

Visste du att...

... om du har 1 kilometer till skolan och går dit och hem varje dag, så tar varje promenad bara cirka 12 minuter men du har ändå gått en hel mil när veckan är slut.

... motion stimulerar immunförsvaret? Det gör också att du sover bättre och kan koncentrera dig lättare. Det finns faktiskt ett samband mellan rörelse och ett högre medelbetyg i skolan hos pojkar och flickor.

... 30 minuters motion om dagen halverar risken för att dö i förtid.

... Om du har 1 kilometer till jobbet och kör bil varje dag så kostar det dig cirka 100 kronor varje månad. Gå eller cykla och gör någonting roligare för pengarna.

... att gå och cykla till skolan eller jobbet ger dig daglig motion vilket betyder mycket mer för din kondition än vad du kanske tror.

... genom att inte ta bilen så hjälper du miljön. Förener nytta med nöje och må bättre samtidigt som du hjälper till att minska växthuseffekten.

Vill du veta mer?

Idag finns en tydlig trend att andelen barn som skjutsas till och från skolan ökar.

Det stora trafikflödet utanför skolorna detta resulterar i ger problem kring vår hälsa, miljö och trafiksäkerhet.

Hammarö kommun arbetar för att fler barn, föräldrar och medarbetare ska gå eller cykla till skolan. Du är en viktig del i arbetet oavsett om du är medarbetare, förälder eller elev.



Tipsa gärna oss om cykel- eller gångvägar som du anser är osäkra på vägen till och från skolan. Du är välkommen att ringa till Hammarö kommuns växel på tfn 054-51 50 00.

Läs mer på www.hammaro.se/cykla



Så här går eller cyklar du till Lillängsskolan



KARTA ÖVER CYKELVÄGAR

