



## KEOP-6.2.0/A/11-2011-0259

**Fehértó Község Önkormányzata 6,46 millió Ft vissza nem térítendő uniós támogatást nyert el a „Kerékpártároló, öltöző és zuhanyzó kialakítása Fehértó községben a fenntarthatóbb életmód ösztönzésére” című projekt megvalósítására. A projekt az Európai Unió és a Magyar Állam támogatásával valósult meg.**

A projekt célja a fehértói Dózsa György tér 7. szám alatt kerékpártároló létesítése volt. A tárolók az épület bejáratának két oldalánál kerültek kialakításra.

Összesen 20 darab kerékpárállással időjárástól és lopástól védett, fedett kerékpártároló került kiépítésre, illetve új öltöző és zuhanyzó került kialakításra. A helyiségek 45+13m<sup>2</sup>-en kerültek kiépítésre. A helyiségeket egy közlekedő választja el az egyes termektől, így zavartalanul használhatják a kerékpárosok.

Kerékpáros vetélkedő és rajzpályázat került meghirdetésre, melynek eredményhirdetésére a kerékpáros napon került sor.

A kerékpáros nap 2015. május 9-én került megrendezésre. Környezet nevelési szakember tartott előadást, illetve filmek kerültek levetítésre. Különböző kerékpáros versenyek, vetélkedők kerültek megvalósításra, a résztvevők számára ellátást biztosítottunk. A kihelyezett plakátoknak és meghívóknak köszönhetően sokan látogattak el a rendezvényre.

### **A kerékpáros közlekedés pozitív hatásai**

Ha a kellemeset szeretnéd összekötni a haszonnal és az aktív kikapcsolódás híve vagy, válaszd a kerékpározást. Egyszerre fedezheted fel a szebbnél szebb természeti helyeket, látványosságokat és gondoskodhatsz a jó kondícióról. Az őszi kerekezés, a barátok társasága pedig még vidámabbá teheti a tekerést!

A kerékpározás az egyik legegészségesebb sport. Nem terheli túl az izomzatot, az ízületeket, fokozza immunrendszerünket, erőnlétünket, edzettségünket. Kimutatták, hogy a rendszeres edzés ötven százalékkal csökkenti a szívinfarktus veszélyét. A kerékpáron ülve a testsúly hetven százaléka a nyeregre nehezedik, így óvja az ízületeket, és a kezdők, túlsúlyosok számára is kifejezetten élvezhető sport. Ha csak 10 percet biciklizünk már javul az erek vérellátása, húsz perc az immunrendszert erősíti, egy óra kerekezéstől pedig beindul a boldogsághormon termelődése és csökken a stressz.