

LA BICICLETA:

BONA PER A LA SALUT,
LA CIRCULACIÓ I
EL MEDI AMBIENT



a21
L'Hospitalet



COL·LABOREN:

ONCE, CJEH,
Club Esportiu de Minusvàlids
de L'Hospitalet, El Casalet,
Amics de la Bici, Rosanbús i TMB.

LA BICICLETA:

BONA PER A LA SALUT,
LA CIRCULACIÓ I
EL MEDI AMBIENT



Ajuntament de L'Hospitalet

1. La salut i l'exercici físic diari

Perquè el nostre cos funcioni correctament i ens doni la sensació d'estar bé, n'hem de tenir cura.

Les presses i el ritme de vida que portem sovint ens fan passar per alt les coses més essencials:

- Una alimentació equilibrada i adaptada a les nostres necessitats.
- Dormir prou hores, en un entorn tranquil.
- Portar un ritme de vida moderat, sense excessos en estrès, alcohol, tabac i altres drogues.
- Relacionar-nos amb altres persones.
- I fer exercici físic regularment.

L'activitat física regular beneficia a curt i a llarg termini la salut física, social i mental, així com el benestar general de les persones de totes les edats, homes i dones, durant tota la seva vida. (Organització Mundial de la Salut, OMS)

A més dels beneficis directes, redueix també altres factors de risc com són la hipertensió, el colesterol, l'obesitat, les ganes de fumar, l'estrès, l'angoixa i la depressió. Les activitats físiques practicades des de la joventut són indispensables perquè els ossos de les nenes i de les adolescents es mineralitzin adequadament i s'alenteixi així la pèrdua òssia accelerada (osteoporosi) que pateixen moltes dones més grans. (OMS)

2. No fem prou exercici

Els experts en salut recomanen 30 minuts d'exercici físic diari per millorar i mantenir la nostra salut.

Al tocar les campanades d'any nou ens prometem que aquest any sí, aquest any sí que anirem cada dia al gimnàs, a la piscina... però després molts de nosaltres no trobem mai el moment! La vida atafegada que duem ens fa difícil anar expressament a un lloc a fer exercici.

Enquestes de salut recents han revelat que una de cada tres persones a l'àrea metropolitana és totalment sedentària, i una de cada cinc a tot Catalunya. La inactivitat afecta més les dones que els homes i en el seu temps de lleure més de la meitat dels infants i joves fins als quinze anys no fan mai exercici físic o tan sols el practiquen ocasionalment.



3. Anar amb bicicleta, un bon exercici

Anar amb bicicleta, encara que circuleu a velocitat lenta i sense presses, és un exercici físic tan complet que només és comparable amb la natació, però té un avantatge afegit: no cal anar a cap lloc especial.

Anar amb bicicleta cada dia per fer els desplaçaments habituals:

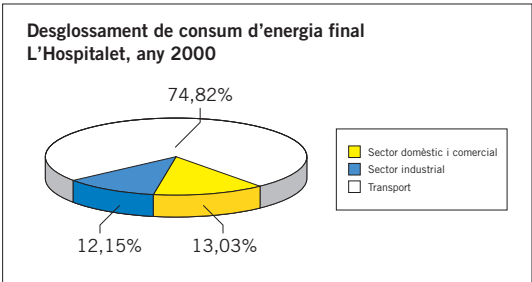
- Dilata les artèries que alimenten el cor i les protegeix contra les obstruccions (trombosis).
- Fa baixar la pressió arterial i fa el cor més potent, de forma que envia més sang rica en oxigen als músculs i a tots els òrgans, permetent que treballin més temps sense defalliment.
- Millora molts paràmetres biològics, com l'índex de colesterol.
- Millora també el metabolisme del sucre a l'organisme, disminuint l'excessiva secreció d'insulina pel pàncreas. Això evita que aquest òrgan s'esgoti a la llarga (provocant la diabetis) i que el sucre es transformi en greix que es diposita a l'organisme.
- Augmenta l'esperança de vida entre un i deu anys, d'acord amb diversos estudis mèdics sobre l'exercici físic moderat.

