

A zöld jövővel kapcsolatban tartottak kerekasztal-beszélgetést Debrecenben

A SECAP-dokumentum bemutatja az eddig elért városi szintű eredményeket. A debreceni kerekasztal-beszélgetésen sok önkormányzati képviselő is részt vett.

2024. november 28-án került sor a Debrecen Megyei Jogú Város Fenntartható Energia és Klíma Akcióterv (SECAP) monitoring-jelentéséhez kapcsolódó társadalmi egyeztetési folyamat lezárásaként megrendezett kerekasztal-beszélgetésre a debreceni Kőlcsey Központban. Az önkormányzat képviseletében Balázs Ákos alpolgármester vezette a beszélgetést.

Bevezetőjében hangsúlyozta, hogy az elmúlt években több városstratégiai dokumentum készült el Debrecenben. (Folytatás a 2. oldalon.)



Folytatódott a zöldítés az ipari övezetek környezetében is!

1577 fát ültettek a BMW gyár környezetében Józsa, Nagymacs és Kismacs térségében. A területre őshonos mezei juhar, tatárjuhar, virágos kőris facsemeték kerültek. Előző évben már 788 fát telepítettek ezen a területen, ezzel is megvalósítva a Zöld Kódex intézkedéseit. Az elültetett fák port fognak meg, megkötik a széndioxidot, tisztítják és párasítják a levegőt.

Következő lépésként még ebben az évben folytatódik a városon belüli területeken is a faültetések!

A környezetvédelemben a fák a legjobb barátaink!

Újabb mérföldkő a józsi Bölcsőde kivitelezésében!

A homlokzat munkálatai szinte teljesen elkészültek, és a végeredmény igazán figyelemfelkeltő lett. Az épület belső tereiben jelenleg a hidegburkolás zajlik, miközben a felületképzési és még hátralévő szárazépítési feladatokat is folytatjuk. Hamarosan indulhatnak a melegburkolási munkák is.

A kültéri fejlesztések között a játszótér gumiburkolata is elkészült, a nyílászárók pedig már a helyükön vannak, ami jelentős előrelépést jelent az épület lezárásában és az utómunkálatokban.



80 éves lett Aradi Csaba

A magyar természetvédelem kiemelkedő alakját köszöntötte Debrecen polgármestere.

Az ismert ökológust a híres Hortobágyi Csárdában köszöntötték barátai és tisztelői, valamint kollégái.

A Hortobágy szerelmest, Aradi Csabát köszöntötte 80. születésnapja alkalmából Papp László polgármester. Nem is akárhon: a Kilenclükú híd lábánál, a híres Hortobágyi Csárdában.

Aradi Csaba a magyar természetvédelem egyik kiemelkedő alakja, egész életében egyetlen cél vezérelte: a Hortobágy szerete, annak védelmezése. Az ő nevéhez kötődik a Hortobágyi Nemzeti Park mai területi nagyságának kialakítása, a világörökségi besorolás, s az a sok-sok látnivaló, melynek eredménye, hogy ma ugyanaz a látkép fogadja a látogatót, mint évszázadokkal ezelőtt.

Aradi Csaba 2010-ben vehette át a Debrecen díszpolgára címet, 2018-ban pedig a Médiacentrum Debrecen forgatott róla portréfilmet *Kedvvel vetettem* címmel. Az alkotás – melynek rendezője Vojtkó Ferenc – már a bemutatása előtt Helyi Érték Díjat nyert a Helyi Televíziók Országos Egyesülete pályázatán. A filmet itt meg is tekinthetik.



A zöld jövővel kapcsolatban tartottak kerekasztal-beszélgetést Debrecenben

(Folytatás az 1. oldalról.)

A városstratégiai dokumentumok komoly szakmai munka eredményei, összhangban vannak egymással és mindegyik hosszú távon befolyással van Debrecen jövőjére.

A SECAP jelentősége abban áll, hogy a klímaváltozáshoz és az üvegházhatású gázok kibocsátásának mérsékléséhez szükséges intézkedéseket és azokat a városi szinten alkalmazható adaptációs lépéseket fogalmazza meg, melyek a következő évszázad kihívásaira felkészítik a lakosokat és a gazdaság szereplőit.

Ezt tartalmazza a SECAP-dokumentum

A SECAP-dokumentum bemutatja az eddig elért városi szintű eredményeket a karbonkibocsátáscsökkentéssel, az energiahatékonysági törekvésekkel, az éghajlati változásokhoz való alkalmazkodással és az energiaszegénységgel kapcsolatban. Feltárja a célok eléréséhez szükséges további lépéseket és intézkedéseket. A SECAP támogatja az önkormányzatot a klímazero (az éghajlatváltozás hatásainak mérséklésére és a hozzájuk való alkalmazkodásra való képesség) beruházások tervezésében rövid és hosszú távon, valamint könnyebb hozzáférést biztosít különböző európai

uniós pályázati forrásokhoz. A tárgyalta anyag a 2018-ban elkészült dokumentum felülvizsgálata és első monitoring-jelentését tartalmazza.



