

ZORLUKLAR

Bisiklet sürmenin faydaları

Bir grupta - açık havada

Haydi bisiklete binelim! Katılımcıların meydan okuma süresince diğer ulaşım araçlarını (örneğin araba, otobüs) kullanmak yerine mümkün olduğunca sık bisiklete binmeleri teşvik edilmektedir.

Kat edilen mesafeyi veya yapılan bisiklet yolculuğu sayısını kaydedin ve takip edin.

İsteğe bağlı: Hedefler belirleyin (örneğin, bir hafta boyunca her gün en az 16 km bisiklet sürün veya bisiklete binin).

İlerlemenizi Strava gibi bir uygulama kullanarak takip edin ve paylaşın!

Katılımcıları, #PedalForThePlanet veya #Bikechallenge gibi belirli bir hashtag kullanarak bisiklet deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.



Gün boyunca yalnız

- Bisiklet sürme kuralları hakkında bir video izleyin: <https://www.youtube.com/watch?v=C6MW0WMIpSl>
- Hız sınırının 60 km/saatin üzerinde olduğu bir bölgede sollama yaparken otomobillerin ne kadar mesafe bırakması gerektiği sorusunun cevabını bulunuz?
- Yakınızdaki bir atölye olup olmadığını kontrol edin.



Uzun vadede yalnız

Bisiklet atölyesine üye olun!



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH.
TRANSFORMING
TOMORROW!