



La bicicleta es un medio de transporte sostenible, sencillo, asequible, fiable, limpio y ecológico que contribuye a la gestión ambiental y beneficia la salud de las personas. Es un símbolo del transporte sostenible y transmite un mensaje positivo para fomentar el consumo y la producción sostenibles, repercutiendo beneficiosamente en el ambiente. Satisfacer las necesidades de los ciclistas sigue siendo crucial para solucionar los problemas de movilidad de las ciudades, para mitigar el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero debido al crecimiento de la población y para mejorar la calidad del aire y la seguridad vial.

Según la OMS, infraestructuras seguras para caminar y andar en bicicleta garantizarían la equidad en la salud. De hecho, para las comunidades urbanas más pobres, caminar y andar en bicicleta son medios de transporte económicos. Asimismo, fomentar este tipo de transporte, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, ciertos tipos de cáncer, diabetes u otras patologías. Así que mejorar las condiciones de este tipo de transporte supone beneficios para la salud, para la equidad y para la economía.

Al trabajo en bici

Beneficios para la salud y el medio ambiente

Es un medio de transporte que **no genera contaminación.**

Permite **ejercitarse todos los días**, sin necesidad de ir al gimnasio.

Por su tamaño, requiere de un **menor esfuerzo de producción y uso de metales**, respecto del auto.

En promedio, se pueden **perder 5,9 Kgs.** durante un año de ir al trabajo en bicicleta.

20 bicicletas estacionadas ocupan el mismo espacio que 1 auto.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR 	13 ACCIÓN POR EL CLIMA 	15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
--------------------------------	-----------------------------------	--