També té beneficis psicològics: ajuda a valorar-se i tenir confiança en un mateix, augmenta el benestar psicològic, contribueix a atenuar l'estrès, l'ansietat, la depressió i el sentiment d'aïllament. Moure's en transport públic o en bicicleta o anar a peu també facilita la socialització, perquè les persones no es desplacen individualment sinó que poden intercanviar mirades, salutacions... i, fins i tot conèixer gent nova.

Anar amb bicicleta aprofitant els desplaçaments quotidians és una agradable manera de fer exercici de forma regular que incorporem a la vida diària sense haver d'omplir més la nostra agenda.

4. Estalvi energètic

Prop del 75% de l'energia consumida a la nostra ciutat és deguda al trànsit motoritzat tal com es pot veure al gràfic adjunt.



Font: Adaptat del Document II: *Diagnosi Ambiental, Agenda 21* (pàgina 63)

Aquesta situació també s'observa en la distribució dels tipus d'energia final consumits a L'Hospitalet, que com indica la taula adjunta és gairebé un 75% de combustibles líquids.

Tipus	Percentatge
Electricitat	13,97%
Gas natural	9,81%
Combustibles líquids (gasolina, gasoil...)	74,61%

Font: Adaptat del Document II: *Diagnosi Ambiental, Agenda 21* (pàgina 63)

Una manera molt efectiva de contribuir personalment a l'estalvi energètic és reduir l'ús del cotxe i augmentar l'ús del transport públic, de la bicicleta i dels desplaçaments a peu.

5. Reducció de la contaminació atmosfèrica

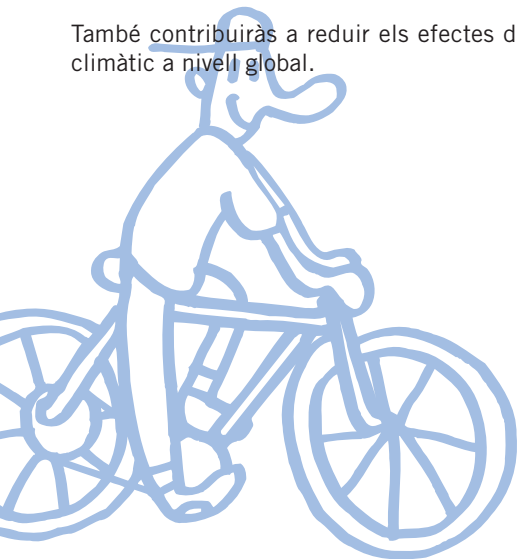
Al municipi de L'Hospitalet, més del 90% de la contaminació atmosfèrica és deguda al trànsit. Serveixin d'exemple les dades recollides en aquesta taula:

	CO	PST	NO _x	SO ₂
EMISSIONS DEGUDES AL TRÀNSIT A L'HOSPITALET	26.642,8	395,0	5.563,5	480,4
ALTRES EMISSIONS (Industrials, domèstiques i serveis)	264,2	36	293,5	40,6
EMISSIONS TOTALES A L'HOSPITALET	26.907	431	5.857	521
% DE LES EMISSIONS DEGUDES AL TRÀNSIT RESPECTE A LES EMISSIONS TOTALES	99,0%	91,6%	95,0%	92,1%

Font: Document II: Diagnosi Ambiental, Agenda 21 (pàgina 72)
Dades en tones anuals d'emissió

A la teva ciutat, L'Hospitalet, pots contribuir a fer que tots respirem un aire més net substituint la mobilitat en cotxe per altres mitjans de transport sempre que puguís.

També contribuiràs a reduir els efectes del canvi climàtic a nivell global.



6. Reducció de la contaminació acústica

L'Auditoria Mediambiental Municipal indica que la ciutadania percep la contaminació acústica (el soroll) com un dels principals problemes ambientals de L'Hospitalet.

“La problemàtica associada a la mobilitat és un assumpte de gran importància per a un municipi de marcat caràcter urbà com el nostre, (...) el tràfic és un gran consumidor de recursos no renovables (petroli) i és el responsable del 70-80% de la contaminació acústica del nostre municipi.”

(de l'Acord de Ple de 17 de gener de 2001 d'aprovació del Programa d'actuacions mediambientals de l'Ajuntament de L'Hospitalet)

Seure a un parc i sentir el silenci, els ocells cantar i els infants jugar, en lloc del brogit de fons dels cotxes, és qualitat de vida.

