

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-60)

3 HAZİRAN DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ (2025)

Hareketsiz yaşam tarzı, modern toplumların karşı karşıya olduğu en büyük halk sağlığı sorunlarından biridir. Kronik hastalıkların temel risk faktörleri arasında fiziksel hareketsizlik, sağlıksız beslenme, tütün kullanımı ve alkol tüketimi yer almaktadır. Dünya genelinde ölümlerin yaklaşık %70'i kronik hastalıklardan kaynaklanmakta olup fiziksel hareketsizlik, ölüm nedenleri arasında obezitenin de önünde gelerek dördüncü sırada yer almakta; sadece yetişkinleri değil, çocukları ve gençleri de tehdit etmektedir.¹

Hareketli yaşam; fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlık bütünlüğü açısından vazgeçilmezdir. Yetişkinlerde kalp hastalıkları, kanser ve diyabet gibi kronik hastalıkları önlemeye yardımcı olurken; depresyon, gerginlik, kaygı ve zihinsel gerilemeyi azaltır. Çocuklarda ve ergenlerde ise kemik ve kas gelişimini destekler, motor ve zihinsel gelişimi güçlendirir. Bununla birlikte; Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, yetişkinlerin %31'i ve ergenlerin %80'i önerilen fiziksel aktivite düzeylerini karşılayamamaktadır.²

Bisiklet sürmek, büyük kas gruplarını çalıştıran ve vücudun oksijen kullanım kapasitesini artıran dayanıklılık (aerobik) egzersizlerinin en iyi örneklerinden biridir. Örneğin saatte 9-12 km hızla yapılan bisiklet sürüşü orta şiddette bir fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. İşe veya okula motorlu taşıtlar yerine bisikletle gidilmesi, bireyin sağlığını desteklerken çevreyi korumakta ve hem bireysel hem de toplumsal ekonomiye katkı sağlamaktadır.¹

Her yaştan birey için uygun olan bisiklet; spor, eğlence ve ulaşım amacıyla kullanılabilen çok yönlü bir araçtır. Aynı zamanda iklim dostu ve sürdürülebilir bir ulaşım aracı olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, bisikletin basit, uygun maliyetli, temiz ve çevre dostu bir ulaşım aracı olmasını dikkate alarak, 3 Haziran'ı Dünya Bisiklet Günü ilan etmiştir (2018). Bu özel gün, bisikletin çevre sağlığına, sosyal eşitliğe ve sürdürülebilir kalkınmaya katkılarını dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.³

Dünya Sağlık Örgütü, yürüyüş ve bisiklet için güvenli altyapının sadece sağlıklı yaşamı değil, aynı zamanda sağlıkta eşitliği de teşvik ettiğini belirtmektedir. Özel araca erişimi sınırlı olan bireyler için bisiklet hem ulaşım aracı hem de sağlıklı yaşam biçimi olarak önem taşımaktadır. Birçok hastalık ve erken ölüm riskini azaltan bu aktif ulaşım türü; sağlıklı, eşitlikçi ve ekonomik bir çözüm olarak öne çıkmaktadır.⁴

Bisiklet kullanımının bireysel faydalarının ötesinde toplumsal ve çevresel yararları da dikkat çekicidir. Bisiklet; temiz hava, düşük trafik yoğunluğu ve sağlık hizmetlerine erişimin artırılması gibi birçok alanda fayda sağlamakta; aynı zamanda eğitim, enerji, istihdam ve iklim değişikliğiyle mücadele gibi pek çok Sürdürülebilir Kalkınma Amacına ulaşmada önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu potansiyelin hayata geçebilmesi için ön koşul, yolların herkes için güvenli hale getirilmesidir.³

¹ 3 Haziran Dünya Bisiklet Günü, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-6/3-haziran-duyuya-bisiklet-guenuue.html> Erişim tarihi: 26 Mayıs 2025.

² Physical activity: Fact sheets, World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim tarihi: 26 Mayıs 2025.

³ World Bicycle Day campaign page, World Health Organization. <https://www.who.int/campaigns/world-bicycle-day> Erişim tarihi: 25 Mayıs 2025.

⁴ World Bicycle Day – 3 June, United Nations. <https://www.un.org/en/observances/bicycle-day> Erişim tarihi: 25 Mayıs 2025.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-60)

Bisiklet, yalnızca bireysel sağlığı değil, toplumun genel hareketliliğini de artıran önemli bir araçtır. Bisiklet kullanımının yaygınlaştığı şehirlerde bireyler arasındaki sosyal etkileşim artabilir ve açık hava kullanım süresi uzayabilir. Bisiklet yollarının arttığı şehirlerde çocukların güvenle dışarı çıkabilmesi, ailelerin de fiziksel aktiviteye birlikte zaman ayırabilmesi daha mümkün hale gelir.⁵

European Cyclists' Federation (ECF)'ın araştırmalarına göre, bisiklet kullanımı Avrupa Birliği genelinde yılda yaklaşık 150 milyar euro değerinde ekonomik fayda sağlamaktadır. Bu faydalardan 90 milyar euro, sağlık hizmetleri maliyetlerinin azalması, hava kalitesinin iyileşmesi ve trafik sıkışıklığının azalması gibi olumlu etkilerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca mevcut bisiklet kullanımı, Avrupa'da yılda üç milyar litreden fazla fosil yakıt tasarrufu sağlayarak çevresel sürdürülebilirliğe katkıda bulunmaktadır. Bisikletin şehir içi ulaşımında daha fazla yer alması ve bisiklet yollarının artırılması, şehirlerdeki trafik yoğunluğunu azaltmakta ve hava kalitesini iyileştirmektedir.⁶

Sonuç olarak, bisiklet yalnızca sağlıklı ve çevre dostu bir ulaşım aracı değil, aynı zamanda daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir dünya için önemli bir adımdır. **3 Haziran Dünya Bisiklet Günü**, bireyleri aktif yaşama teşvik etmenin yanı sıra, şehir planlamasından iklim değişikliğiyle mücadeleye kadar pek çok alanda bisikletin kritik rolünü vurgulamak için önemli bir fırsattır.

⁵ Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

⁶ Cycling facts & figures, European Cyclists' Federation. <https://www.ecf.com/en/resources/cycling-facts-figures/> Erişim tarihi: 26 Mayıs 2025.