



KADINLAR İÇİN

BİSİKLET KILAVUZU



Aktif Yaşam
DENİZLİ



4 Önsöz

6 Kadın ve Bisiklet

8 Neden Bisiklet?

10 Bisikletli Kadın İnisyatifi

14 Bisiklete Başlarken

- 15 Bisiklet seçiminde nelere dikkat etmeliyim?
 - 16 Kadro seçimi
 - 17 Gidon ayarları
 - 17 Sele seçimi
 - 17 Kask seçimi
 - 18 Bisiklet sürmeyi nasıl öğrenirim?
 - 20 Dikkat etmeniz gerekenler
-

24 Yola Çıkmadan Önce

- 24 İşe bisikletle giden kadınlar için öneriler
- 25 Alışverişe giden kadınlar için öneriler
- 26 Bisikletli anneler için öneriler
- 28 Bisikletli Kadın İnisyatifi'nden ipuçları
- 29 Rota nasıl belirlenir?
- 30 Bisikletimi toplu taşımada nasıl ve ne zaman kullanabilirim?

34 Yoldayken

- 34 Yoldayken nelere dikkat etmeliyim?
 - 35 Trafikte güvenli sürüş teknikleri
-

36 Bakım, Tamir, Onarım

38 Bisikletli Kadın İnisyatifi'ne Katılmak için

40 ETİ Sarı Bisiklet Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projesi

42 Kılavuzda Yer Alanlar

Önsöz

ETİ ve Aktif Yaşam Derneği'nin, hareketli yaşama öncülük etmek amacıyla 2014 yılında başlattığı Sarı Bisiklet projesi, ilk yılında ilkokul öğrencilerinden üniversitedeki gençlere, pazar alışverişi yapan kadınlardan çocuklu ailelere kadar toplumun pek çok kesimine bisiklet sevgisini aşlamak ve bisiklet kullanımını yaygınlaştırmak üzere etkinlikler gerçekleştirdi. 2015 yılındaysa kadınların gündelik hayatta bisiklet kullanmasını yaygınlaştırma hedefi, "mümkün" sloganıyla birlikte projenin merkezini oluşturdu. Buradan hareketle, bisiklet binmeye heveslenen veya gündelik hayatında bisiklet kullanmak isteyen tüm kadınları aynı çatı altında toplayan Bisikletli Kadın İnisiyatifi ile Sarı Bisiklet işbirliği ortaya çıktı.

Sosyal medya üzerinde üç binden fazla kadının oluşturduğu Bisikletli Kadın İnisiyatifi, kadınlara yönelik dayanışma ağını harekete geçirdi, yapılan etkinliklerle kadınlar bisiklete binme konusunda birbirlerine cesaret verdiler ve yol gösterdiler.

Elinizde tuttuğunuz, Kadınlar İçin Bisiklet Kılavuzu, 2015 yılı içinde başlayan ve gelişerek büyüyen, pek çok kadının hayatına dokunan bu işbirliğinin etkilerinin daha çok kadına ulaşması amacıyla oluşturuldu. Gündelik hayatında bisiklet kullanan kadınların katkılarıyla hazırlanan kılavuzun pek çok kadına ilham vermesi ve yol göstermesi dileğiyle...



Kadın ve Bisiklet

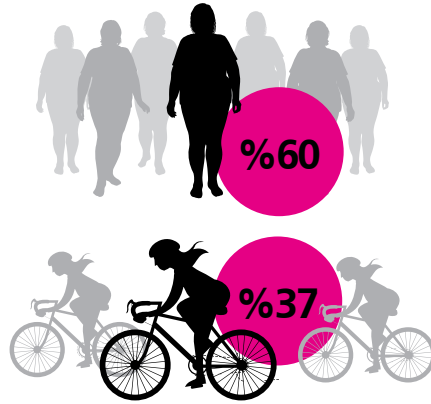
Toplum hareket etmiyor

- Toplumun dörtte üçü hareket etmiyor. En yaygın aktivite yürüyüş.
- Kadın hem aileyi hem çocukları etkilediği için fiziksel aktivitenin yaygınlaşmasında önemli. Oysa annelerin %85'i hareket etmiyor. Çocukları için öncelikler arasında fiziksel aktiviteyi sıralayanların oranı %13'te kalıyor.



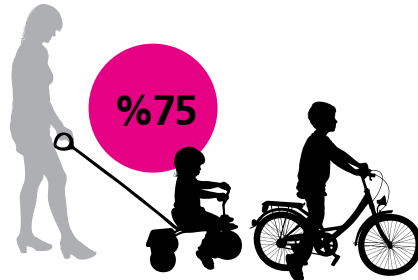
Sadece bisiklet kullanmayı bilmek bile daha aktif bir hayatın göstergesi

- Bisiklet inaktivite için önemli bir çözüm. Bisiklet sürmeyi bilmeyenlerde fazla kilolu ya da obez olan kişi oranı %60 iken kullanmayı bilenlerde bu oran %37'ye düşüyor.
- Türkiye bisiklete değer veren bir toplum değil, ancak bisikletle tanışmaya başladı denebilir.



Bisiklet çocuk aktivitesi olarak görülüyor

- Bisikletle genellikle 6 - 11 yaşları arasında tanışılıyor. Bisiklete başlayanların %75'i, 18 yaşından sonra bırakıyor. Yetişkinler arasında bisiklet kullanmayanlar ya da bilmeyenler, bisikleti "yaşına uygun" bulmuyor.
- Toplum bisikleti en çok eğlence, sonra da oyuncak olarak görüyor.

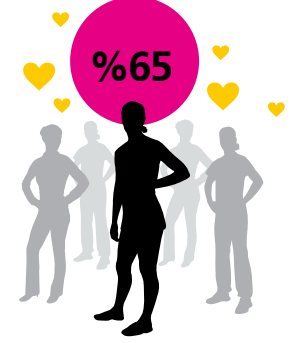


Bisikleti erkekler kullanıyor

- İstanbulluların %17'si bisiklete biniyor. Bisiklet kullanan kadın oranı %5.

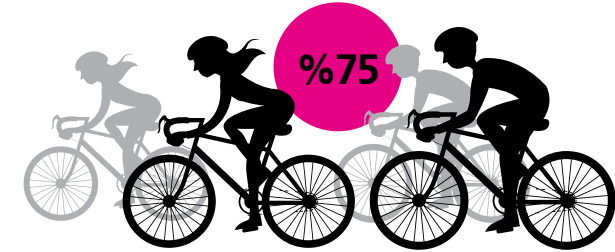


- Ancak kadınların %65'i bisiklete binmek istiyor.



