

#### **d) Cuídate, cuídanos.**

*“Atrévete a cambiar tu coche por uno de los medios de transporte más universal y ecológico: La bicicleta.*

*Utilizada por millones de usuarios durante siglos, la bicicleta revolucionó los medios de transporte cuando apareció, ofreciendo a los usuarios/as un medio asequible, rentable y polivalente. No sólo dio un mundo de posibilidades a gran parte de personas, sino que fue –y es- una gran inversión para cuidarte, y para cuidarnos a todos.*

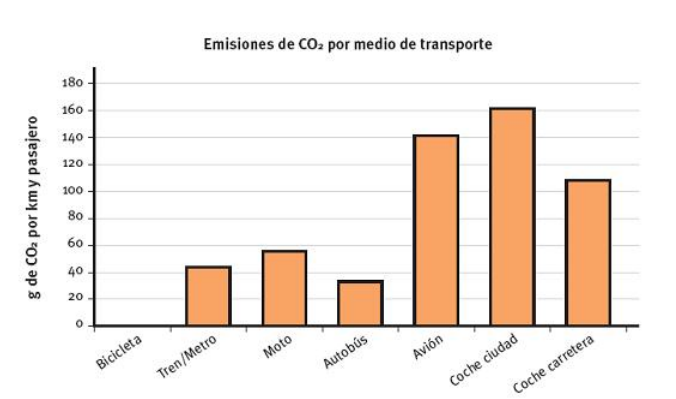
#### **“Cuídate”**

*Andar en bici es una actividad muy saludable y una de las mejores opciones para hacer ejercicio sin el riesgo de sobrecarga o tensión muscular. Los músculos de tu corazón se fortalecen, las pulsaciones en reposo disminuyen y los niveles de colesterol en la sangre se ven reducidos; Además, andar en bici puede tener un gran efecto relajante.*

*La espalda también se beneficia de ir en bicicleta. Los movimientos regulares de piernas fortalecen especialmente la zona lumbar y puede prevenir la aparición de la temida hernia discal. Sólo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y las articulaciones. ¿Crees que necesitas más motivos?*

#### **“Cuídanos”**

*“Es conocido que el abuso que se da con los combustibles fósiles en nuestro entorno está ocasionando una serie de daños considerables en nuestro medio ambiente. Sólo el sector de transporte, a nivel estatal, supone casi el 40% de la energía total consumida. Y el medio de transporte que más consume en proporción al número de ocupantes no es otro que el coche particular.*”



*Las bicicletas constituyen una alternativa eficaz, sostenible y eficiente en términos energéticos. No precisan de ningún combustible, por lo que no emiten ningún residuo perjudicial. Son de arquitectura simple, tienen un mantenimiento relativamente sencillo y accesible, y su ciclo de vida es comparativamente mejor, ya que son fácilmente recuperables y reutilizables.*

	Coche	Autobús	Bicicleta	Avión	Tren
Consumo de espacio	100%	10%	8%	1%	6%
Consumo de Energía Primaria	100%	30%	0%	405%	34%
Emisiones CO <sub>2</sub>	100%	29%	0%	420%	30%
Emisiones NO <sub>x</sub>	100%	9%	0%	290%	4%
Emisiones HC's	100%	8%	0%	140%	2%
Emisiones CO	100%	2%	0%	93%	1%
Contaminación Atmosférica total	100%	9%	0%	250%	3%
Riesgo inducido de accidente	100%	9%	2%	12%	3%

*Comparativa entre el vehículo privado y distintos medios de transporte habituales para diversos Indicadores medioambientales. Fuente: Dekoster y Schollaert “En bici hacia ciudades sin malos humos”, Publicaciones de la Unión Europea*

*Con la implantación del proyecto BIZIMETA, la Mancomunidad de Uribe Kosta apuesta por la sostenibilidad y enmarca el sistema de préstamo de bicicletas dentro de su Plan por la Movilidad Sostenible, unido a otras acciones concretas ya puestas en marcha como el proyecto de compartir coche (enlace), o el fomento del uso del transporte público.*