

Beneficios en nuestra salud: Practicar con regularidad una actividad física es necesario para mantener una buena salud: 30 minutos al día es la recomendación dada por los expertos en la materia.

■ Nuestro actual estilo de vida sedentario, cargado de ruido, contaminación y estrés, nos lleva a la aparición de múltiples enfermedades tanto físicas como psicológicas, que se verían reducidas con la ejecución de una actividad física diaria. ¡Pero hace falta tener tiempo! Si utiliza la bici para realizar sus desplazamientos diarios tanto a corto como a largo plazo obtendrá los beneficios de esta actividad física.

■ Contrariamente a ideas preconcebidas, se respira mejor en bici que en coche: la exposición a la contaminación es hasta tres veces más débil en bicicleta. En coche, el aire que se respira se encuentra a la altura de los tubos de escape: por lo que está muy contaminado.

■ En bicicleta, estando situado muy por encima de los tubos de escape, se respira un aire más sano y se permanece menos tiempo en las zonas de atascos, que son las más contaminadas. ¡La bici es por tanto el medio ideal para mantenerse en forma!

💡 *Son numerosos los beneficios derivados de la utilización regular de la bicicleta, nombraremos algunos de ellos:*

Pequeño esfuerzo y grandes resultados: Sólo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y las articulaciones.

Previene el dolor de espalda: Cuando el ciclista adopta la postura óptima en el sillín se fortalecen especialmente la zona lumbar y previenen la aparición de una hernia discal.

Mejora las funciones del sistema circulatorio: Los músculos de tu corazón se fortalecen, se reduce el riesgo de infarto, el colesterol negativo, en cambio el colesterol positivo aumenta.

Mejora el sistema inmunológico: el cuerpo de los ciclistas desprenden compuestos químicos que mejoran el estado de ánimo y hacen que se produzca una situación de bienestar.

Controla el sobrepeso - Protege las articulaciones: Mediante la actividad física regular y una dieta equilibrada, la reducción de peso es posible.

Reduce el estrés mental: La ansiedad, el estrés y la depresión pueden ser aliviadas cuando andamos en bicicleta de manera regular. El deporte estimulan la producción de hormonas en el cuerpo humano.

**Semana Europea de la Movilidad
16 al 22 de septiembre 2019.**

**“ CAMINAR Y PEDALEA
DE FORMA SERGURA”**



IR EN BICICLETA

La bicicleta es el vehículo más próximo a la marcha a pie y sustituta de ésta cuando la distancia aumenta, siendo tres el radio de acción de la marcha a pie y por 9 la superficie a su alcance en el mismo periodo de tiempo de desplazamiento.

La bicicleta es un medio de transporte más rápido que el automóvil por ciudad, si se calcula el tiempo puerta a puerta. Se considera que la bicicleta es adecuada a distancias inferiores a los 8 Km., distancia en la que puede sustituir cómodamente al vehículo privado, cuya velocidad media está comprendida entre los 15 y 25 Km. /h.



El uso del espacio por la bicicleta es mucho menor que el usado por el automóvil: el área requerida para una bicicleta estacionada es 10 veces menor al de un automóvil, y mucho menor en movimiento.

1. Carriles y estacionamientos: La construcción de una red de carriles-bici en las principales vías urbanas, sobre la calzada y con separador donde sea necesario, con zonas de 30-20 Km./h que permita la coexistencia de tráficos, con prioridad a peatones y ciclistas. Aparcamientos seguros para bicicletas en los puntos neurálgicos de la ciudad.

2. Adquisición y Registro de bicicletas: La implantación de redes de préstamo y adquisición gratuita, con tarjetas abonos con diversas rangos de tarifas que se adecuen a las necesidades de cada uno de los usuarios/as.

Registro de bicicletas: El objetivo principal es aportar transparencia y certificación respecto a la legalidad de la propiedad de la bicicleta, que le permita llevar a cabo relaciones contractuales con otras personas con total garantía. La incorporación de un sistema disuasorio de robo además permite incorporarse en una red de recuperación de bicicletas robadas.



3. Conexiones estratégicas: Para que las medidas llevada a cabo a la hora de implantar carriles bici, rutas e itinerarios de recogida y entrega de las bicicletas, es fundamental la realización previa de un estudio detallado apoyándose en los datos estadísticos de la población sobre variables tales como: hábitos de vida, zonas de primera necesidad, ocio, polígonos industriales, etc.

Además las medidas a tener en cuenta:

- Revisión y modificación del marco regulatorio.
- Incorporación de criterios de movilidad no motorizada en los instrumentos de gestión y planeación previstos por la ley
- Incorporación de criterios de movilidad no motorizada en las obras y proyectos públicos y privados.
- Modificación a las facultades legales de los organismos públicos responsables.
- Implementación de actividades de promoción del uso de la bicicleta.
- Incorporación de criterios de movilidad no motorizada en la política de gasto público



CCOO

Código de Circulación: En ciudad, los ciclistas son usuarios/as de la vía al igual que los automovilistas, los motoristas y los peatones. Seguir las reglas de buena conducta del ciclista es protegerse y proteger a los demás!

- Respetar el código de circulación
- Señale su cambio de dirección con el brazo.
- No se aproxime a los vehículos estacionados.
- Circule en fila india.
- En ciudad, cada uno en su lugar, ¡cada uno en su vía! Circule por su vía...