Megfigyelhető Debrecen gazdasági és társadalmi növekedése

A SECAP Debrecen Megyei Jogú Város stratégiai dokumentumainak egyike, mely elsősorban a város energiafelhasználását tükrözi a 2007-es bázisév-re vonatkozóan, valamint az elmúlt közel két év-

tized intézkedéseit, amelyekkel az energiafelhasználást és az üvegházhatású gázok kibocsátását csökkentették. A dokumentum végigmonitorozza az elmúlt 17 év gazdasági eseményei hatására bekövetkezett energiaváltozásokat, valamint az energiafelhasználás növekedését, azok karbonleltárra tett hatását. Debrecen folyamatos gazdasági és társadalmi növekedése jól megfigyelhető a lakossági energiafelhasználás, a közlekedés, a szolgáltató szektor valamint a nem ETS-rendszerű (kibocsátáskereskedelmi rendszer) ipari szereplők mutatóiban. A dokumentum tartalmazza továbbá a távlati terveket a városi szintű energiafelhasználás, valamint az ehhez kapcsolódó karbonkibocsátás mérséklésére. Mitigációs (csökkentési) és adaptív célokat határoz meg, melyek folyamatos végrehajtásával a 2050-re kitűzött célok megvalósíthatók a lakosság és a gazdasági szereplők együttműködésével.

A SECAP iránymutatást ad városunknak a karbonkibocsátás csökkentéséhez, az energiahatékonyság növeléséhez és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodáshoz. Az eseményen továbbá önkormányzati képviselők, a Zöld Munkacsoport tagjai, városi cégek vezetői, szakértők vettek részt.

(haon.hu)

A Kerti hulladék égetésének veszélyei!

Eljött az ősz, és még mindig lehet tevékenykedni a kertben, amikor is a növényeink lelassulnak, elcsendesednek, és készülődnek a télre. Ez egy fontos időszak a tartósan hideg, csapadékos idő beállta előtt, mert most készítjük fel kertünket a télre, és ilyenkor alapozzuk meg a tavaszi megújulását, a virágzónt és a gazdag termést is.



Van azonban a kertészkedésnek egy igen fontos árnyoldala, amiről beszélnünk érdemes. Sok kerttulajdonosnak okozhat fejtörést, hogy a tél folyamán és a tavaszi metszések alatt felgyülemlett zöldhulladékkal mit is kezdjen. Hazánkban széles körben elterjedt „szokás” a **kerti hulladékok és az avar égetése**. Kevesen tudják, hogy égetés során rengeteg **egészségre káros anyag** kerülhet a levegőbe, nem is beszélve a szomszédoknak okozott kellemetlen füstfelhőről, amitől a kritikus napokon nem tudnak kitérgetni sem.

Most szabad vagy nem szabad a kerti hulladék égetése?

A levegő minőségének javítása és a lakosság egészségének védelme érdekében az udvar takarításakor összegyűlt száraz levelek és ágak égetését **2021. január 1-től a (306/2010. (XII. 23.) Korm. rendelet a levegő védelméről 27. §)** kor-

mányrendelet tiltja, mely értelmében **TILOS a kerti hulladék égetése**. Arról, hogy mikor lehet a kertben égetni, a helyi önkormányzatnál kell érdeklődni. Amennyiben az önkormányzatnak nincs ilyen rendelete, akkor tilos az avar és kerti hulladék égetése.

Debrecenben az égetés tilalma van érvényben. Aki megszegi a jogszabályt és mégis elégeti a kerti hulladékot a kertben, az **100.000 Ft-os bírságot** is kaphat.

Ennek az oka egyrészt, hogy az avar és egyéb növényi hulladék nedves, összetömörödött, nehezen égő növényi anyagok, így lassan, oxigénhiányosan füstölögnek. Szabadtéren, tűztér hiányában nehezen tud a tökéletes égéshez szükséges magas hőmérséklet kialakulni – így nagyon sok káros anyag kibocsátásával járó égés történik, így a füst a föld szintjéről egyenesen az emberek, gyermekek, ablakok magasságába jut.

A **kályha, kandalló** zárt tűzterében, a megfelelően

kialakított tűzelőberendezésben az oxigénellátás biztosított, több száz fokok hő is keletkezik, ez kevesebb káros anyag kibocsátásával jár, mint a szabadtéri zöldhulladék-égetés. A tűzelőberendezés füstjét több méter magas kémény vezeti el.