Bisiklet, kadının gündelik hayatında yok

- Alışverişe, işe, okula gitmek için bisikleti kullanan kadınlar İstanbul halkının sadece binde 6'sı.
- Bisiklet kullanan kadınların bisiklet kullandıkları yerler de erkekler göre çok daha sınırlı. Kadınlar daha çok yakın çevrelerinde, bisiklet yollarında, araçların olmadığı yerlerde bisiklet sürmeyi tercih ediyor.
- Erkeklerin eşleri ya da kız arkadaşlarının bisiklet kullanmasına bakışı bisiklete ilgilerine bağlı. Bisiklet sürmeyi bilen erkeklerin %75'i eşlerinin bisiklet kullanımını desteklerken bilmeyenlerde bu oran %27'de kalıyor.



* Bisiklet Algı Araştırması, Aktif Yaşam Derneği, 2015

Neden Bisiklet?

Neden Bisiklet?

Bisikletle daha uzun ve daha sağlıklı yaşam mümkün

- Dünya Sağlık Örgütü yetişkinler için haftada ortalama 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite öneriyor.¹ Bisiklet sürmekse ihtiyacınız olan günlük fiziksel aktiviteyi karşılamanıza yardımcı olur.
- Fiziksel hareketsizlik %21 oranında meme ve kolon kanserine, %27 oranında diyabete sebep olur.²
- Haftada 3 saat bisiklet sürmek kalp hastalıkları riskini %50 azaltır.³ Günde 30+ dakika bisiklet süren kadınların meme kanserine yakalanma oranı bisiklet sürmeyenlere oranla daha düşüktür.⁴

Bisikletle ekonomik bir yaşam mümkün

- Bisiklet için yakıt, park veya kasko masrafı ödemeniz gerekmez.
- Bisikletli yaşam, trafik sıkışıklığının neden olduğu enerji harcamasını ve hava kirliliğini önler. İstanbulluların trafikte bekleyerek geçirdikleri zaman her gün ortalama 24 dakika. Geçen bu sürenin ekonomiye zararıysa günlük 2 milyon 271 bin TL.⁵

Bisikletle gündelik işlerde zaman kazanmak mümkün

- Bisiklet sürmek, park veya trafikte beklerken kaybedeceğiniz zamanı size geri kazandırır.

Bisikletle çevreci bir yaşam mümkün

- Araba kullanmak yerine pedalladığınız her 2 km için yaklaşık 1 kg karbondioksit tasarrufu sağlarsınız.⁶

Herkes için bisiklet mümkün

- Bisiklet çocuk, genç, yaşlı her yaştan insan için mümkün. Bisiklet, Türkiye’de en sık yapılan aktiviteler arasında 5. sırada yer alıyor.⁷ Türkiye toplumunun yalnızca %17’si bisiklet kullanıyor.⁸

1 Physical Activity Factsheet, World Health Organization, 2015
2 Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi – Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, 2014
3, 4, 6 When People Ride Bikes, Good Things Happen, Bike Belongs
5 Türkiye Trafikine Bakış Raporu, Arvento, 2015
7 Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması, Aktif Yaşam Derneği, 2010
8 Bisiklet Algı Araştırması, Aktif Yaşam Derneği, 2015

Bisikletli Kadın İnisiyatifi



Bisikletli Kadın İnisiyatifi

Bizler, gündelik hayatımızda bisiklet kullanan, bazen işe giderken, bazen çocuğumuzu okula bırakırken bisiklet süren kadınlarız. Fakat sayımız az. Diğer taraftan bizim gibi bisiklet kullanmak isteyen pek çok kadın olduğunu biliyoruz. Sadece biraz desteklenmeye, mümkün olduğunu görmeye ihtiyaçları var. Biz de bu amaçla bir araya geldik ve Bisikletli Kadın İnisiyatifi'ni kurduk.

Bisiklete binen kadın sayısı arttıkça bisiklet normalleşecek. Çünkü ancak kadınlar sürerse bisiklet hayatın içine girer.

İstanbul'da 5 milyonun üzerinde kadın yaşıyor. Tüm kadınlarda farkındalık yaratmak öncelikli hedefimiz. İlk adım olarak gündelik hayatta bisiklet kullanmanın mümkün olduğunu göstermek istiyoruz.

Kadın dayanışmasını bisiklet için harekete geçirdik.

Kadınlar İstanbul'u bisiklet kullanmaya uygun bir şehir olarak görmüyor. Bu noktada en önemli konu dayanışma ihtiyacı. Bizler bugüne kadar pek çok şeyi deneye yanıla öğrendik. Bisiklet binmeye hevesli kadınlarla tüm bu deneyimlerimizi paylaşıyor, onların sorularını yanıtlıyoruz.

Kadınlar bizden görüp bisikletle trafiğe çıkıyor.

Kadınları bisiklete binmeye teşvik etmek amacıyla hem tanışma toplantıları hem de etkinlikler düzenliyoruz. Hafta içi trafikte sürüş etkinlikleri, hafta sonu buluşmaları, iş sonrası sürüş etkinlikleri, kadınlar için bisiklet tamir atölyeleri gibi tematik etkinliklere odaklanıyoruz. Bugüne kadar yaptığımız etkinliklerde birçok kadın ilk defa bizimle birlikte trafikte bisiklet sürdü, bazıları yaptığımız etkinliklerden sonra işlerine bisikletle gidip gelmeye başladı.



“Bisiklet ayağımı yerden kesiyor, okula, alışverişe, sahile, her yere bisikletimle gidiyorum; sürerken en çok kendimi yokuş aşağı bırakmayı seviyorum.”

Melike Cengiz, 30, Zihinsel Engelliler Sınıf Öğretmeni

Melike çocukluğunu Hatay’da geçirmiş, o yıllarda çok severek bisiklete biniyormuş; sonrasında çokları gibi o da bırakmış. Sadece yaz dönemlerinde yaptığı bir aktivite olmuş onun için bisiklet.

“Bundan 1,5 sene önce üç arkadaş bisiklet almaya karar verdik. Önce tatillerde, hafta sonları sürerim diye düşündüm ama öyle olmadı. İlk gün bisikleti aldığım gibi okula sürdüm. Hiç düşünmedim, trafikten sürdüm gittim. Hatta yolumu uzatarak, daha az aracın olduğu, sabit yolumu tercih edebilirdim ama yapmadım. Niye başkaları yüzünden yolumu değiştireyim dedim, benim yolum bu...”

Melike, bisiklet kullanmaya başladığından beri çevreden çok farklı tepkiler alıyor. Genelde olumsuz algılarla mücadele ettiğini düşünüyor. Çalıştığı okuldaki öğretmen arkadaşları arasında bisikletin güvenli olmadığını düşünenler, ulaşım aracı olarak arabayı savunanlar olmuş. Ailesi ve çevresinden en çok, yaşına uygun değil, çocukken iyi ama şimdi ne işin var bisiklet üzerinde yorumlarını alıyormuş. Sağlık yönünden tehlikeli, nefessiz kalırsın diyene bile rastlamış. Önyargı çok fakat Melike’den görüp heveslenenler de olmuş.

