

In deze flyer vindt u enkele tips over hoe u Jan Palfijn Gent efficiënt en milieuvriendelijk kan bereiken met de fiets, te voet, met het openbaar vervoer of via autodelen en carpoolen.

## FIETSVRIENDELIJK JAN PALFIJN GENT

Het AZ Jan Palfijn Gent heeft voor haar patiënten en bezoekers die met de fiets komen een ruime en overdekte fietsenstalling voorzien aan de hoofdingang, vlot bereikbaar via de Watersportlaan en Henri Dunantlaan.

### Nieuw: fietspomp in de stalling

**Platte band en geen fietspomp bij de hand?** Geen probleem! Bij de fietsenstallingen wordt een fietspomp geïnstalleerd die gratis ter beschikking staat.

### Spring op de fiets!

Wist u dat uit recent onderzoek is gebleken dat voor afstanden tot 10 kilometer de fiets sneller is dan welk vervoermiddel ook?

Meer info voor fietsers en de voordelen van fietsen, vindt u op [www.fietsersbond.be](http://www.fietsersbond.be).

## TE VOET: ELKE STAP TELT!

Wist u dat 30 minuten per dag bewegen aan een matige intensiteit bevorderlijk is voor uw gezondheid, uw algemeen welzijn en dat u hiermee vijf levensjaren wint?

De verpleegkundigen en artsen van het AZ Jan Palfijn Gent stappen tijdens hun werk ongetwijfeld voldoende, maar ook mensen met een niet-actieve, zittende job of patiënten die minder mobiel zijn, geven we graag een duwtje in de rug met enkele kleine maar nuttige tips.

## Een kleine stap voor u, een grote stap voor uw gezondheid!

- ▶ maak een wandeling tijdens de lunchpauze
- ▶ neem de trap in plaats van de lift
- ▶ stap naar het werk, de bakker, de winkel...
- ▶ parkeer de auto iets verder dan gewoonlijk
- ▶ stap een bus- of tramhalte vroeger af
- ▶ ...

Wie hierover graag meer weet: [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).

## AZ JAN PALFIJN GENT BEREIKBAAR MET OPENBAAR VERVOER

Het ziekenhuis is vlot bereikbaar met de bussen van De Lijn.

De dichtstbijzijnde bushaltes op wandelafstand zijn:

- ▶ Gent Beneluxplein (lijnen 9-38-39)
- ▶ Gent Ekkergermerk (lijnen 14-15-16-53-65-67-69)

Wandel naar de ingang via de Henri Dunantlaan als u met het openbaar vervoer komt.

Wie meer informatie wil, kan in de inkomhal, ter hoogte van de infobalie, een folder van De Lijn nemen.



## MET DE AUTO

### Hoofdingang Watersportlaan

Het ziekenhuis is gelegen aan de rand van het Gentse stadscentrum en is bereikbaar met de auto via de hoofdingang aan de Watersportlaan 5.

### Parking

- ▶ Het ziekenhuis beschikt over een ruime parking, links van het hoofdgebouw.
- ▶ Op de parking zijn vier laadpalen voor elektrische wagens voorzien.
- ▶ Parkeerplaatsen voor gehandicapten vindt u zowel op de grote parking als voor de hoofdingang van het ziekenhuisgebouw. Volg de signalisatie.
- ▶ De Kiss & Ride zone vlak voor de hoofdingang is voorbehouden voor het brengen en ophalen van patiënten en bezoekers. Dit is gratis gedurende 30 minuten.

De inrit langs de Henri Dunantlaan is voorbehouden voor MUG-voertuigen en begrafenisondernemers. Deze inrit is dus niet toegankelijk voor patiënten en bezoekers. Met de auto neemt u de hoofdingang aan de Watersportlaan.

Voor meer details: [www.janpalfijn.be/bereikbaarheid](http://www.janpalfijn.be/bereikbaarheid).

## Tips voor het 'Nieuwe Rijden'

Indien u zich toch dient te verplaatsen met de auto, kan u uw rijstijl aanpassen tot een meer milieuvriendelijke manier van rijden. Wanneer u rijdt volgens het principe van het 'Nieuwe Rijden', rijdt u efficiënter en bespaart u brandstof: goed voor de portemonnee en het milieu!

- ▶ Schakel tijdig naar een hogere versnelling. Bij benzinewagens schakelt u best bij 2500 toeren, bij dieselwagens is dit al bij 2000 toeren.
- ▶ Rij bij een constante snelheid in een zo hoog mogelijke versnelling.
- ▶ Anticipeer op situaties in het verkeer. Hou voldoende afstand t.o.v. uw voorligger zodat u niet voortdurend moet remmen en gas geven. Laat de gaspedaal los wanneer u obstakels nadert en blijf uitbollen in dezelfde versnelling.
- ▶ Rem op de motor.
- ▶ Rij niet te snel. Bij snelheden boven 100km/u is de snelheid de bepalende factor voor het brandstofverbruik. Het verbruik stijgt zelfs exponentieel naarmate u nog sneller gaat.
- ▶ Controleer regelmatig de bandenspanning. Te weinig spanning zorgt ervoor dat u significant meer gaat verbruiken en de banden sneller slijten.
- ▶ Ga bewust om met energievreters zoals dakkofer, airco, achterrautverwarming...
- ▶ Zet de motor uit bij korte stops zoals bij een openstaande brug, bij een spoorwegovergang, in de file, wanneer u iemand afhaalt...
- ▶ Maak, indien mogelijk, gebruik van de toerenteller, cruise control en boordcomputer.
- ▶ Vermijd overbodig gewicht. Bagage- en fietsrekken verhogen het verbruik.

## Autodelen en carpoolen

Al overwogen om een auto te delen met anderen? Dankzij autodelen beschikt u over een wagen wanneer u die nodig heeft, zonder de ongemakken ervan te moeten dragen (wassen, onderhoud, parking, verzekering...).

Of doe aan carpooling. Gaat u met vrienden of familie naar hetzelfde evenement? Wonen er collega's in de buurt? Aarzel niet: rij samen en deel de kosten.

Meer info: [www.carpool.be](http://www.carpool.be)



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**

**Meer informatie:**  
**Sara Coppin, milieuoördinator**  
**T +32 (0)9 224 70 34**

Watersportlaan 5 - 9000 Gent  
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42  
[info@janpalfijngent.be](mailto:info@janpalfijngent.be) - [www.janpalfijn.be](http://www.janpalfijn.be)



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**



**Bereikbaarheid  
AZ JAN PALFIJN GENT**

**INFORMATIE VOOR PATIËNTEN  
EN BEZOEKERS**