

Die Sonne scheint!
Die Sonne scheint!

Das heisst das Auto stehen lassen und aufs Fahrrad steigen.



Durch steigende Benzinpreise und hohe Verschleißkosten des Autos sparen Sie nicht nur Geld und Emissionen, wenn Sie mit dem Rad fahren, sondern bleiben auch körperlich fit.

Rad fahren ist gut für die Ausdauer, die Muskulatur (besonders in den Beinen), den Stoffwechsel oder das Herz und kann gut als Diät-Ergänzung genutzt werden. Wenn Sie außerdem bei jedem Wetter und der richtigen Kleidung aufs Rad steigen stärken Sie Ihr Immunsystem!

Wer jeden Tag zur Arbeit und zurück **3 km Fahrrad statt Auto** fährt, erzeugt **pro Jahr 23 kg weniger Kohlenmonoxid**. Dabei verbrennt man ca. 36.000 kcal also **5 kg reines Fett** und spart etwa 250 l Benzin ein.

Um Sie zu motivieren auch längere Arbeitswege mit dem Rad zu fahren bietet die Krankenkasse AOK zusammen mit dem ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) den Wettbewerb Mit-dem-Rad-zur-Arbeit an! Tragen Sie sich am Mittwoch den 02.05.2012 auf dem Forum der BTU ein oder melden Sie sich auf der Internetseite an:

<http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de>



Zeit sparen Sie durch Radfahren auch! Das Umweltbundesamt weist auf, dass Fahrten bis zu 6 km im Stadtverkehr am schnellsten mit dem Rad zurückgelegt werden.

Wer trotz allem ab und zu mit dem Auto fährt hier einige Tipps um Kosten und Energie zu sparen:

- ✓ **Gründen Sie Fahrgemeinschaften!**
Dabei wird das Auto optimal ausgenutzt und der Straßenverkehr mit weniger Autos entlastet. Fragen Sie einfach Kollegen, die den gleichen Weg zur Arbeit haben, machen Sie einen Aushang oder stellen Sie ein Angebot unter www.mitfahrgelegenheiten.de ins Netz.
- ✓ **Legen Sie sich einen sparsamen Fahrstil zu!**
Fahren Sie niedertourig, vorausschauend und gleichmäßig:
Vermeiden Sie unnötiges Beschleunigen und hastiges Abbremsen.
Dabei können Sie bis zu 25% Sprit einsparen, reduzieren Lärm und Emissionen.
- ✓ **Kaufen Sie ein umweltfreundliches Auto!**
Dazu veröffentlicht der VCD (Verkehrsclub Deutschland) jedes Jahr die VCD Auto-Umweltliste: http://www.vcd.org/auli_2011_2012.html.

Wenn Sie Vorschläge oder Hinweise haben, nehmen Sie mit dem EMAS Team Kontakt auf! Sie erreichen uns unter: emas@tu-cottbus.de