“Benim gibi bir kadın öğretmen arkadaşım, daha yeni aldı bisikletini, okullar başlasın, birlikte süreceğiz. En çok trafikte sürmekten çekiniyor, o yüzden başlarda birlikte kullanacağız.”

Melike, zihinsel engelliler sınıf öğretmeni. İşini severek yapıyor, üniversitedeki ilk tercihiymiş. *“İşim zor, bisiklete binince zihnimi boşaltıyorum, stres atıyorum. Hem sağlık için de iyi, hareket ediyorum bisikletle.”* Bisiklet Melike için özgürlük demek.

“Ayağımı yerden kesiyor, beni her yere götürüyor, okula, alışverişe, sahile, her yere bisikletimle gidiyorum, sürerken en çok kendimi yokuş aşağı bırakmayı seviyorum.” Melike Bisikletli Kadın İnisiyatifi ile bundan altı ay önce tanışmış. *“Kadın dayanışması altında bisiklete başlamak çok iyi. İlk başta tek başına trafikte sürmek zor ama adım adım ilerleniyor. Hiç bilmeyenlere eğitim, biraz bilenlerle alıştırma, sonra da birlikte trafikte sürüş... Bizim eğitimci tabirimizle basamaklandırılmış dayanışma.”*

Bisiklet Seçiminde Nelere Dikkat Etmeliyim?

Bisiklet seçimi güvenli ve rahat bir sürüş için önemlidir. Seçeceğiniz sele, farklı gidon ve kadro boyları size rahat sürüş sağlayacaktır. Bisiklete başlarken bölümünde bisiklet sürmeyi öğrenmek isteyenler için ipuçları ve amacınıza uygun bisiklet seçiminde nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair bilgileri bulabilirsiniz.

Öncelikle hangi amaçla bisiklet süreceğinizi belirleyin. Aşağıdaki yönlendirme sorularını cevaplayarak nasıl bir bisiklet seçeceğinize karar verebilirsiniz.



Şehir içinde işe gidip gelirken veya kısa sürüşler için şehir bisikletlerini tercih edebilirsiniz.



Zorlanmadan yokuşları çıkmak için tekerlekleri kalın (26 inch) bisikletleri tercih edebilirsiniz.



Çocuğunuzu okula, parka götürmek için hem arkada hem de önde kullanılabilecek taşıma aparatlarını tercih edebilirsiniz.



Toplu taşıma araçlarını rahatça kullanarak bisiklet sürmek için katlanır bisikletleri tercih edebilirsiniz.

Bisiklete Başlarken

Bisiklet seçiminde nelere dikkat etmeliyim?



Bisikletli Kadın İnisiyatifi üyesi Seçil Öznur Yakan'dan **kadro, sele, kask seçimi ve gidon ayarları için öneriler**

Kadro seçimi

Bisikletinizi seçerken ilk olarak boyunuza uygun bir kadro seçmeye dikkat etmeniz rahatlığınız açısından önemlidir.

İdeal kadro boyunuzu bulmak için ayaklarınız yerde, bisikletin üst borusu üzerinde durduğunuz zaman

boruyla aranızda 2 - 4 cm arası boşluk olması gerekir. Gidona uzanmak için çok fazla öne yatmanız gerekiyor veya pedal çevirirken, dönerken dizleriniz dirseklerinize değecek kadar yaklaşıyorsa size uygun olmayan bir bisikletin üzerindesiniz demektir.

Gidon ayarları

Bisikletiniz üzerinde geçirdiğiniz saatler boyunca eller, kollar ve sırtınızın rahat etmesi, ağrımaması, uyuşmaması rahat ve güvenli bir sürüş için çok önemlidir.

Farklı gidon genişlikleri deneyerek kendinize uygun olanı seçebilirsiniz.

Sele seçimi

Selenizin nasıl bir genişlikte olması gerektiğini öğrenmek için bir parça oluklu mukavva (koli kartonu), tebeşir ve mezuradan yardım alabilirsiniz;

- Mukavva parçasını düz zemine yerleştirin ve üzerine oturun. Oturma pozisyonunuzun bisiklet sürerken aldığınız pozisyona yakın olması doğru ölçüm yapabilmeyi sağlayacaktır.
- 10 saniye kadar mukavvanın üzerinde oturduktan sonra kalkın ve mukavvada oturduğunuz yerin üzerinden tebeşirle geçin. Tebeşirle üzerinden geçtiğiniz yerlerde, oturma kemiklerinizin mukavva üzerinde iki çukur oluşturduğunu göreceksiniz. Oluşan çukurların orta noktalarını işaretleyin ve iki orta nokta arasında mezura yardımıyla ölçün.
- Çıkan uzunluğa 25 - 30 mm kadar ekleyin. Çıkan sonuç size uygun olan sele genişliğini yaklaşık olarak verecektir.

Kask seçimi

- Kaskınızın başınıza tam oturması gerekir, doğru boyu seçmek için kayışlar bağlı değilken başınızı salladığınızda oynamadığından emin olun. Bazı kaskların arka bölümünde ayarlayabileceğiniz bir mekanizması olur. Dişliyi çevirerek kafanıza tam oturmasını sağlayabilirsiniz.
- Başınıza tam oturan doğru kaskı bulduktan sonra kask başınızdayken kaşlarınızla arasında tam 2 parmak mesafe olduğundan emin olun. Kayışların kulaklarınızı V şeklinde kavramasına dikkat edin. Kayışınızı çenenizden 1 parmak boşluk bırakacak şekilde ayarlayın. Ağızınızı tamamen açtığınızda kaskınızın hâlâ rahat olması gerekir.
- Kaskınızın güvenlik sertifikası olmasına dikkat edin. Sertifikalı kask, 3 ila 5 yıl arasında kullanılabilir. Kullanım süresi bittikten sonra kaskınızı yenilemeyi düşünebilirsiniz. Bir çarpma olur veya fiziksel hasara uğrarsa kaskınızı değiştirin.

Bisiklet sürmeyi nasıl öğrenirim?

Bisiklete başlarken dikkat edilmesi gerekenler

- İlk zamanlar trafikten uzak, daha sakin ve düz bir alanda çalışma yapın.
- Kendinize ayaklarınızın yere basabileceği, selesi görece daha aşağıda olan bir bisiklet seçin.
- Öğrenme sürecinde bir yakınınız ya da arkadaşınızdan yardım isteyin.
- Güvenliğiniz için mutlaka kaskınızı takın.
- Gidon tutuşunda sürtünmelere karşı ellerinizi korumak için eğitim sırasında eldiven kullanın.
- Kendinizi hazır hissedene kadar trafiğe çıkmadan sokağınızda sürün, bisikletinizi tanıyın. Sahil, park veya bisiklet yolu gibi güvenli yollarda uzun sürüşler yapın.
- Kendinize güvenin! Sürüşün kişinin fiziksel durumu, sabrı ve yatkınlığıyla ilişkisi olduğunu unutmayın.