Természetesen a **fatüzelés** is jelentős mennyiségű szennyezőanyagot juttat a levegőbe, azonban – a megfelelően kialakított tűzelőberendezésben – száraz tűzifával való fűtés által okozott légszennyezés töredéke annak, ami a szabadtéren zajló **zöldhulladék-égetés**kor jut a levegőbe.

Avart és kerti hulladékot kizárólag **szélcsendes időben** és csak olyan helyen szabad elégetni, ahol az égetés a személyi és vagyoni biztonságot nem veszélyezteti, és környezeti kárt nem okoz. Az égetés kizárólag személyes felügyelet mellett, a tűzbiztonsági szabályok szigorú betartásával végezhető. Veszély esetén a tűz eloltásáról az égetést végző személy köteles gondoskodni.



Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat más kommunális, illetve ipari eredetű hulladékot (különösen: műanyagot, gumit, vegyszert, festéket, gyógyszermaradványt, egyéb veszélyes hulladékot).

Ráadásul, aki éget, nincs annak a tudatában, hogy mennyi káros anyagot bocsát ki egy kupac lomb elégetése. Egy kupac (kb.100 kg) avar elégetésével annyi PM10 (10 mikrométernél kisebb levegőben lebegő részecskék), részecske jut a levegőbe, amely súlyosan károsítja az emberi egészséget. A nagy szennyezést elsősorban a rossz légellátás, az alacsony égéshőmérséklet és frissen hullott lomb és gallyak magas nedvességtartalma okozza. A keletkező szénmonoxid, PM10 (10 mikrométernél kisebb levegőben lebegő részecskék) szénhidrogének súlyos szív-és érrendszeri, tüdőt károsító hatású. A kis mennyiségben keletkező nitrogén-oxidok, metil-etil-keton, sztrén, benzolok és fenolok (BaP, PAH) már ilyen kis mennyiségben is veszélyesek, rákkeltő, idegrendszeri károsodást és fejlődési rendellenességeket okozó anyagok!

Be kell szüntetni a kerti grillsütő használatát, a bográcsolást és a szalonnasütést is?

A szakszerű tűzrakás és tűzkezelés, valamint jó minőségű tüzelőanyag használata mellett is szennyezik a levegőt ezek a tevékenységek, de sokkal kevésbé, mint a hosszasan füstölgő zöldhulladék-kupacok égetése. Tehát a tilalom nem terjed ki a saját tulajdonú, belterületi ingatlanon található tűzhely, vagy grillsütő használatára a tűzgyújtási tilalom idején sem és bejelentési kötelezettség sem terheli az érintetteket. Az ilyen - nyílt lángú – beren-

dezések, eszközök használata, tűz gyújtása az ingatlanon belül az **általános égetési szabályok** betartását követeli meg.

Mit kezdjek a zöld hulladékkal? A megoldás: komposztálás vagy a hulladékudvarban történő elhelyezés.

Ma Magyarországon a keletkező települési szilárd hulladék jelentős része olyan biológiailag lebontható hulladékként (biohulladék), amely túlnyomórészt komposztálás útján hasznosítható, értékes növényi tápanyaggá alakítható. Valamennyi kerti hulladék és avar komposztálható.



Milyen előnyökkel jár a helyben történő komposztálás?

A folyamat során az elhalt növényi részeket mikroorganizmusok bontják le és alakítják át a szárazföldi élet nélkülözhetetlen anyagává, humusszá. Az előállított komposzt helyben hasznosul, azaz közvetlenül kertjeinkben élvezhetjük ennek kedvező hatásait a tápanyag ellátottság és az éghajlatváltozással szembeni ellenálló képesség tekintetében. Nő a kerti talajaink vízbefogadó és víztároló képessége, csökken a szárazulással szembeni érzékenysége;

A humusz hosszú távon tárolja és a növények számára könnyen felvehető formában adagolja azokat az ásványi anyagokat, melyek a növekedéshez szükségesek. A komposztálás során elkerüljük a hatalmas légszennyezést, értékes humuszhoz, növényi trágyához jutunk. **A helyben előállított komposzt felhasználásával szükségtelemmé válik a növények számára fontos tápanyagok külső forrásból történő beszerzése,**

Amennyiben otthon már nem tudod elégetni, vagy komposztálni a nagy mennyiségű zöld hulladékot, akkor az **AKSD Kft.** által üzemeltetett István úti **hulladékudvarba** viheted, ahol ingyenesen meg szabadulhatsz a zöld kerti hulladéktól.

