



9

MOU-TE EN BICICLETA: DESCOBREIX L'ALTERNATIVA

Durant els darrers anys molta gent ha redescobert la bicicleta com un mitjà de transport útil i saludable per als desplaçaments que cal realitzar per la ciutat, ja que en comparació amb altres (cotxe, moto, etc.), té nombrosos avantatges:

- ➡ Redueix a zero les emissions de contaminants del teu desplaçament.
- ➡ Disminueix el consum d'energia necessari per al transport en un 94% en relació al ciclomotor, en un 98% respecte al cotxe, o en un 83% en comparació a un tren de rodalies.
- ➡ Estalvi de temps, donat que s'eviten els embussos.
- ➡ Millora de la salut, ja que exercitem el cos i ens posem en forma.
- ➡ Contribueix a reduir els embussos de trànsit i d'aparcament: en l'espai ocupat per un cotxe hi poden circular o aparcar set bicicletes.



Evidentment, anar en bici també té inconvenients, però la majoria es poden solventar o queden compensats pels avantatges abans exposats. Per exemple, la pluja no és una excusa en un entorn mediterrani com el nostre, a on el nombre de dies de precipitació no acostuma a passar de 100 en un any molt plujós (una mica més del 25% dels dies). També es pot reduir el risc de robatori comprant cadenats fiables i lligant la bicicleta en aparcaments segurs.

Anima't a provar-ho, a Barcelona ja la utilitzen unes 30.000 persones diàriament. Per a la majoria de desplaçaments que fem a la ciutat, amb una distància d'entre 2 i 8 km, la bicicleta és un mitjà de transport tan ràpid com el cotxe.

Què necessites per començar a moure't en bicicleta?

- ➡ Disposar d'una bicicleta en bon estat de manteniment, que s'ajusti a les teves necessitats (nova, de segona mà, plegable si tens problemes d'aparcament, elèctrica si et cal ajuda per superar algun desnivell...).
- ➡ Comprovar si el recorregut que realitzes habitualment es pot fer en bicicleta (pots consultar la pàgina web d'**UBici** per trobar el carril-bici més proper, i dissenyar la ruta més segura fins al teu centre de treball o estudi).
- ➡ Equipar la bicicleta amb timbre, llums per a la nit o altres accessoris que us siguin d'utilitat (cistell, retrovisor, cadireta per a nens, etc.).
- ➡ Portar els elements de seguretat personal (el casc és molt recomanable) i de la bicicleta (convé disposar d'un cadenat d' "U" rígida, el més segur del mercat).
- ➡ Respectar les normes de trànsit i senyals de circulació, com en qualsevol altre mitjà de transport.

Més informació...

- ✓ **UBici**. Web de medi ambient de l'OSSMA. Universitat de Barcelona, 2004.
- ✓ **Anar amb bicicleta: la solució capdavantera per a les ciutats**. Departament de Medi Ambient i Habitatge – Generalitat de Catalunya, 2000.
- ✓ **Bicicleta Club de Catalunya**. Portal de l'associació d'usuaris de bicicleta. BACC, 2004.
- ✓ **Moure's en bici per Barcelona**. Portal per a usuaris de la bicicleta. Ajuntament de Barcelona, 2004.
- ✓ **Barcelona en bici**. Guia d'educació ambiental, núm. 19. Ajuntament de Barcelona, 2004

