

CONGRESO CATALÁN DE LA BICICLETA

Mayo 2008

Salud y calidad de vida

Beneficios del ejercicio moderado

LA BICI ES POSIBLE

**Desmoronando los prejuicios
contra la bicicleta**

Juan Merallo Grande

"El mayor problema que tiene la bicicleta son los prejuicios en su contra" Margot Wallstrom

- Si no conseguimos desmoronar los mitos que envuelven a la bicicleta, no nos beneficiaremos de los enormes beneficios que su uso masivo genera.
- Estos mitos a veces son excusas, pero en otras ocasiones son auténticas leyendas urbanas
- Por lo tanto es un tema meramente cultural que es necesario cortar de raíz con el ejemplo y la divulgación

20 excusas para no usar la bici

- Vamos a ver las 20 principales excusas (hay más) y a intentar desmoronarlas
- Esto se ve necesario principalmente para ciudades o regiones en el proceso de empezar a “creerse a la bicicleta”
- Va dirigido no sólo a la ciudadanía, sino también a quienes tienen que tomar decisiones políticas y técnicas

1) Hay muchas cuestas



- Las bicis ya tienen marchas
- No se trata de una competición
- Hay que subir las cuestas sin prisas
- Elegir alternativas con menos pendiente

2) Es para gente joven, deportista o ecologista

- Es habitual ver en bici a gente de toda condición, edad y clase social
- Es cuestión de habituarse con su uso cotidiano
- La bicicleta es el vehículo más eficiente, no hace falta una gran forma física para usarla
- Ser solidario con nuestros semejantes y el medio ambiente debería ser un nexo común de toda la ciudadanía



3) Me siento ridículo



- Al contrario, debes sentirte orgulloso/a
- Ahora es muy habitual ver más ciclistas, ya no son aquellos “rara avis” del pasado.
- ¿Hay que sentirse ridículo por tener una vida más saludable que la mayoría?

4) No tengo bicicleta

- ¡Cómpratela! Es mucho más barata que otros vehículos
- Una de segunda mano es asequible a cualquier bolsillo
- Alquila una si sólo la necesitas puntualmente
- Prueba unos días con una prestada y te animarás



5) Te mojas cuando llueve



- Vivimos en un clima seco, son muy pocos los días que llueve
- Hay equipos para la lluvia, son cómodos, a prueba de agua y muy transpirables
- Si no te sientes seguro, esos días puntuales puedes usar el transporte público, sin renunciar a usar la bici el resto del año

6) Sudas cuando hace calor

- No, si pedaleas tranquilo
- El aire al moverte te seca el poco sudor que puedas generar
- Puedes tener una muda en el trabajo y ducharte, si es el caso
- Para gente con problemas genéticos de sudoración, una bici eléctrica puede ser de ayuda



7) Ir en bici es peligroso



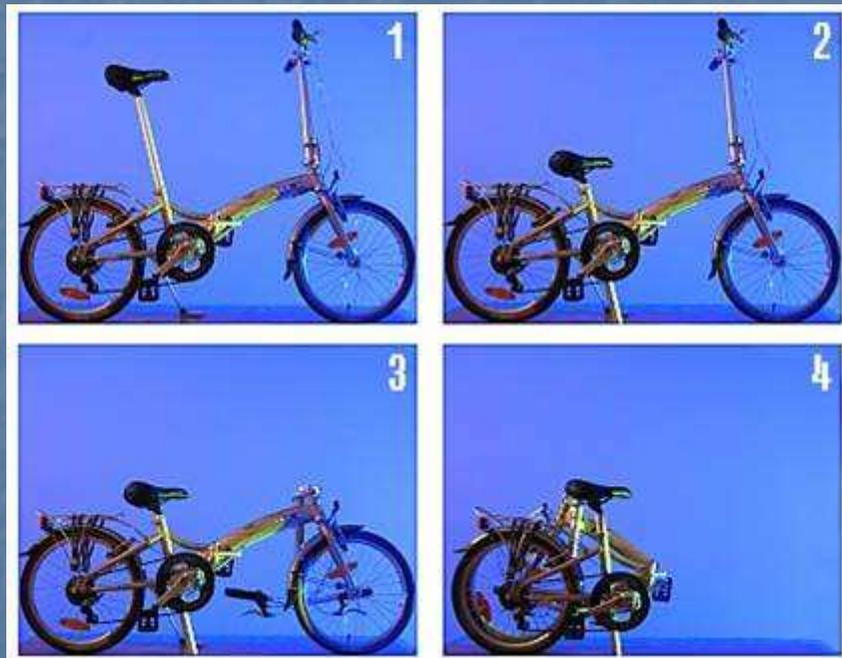
- Es más seguro que otros medios de transporte si sigues los consejos de ciclismo seguro
- El riesgo de la bicicleta está sobrevalorado en exceso
- En bici puedes usar alternativas de tráfico más seguras y tienes una capacidad de reacción mayor que la de otros vehículos

8) No puedo ir en bici, tengo que vestir elegante

- No hay que vestir de deportista para pedalear en la ciudad, de hecho no tiene mucho sentido
- Es más cómodo de lo que parece
- Es muy habitual en ciudades donde ya se usa la bicicleta
- ¿Irías con un mono de Formula 1 para usar el coche?