Tu pots contribuir personalment a reduir el soroll a la nostra ciutat reduint l'ús del cotxe.

7. Estalvi econòmic

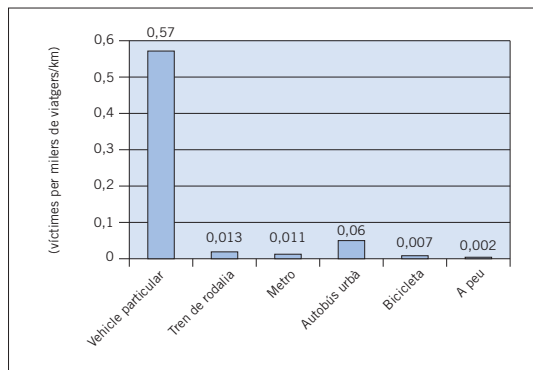
Si fas números per arribar a final de mes o simplement vols estalviar, et poden interessar els resultats d'un estudi comparatiu dels costos dels diferents sistemes de transport habituals:

Sistema de transport	Cost en /km	Cost per a fer 10 Km
Vehicle particular	0,31 □	3,1 (515 ptes.)
Tren de rodalies	0,21	2,1 (349 ptes.)
Autobús urbà	0,17	1,7 (283 ptes.)
Metro	0,10	1,0 (167 ptes.)
Bicicleta	0 □	0 (0 ptes.)
A peu	0	0 (0 ptes.)

Font: Adaptat del tríptic “El transport públic també et porta a la feina” editat per CCOO, Granvia Districte Econòmic i el Consell Municipal de la Sostenibilitat de L'Hospitalet.

8. Reducció de la sinistralitat

Deixar el cotxe a casa i anar en transport públic, a peu o amb bicicleta, a més és molt més segur. Un estudi comparatiu dels diferents sistemes de transport habituals ens dóna a conèixer les dades següents:



Font: Adaptat del tríptic "El transport públic també et porta a la feina" editat per CCOO, Granvia Districte Econòmic i el Consell Municipal de la Sostenibilitat de L'Hospitalet.

9. Sempre de bon veure

No us amagueu: anar amb bicicleta és "guapo", esteu en forma. Per començar i anar agafant pràctica, proveu-ho un cap de setmana, millor per carril bici o en un itinerari tranquil. Després, algun dia entre setmana, fora de l'hora punta, quan no tingueu pressa. Veureu que ben aviat us acostumeu a les situacions quotidianes i que la bicicleta esdevé la vostra amiga i aliada.

Si no disposeu de carril bici, circuleu pel centre de la calçada, tal com ho fan les motos. Així evitareu topar contra les portes dels cotxes aparcats que s'obren de sobte, i us veuran bé els altres conductors. Tot i que respecte les normes de circulació, hem de pensar que altres persones potser no ho faran, per això és millor una bona frenada o una maniobra a temps que no una topada encara que tinguem raó.

Tinguem en compte també que la bicicleta no fa soroll que avisi de la seva proximitat, i que el paviment pot tenir desperfectes o estar humit i rellescós. Si podem escollir, optem per itineraris amb carril bici, o amb poc trànsit i amb pendent moderat.

Seguiu la trajectòria recta sense giragonses brusques i senyaleu quan voleu girar. De nit, el que li cal a la bicicleta per ser ben vista, són llums i reflectors.

Per contra, no necessiteu cap vestimenta especial per anar amb bicicleta. Roba de treballar, amb corbata o sense, faldilla i sabates de vestir, xandall o vestit de nit, tot s'hi val. També tingueu en compte que només un casc cordat correctament, de la talla adequada i que no hagi rebut un cop pot fer la seva funció d'esmorteir una caiguda.

Si heu d'anar un tros per la vorera, penseu en els vianants, i respecte la prioritat que hi tenen. Amb un somriure, tot és més fàcil.

