



La **bicicleta** es el transporte ideal para desplazarnos en recorridos cortos que superen el alcance del trayecto a pie, tanto para ir y volver del trabajo como a nivel extralaboral; incluso, en distancias superiores, es posible su utilización en combinación con otros medios de transporte, como el metro, tren, autobús, tranvía, etc.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA EL USO DE LA BICICLETA A...

... LAS PERSONAS?

- **Combate el sedentarismo** - mejora la capacidad pulmonar y fortalece el sistema circulatorio e inmunológico.
- **Ejercicio cardiosaludable** - reduce el riesgo de infarto, disminuye la presión arterial, reduce el colesterol LDL y aumenta el HDL.
- **Reduce el estrés** - aumenta la autoestima.
- **Fortalece espalda y piernas** - refuerza la zona lumbar y tonifica las extremidades inferiores.
- **Protege las articulaciones** - actividad sin impacto sobre el sistema musculoesquelético, en general. El 70-80 % del peso del cuerpo gravita sobre el sillín.

... LA EMPRESA?

- Reduce el espacio de aparcamiento destinado a vehículos en los centros de trabajo.

- Mejora la imagen de responsabilidad social corporativa al demostrar interés por el medio ambiente.
- Disminuye el absentismo laboral: trabajadores menos estresados y más saludables.
- Mejora el clima laboral: la bicicleta en cuanto a alternativa al desplazamiento apresurado y sujeto al tráfico rodado, reduce las tensiones y la ansiedad.

... LA SOCIEDAD?

- Menos congestión de tráfico en vías urbanas y más espacio público para todos.
- Menores niveles de contaminación acústica y atmosférica, transporte ecológico sin emisiones de CO₂ a la atmósfera.
- Menor riesgo de accidente para conductores y/o peatones.
- Menos gasto público en reparar las infraestructuras que los vehículos motorizados estropean de forma regular.

“LA BICICLETA FORTALECE EL CUERPO Y EL ALMA”¹

1. Según datos del informe [Cycling&Health](#) elaborado por Ingo Froböse, doctor en medicina deportiva y responsable del centro de salud de la [Universidad Alemana del Deporte \(DSHS\)](#) en Colonia, Alemania.



DURACIÓN DEL EJERCICIO



10 minutos
20 minutos
30 minutos
40 minutos
50 minutos
60 minutos

EFECTO CONSEGUIDO

Mejora articular
Refuerzo del sistema inmunitario
Mejoras a nivel cardiovascular
Aumento de la capacidad respiratoria
Aceleración del metabolismo
Control de peso, antiestrés y bienestar general

NORMAS Y CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

Tal y como hemos visto, el uso de la bicicleta es muy beneficioso. No obstante, cabe recordar que el ciclista es más vulnerable en caso de accidente que otros conductores. Por ello, es recomendable que las empresas con trabajadores que utilizan este medio de transporte dispongan de un Plan de Movilidad que detalle los comportamientos seguros con el fin de extremar las precauciones. Las **buenas prácticas** que conllevan comportamientos seguros pueden incluir las siguientes recomendaciones:



1. Al adquirir tu bicicleta, asegúrate de que cumple con los **requisitos de seguridad de la CE**.
2. Infórmate sobre el **mantenimiento habitual** que necesita tu modelo de bicicleta y síguelo periódicamente. En caso de hacer uso de una bicicleta de alquiler, recomendamos comprobar el estado de las ruedas, los frenos y el sistema de iluminación antes de iniciar la marcha.
3. Utiliza **casco** y **chaleco reflectante**, así como otros equipos de protección necesarios para evitar daños en caso de caídas, como por ejemplo rodilleras, coderas e incluso guantes.
4. **Evita llevar cargas** que te desestabilicen y/o te dificulten la visión.
5. Circula con precaución y con un **comportamiento adecuado**. Evita las maniobras bruscas y hacer zigzags entre los vehículos. Evita el teléfono móvil y/o el uso de auriculares mientras circules.
6. Circula siempre por las **vías y zonas adecuadas**, respetando los límites de velocidad y las normas de circulación establecidos en el municipio.
7. No utilices la bicicleta bajo los **efectos del alcohol y/o otras drogas**.
8. Recuerda que tu espacio son las **ciclovías**, donde los peatones siempre tienen prioridad y que pueden tener dificultades para conocer tu aproximación ya que la bicicleta es un vehículo silencioso.
9. En caso de **pavimento en mal estado y/o irregularidades** en el terreno, reduce la velocidad y evita los movimientos bruscos. Extrema también las precauciones al circular en **condiciones meteorológicas adversas**.
10. **RECUERDA, ver y que te vean, garantizar tu visibilidad es básico para tu seguridad como ciclista**. Recuerda **señalizar** siempre las maniobras con antelación suficiente y **utilizar ropa y/o elementos reflectantes**, tanto de día como de noche. Además, establece **contacto visual** con los otros usuarios de la vía y evita situarte en sus **puntos ciegos o ángulos muertos**.

Un estilo de vida saludable debe incluir la realización de actividad física moderada (como mínimo 30 min/día y 5 días/semana)

Cuando optes por la bicicleta, ¡hazlo de forma segura!