

2005-04-25



Kristianstads kommun informerar:

Årets cykelkampanj börjar idag!

Cykla till jobbet - allt att vinna, inget att förlora! Kampanjen, som arrangeras av Kristianstads kommun och Korpen, pågår mellan den 25:e april och den 29:e maj och riktar sig till företagen i kommunen. Nu är det dags att ta fram cykeln igen och vara med i årets Cykla till jobbet-kampanj.

- Den årligen återkommande cykelkampanjen är en viktig aktivitet för att höja intresset för cyklingen och visa på möjligheten att kombinera goda miljöeffekter med stora hälsovinster, säger Patrik Lindblom som samordnar kampanjen för kommunens räkning. På korta avstånd innebär cykling också ofta tidsvinster jämfört med bilen eftersom man slipper gångavstånd till och från parkeringsplatser, något som folk ofta inte tänker på!

Att cykla innebär gratis motion, frisk luft och bättre kondition. Ett företag som är med i Cykla till jobbet-kampanjen får därför en friskare och positivare personal. (Se sidan 2 om cykeln som friskfaktor). Dessutom får den som ställer bilen mer pengar i plånboken samtidigt som alla får en bättre miljö eftersom bilavgaserna minskar.

Alla som ställer upp i kampanjen deltar i en utlottning av fina, individuella priser, så som resecheckar, cyklar, presentkort, stegräknare, cykelhjälm mm. Det enda kravet för att få vara med i utlottningen är att man har cyklat till jobbet minst 10 dagar under kampanjen.



Upplysningar:

Leif Leufstedt, Korpen Kristianstad 044 - 10 02 50 korpen@kristianstad.mail.telia.com
Patrik Lindblom, Kristianstads kommun 044 - 13 55 93 patrik.lindblom@kristianstad.se

Cykeln - en friskfaktor

"Daglig cykling - ett receptfritt läkemedel för miljö och människor"

Att cykla

- **förbättrar hälsan**
- **ökar livskvaliteten och välbefinnandet**
- **förenklar livet**
- **ger frihet och självständighet**

Som cyklist gör du en insats, inte bara för dig själv, utan även för andra. Med den i mångt och mycket stillasittande tillvaro som de flesta av oss numera hamnat i har det blivit livsviktigt att ta varje chans att hålla kroppen igång. **Det går inte att cykla utan att motionera!**

Du som cyklar några kilometer varje dag (t.ex. fram och tillbaka till jobbet) förbättrar konditionen avsevärt. Kalorierna ryker under arbetet på pedalerna samtidigt som Du får en större uthållighet, stärker Dina muskler och förebygger hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck.

Har Du 5 km till jobbet, är i medelåldern och motionerar sällan, så halverar Du risken att råka ut för hjärt- och kärlsjukdomar om Du tar för vana att cykla till jobbet.

Kombinationen av en relativt mjuk belastning och möjligheten till allsidig träning (både cirkulatoriskt och muskulärt) gör **cykeln** till **ett oöverträffat fysiskt träningsredskap** med den unika möjligheten att med växelspaken variera belastningen i förhållande till terräng och vind.

Vi vill alla må bra hemma och på jobbet, orka mera, vara effektiva, tåla den dagliga stressen, "**VI VILL MÅ BÄTTRE**" – och därmed minska riskerna för att drabbas av de välfärdssjukdomar, som vi allt för ofta hör talas om. "De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom". Det påstod en läkare redan för mer än hundra år sedan. Han hade inte de bevis som vi har idag för att detta verkligen är sant. Mängder av vetenskapliga undersökningar visar nyttan av att röra sig. Ett axplock hittar du på Folkhälsoinstitutets hemsida.

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet.

Intresset för fysisk aktivitet, motion och idrott är stort i vårt land. Nästan alla vet att det är viktigt för hälsan att vara fysiskt aktiv. Det visar många undersökningar. Men de visar också att en stor majoritet inte lever som de lär. Tre av fyra människor i åldern 30-70 år rör för lite på sig. Var fjärde av dem rör sig så lite att de hotas av en för tidig död. Cyklar Du tre gånger i veckan (ca 20 min/ggr) med en intensitet, som inte är högre än vad som kan sammanfattas "lätt andfådd", får Du en skonsam och effektiv konditionsträning