A kerti hulladék égetése általánosan elterjedt rossz szokás, és ezen túl szükséges lesz, hogy a gondolkodásunkon változtatni!

**A felelősség mindenkié!
Ne égess – komposztál!
Vigyázzunk a levegőminőségre!**

Józsai eskrimások

Az Eskrima (más filippin dialektusokban Kali vagy Arnis) a Fülöp-szigetektől származó önvédelmi és harcművészeti rendszer, melyet világszerte korunk leghatékonyabb eszközös és pusztakezes harcművészetének tartanak. Az Eskrima egyedülálló hatékonyságának titka abban rejlik, hogy egyszerre tanítja az eszközös és pusztakezes technikákat (már az első edzéstől kezdve), ezáltal az önvédelem és harcművészetek minden területét lefedi. Emellett a teljes technikai repertoárt egy könnyen elsajátítható, logikus rendszerbe és tanmenetbe foglalja.



A Józsai eskrimások idén is több programon vehettek részt:

Április 14-én Debrecenben sikeresen lezajlott a XIII. Magyarországi Eskrima/Kali/Arnis Nyílt Bajnokság. A rendezvényre az egész országból összegyűltek a Fülöp-szigeteki harcművészet képviselői. A körülbelül 100 versenyző gyerek, felnőtt és senior korcsoportban mérhette össze a tudását formagya-

korlatban, első érintéses soft (szivacs) bot és full contact (test-test elleni) küzdelmekben. A józsai eskrima iskolából 4 fő indult a gyerek első érintéses botharc kategóriában az alábbi eredményekkel:

Szakácsi Zsombor – 1. hely
Sidiropoulos Alexandros – 2. hely
Daróczy Ádám – 2. hely
Végh Bercel – 3. hely
Ezúton gratulálunk minden Eskrima harcosnak!



Május 25-én az Országos Tavasz Szemináriumon tanulhattak Dankó Ferenc 8. danos nagymestertől, valamint megmutathatták a tudásukat a vizsgákon: Szakácsi Zsombor, Végh Bercel, Sidiropoulos Alexandros és a felnőtt csoportból Fazekas Péter szerezt meg sikeresen az első fokozatot. Ha augusztus, akkor Nyári Tábor. A botos, pusztakezes és a felnőtteknek késes technikákon kívül az

egzotikusabb hosszúbot forgatásában mélyedhetnek el a tanítványok.



November 30-án az Őszi Szemináriumon vettek részt a tanítványok, majd elkezdődött a felkészülés a 2025-ös Nemzetközi Tapo-Tapok szemináriumra, ahol számos mesteren kívül a Doce Pares Eskrima vezető nagymestere Amulfo „Dong” Cuesta is hazánkba látogat.

Fával fűtés hatékonyan

Az őszi beálltával elengedhetetlen felkészülnünk a hidegebb hónapokra, amikor a fűtés lesz a főszerep otthonainkban. Ezért fontos áttekintnünk a fűtési szezon szabályait és teendőit.

Az energiaárak drasztikus emelése a háztartásokat arra sarkalja, hogy a fűtésienergia-fogyasztással több lábon álljanak a túlfogyasztás elkerülése érdekében. Aki fával fűt, és ezt megfelelő módon, megfelelő tüzelőberendezésben teszi, töredék áron megússza a telet.

Mire kell figyelnie annak, aki télen csak ezzel a fűtési móddal tudja melegen tartani otthonát? Cikkünkben összefoglaljuk a legfontosabb információkat a fűtési időnyre való felkészüléssel kapcsolatban.



A fatüzelés helyes használata: milyen a jó tűzifa?

A fával történő fűtéshez csak száraz keményfa használható gazdaságosan (pl. bükk, akác, gyertyán, kőris, cser stb.) A fa csak 18-24 havi száradás után lesz száraz, ami azt jelenti, hogy a víztartalma 18% alá csökken. Tárolásánál fontos, hogy a levegő átjárja és eső ellen védve legyen; ne fóliázzuk le, mert bepárasodik. A frissen vágott fa nedvességtartalma 50-60 %, égéskor a víz elpárologtatása elnyeli a benne lévő energia felét. Szellőztető tárolóhely esetén pár hónap alatt a fa nedvességtartalma 30-40 %-ra csökken. A keletkezett vízgőz egy része a kéményen át a szabadba távozik, és az utcát fűti, a másik fele lecsapódik a kémény falán és szurkosodást okoz. Ha sok kátrány rakódik le, elzárja a füst útját és halálos szén-monoxid mérgezést okozhat. A kátrány jó hőszigetelő, a tüzelőberendezésben lerakódva rontja annak hőleadását. Az égéstermékek nitrogén gázokat és szén-dioxidot tartalmaznak, amelyek vízzel elegyedve savat alkotnak és szétmárik a falazott kéményt.

