести