

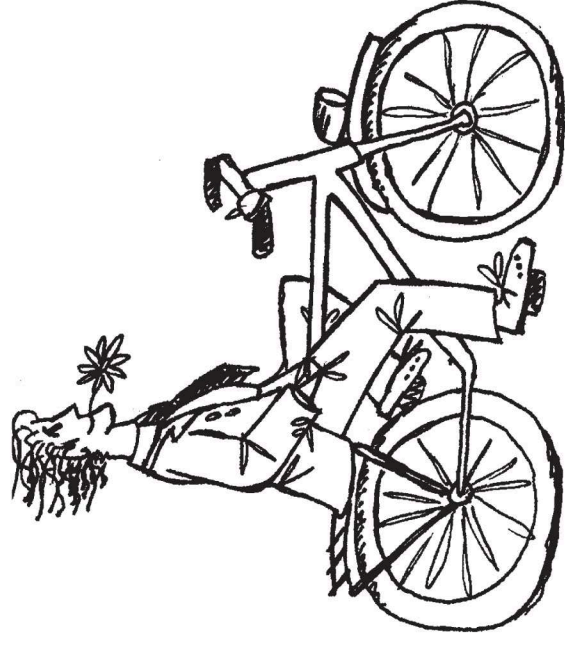
¿Sabías que.....

- La bicicleta es un medio de transporte **ecológico**, con nulas emisiones de contaminante o de ruido a la atmósfera, que contribuye a mejorar notablemente la calidad del medio ambiente en nuestras ciudades, tan castigadas por el predominio del vehículo privado motorizado.

- La bicicleta es un medio de transporte **eficaz**, que te transporta en tiempos competitivos con respecto a los demás medios de transporte, en especial en los desplazamientos cortos. La facilidad de aparcamiento de la bicicleta también contribuye a que llegues antes.

- La bicicleta es un medio de transporte **saludable**, pues el ejercicio constante y moderado que implica su uso mejora tu estado de salud en cualquier época del año y reduce sustancialmente el riesgo de padecer una larga serie de enfermedades, en especial las relacionadas con la vida sedentaria.

USA LA BICICLETA



MUEVETE EN BICI por Burgos

BURGOS CON BICI

C/ Zaragoza, nº 6 bajo

09001 Burgos

burgosconbici@conbici.org

www.burgosconbici.org

COORDINADORA CONBICI

www.conbici.org

Descubre las ventajas
de este medio de transporte
eficaz, ecológico y saludable,
y algunos consejos
sobre su uso

¿Y por qué no?

Existen muchas razones para utilizar la bicicleta en los desplazamientos urbanos de corto recorrido.

Todos ganamos con ello: Tu salud, el medio ambiente, la calidad del aire, la convivencia y la tolerancia en la vía pública, el espacio saturado y atascado de coches de tu ciudad... muchas cosas.

Otros países europeos ya han descubierto las grandes ventajas que el uso de la bicicleta conlleva para la sociedad, y desde hace décadas vienen usando la bicicleta mucho más que en España donde, desgraciadamente, la falta de actuaciones encaminadas a mejorar las condiciones de circulación y a fomentar el uso de la bicicleta hacen que nos estemos perdiendo la importante contribución que este vehículo puede traer para mejorar las condiciones de vida en nuestras ciudades.



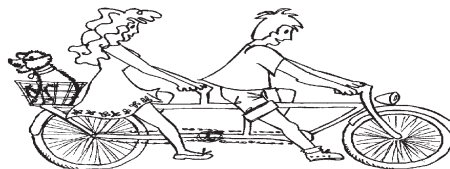
¿Qué hacer?

Si eres ciudadano/a: Usa la bicicleta. Se puede. Es mejor para ti y para todos. Con ello ahorrarás tiempo y dinero, contribuirás a mejorar el tráfico y la calidad de vida en tu ciudad y mejorarás tu estado de salud. Las personas que usan la bicicleta habitualmente son más dinámicas, más felices y más solidarias.

Si eres automovilista: Respeta a los ciclistas. Actúa con una bicicleta como actuarías con cualquier otro vehículo, respetando la distancia de seguridad y teniendo paciencia. Los ciclistas están contribuyendo a mejorar la ciudad y merecen tu comprensión.

¿Cómo hacerlo?

Usando la bicicleta



- **Una bici sencilla** (de paseo, de montaña, etc.), tu indumentaria habitual (siempre que sea cómoda y ligera) y un aceptable estado físico son más que suficientes para el uso urbano de la bici como transporte. Usa transportín y alforjas para llevar tu equipaje, o mochila si no llevas mucho peso. En invierno cubrete cuello y manos.
- **Cuida del mantenimiento de la bicicleta:** un adecuado ajuste y engrase de la mecánica de tu bici hará más fácil tu desplazamiento.
- **Respetas las normas de tráfico** y especialmente a los peatones.. Si quieres exigir que te respeten, hay que dar ejemplo de respeto y educación. De noche, hazte ver con luces y reflectantes.
- Elige los **itinerarios más cómodos y seguros** posibles. A veces es mejor dar un pequeño rodeo que pasar por calles saturadas e incómodas. Busca parques, calles tranquilas, zonas semipeatonales, etc.
- Estudia las posibilidades de **combinar** el uso de la bicicleta con los medios de transporte públicos: ir en bici hasta la estación de bus/tren, llevar tu bici como equipaje en el tren, etc. Es la combinación más ecológica.
- **Aparca tu bicicleta de manera segura**, con algún dispositivo de seguridad (candados, cadenas) que fijen el cuadro a algún elemento fijo (farolas, postes, etc.).
- **Disfruta del viaje**, siéntete orgulloso/a de ir en bicicleta (estas contribuyendo a mejorar tu ciudad) y defiende tu derecho a circular en tu vehículo favorito: tu bici.

Respetando a los ciclistas



- **Si vas en coche**, reduce la velocidad y no toques el claxon en presencia de un ciclista, puedes asustarle y provocar una caída.
- **Para adelantar a un ciclista** debes mantener una distancia lateral mínima de seguridad de metro y medio. Ten paciencia, mantente detrás de él a una distancia prudencial y adelanta cuando no venga tráfico en sentido contrario.
- Los ciclistas, para su seguridad, tienen permitido **ir en paralelo** (uno al lado del otro).
- Según el Reglamento General de Circulación, se puede **pisar una raya continua para adelantar a un ciclista** (las rayas continuas fueran puestas pensando en adelantamientos entre vehículos motorizados), por lo tanto desplázate al carril contiguo, así te aseguras de mantener la debida distancia lateral de seguridad con el ciclista.
- Está terminantemente prohibido adelantar a otro vehículo **si viene un ciclista de frente**, aunque este venga por el arcén. Incumplir esta norma supone multa y una importante pérdida de puntos en el carné de conducir.
- Planteate **cambiar el coche por la bici** para desplazamientos cortos o que se puedan combinar con el transporte público. Mejorarás la calidad del aire donde vives
- Si algún ciclista actúa de forma irresponsable, díselo con educación, pero recuerda, **no todos los ciclistas son iguales**, al igual que no todos los automovilistas son iguales.