Fontos: kerülj a nedves fával való fűtést! A másfél-kétéves száraz keményfa használata ajánlott.

Begyűjtés a szezon kezdetén.

Ősszel, amikor a délutánok még enyhék, a hideg éjszakák azonban már lehűtik a házat, jól esik egy kis meleg. Sokan már délután befűtik a fatüzeléses kályhát, hogy estére meleg legyen, és kitarson reggelig, de a füst visszaömlik a lakótérbe. Az ok: a kémény jelzi a hőmérséklet különbséget, és a huzat iránya mutatja, hogy merre van hidegebb. Ha a lakásban akár csak egy fokkal is hidegebb a levegő, mint kint, „negatív” légáramlat jön létre. Első begyűjtésre válasszuk ki azt a napszakot, amikor a lakásban egy kicsit melegebb van, mint odakint! Ilyenkor a kéményhuzatot meg kell indítani. Nyissuk ki a kéményajtót és több újság elégetésével melegítsük fel a kéményt! Azért kell több újságot elégetni, hogy a kémény egész hosszában felmelegedjen. Tilos műanyag származékos anyagot, rongyot, konyhai hulladékot, robbanást előidéző anyagokkal tüzelni!

Hogyan tüzeljünk, hogyan gyűjtsünk be helyesen?

Ha rosszul gyűjtjük be a kályhát, légszennyezést okozunk, mely minden esetben pénzkidobást is jelent, hiszen hasznosítatlan energia lép ki a kéményen. Széles körben elterjedt az a helytelen begyűjtési mód, hogy jobbról-balról elhelyezett vastagabb fahasábra keresztben vékony gyűjtőt, majd egyre vastagabb fát rakunk, és az alátömött újságpapírral igyekszünk begyűjtani. Az első lángocskák a felül levő egész fatömeget kezdik hevíteni és kihajítják a fában lévő vizet és illóanyagokat. Az így képződött füst a vizsgóztól hideg, nehéz. Nehezen indul meg a huzat, az égés nem tökéletes, vízpára, kátrány és korom rakódik a kályha és a kémény falára.

A hatékony begyűjtés titka, két fontos szabály betartása.

A vastag fákat alulra kell rakni, felfelé pedig fokozatosan vékonyabbakat, egészen a gyufaszál vastagságig. **A tüzet felül kell meggyújtani.** Ha kellően száraz a fa, és jól raktuk meg, egy szál gyufával meg kell tudni gyújtani. A tűz hősugárzás által terjed felfelé, és csak annyi fagáz szabadul fel, amennyi rögtön el is tud égni. A fa energiájának 67%-át, tehát kétharmadát az illó anyagok adják, melyek égéskor elpárolognak a fából, a maradék egyharmad energia pedig a faszén égésének köszönhető.

Fontos, hogy **legendő levegőt kapjon a tűz**, véletlenül se fojtsuk vissza az égést, mert azonnal füst termelődik hő helyett.

Az ajtót egy-kétujnyira meg kell nyitnunk az elégsé időtartamának legalább közepéig. A tüzelés befejezésekor a kályhaajtót (és ha van rajta huzatszabályozó, akkor azt is) zárjuk be.

Hogyan tároljuk a tűzifát?

Az ideális fatároló dél felé néz, csapdába ejti a napot, esőtől és talajnedvességtől védett. A fát lehetőleg hasogatva tároljuk, mert úgy sokkal gyorsabban szárad nagyobb felülete miatt. A farakás elé rakhatunk egy UV stabilizált nejlón fóliát, vagy polikarbonát lemezt, mely alul és felül is hagy egy arasznyi rést a szellőzéshez.

Fólia mögött még gyorsabb a száradás. A fát mindig rakjuk lábakon álló pallóra, hogy a felverődő esőtől, hótól vagy talajnedvességtől megvédjük. Az ideális tűzifa két évig szárad, és érdemes legalább 24 órával a fűtés előtt bekészíteni a fűtőberendezés közelébe olyan helyre, ahol kienged és leadja a magába szívott vízpárát.

Mit NE égezzünk el: hulladékot, műanyagot semmiképp.

Műanyagok égetésekor olyan sok éghető anyag

szabadul fel hirtelen, hogy szinte lehetetlenség tökéletesen elégetni, és gyors ütemben lerakódik a kéményben egy feketes massza formájában, elzárva azt. Továbbá, a **füstgáz** így visszajut a lakásba és halált is okozhat. Szénmonoxid érzékelő használata ajánlott!