Bisikletli Kadın İnisiyatifi eğitmeni Zeynep Araboğlu bisiklet sürmeyi öğrenmek için dikkat etmeniz gerekenleri anlatıyor...

Bisiklet sürmeyi öğrenmek için aşağıdaki basamakları takip edebilirsiniz.

1. Temel denge

İlk adımda siz bisikleti taşıyacaksınız. Tek elinizle gidonundan tutarak bisikleti dengeli şekilde yanınızda ilerletmeye çalışın. Yine tek elinizle selesinden tutarak dengeli şekilde bisikleti ilerletin. Bisikletin düşmesine karşı kaydıği yönün tam tersine doğru yön vererek düz bir şekilde ilerlemesini sağlayın.

İkinci adımda bisikletinizin pedallarını sökün. Bu sizin daha kolay hareket etmenizi sağlayacaktır. Önce seleye oturmadan, gidonu iki elinizle tutarak, adım adım, yürür gibi ilerleyin. Sonrasında seleye oturun. Her iki ayağınızla kendinizi itin ve ayaklarınızı yerden kaldırarak dengede kalmaya çalışın. Bu sırada gidona da yön verin. Dengeyi kavradığınızdan emin olana kadar bu hareketi sürdürün.

2. Temel duruş

Pedalları yeniden takın ve birinden yardım alarak bisikleti sabit şekilde tutmasını isteyin. Bisiklet dururken iki ayağınızı pedallara koyun ve bu sırada frenleri sıkın. Bisiklet üzerinde dengede durmaya çalışın. Ayaklarınız pedallardayken ayağa kalkın ve dengeyi korumaya çalışın.

3. Yol alma

Bisikleti sele kısmının arkasından sabit şekilde tutan biri varken pedalların yönünü ayağınızla aynı yere getirin. Sağlam basın ve pedalları çevirerek ilerlemeye çalışın. Bunu yaparken önünüze değil, ileriye bakın. Bu adımı sürdürdüğünüzde yol almaya başladığınızı göreceksiniz.



“Anne oğul bisikletle geçirdiğimiz zamanları hiçbir şeye değişmem.”

Emel Sali, 40, Ev Hanımı

Emel bisikletle çok sevdiği dedesi sayesinde, çocukluğunda tanışmış. “O zamanlar kontra pedal bir bisikletim vardı, sürekli onun üstündeydim. Dedem yoğurdu çok severdi. Bakır bir kabımız vardı. Yoğurtçu o kabı ağzıma kadar doldururdu. Bakır kabı sapından gidona asar, arnavutkaldırımlı yollarda dökmeden dedeme taşırdım.” Emel’in bisikletle gönül bağı hiç kopmamış. Her fırsat bulduğunda az da olsa bisiklet kullanmış. Bundan 3,5 yıl önce bisikleti hayatının

vazgeçilmezi yapmış. Artık okula, pazara, doktora, markete bisikletle gidiyor. Emel 2012 yılından beri oğlunu okula bisikletle getirip götürüyor. “İlk kez okulun bahçesine oğlum arkamda girdiğimde orada kim varsa herkes aynı anda dönüp bize bakmıştı. Sanki bahçeyle gökten yabancı bir cisim inmişti. Ama şimdi okula bisikletle gitmediğimiz nadir günlerde ne oldu bisikletle niye gelmediniz diye soruyorlar. Anne oğul, bisikletle geçirdiğimiz zamanları hiçbir şeye değişmem. Bisikletli

okul servisimiz bize hep zaman kazandırdı. Okul çıkışlarında gönümüz hangi parka isterse oraya gidiyoruz. Okul servisinde kaybedeceğimiz zamanı parkta birlikte bolca oynayarak değerlendiriyoruz. 3,5 yıldır çok şey gördük, çok şey duyduk. Hem şoförler, hem yayalar, hem de biz birbirimizden çok şey öğrendik. Artık arkamızda uzun uzun çalan korna sesleri duymuyoruz, bekliyorlar, yol veriyorlar. Eşi koca şehirden bir tek sen misin bisiklet kullanan, diye soruyormuş. Kesin benim gibi bisikletli kadınlar vardır, bulacağım

bir gün onları, diye cevap veriyormuş. Sonunda benim gibi bisikletli kadınların olduğu bir yer buldum. Bisikletli Kadın İniyatifi hepimizin bulduğu yer... Bir kişi yapabiliyorsa herkes yapabilir. Ben cesaretimi kendimden ve bana destek olan çevremden aldım. Şimdi Bisikletli Kadın İniyatifi başka kadınlara cesaret veriyor.”



Bisikletli Kadın İnisiyatifi üyesi Ayşın Şahlıoğlu'ndan işe bisikletle giden kadınlar için öneriler

- 1- Rotanızı önceden belirleyin ve test sürüşleri yapın.** İşe bisikletle giderken kullanacağınız rota, araba veya toplu taşımayla gittiğiniz rotadan farklı olabilir. Bisiklet rotanızı oluştururken güzergâhınız üzerindeki farklı yolları göz önünde bulundurun ve test sürüşleri yapın. Gideceğiniz yolun bir kısmı için toplu taşıma araçlarını da kullanabilirsiniz.
- 2- Şehir içinde ilk defa trafiğe çıkacaksanız kısa mesafeli sürüşlerle başlayın.** Şehir içinde ilk kez trafiğe çıkacaksanız; markete, kursa, bankaya fatura ödemeye gitmek gibi yakın mesafe sürüşleriyle başlayabilirsiniz.
- 3- İşe bisikletle giderken ilk sürüş gününüzde kendinize ekstra zaman ayırın.** İlk gün hesapladığınız saatten 10-15 dakika daha erken yola çıkın.
- 4- Yedek kıyafet bulundurun.** Gideceğiniz mesafenin uzunluğuna göre iş kıyafetlerinizle gitmeyi ya da kıyafetlerinizi çantanızda götürmeyi tercih edebilirsiniz. Sürüşten sonra

kıyafet değişimi sonrasında kendinizi daha tazelenmiş hissedeceksiniz. Özellikle yaz aylarında işyerinizde yedek kıyafet bulundurabilirsiniz.

- 5- Rahat olun, acele etmeyin.** İşe bisikletinizle giderken hiç acele etmeyin; kendi temponuzda ilerlemeye çalışın.
- 6- Sakin olun.** Sürüşünüz sırasında şoförlerle veya yayalarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Sabırlı olun. Bir bisikletli olarak sizi tanımalarına izin verin. Sinirlenirseniz olumlu sonuç elde edemezsiniz.
- 7- Akşam sürüşlerinde görünür olmaya dikkat edin.** İş çıkışlarında akşam saatlerine kalıyorsanız mutlaka ön ve arka aydınlatmalarınızın hazır ve çalışır olduğundan emin olun. Bisiklet sürerken özel bisiklet kıyafetleri giymenize gerek yok fakat parlak veya reflektörlü kıyafet veya aksesuar kullanırsanız diğer araçlar tarafından daha kolay görünür olursunuz.



