

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-61)

3 HAZİRAN (2024) DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ

Orta şiddette düzenli fiziksel aktivitenin (yürüyüş, bisiklete binmek ya da diğer aktiviteler) sağlık açısından çok önemli yararları vardır. Gün içerisinde basit davranış değişiklikleri ile daha aktif hale gelerek sağlık için önerilen aktivite seviyelerine kolayca ulaşılabilir.¹ Bisiklet sürmek bireylerin hareketli bir yaşam içinde olabilmeleri için önerilmektedir. Bisiklet, aynı zamanda, çevre dostu, ekonomik ve sağlıklı bir ulaşım aracı olarak büyük bir öneme sahiptir. Türkmenistan Hükümeti'nin öncülüğünde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, bisikletin sürdürülebilir kalkınma, sağlık, eğitim, iklim değişikliği ile mücadele ve barışçıl bir toplum inşası gibi birçok alandaki potansiyel katkılarını göz önünde bulundurarak 12 Nisan 2018 tarihinde **3 Haziran'ı Dünya Bisiklet Günü** olarak ilan etmiştir.²

Dünya Bisiklet Günü'nün temel amacı, bisikletin sağladığı fiziksel, çevresel ve ekonomik açılardan yararlar hakkında farkındalık oluşturmaktır. Bu özel gün, insanları bisiklete binmeye, bisiklet sürmeye teşvik etmek, bisiklet yollarının ve bisiklet dostu altyapıların geliştirilmesini desteklemek ve böylece daha sağlıklı ve sürdürülebilir toplumlar oluşturmak için bir fırsat sunar.³ Bisiklet sürmenin başlıca yararları aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ **Sağlık açısından yararlar ve sosyal etkiler⁴:** Bisiklet sürmek, kardiyovasküler (kalp ve damar) sağlığı iyileştirir, kas gücünü artırır ve stresi azaltır. Ayrıca obezite, diyabet (şeker hastalığı) ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), düzenli bisiklet sürmenin sağlıklı bir yaşam için gerekli olan fiziksel aktivite düzeylerine yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Bisiklet sürmek, eklem dostu bir egzersiz olarak özellikle diz ve kalça eklemlerine binen yükü azaltarak yaralanma riskini düşürür. Toplu bisiklet etkinlikleri ve bisiklet kulüpleri, sosyal etkileşimleri artırır ve toplumsal bağları güçlendirir. Bisiklet sürmek, aileler ve arkadaş grupları için keyifli ve sağlıklı bir aktivite sunar. Ayrıca toplumsal dayanışmayı teşvik eder ve topluluk bilincini güçlendirir.
- ✓ **Çevresel yararlar⁵:** Bisiklet, fosil yakıt tüketimini azaltır, hava ve gürültü kirliliğini önler. Motorlu taşıtların sebep olduğu karbondioksit salınımını azaltarak iklim değişikliği ile mücadeleye katkıda bulunur. Bisikletin yaygınlaşması, şehirlerdeki trafik sıkışıklığını azaltarak, şehirlerin daha yaşanabilir hale gelmesini sağlar. Ayrıca bisiklet yolları ve yeşil alanların artması, şehirlerdeki biyolojik çeşitliliği koruma çabalarına destek olur.
- ✓ **Ekonomik açıdan yararlar⁶:** Bisiklet, düşük maliyetli bir ulaşım aracıdır. Yakıt masraflarını ortadan kaldırır ve altyapı bakım maliyetlerini azaltır. Ayrıca, bisiklet dostu şehirler, turizm ve yerel ekonomiler üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bisiklet kullanımı arttıkça, ulaşım maliyetleri azalır.

¹[Internet] <https://www.un.org/en/observances/bicycle-day> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

²[Internet] <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n18/106/50/pdf/n1810650.pdf?token=AJGHJM3rxdTgy1N9PD&fe=true> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

³[Internet] <https://www.who.int/campaigns/world-bicycle-day> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

⁴ Green S, Sakuls P, Levitt S. Cycling for health: Improving health and mitigating the climate crisis. Can Fam Physician. 2021 Oct;67(10):739-742.

⁵[Internet] <https://www.sustrans.org.uk/our-blog/get-active/2020/in-your-community/how-does-walking-and-cycling-help-to-protect-the-environment> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

⁶[Internet] <https://www.cyclinguk.org/briefing/case-cycling-economy> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-61)

Bisiklet sürmekle ilgili küresel inisiyatifler ve politikalar Dünya'da bu konudaki gelişmelerin ortaklaşmasına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda aşağıdaki konuları hatırlamakta yarar bulunmaktadır.

- ✓ Birçok ülke, bisiklet kullanımını teşvik etmek amacıyla çeşitli politikalar ve inisiyatifler geliştirmiştir. Bu politikalar, bisiklet yollarının ve altyapısının geliştirilmesi, bisiklet kullanımının teşvik edilmesi ve bisiklet dostu şehirlerin oluşturulması gibi konuları kapsar.
- ✓ Avrupa, bisiklet kullanımının en yaygın olduğu bölgelerden biridir. Hollanda, Danimarka ve Almanya gibi ülkeler, bisiklet dostu şehirleri ve gelişmiş bisiklet altyapılarıyla bilinir. Bu ülkelerde bisiklet yollarının genişletilmesi, bisiklet park yerlerinin artırılması ve bisiklet kullanıcılarına yönelik teşviklerin sağlanması gibi politikalar uygulanmaktadır. Çin ve Japonya gibi Asya ülkeleri, bisiklet kullanımının yaygın olduğu diğer bölgeler arasındadır. Bu ülkeler, bisiklet yollarının ve park yerlerinin geliştirilmesi, bisiklet paylaşım sistemlerinin kurulması ve bisiklet kullanıcılarına yönelik teşviklerin sağlanması gibi politikalarla bisiklet kullanımını desteklemektedir. Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada gibi ülkelerde de bisiklet kullanımını teşvik eden politikalar ve inisiyatifler bulunmaktadır. Bisiklet yollarının genişletilmesi, bisiklet park yerlerinin artırılması ve bisiklet kullanıcılarına yönelik teşviklerin sağlanması gibi politikalar uygulanmaktadır. Ayrıca, bisiklet dostu şehirlerin oluşturulması ve bisiklet kullanımının teşvik edilmesi amacıyla çeşitli kampanyalar düzenlenmektedir.⁷
- ✓ Ülkemizde de 3 Haziran Dünya Bisiklet Günü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Birçok şehirde bisiklet dernekleri ve yerel yönetimler tarafından bisiklet turları düzenlenmekte ve bisiklet kullanımı teşvik edilmektedir. İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerde düzenlenen etkinlikler, halkın bisiklete olan ilgisini artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, bisiklet yollarının ve park yerlerinin artırılması, bisikletin günlük ulaşım aracı olarak benimsenmesine katkıda bulunmaktadır.⁸

Sonuç olarak, Dünya Bisiklet Günü, bisikletin insan sağlığı, çevre ve ekonomi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamak ve bisiklet kullanımını teşvik etmek için önemli bir fırsattır. Bu gün, sürdürülebilir bir gelecek için bireylerin ve toplumların bisiklet kullanımını artırması gerektiğini hatırlatır. Bisiklet hem bireysel hem de küresel düzeyde daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzının anahtarıdır.

⁷[İnternet] <https://www.itf-oecd.org/sites/default/files/docs/04cycling.pdf> Erişim Tarihi: 24.05.2024.

⁸[İnternet] <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/11/20151103-1.htm> Erişim Tarihi: 24.05.2024.