A jó minőségű tűzifáknak nincs légzőkárosító hatása, leszámítva persze azt, ha a rossz elvezetés miatt beltérben halmozódik fel a füst. A kéményen keresztül távozó füst csak akkor okozhat gondot, ha úgynevezett hulladéktüzelésről van szó. Kerüljük a felszedett lakkozott parketta, a műanyag hulladék, a gumibroncs, illetve a háztartási szemét eltüzelését! Ezek füstjében már lehetnek olyan anyagok, amelyek ártanak az egészségnek, belélegzéskor okozhatnak allergiás reakciókat is. Az elégetett lakknak, vagy az olyan fának, melyet már felhasználtak, és tartósítás miatt festettek, lazúroztak vagy olajoztak akár kemény, szúrós szaga is lehet, és irritálhatja a szemet és a nyálkahártyát is. A gondot az okozza, hogy a bennük lévő vagy rájuk kent anyagok hő hatására kioldódhatnak, égésterméként belélegezve pedig veszélyesek lehetnek. Emiatt kerülendő (és tilos is) a lomtalanításkor kidobott bútorok begyűjtése, majd tüzelőanyagként való hasznosítása.

Ennél is veszélyesebb a PVC égetése, melynek klór tartalma miatt poliklórozott dibenzo-dioxinok szabadulnak fel égésekor, amelyek felhalmozódva az emberi szervezetben komoly problémát okozhatnak.

Ne égezzünk hulladékot, tartsuk tisztán a saját levegőnket!

Megfelelő tüzelőanyag használata esetén is gondoskodni kell a kéményjáratok rendszeres, éventéti tisztításáról!

Az ökomenedzser iroda címe: Debrecen MJV Polgármesteri Hivatal Zöldterületi Osztály, 4024 Debrecen, Piac utca 20. 211. sz. iroda

Ökomenedzser: Tornainé Kicsák Edit, Ulveczki Csaba Lajos

E-mail: hungairy@ph.debrecen.hu

Telefon: 06 52 511-583



Biciklizz télen is – Tanácsok téli kerékpározáshoz

Az alábbi cikkben megpróbálunk jó tanácsokkal szolgálni, hogy mi mindenre kell figyelni téli kerékpározás közben vagy a csúszós latyakos úton. Az írás nem profi kerékpárosoknak szól, hanem az olyan olvasóknak, akik kacérkodnak a téli kerékpározással, vagy már gyakorolják is azt.



A téli kerékpározás nem sokban különbözik a nyáritól: a bicikl télen is a legegyszerűbb, leggyorsabb közlekedési eszköz átlagos városi távokon, de hosszabb utakon is a legmegbízhatóbb útitársad lehet. A hazai köztudat szerint „tél nem lehet kerékpározni”, mert „elcsúszunk, átfázunk, nagyon veszélyes” stb. – ebből azonban semmi sem igaz, csak a kerékpáros ismeretek és gyakorlat, az edzettség hiányzik hozzá, s egyszerűen nincs benne a kultúrámban. Igen. A kerékpározáshoz nem éppen a téli időjárás a legmegfelelőbb, de ettől függetlenül mégis sokan felülnek a bringára ilyenkor is.

Vannak nehézségek, mint a hideg, a jég, a rövidebb napok, de a megfelelő előkészületekkel és hozzáállással a téli kerékpározás biztonságos, izgalmas és fantasztikus módja lehet a mozgásnak és a közös időtöltésnek.

Európa északi és nyugati országaiban teljesen természetes, hogy télen is közlekednek kerékpárral. Hollandia és Dánia óceáni éghajlatának hideg, szeles, esős telein és a tajgán, Finnország kemény havas telein sem állnak le a kerékpárok, hiszen közlekedni télen is kell.

A téli kerékpáros közlekedés az utóbbi 20 évben kezdett megjelenni Magyarországon, miután egyre több kerékpárút létesült hazánkban

Nézzük, hogyan folytathatjátok az egyéni, vagy a családi pedálózást a téli szezonban! **NÉHÁNY FONTOS TANÁCS**, ami mindképpen elengedhetetlen a téli bringázáshoz:

Első a biztonság

A téli terep akár kiszámíthatatlan is lehet. Az elsőleges szempont mindig a biztonság. Tanítsd meg a családodnak, hogyan kezelje a biciklijét jeges és nedves utakon.

Érdemes észben tartani azt is, hogy csúszós útvonalok között az autók féktávolsága is jelentősen megnőhet, valamint azt, hogy a látási viszonyok sokkal rosszabbak lehetnek. Korán sötétedik, és később világosodik, a köd pedig minden napszakban erősen lecsökkentheti a látótávolságot. Ilyenkor kiemelten fontos, hogy a világításod kifogástalanul működjön és a fényvisszaverő eszközöket se fedje kosz és sár.