Bisikletli Kadın İnisiyatifi üyesi Alev Ceyhan Derbent'ten alışverişe bisikletle giden kadınlar için öneriler

- 1- Nasıl bir yük taşıyıcı kullanacağınızı karar verin.** Bisikletle eşya taşımak için birçok yük taşıyıcı mevcut. Bu seçenekler ne kadar yük taşıyacağınıza, yol yapacağınıza, yükün bisikletinize uygunluğuna ve ne kadar masraf yapmak istediğinize göre değişir.
 - 2- Alacağınız malzemelerin bisikletle taşıyabileceğinizden fazla olmasından korkuyorsanız alışveriş sırasında sepetiniz veya bagaj çantanızla dolaşın.** Alışveriş sırasında sepetiniz veya bagaj çantanızla dolaşarak taşıyabileceğinizden fazla yük almanızı engelleyebilirsiniz. Pazar alışverişini yapıyorsanız bisikletinizi yanınızda dolaştırabilirsiniz.
 - 3- İhtiyacınız olmayan paket veya poşetleri atabilirsiniz.** Bisikletli alışverişiniz sırasında ihtiyacınız olmayan paket, poşet veya kutulardan kurtularak yer kazanabilirsiniz.
- Sepet**
Bisikletinizin önüne takabileceğiniz sepetle günlük alışverişlerinizi yapabilirsiniz. Sepete atarak cüzdandan, telefon gibi eşyalarınıza rahatça ulaşabilirsiniz.
- Çift taraflı heybe çantalar**
Bolca alışveriş yapacaksanız bagaja rahatça bağlanan çift taraflı heybe şeklindeki çantaları tercih edebilirsiniz. Bu çantalar pazar arabasından bile daha çok sebze meyve taşıyabiliyor.



Bisikletli Kadın İnisiyatifi üyesi Melda Akbaş'tan **bisikletli anneler için öneriler**

1-Taşıma aparatınızla test sürüşü yapın.

Çocuğunuzla birlikte rahat ve güvenli bir sürüş için hangi aparatı seçeceğinize karar vermek için test sürüşü yapın. Taşıma alanı üzeri veya kadroya monte seçeneklerini deneyerek hangisinin size ve çocuğunuza daha rahat sürüş sağladığını test edin. Hangi taşıma aparatını alacağınızdan emin değilseniz çevrenizde kullanan birilerinden denemek için ödünç alabilirsiniz.

2-Bisiklet park ayağı taktırın. Bisiklet park ayağı kısa ve uzun süreli duruşlarda size kolaylık sağlayacaktır. Önce güvenlik diyerek bisikletinize mutlaka bir ayak taktırın ancak park anında tek başına park ayağına hiçbir zaman güvenmeyin.

3- Çocuğunuza biniş öncesinde kaskını takın. Oturma sırasında oluşabilecek risklere karşı hem kendinize hem de çocuğunuza kaskı mutlaka biniş ve oturma öncesinde takın.

4- Sele boyunu park anında iki ayağınız yere basacak şekilde ayarlayın. Sele boyunun ani durma anları için her iki ayağınızla yere kolayca değebilecek yükseklikte olmasına dikkat edin. Aksi halde park ve ani duruşlarda bisikletinizin kontrolü kaybolabilir.

5- İnişlerde önce çocuğunuzu indirin. Annenin bisikletten önce inmesi durumunda bisikleti dengede tutmak zorlaştığı için inişlerde önce çocuğunuzu indirin.

6- Kullandığınız sırt çantanızın ebat ve yumuşaklığına dikkat edin. Sürüş sırasında sırt çantası taşımak istiyorsanız çocuğunuzla birlikte bisiklete oturduğunuzda çantanızla çocuğunuz arasında mesafe bıraktığınızdan emin olun. Sırt çantanız ani frenlerde çocuğunuza çarpmayacak uzaklıkta ve bir çarpışma esnasında zarar vermeyecek yumuşaklıkta olmalı.

7- Sürüş sırasında çocuğunuzun elindekilere dikkat edin. Sürüş sırasında çocuğunuzun elinde kendisine zarar verebileceği veya pipetli suluk gibi ani hareketlerde herhangi bir yerine batabilecek bir obje olmamasına dikkat edin.

8- Kasislere yavaş girin. Arkada oturan çocuğunuzun kasislerde darbeyi hissetmemesi için yavaşlayın. Kasislerdeki darbe hissini azaltmak için daha büyük tekerlek kullanabilir, lastiklerinizin hava basıncını biraz düşürebilirsiniz.

9- Çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz zamanın keyfini çıkarın. Birçok anne için çocuklarıyla birlikte bisiklet üzerinde geçirdikleri zamanlar en keyifli anlardır. Siz de çocuğunuzla birlikte yeni yollar deneyimlemenin keyfini çıkarın.

Bisikletli Kadın İnisyatifi'nden ipuçları

Hepimizin stil yaklaşımları farklı olsa bile bu bölümde bulacağınız birkaç ipucu bisiklet üzerinde taze kalmanız için işinize yarayabilir.

“Şapka ve kask kullansam da benim olmazsa olmazım güneşten koruyucu krem ve ruj. Her zaman güneş gözlüğü; güneşsiz havalarda da koruyucu gözlük kullanıyorum.”

Sevil Doğrugüven, 41
Kültür ve Kalkınma
Politikaları Uzmanı

“Saçlarımızın kasktan ve terlemeden dolayı bozulmasını önlemek için kask içine eşarp veya buff denilen çok amaçlı bez parçalarından kullanabilirsiniz. Böylece saçlarımız darmadağın olmaz; terleseniz bile etkilenmez.”

Eda İyikalender, 29
Çizgi Filmci



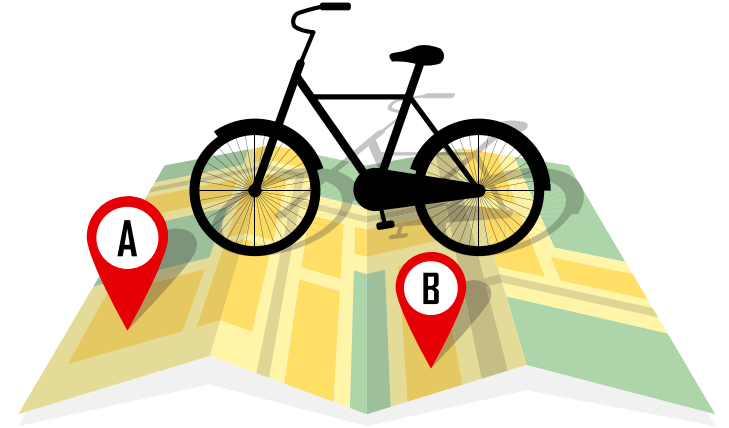
“Bisiklet çantamda olmazsa olmazlardan biri antibakteriyel ıslak mendil, bir diğeri el kremidir. Yolculuk sırasında ihtiyaç molasını nerede vereceğimiz belli olmayabiliyor. El kremimi de yaz - kış güneşten ve rüzgârdan korunmak için tavsiye ederim.”