9) No tengo donde dejarla



- Una bici plegable la puedes llevar contigo
- Una normal la puedes dejar atada en la calle
- Solicita aparcabicis en la zona donde vives y donde trabajas

10) Se respira contaminación

- En bici se respira menos contaminación que en coche
- A menos altura se respiran más contaminantes y los ciclistas están más altos que los automovilistas
- Los ciclistas pueden usar vías menos contaminadas, como vías ciclistas separadas y calles más tranquilas



11) Es cosa de pobres y países subdesarrollados

KILÓMETROS RECORRIDOS EN BICICLETA EN LA UNIÓN EUROPEA: 70 000 MILLONES DE KM/AÑO



	Bélgica	Dinamarca	Alemania	Creche	España	Francia	Irlanda	Italia	Luxemburgo	Países Bajos	Austria	Portugal	Finlandia	Suecia	Reino Unido
Ventas en 1996	425 000	415 000	4 600 000	240 000	610 000	2 257 000	120 000	1 550 000	20 000	1 356 000	630 000	380 000	230 000	420 000	2 300 000
Parque de bicicletas	5 000 000	5 000 000	72 000 000	2 000 000	9 000 000	21 000 000	1 000 000	25 000 000	128 000	16 000 000	8 000 000	2 500 000	1 000 000	4 000 000	17 000 000
Bicicletas/1 000 hab.	405	980	900	200	251	367	250	440	430	727	381	25,5	596	463	204
Uso de la bicicleta según el Eurobarómetro de 1991 (solamente personas de más de 15 años; Austria, Finlandia, Suecia no miembros en 1991)															
Ciclistas habituales															
Al menos 1-2 veces por semana	28,9%	50,1%	33,2%	7,5%	4,4%	6,1%	17,2%	15,9%	4,1%	65,8%	—	2,6%	—	—	15,6%
Ciclistas ocasionales															
1-3 veces por mes	7%	8%	10,9%	1,9%	3,9%	6,3%	4%	6,8%	9,7%	7,2%	—	2,8%	—	—	0,8%
Total de ciclistas que usan la bici al menos 1-3 veces por mes	2 947 000	2 489 000	29 585 000	779 000	2 613 000	6 584 000	553 000	9 000 000	44 000	9 031 000	—	430 000	—	—	6 727 000
Uso de la bicicleta expresado en kilómetros (1995, toda la población, incluidos los menores de 15 años)															
Km por habitante y año	327	958	360	91	24	67	228	168	40	1019	154	30	262	500	81

Fuente: EC/STAT 1997.

- En Europa se usa más la bicicleta en países con un mayor índice de calidad de vida
- Hoy en día la riqueza no se debe medir en términos económicos, sino en términos de bienestar y salud

12) No puedo hacer la compra o llevar a los niños al colegio en bici



- Usa sillitas o acompaña a los niños en bici, a ellos les gusta sentirse capaces de hacerlo
- Usa transportín y alforjas para comprar, caben más cosas de lo que uno se imagina
- Piensa en términos de proximidad cuando salgas a comprar

13) Pasas frío

- Helsinki y Copenhague (dos ciudades muy frías), 10% y 36% de desplazamientos en bici
- Abridándose bien el cuello, las manos y los pies, no se pasa frío
- El pedaleo te calienta el cuerpo en pocos segundos
- Pedalea más rápido si hace un frío intenso, entras en calor antes



14) Pasas calor



- El aire que te encuentras durante el pedaleo te refresca
- Busca calles con más sombra y arbolado, aunque des un pequeño rodeo será más agradable.
- Pedalea un poco más despacio. Te sofocarás menos y pasarás menos calor. No hay prisa

15) No sé montar en bici

- Es fácil aprender
- Pide ayuda para que te enseñen
- No importa la edad, cualquier momento es bueno para empezar a disfrutar de la bici
- Descubrirás que puedes hacerlo igual que cualquier otra persona



16) Vivo demasiado lejos



- Puedes combinar bicicleta y transporte colectivo
- 7 kms. en 30 min. en bici, yendo muy tranquilo. Las distancias en bici a veces no son tan largas como parecen
- Para distancias realmente largas, una bicicleta de pedaleo asistido puede ser una alternativa

17) No tengo carril bici

- Siempre vas a tener que circular por algunas calles, aunque haya muchas vías ciclistas
- Pide que calmen el tráfico de las calles por las que vives y circulas.
- Prueba a circular por calles tranquilas, verás que es agradable y, desde luego, menos estresante que ir en coche



18) Tengo que circular de noche



- Usa un buen alumbrado con luz blanca delante y luz roja detrás
- Usa elementos reflectantes, sobre todo en la bicicleta
- Hazte visible al circular situándote en el centro del carril

19) Me duele la espalda/las rodillas

- Pedalear, lejos de lesionarte, te hace más fuerte las articulaciones y fortalece la espalda
- Los médicos recomiendan el pedaleo para gente con estos problemas



20) Es que me la pueden robar...



- Ata las dos ruedas y el cuadro con unos buenos candados
- Para uso urbano, utiliza una bici vulgar, que no llame la atención
- Deja la bici atada en un sitio frecuentado por otras personas
- Siempre que puedas, sitúala en lugares interiores y vigilados

Gracias por usar la bicicleta

merallo@telefonica.net

