

Är du ute och cyklar?

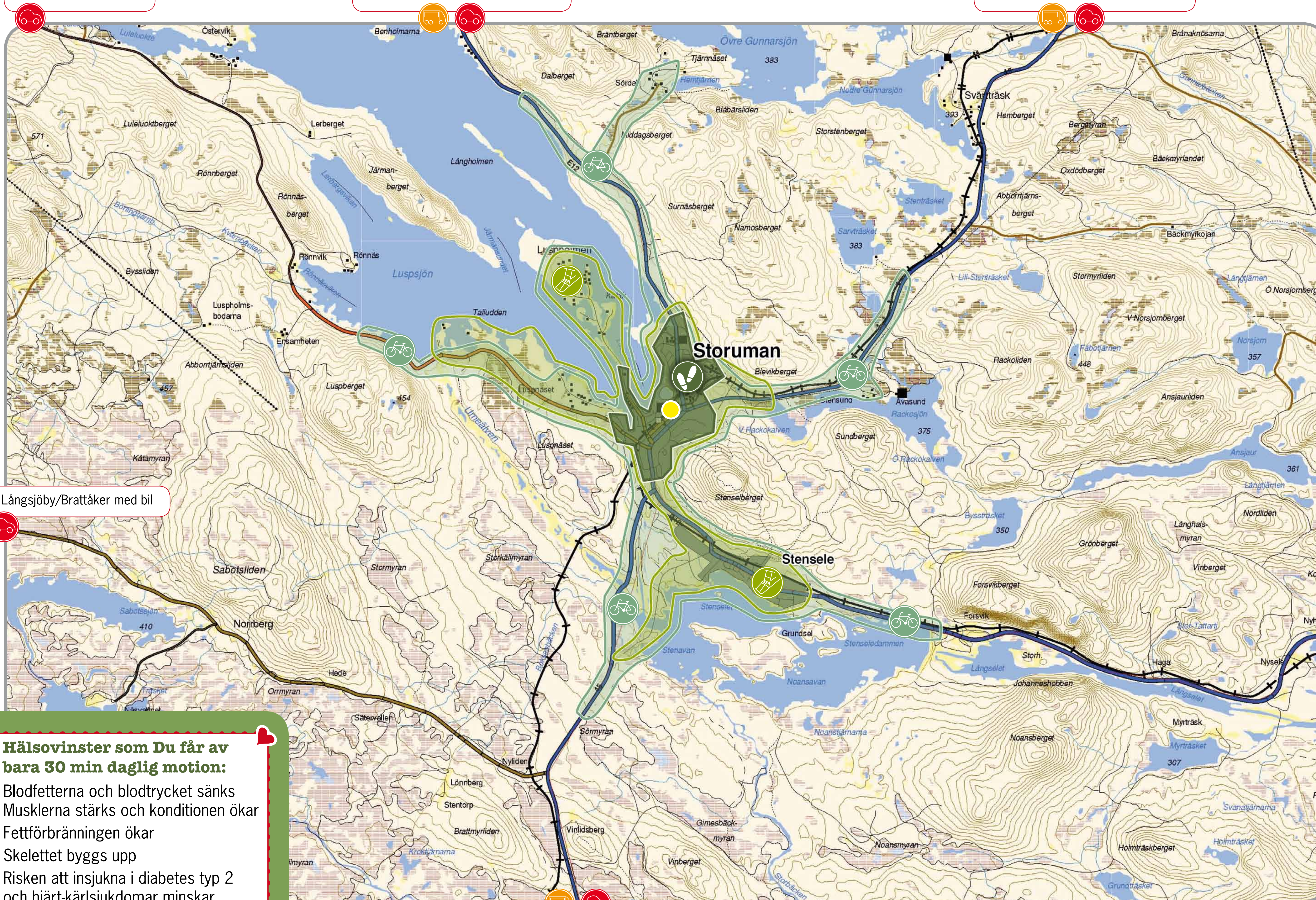
BLI EN ENERGI-, KLIMAT- OCH HÄLSOVINNARE I STORUMAN-STENSELE

**Inom 30 minuter
når du Storumans
tätort... (TARGET)** 

från Kaskeluokt med bil

från Eriksberg med bil och med buss

från Sandsele med bil och med buss



från Långsjöby/Brattåker med bil



till fots (3 km) beräknat på att man går i snitt 6 km/timme

Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 150 kilokalorier (kcal) (vikt mellan 55-80 kg)



med spark (5 km) beräknat på att man sparkar cirka 10 km/timme

Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 180 kilokalorier



med cykel (8 km) beräknat på att man cyklar i snitt 16 km/timme

Utsläpp: 0 g koldioxid
Antal kalorier: 195 kilokalorier (kcal)



med buss (under morgon- och kvällstrafik)

Utsläpp: 0,5 kg koldioxid/person
Antal kalorier: 45 kilokalorier (kcal)



med bil (enligt hastighetsbegränsningarna)

Utsläpp: 8 kg koldioxid/bil
Antal kalorier: 45 kilokalorier (kcal)

När ni samåker minskar ni utsläppen och kostnaderna med antalet personer i bilen!

från Gunnarn med bil och med buss

Hälsovinster som Du får av bara 30 min daglig motion:

- » Blodfetterna och blodtrycket sänks
- » Musklerna stärks och konditionen ökar
- » Fettförbränningen ökar
- » Skelettet byggs upp
- » Risken att insjukna i diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar minskar

Dessutom blir din sömn bättre.
Du blir gladare, lugnare och orkar mer.

från Fiandberg med bil och med buss



**Storumans
kommun**

Energi- och klimatrådgivning i samarbete med Folkhälsorådet