Demet Aksoy, 32
E-ticaret Uzmanı

Rota nasıl belirlenir?

Bisikletle yola çıkmadan önce hangi güzergâhı tercih edeceğinizi ve hangi yolları kullanacağınızı gözden geçirmek sürüş sırasında size kolaylık sağlayacaktır.

- İlk adım olarak nasıl bir sürüş yapmak istediğinize karar verin. Kısa ve düz rota mı, kısa ve eğimli rota mı, yoksa daha uzun ve zorlu bir parkur mu?
- Kendinize bu kriterlere uygun başlangıç ve bitiş noktaları belirleyin.
- Beklenmedik durumlara yönelik alternatif rota oluşturun.
- Belirlediğiniz rota uzunsa mola verilecek noktaları önceden seçin.
- Rota belirlerken bisiklet haritaları, bisiklet forumları ve mobil uygulamalardan da yardım alabilirsiniz.
- Rotanız içinde toplu taşıma araçları tercih edip etmeyeceğinize karar verin. Rotanızın belirli bir bölümünde vapur, otobüs, metrobüs vb araçlar kullanmanız gerekirse şehiriçi toplu taşıma araçlarının tarifelerine bakın ve bisiklet için uygun saatler olduğundan emin olun.





Bisikletimi toplu taşıma araçlarında nasıl kullanabilirim?

Şehiriçinde ulaşım aracı olarak bisiklet kullanmak toplu taşıma entegrasyonu ile çok daha kolay olabilir. Büyük şehirlerde var olan birçok toplu taşıma aracına belirli durumlarda ve saatler çerçevesinde ücretsiz veya ek ücret ödeyerek bisikletinizle binebilirsiniz. Örneğin İzmir’de herhangi bir saat sınırlaması yokken İstanbul’da çoğu toplu taşıma aracına hafta içi yoğun saatlerde binemeyebilirsiniz.

Kullanmak istediğiniz toplu taşıma aracını hangi şartlar altında bisikletinizle kullanabileceğinizi öğrenmek için bulunduğunuz şehirdeki toplu taşıma kurumunun web sitelerine göz atabilirsiniz. Bisiklet ve toplu taşıma araçlarını birlikte kullandığınızda şehiriçinde bisiklet sürmenin daha keyifli olduğunu göreceksiniz!



Büşra, çocukluğunda tanıştığı bisikletle daha sonra uzun yıllar Bisikletli Kadın İnisyatifi ile karşılaşınca kadar haşır neşir olmamış.

“Bisiklete en son çocukken binmiştim. Yıllar sonra Bisikletli Kadın İnisyatifi’ne denk geldim ve ilk etkinliklerin yanı başımda düzenlendiğini öğrendim. Bir grup kadınla beraber sokaklarda, caddelerde bisiklet sürme fikri beni heveslendirmişti, gruba ben de katılmak istedim. Gel gör ki etkinlik sabahı geciktim, buluşma yerine vardığımda grup çoktan hareket etmişti. Yine de vazgeçip geri dönmedim, tek başıma da olsa binecektim. Bu kısmı biraz deli cesaretiydi,

en son ne zaman bisiklete bindiğimi bile hatırlamazken trafikte kullanacaktım! İnat ettim, çabaladım, biraz korktum ama o gün kazasız belasız grubun yanına vardım. Gördüm ki zor değilmiş, isteyince yapılabiliyormuş. Bisikletle metroya binip önce trafikte, sonra bisiklet yolunda sürdükten sonra bunu başka zamanlarda da yapmak istediğimi anladım.”

Büşra bir üniversite öğrencisi olarak İstanbul’da her gün yollarda harcadığı zamandan yakınıırken bisikletli gündelik hayatına sokmaya karar vermiş.

“Okula ulaşmak için trafikte harcadığım zaman beni rahatsız ediyordu. Otobüse yetişme, trafikte kalma bir de üstüne otobüste sıkışma derdi olmadan hem kendini doğanın parçası gibi hissetmek hem de yapmayı sevdiğin bir şey için çaba gösterdiğim için kendimi çok iyi hissettim.” Büşra artık okuluna bisikletle gidip geliyor ve trafikte harcadığı zamandan yakınıyor.

“İstanbul’da bisiklet sürmenin zor olduğunu biliyorum fakat imkânsız değil. Artık okula bisikletle gidip geliyorum. Yolda harcadığım zamandan yakınıyorum, tam aksine

“Bisiklet hem okula gidiş gelişimi hem kampüs içi ulaşımımı kolaylaştırdı.”

Büşra Eser, 25, Üniversite Öğrencisi

şebirde bisikletli olmak son derece keyif verici. Bisiklet hem okula gidiş gelişimi hem de kampüs içi ulaşımımı kolaylaştırıyor.” Bisikletli Kadın İnisyatifi Büşra’ya okula bisikletle gitmesi için cesaret vermiş. “Bisiklet binen bir sürü kadınla tanıştım, onlardan cesaret aldım. Umarım şimdi beni okula bisikletle giderken gören başka öğrenciler de benden cesaret alır.”

Yoldayken nelere dikkat etmeliyim?

Yoldayken karşılaşacağınız durumlara yönelik hazırlıklı olmak ve tecrübe kazanmak size güvenli ve rahat bir sürüş sağlayacaktır. Bu bölümde trafikte bisikletli hakları, güvenli sürüş önerileri ve farklı hava koşullarında neler yapılabileceğine dair önerileri bulabilirsiniz.

Bisiklet haklarımız neler?

Çoğumuz, bisikletin trafik kanuna göre bir motorsuz araç olarak nitelendirildiğini ve belli başlı haklarımız olduğunu biliyoruz. Peki ya trafik içerisindeyken uymamız gereken kurallardan ne kadar haberdarız?

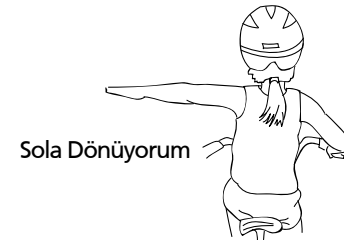
- Bisiklet yolu seçeneğiniz varsa bisiklet yolunu kullanın. Kanunen bisiklet yolu olan yerlerde taşıt yollarını kullanmak yasaktır.
- Bisiklet yolu yoksa yolun sağ şeridi diğer araçlar olduğu kadar sizin de hakkınız, sağ şeridi kullanın.
- Bisikletle yaya yollarını işgal etmeyin, kanunen bisikletlerin kaldırımlardan ve yaya yollarından gitmesi yasaktır.
- Motorlu araçlarda ön ve arka farlar ne kadar önemliyse bisikletliler için de o kadar mühim. Trafik kanununa göre çalışan ön ve arka aydınlatmalarınız olmalı.
- Diğer ulaşım araçlarında olduğu gibi bisiklette de hız sınırı var. Bisikletle yapabileceğiniz maksimum hız; yerleşim yeri bölgelerinde 30 km/s, şehirlerarası çift yönlü karayollarında 45km/s, bölünmüş yollarda 45 km/s. Otoyollara ise bisikletle girmek yasaktır.
- Taşıma yeri yoksa insan taşımak, taşıma yeri varsa birden fazla insan taşımak, akrobatik ve trafiği tehlikeye atacak hareketler yapmak yasaktır.
- Taşıt yollarındayken en fazla iki bisiklet yan yana sürebilirsiniz.
- Yayalar her zaman önceliklidir, yayalara yol vermek durumundasınız.