Közlekedési tanácsok:

- járj csomagtartóval, sárvédővel felszerelt bringával
- kerüld a hirtelen irányváltásokat és haladj a kijelölt kerékpárutakon
- csökkentsd a sebességet, a kanyarokat lassabban, ívesebben vedd be, ne dönts a kerékpárt
- tarts nagyobb követési és féktávolságot
- figyelj arra, hogy ne menj jégre és vastag hóba, mert az eltérítheti a kereked
- indulj korábban, tekerj lassabban a szokásosnál
- finomabban, fokozatosan fékezz, használd mindkét féket

A biciklik felkészítése

A biciklid készen áll a hidegebb idővel járó körülményekre? A jég, hókása és sár, ami hajlamos megtapadni a kerek barázdái között, és igazán veszélyessé teheti a téli tekerést. A széles barázdák nagy előnye a jobb öntisztulás, mivel a durvább bordák között kevésbé ragadnak meg ezek, így nem fognak odafagyva veszélybe sodorni téged. Szerelj fel sárvédőket, hogy elkerüld a latyak felfröccsenését és győződj meg arról, hogy a fékek is rendben vannak. A mozgó alkatrészeket ellenőrizd, tartsd karban, zsírozd, mert átkénésük létfontosságú a nedvesség és a hideg elleni védelem érdekében.

Láthatóság és világítás

Mivel hamarabb sötétedik, még nagyobb figyelmet kell fordítanod arra, hogy jól látható legyél, mint nyáron. Kötelező a bringákon erős első és hátsó lámpa, és érdemes megfontolni a kerekre vagy vázakra felhelyezhető fényvisszaverő csíkok vagy

prizmák felszerelését is. Használd láthatósági mellényt! Vegyél föl világos színű ruhát, légy látható!

Öltözködési tanácsok

Megfelelő ruházat: A téli kerékpározás során a legfontosabb, hogy úgy tartsd magad melegen, hogy közben kényelmes legyen a szetted.

Fontos, hogy ne vastagon, hanem „okosan”, rétegesen öltözködj, mert ha nagyon megizzadsz, akkor várakozás alatt könnyedén megfázhatsz. Ajánlott, - de nem szükséges - speciális kerékpáros öltözetet vásárolnod, viszont ebben az esetben az utcai öltözeted ki kell egészítened a megfelelő védelemmel. Szerezz be olyan speciális ruházatot amely nedvességgelvezető. Fontos, hogy legyen olyan réteg rajtad, ami szigetel, és melegen tart. Végül a külső réteg legyen egy szélnek ellenálló és vízálló réteg, mely megvédi a környezeti elemek ellen.

Védd az ujjaid, húzz szigetelt kesztyűt, meleg sapkát, térdvédőt, vagy hőszigetelő zoknit és biztosítsd, hogy a derekad is melegen legyen. Figyelj oda, hogy a ruha fedje a testrészeidet.

Ne feledd, a szemüveg véd a hideg szélről, a napellenzős sapka a hóesés ellen nyújt biztonságot.

Étel és ital

A hidegben végzett fizikai tevékenységek során az emberi szervezetnek több energiát kell fordítania a hővesztesség fedezésére. Emiatt szükséges a szénhidrát rendszeres és megfelelő mennyiségű pótlása. Ami az italt illeti, a magasabb szénhidrát tartalommal rendelkező hipertonikus és izotonikus italok a legjobbak. A kekszet és az energiaszeleteket olyan helyre tedd a kabátodban, ahol nem fagynak meg.

Egészség és hidratáltság

Ne hagyd figyelmen kívül a hidratáltság és a táplálkozás fontosságát a téli túrák során!

Még hideg időben is kulcsfontosságú a hidratáltság fenntartása. Mindig vigyél magaddal hőtartó palackokat meleg italokkal, és kortyolgasd rendszeresen! Csomagolj energiadús snackeket, mint például diófélét, aszalt gyümölcsöket vagy zabszeleteket. Ezek könnyen fogyaszthatóak útközben, és biztosítják a szükséges üzemanyagot a téli kalandokhoz.

A kerékpározás egy outdoor, vagyis szabadban végzett sport, amelyhez hozzátartozik a természet szépsége, a várostól távoli környezetben élvezhető jó levegő, valamint a suhanás, a szabadság érzése.

Tehát öltözz fel, készítsd elő a biciklidet, és indulj el egy téli kalandra!

Néhány hasznos link:

<https://veloteofoto.net/teli-oltozkodas-varosi-kerkparozashoz/>

<https://kerkparosklub.hu/kisokos/hogyan-oltoz-telen>

Fotó: Iskolások Amszterdam utcáin.