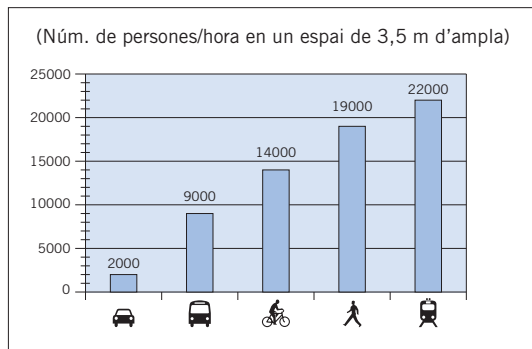
Encara hi ha més: la bicicleta us pot portar la cartera o la bossa de la compra en alforges o una cistella, de manera que evitareu mals d'esquena.



10. Doneu-li un lloc a la vostra vida

Si els vostres recorreguts quotidians són de menys de 7 km, la bicicleta és una opció brillant.

Al Regne Unit, l'Associació Automobilística està completament a favor de convèncer els seus membres perquè augmentin l'ús de la bicicleta i ha publicat un estudi, titulat *Cycling motorists* (Conductors en bicicleta), sobre conductors que també van en bicicleta. Ha esdevingut necessari reduir l'ús del cotxe per mantenir la mobilitat. Aquesta també és una condició per mantenir l'accessibilitat als centres importants d'interès i d'activitat de les nostres ciutats. La majoria de les persones de tots els països europeus reconeixen aquest fet. Ja el 1991, una enquesta representativa realitzada per la IUPT (Unió Internacional del Transport Públic) a uns 1.000 ciutadans de cada país membre de la Unió Europea va indicar que una mitjana del 83% dels europeus estaven d'acord que el transport públic hauria de rebre un tracte preferent sobre els cotxes. El mateix president/director executiu de Volvo va dir ja el 1989 que els cotxes privats no són el mitjà de transport adient per a la ciutat.



Font: Botma & Papendrecht. *Traffic operation of bicycle traffic*, TU-Delft, 1991. Gràfic VCO.

En un estudi recent sobre trajectes de distàncies curtes, finançat per la Unió Europea, es destaca l'elevada proporció de viatges que actualment es realitzen en cotxe i que es podrien fer amb altres mitjans de transport, sense una diferència significativa en el temps emprat de porta a porta (*Walcyng*, Projecte de recerca sota el quart programa marc de la Unió Europea, DG VII, 1997).

Més del 30% de viatges fets en cotxe a Europa cobreixen distàncies inferiors a 3 km; i un 50%, inferiors a 5 km. Substituir el cotxe per la bicicleta en aquests trajectes permetria satisfer una gran proporció de la demanda de mobilitat i contribuir directament a disminuir els embussos.

D'entrada, qualsevol bicicleta és bona. Només cal que tot funcioni correctament (frens, llums, direcció, canvi de marxes, etc.) i que us hi sentiu còmodes. A les botigues especialitzades us ajudaran.

Si no la podeu guardar a casa, pregunteu en els garatges del barri si tenen places per a bicicletes. Al carrer, lligueu-la amb dos bons cadenats, a la vista de tothom.

Per als trajectes llargs, la bicicleta és molt bon complement del transport públic perquè et deixa a la porta de casa. Informeu-vos-en, cada vegada més transports públics permeten pujar-les.

RECOMANEU AQUESTA EXPERIÈNCIA A LES VOSTRES AMIGUES I AMICS, SI LA PROVEN, ELS ENCANTARÀ.

I recorda, LA BICICLETA:

- T'ajuda a fer exercici de manera regular.
- Estalvia energia, reduint les necessitats de gasoil i gasolina.
- No emet gasos que contaminin l'aire de la teva ciutat.
- Redueix el soroll.
- Ocupa poc espai i és econòmica.
- I a més, en els recorreguts urbans és el mitjà de transport porta a porta més ràpid.

Per saber-ne més, estem a la vostra disposició. Amb molt de gust us ajudarem.

AMICS DE LA BICI – AGRUPACIÓ D'USUARIS I USUÀRIES

C/ Demòstenes, 19. 08028 Barcelona
Telèfon i fax 93 339 40 60
(dimarts i dijous, de 20 a 22 h)

COMISSIÓ DE LA BICICLETA DE L'HOSPITALET

Consell Municipal de la Sostenibilitat de L'Hospitalet
<http://canal-h.net/a21>

LA BICICLETA:

BONA PER A

LA SALUT,

LA CIRCULACIÓ I

EL MEDI AMBIENT



ASSOCIACIÓ PER A LA PROMOCIÓ DE LA BICICLETA