Bisikletli hakları hakkında detaylı bilgi için 2918 Sayılı TCK Karayolları Trafik Kanunu'nda yer alan bisiklet yasalarını inceleyebilirsiniz.



Bisikletli Kadın İnisyatifi üyesi Özlem Alkan'dan trafikte güvenli sürüş önerileri

- Güvenliğiniz için her zaman kask takın.
- Trafikte görünür olun. Özellikle gece sürüşlerinde görünür olmak çok önemli. Reflektörlü kıyafet veya aksesuarlar trafikte görünür olmanızı kolaylaştıracaktır.
- Her zaman yolun sağından gidin. Kaldırım ve park eden araçlarla aranızda 1 metre mesafe bırakmaya çalışın ancak çok sağa yanaşmayın ki kaldırım, bariyer gibi yerlere çarpıp dengeniz bozulmasın.
- Trafikte bisiklet hâkimiyetinizi geliştirmek için pratik yapın. Trafikte düz bir şeritte ilerlemeye çalışın ve ani hareketlerden kaçının. Başınızı sağa veya sola çevirdiğinizde bisikleti aynı çizgide sürmeye çalışın. Bunun için pratik yapın.
- Kavşaklarda dikkatli olun. Kavşaklarda sola en yakın şeride geçmeye çalışın. Geniş yol ve kavşaklarda, sola dönüşlerde, sola en yakın şeride geçin veya yaya geçidini kullanın.
- Diğer sürücülerle iletişim halinde olun. Yol verme, yol alma gibi durumlar için sürücülerle göz kontağı kurmaya dikkat edin, varlığını gösterin.
- Ağır ve uzun taşıtlara fazla yanaşmayın. Ağır ve uzun araçların görüş açıları daha kısıtlıdır, kör noktalarında kalmamak için bu araçlara çok fazla yaklaşmayın.
- Dönerken veya şerit değiştirirken el işaretlerini kullanın. Trafikte rahat şekilde işaret verebilmek için etkili fren yapma, tek elle gidonu kontrol edebilme denemeleri yapın. El işaretlerine ek olarak omzunuzun üzerinden arkanızdan gelen trafiği kontrol edin.
- Arkadan gelen trafiği belirli aralıklarla kontrol etmeyi alışkanlık haline getirin.
- Her zaman durabileceğimize inandığımız hızla hareket edin.



Sola Dönüyorum



Sağa Dönüyorum



Yola çıkmadan önce mutlaka lastiklerinizi kontrol edin. Hızlıca lastiklerinizi gözden geçirin; üzerinde herhangi bir çatlak, oyuk, yıpranma olup olmadığını kontrol edin. Lastiğiniz üzerinde çatlak veya aşınma oluştuysa yama yapabilir veya lastiğinizi değiştirebilirsiniz. Somunları ve tekerleklerinizi tutan kilit mekanizmalarını kontrol edin, tekerleklerinizin emniyetli şekilde bağlanmış olduğundan ve sürüş sırasında çıkmayacağından emin olun.

Zincirinizin dişliler üzerinde rahatça döndüğünü kontrol edin. Yola

çıkarken bastığınız ilk pedala zincirinizin kontrolünü yapabilirsiniz. Aynı zamanda vites değiştirerek dişlilerinizin ve viteslerinizin doğru çalıştığını ve yağlamaya ihtiyacı olup olmadığını kontrol edebilirsiniz. Bakıma ihtiyacı varsa sert uçlu fırça yardımıyla benzin veya mazot kullanarak zincirinizi temizleyebilirsiniz.

Frenlerinizin lastiklerinize yeterli düzeyde kuvvet uyguladığından emin olun. Fren kablolarınızın gevşemiş veya yıpranmış olup olmadığını görmek için ön ve arka frenlerinizi sıkın. Frenlerinizi

Bisikletimin bakım, tamir ve onarımı için nelere dikkat etmeliyim?

Bisikletinizle yola çıkmadan önce bakım ve onarım kontrollerini yapmak güvenli sürüş için çok önemlidir. Bu bölümde yola çıkmadan önce veya yıllık olarak yapabileceğiniz bisiklet kontrollerine dair önerileri bulabilirsiniz. Bisikletli Kadın İnisyatifi üyesi Sebla Demir Usluer'den bakım, tamir ve onarım önerileri...

sıkarken kontrol ettiğiniz fren pabuçlarının lastiklere değil janta değdiğinden emin olun.

Sürüşten önce sele ve gidon boyunuzun doğru yükseklikte olduğunu kontrol edin. Sele boyunu kontrol etmek için seleye oturun, bir ayağınızı pedala koyun ve pedala döndürün. Bacağınız tamamen düz durmuyorsa pedala ulaşmak için kalçanızı hareket ettirmek veya bacağınızı dizden kırmak zorunda kalıyorsanız sele boyunu tekrar ayarlayın.

Kaskınızı takmadan önce, içinde ve dış yüzeyinde çatlak olup olmadığını kontrol edin. Çatlak kontrolünün ardından kask kayışlarınızı da kontrol edin. Kaskınız kirlenmişse bir kova suya biraz deterjan karıştırın ve sünger yardımıyla kaskınızı silin. Çatlak, delik veya aşınma gördüyseniz kaskınızı mutlaka değiştirin.

Bisikletli Kadın İnisiyatifi'ne Katılmak İçin



Bisikletli Kadın İnisiyatifi'ne katılmak için

Bisikletli Kadın İnisiyatifi şehirde, gündelik hayatta bisiklet kullanan veya kullanmak isteyen tüm kadınlara açık. Siz de Bisikletli Kadın İnisiyatifi'ne katılarak yol gösterici olmayı, sorunlara birlikte çözüm üretmeyi ve gündelik hayattaki bisiklet deneyimlerimizi paylaşmak istiyorsanız Facebook hesabımıza üye olabilirsiniz.