Forrás: <https://www.quora.com/How-do-people-in-the-Netherlands-ride-bicycles-to-work-during-winter-or-rainy-weather>



Józsa Kft

Téli akció!

Kedves Törzsvásárlóink!

Decembéri
megrendelésekre

20% KEDVEZMÉNYT
adunk a munkadíjunktól.

A kedvezmény átruházható ismerősöknek,
rokonoknak hivatkozás útján!

Tripó Sándor: 06/20 520 2040
Web: www.jozsaasztalos.hu
E-mail: jozsasztalos@gmail.com

**ÚJ BÖLCSŐDE ALSÓJÓZSÁN
AZ ERDŐ MELLETT!**

MÁR LEHET JELENTKEZNI!



Előreláthatóan 2025 májusában megnyitja kapuit a Tiszántúli Református Egyházkerület fenntartásában működő bölcsőde. 8 csoportszobában 96 férőhellyel várják 20 hetes kortól 3 éves korig a gyermekeket.

A szülők a felvételi igényüket szándéknyilatkozat leadásával jelezhetik.

A szándéknyilatkozat nyomtatványa kérhető a Debrecen-Józsai Református Egyházközség email-címén: reformatusjozsa@gmail.com.

Bővebb tájékoztatás a későbbiekben lesz elérhető.



TELJES NYOMDAI KIVITELEZÉS

+36 70 459 6483



SZOBAFESTÉS
GIPSZKARTON
SZERELÉS

+36 30 9756 289

DO-SMART KFT. JÓZSA

**HŰTŐ-FŰTŐ KLÍMA RENDSZEREK TELEPÍTÉSE,
KARBANTARTÁSA**

VILLANYSZERELÉS, OKOSOTTHONOK KIALAKÍTÁSA

**NAPELEMES RENDSZEREK TELEPÍTÉSE,
BŐVÍTÉSE, MOSÁSA**

MŰSZAKI TANÁCSADÁS



+36 20 233 6220

do.smartkft@gmail.com

www.dosmartkft.com

Kövessék facebook oldalunkat!

<https://www.facebook.com/dosmartkft/>



Józsa Magazin



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
ALAPKEZELŐ

Józsa Fejlesztésért Alapítvány ingyenes kiadványa • 2024. 4. szám • Példányszám: 4300 db • Szerkesztőség: 4225 Debrecen, Szentgyörgyfalvi út 9. (DEMKI Józsai Közösségi Ház) • Telefon: +36 70 459 6483 • Készült a Kapitális Nyomdában, Debrecenben • A hirdetésekben közölt adatokért, illusztrációkért felelősséget nem vállalunk. • A lap megjelenését a Nemzeti Együttműködési Alap, a Miniszerelnökség és a Bethlen Gábor Alapkezelő támogatja a NEAO-KP-1-2024/2-000291 program keretei között. Megvalósult a Magyar Kormány támogatásával.

**BMW
GROUP**

Gyár Debrecen



SZÁMUNKRA FELKÉSZÜLÉS A GYÁRTÁSRA. SZÁMODRA EGYEDÜLÁLLÓ CSÚCS TECHNOLÓGIÁK.

TERMELÉSI
MUNKATÁRS



FOLYAMAT-
TECHNIKUS



ELEKTROMOS
KARBANTARTÓ
TECHNIKUS



ÉPÍTSD VELÜNK A JÖVŐT!

bmwgroup.jobs.hu

Józsa Tető Kft.



🏠 **Trapézlemez, cserepeslemez, kerítésléc elemek, polikarbonát, tetőfóliák, bádogos kiegészítők rövid szállítási határidővel, nagy választékban!**
Komplett tetőfedést is vállalunk!

Hetente frissülő akciók!

🚚 **Termékeinket kedvező házhozszállítási díjakkal szállítjuk el Önökhöz!**

📍 **4225 Debrecen, Róna utca 19.**

☎ **+36 70 623 1377**

✉ **jozsatetokft@gmail.com**

🕒 **Nyitva: Hétfő-Péntek: 8.00-16.00**

JózsaVet Kisállatorvosi Rendelő

Társállatok teljes körű állatorvosi ellátása, rendelői körülmények között, professzionális műszeres diagnosztikai eszközök segítségével.

Rendelési időnk:

**hétfő-szerda-péntek 16:00–19.00 és
kedd-csütörtök 9:00–11:00 és 14:00–16:00.**

Dr. Gargya Sándor
kisállatklinikus állatorvos
+36-70/329-4305
4225 Debrecen-Józsa,
Március 15. utca 70.



**www.jozsavet.hu
[facebook/www.jozsavet.hu](https://facebook.com/www.jozsavet.hu)**



Képek 2024-ből

