

d) Cuídate, cuídanos.

“Atrévete a cambiar tu coche por uno de los medios de transporte más universal y ecológico: La bicicleta.

Utilizada por millones de usuarios durante siglos, la bicicleta revolucionó los medios de transporte cuando apareció, ofreciendo a los usuarios/as un medio asequible, rentable y polivalente. No sólo dio un mundo de posibilidades a gran parte de personas, sino que fue –y es- una gran inversión para cuidarte, y para cuidarnos a todos.

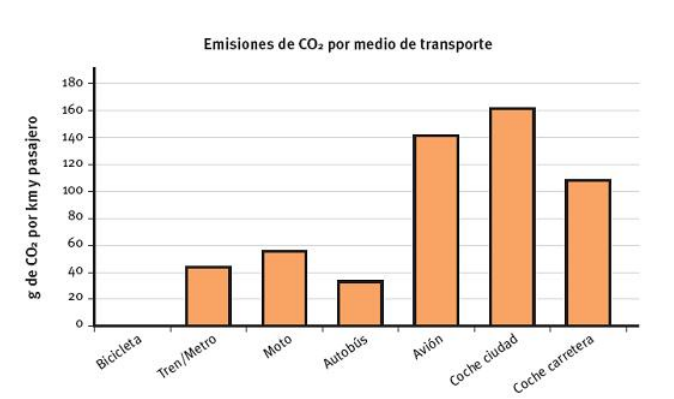
“Cuídate”

Andar en bici es una actividad muy saludable y una de las mejores opciones para hacer ejercicio sin el riesgo de sobrecarga o tensión muscular. Los músculos de tu corazón se fortalecen, las pulsaciones en reposo disminuyen y los niveles de colesterol en la sangre se ven reducidos; Además, andar en bici puede tener un gran efecto relajante.

La espalda también se beneficia de ir en bicicleta. Los movimientos regulares de piernas fortalecen especialmente la zona lumbar y puede prevenir la aparición de la temida hernia discal. Sólo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y las articulaciones. ¿Crees que necesitas más motivos?

“Cuídanos”

“Es conocido que el abuso que se da con los combustibles fósiles en nuestro entorno está ocasionando una serie de daños considerables en nuestro medio ambiente. Sólo el sector de transporte, a nivel estatal, supone casi el 40% de la energía total consumida. Y el medio de transporte que más consume en proporción al número de ocupantes no es otro que el coche particular.”



Las bicicletas constituyen una alternativa eficaz, sostenible y eficiente en términos energéticos. No precisan de ningún combustible, por lo que no emiten ningún residuo perjudicial. Son de arquitectura simple, tienen un mantenimiento relativamente sencillo y accesible, y su ciclo de vida es comparativamente mejor, ya que son fácilmente recuperables y reutilizables.

	Coche	Autobús	Bicicleta	Avión	Tren
Consumo de espacio	100%	10%	8%	1%	6%
Consumo de Energía Primaria	100%	30%	0%	405%	34%
Emisiones CO ₂	100%	29%	0%	420%	30%
Emisiones NO _x	100%	9%	0%	290%	4%
Emisiones HC's	100%	8%	0%	140%	2%
Emisiones CO	100%	2%	0%	93%	1%
Contaminación Atmosférica total	100%	9%	0%	250%	3%
Riesgo inducido de accidente	100%	9%	2%	12%	3%

Comparativa entre el vehículo privado y distintos medios de transporte habituales para diversos Indicadores medioambientales. Fuente: Dekoster y Schollaert “En bici hacia ciudades sin malos humos”, Publicaciones de la Unión Europea

Con la implantación del proyecto BIZIMETA, la Mancomunidad de Uribe Kosta apuesta por la sostenibilidad y enmarca el sistema de préstamo de bicicletas dentro de su Plan por la Movilidad Sostenible, unido a otras acciones concretas ya puestas en marcha como el proyecto de compartir coche (enlace), o el fomento del uso del transporte público.