Adınızı, bisikletinizin adını ve bisikleti hangi amaçla kullandığınızı bisikletle çekilmiş bir fotoğrafınızla beraber Facebook grubumuzda paylaşabilir veya bisikletlikadininisiyatifi@gmail.com adresine e-posta atabilirsiniz.

bisikletlikadininisiyatifi@gmail.com
[facebook.com/groups/bisikletlikadininisiyatifi](https://www.facebook.com/groups/bisikletlikadininisiyatifi)
[instagram.com/bisikletlikadin](https://www.instagram.com/bisikletlikadin)



ETİ Sarı Bisiklet Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projesi

Yoğun kentleşme ve içerisinde bulunduğumuz çağın getirdiği sonuçlar, günümüzde fiziksel inaktivitenin giderek artan bir sorun haline gelmesine yol açıyor. Fiziksel aktivitenin gelişimine katkıda bulunan en sağlıklı ve eğlenceli araçlardan biri bisiklet. Buradan hareketle ETİ ve Aktif Yaşam Derneği, sağlıklı bir yaşam için hareket etmenin gerekliliği konusunda farkındalık yaratmak ve gündelik hayatta bisiklet kullanımını teşvik edip Türkiye’de hareketli yaşama öncülük etmek amacıyla Sarı Bisiklet Sosyal Sorumluluk Projesi’ni hayata geçirdi.

2014 yılında Eskişehir’de başlayan proje kapsamında bisiklet kullanımının yaygınlaştırılmasına hizmet etmek üzere 7’den 70’e her yaşa ve kesime hitap edecek eğitim ve etkinlikler tasarlandı. İlkokul öğrencileri için teorik ve pratik eğitimler, atıl durumdaki bisikletlerin yeniden sokaklara kazandırılmasına hizmet eden Mobil Tamir Aracı, gençler için üniversitelerde kampüs içi yaşamı hareketlendirecek ve eğlenceli hale getirecek bisiklet kullanımları, ev kadınlarının semt pazarı alışverişlerine üç tekerlekli ve sepetli sarı bisikletlerle hareket etme ve poşet yükünü hafifletme imkânı,

Sarı Bisiklet Sosyal Sorumluluk Projesi ile toplumun faydasına sunulan ücretsiz hizmetlerden sadece birkaçı... Eskişehir’de büyük ilgi gören, 1200 kişinin aynı anda bisiklete bindiği toplu sürüş etkinliği, Eskişehir’deki en geniş katımlı bisiklet sürüş organizasyonu oldu.

Toplumda bisiklet sevgisini artırarak, bisiklet kullanma alışkanlığını yaygınlaştırmayı ve daha hareketli bir neslin yetişmesine katkıda bulunmayı hedefleyen Sarı Bisiklet Sosyal Sorumluluk Projesi, 2015 yılında İstanbul’da kadınlarla birlikte bisikletin gündelik hayatta mümkün olduğuna dair algıda fark yaratmayı hedefledi. Bisikletli Kadın İnisiyatifi işbirliğiyle kadınlara yönelik bisiklet eğitimleri, tamir atölyeleri ve toplu sürüşler, Sarı Bisiklet’in ilkökul eğitimleri, Mobil Tamir Aracı gibi hizmetlerle birlikte hayata geçirilen uygulamalar oldu.

Sosyal medyada bisiklet toplulukları arasındaki en yüksek beğeniye sahip sayfa konumundaki ETİ Sarı Bisiklet Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projesi, bundan sonra da sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından biri olan “hareketlilik” kavramını, bisiklet aracılığıyla toplumun her kesimine yaymaya devam edecek.



[instagram.com/sari.bisiklet](https://www.instagram.com/sari.bisiklet)

[facebook.com/saribisiklet](https://www.facebook.com/saribisiklet)

ETİ Sarı Bisiklet Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projesi

Kılavuzda yer alanlar

Afsun Pınar Karagöz	Esra Özer	Nurcan Gül
Alev Ceyhan Derbent	Esra Şener Yoldaş	Oxana Bağlay
Arzu Tekir	Esra Torun Ülken	Özlem Alkan
Aslı Narin	Ezgi Başer	Özlem Dilara Şatır
Ayla Sarı	Fatma Şen	Pelin Can
Ayşe Arslan	Fatmanur Özdemir Deniz	Pınar Güner
Aysel Burcu Yavuz	Feyza Keskin	Pınar Kösek
Ayşın Şahlıoğlu	Filiz Atik	Reyhan Kaya
Belçim Zaman	Filiz Topçu	Rukiye Demirci
Berna Balkaya	Gizem Dumanhan Ünver	Sebla Demir Usluer
Berna Sağun	Gizem Erbirer	Seçil Öznur Yakan
Betül Bitir	Gizem Kendik	Seda Ersoy
Beyhan Yeniceli	Gizem Kırmızı	Seda Genç Topal
Burcu Uzer	Gökçe Savkay Taşkın	Seher Süral Şahin
Büşra Eser	Gülay Büyükkaplan Çamursoy	Semra Yıldırım
Ceren Angılı	Günce Silahçioğlu Akkoyun	Serap Paşalı
Çiğdem Saygılar	Habibe Kızılıcık	Seval Keskin
Damla Akçay	Hande Kösek	Sevda Alkan
Damla Özdemir	Haneyfa Ünlü	Sevil Doğrugüven
Demet Aksoy	Hasibe Göçülü	Sevil Seyyar
Demet Canikli	Hatice Sunay Kaymaz	Sevla Serbest
Deniz Budakçı	Hazal Odabaşı	Sezgi Şahin
Deniz Toker	Hülya Özkan Apaydın	Sibel Büyükkılıç
Devran Uluant	Kübra Demirel	Sinem Oymak
Didem Ünsür	Kübra Piriskender	Şükran Çakır
Dilek Büyük	Lori Gülbenk	Şule Sam
Dilem Cengiz Ay	Malgorzata Charuta-Aydın	Şule Serter
Didem Kendik	Mehtap Şahin	Vasfiye Keskin Yılmaz
Doğacan Dilcun Doğan	Melda Akbaş	Yaprak Ataman
Ebru Özgökalp Türker	Melike Cengiz	Yaprak Rüya Bulut
Ebru Tüzecan	Merve Çardak	Yeşim Arik
Ebru Zeren	Merve Ekşiler	Zehra Bural
Eda İyikalender	Merve Erdebil Toraman	Zeynep Altun
Eda Özerkan	Merve Erduğan	Zeynep Araboğlu
Eda Türetken Özenses	Nagehan Dinç	Zeynep Çorakçı
Elif Öztürk	Nazlı Sönmez	Zeynep Demir
Elif Ürkek	Neslihan Özgür Yıldırım	Zeynep Karaarslan
Elvan Zık	Neylan Ögütveren Aular	
Esra Atalay	Nilgün Özdemir	
Esra İnal	Nurcan Çoban	



bisikletlikadinisiatifi@gmail.com
facebook.com/**groups/bisikletlikadinisiatifi**
instagram.com/**bisikletlikadin**

instagram.com/**sari.bisiklet**
facebook.com/**saribisiklet**
