

Transporte sostenible: ¿Las bicicletas son para el verano?



Una ciclista en Copenhague | Flickr/ Claudio Olivares Medina

El crecimiento de las ciudades hace necesario buscar otras soluciones para la movilidad. Una de ellas pueden ser las bicicletas.

La población urbana no deja de crecer en el mundo. Según el Banco Mundial un 54 % de los habitantes del planeta viven en ciudades y la ONU estima que en el año 2050 se llegará a un 66%. Además se calcula que en torno a 2030 cuarenta y una ciudades habrán superado los diez millones de habitantes. Los retos que el siglo XXI depara a estas urbes son diversos y uno de los más urgentes es encontrar el equilibrio entre crecimiento económico y bienestar de los ciudadanos.

Para conseguirlo se han planteado diferentes actuaciones que limiten el uso del tráfico rodado en los centros urbanos y darle más protagonismo a los ciudadanos en detrimento de los vehículos de combustión. Las entidades municipales intentan así paliar los efectos negativos del uso del coche con medidas como cerrar los barrios a los residentes, aumentar las aceras y las áreas peatonales, subir las tasas a los vehículos más

contaminantes, mejorar el transporte público y potenciar el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible con la construcción de carriles específicos para ciclistas y redes de bicicletas públicas.

¿Por qué deberías moverte en bici?

Lograr una movilidad sostenible en las ciudades gracias a la bicicleta es sólo una de sus ventajas:

Es bueno para tu salud: la práctica de ejercicio de manera continuada mejora la salud y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además moverse en bicicleta, en especial los días soleados, permite que el cuerpo absorba la cantidad de vitamina D que necesita. Otro de los grandes puntos a favor que tiene el uso de la bici para tu salud es la cantidad de emisiones contaminantes que se evita lanzar a la atmósfera. Un beneficio tanto para ti como para la comunidad.

Es bueno para tu bolsillo: también hay que resaltar que desplazarse en bicicleta tiene ventajas económicas no sólo para ti sino también para toda la sociedad. Un estudio de la Federación Ciclista Europea (ECF, en sus siglas en inglés) sostiene que la práctica del ciclismo en la Unión Europea, por el ahorro que supone, genera unos beneficios de 513.000 millones de euros, más de 1000 euros por ciudadano.

Los desplazamientos en bici ahorran tiempo: las distancias en las grandes ciudades pueden suponer una desventaja y una fuente de estrés para los ciudadanos, que pierden demasiado tiempo yendo de un lugar a otro, atrapados en atascos. En distancias menores a diez kilómetros la bicicleta sobresale como el medio de transporte más eficiente en relación al tiempo que tardas en recorrerlos.

Cinco consejos para que tu viaje en bici sea seguro

Para un uso correcto de la bicicleta la Dirección General de Tráfico (DGT) lanzó una guía que los ciclistas deberían

conocer hasta el mínimo detalle para circular sin poner en peligro su seguridad ni la del resto de ciudadanos.

Tienes que respetar las señales de tráfico. Recuerda que cuando te subes a la bicicleta estás en un vehículo por lo que tendrás que hacer caso de las señales de tráfico y respetarlas como si estuvieras en un coche o una moto. En ciudad los ciclistas deben ir por los carriles reservados y procurar respetar a los viandantes y las distancias de seguridad al igual que no exceder la velocidad permitida.

Nada de alcohol o drogas: también que está terminantemente prohibido su uso tras haber consumido alcohol u otro tipo de sustancias prohibidas. Los reflejos se reducen y podrías causar un accidente.

Que te vean siempre es una buena idea, en cuestiones de visibilidad la DGT advierte que la bicicleta tiene que llevar luces blancas en la parte delantera y rojas en la trasera al igual que reflectantes y el catadrióptico rojo. Tráfico también recomienda que se usen prendas reflectantes.

Mucho mejor con casco y sin móvil: la utilización del casco homologado es obligatorio para menores de 16 años y recomendable para el resto de los ciclistas. Además la DGT también prohíbe usar el teléfono móvil o reproductores de música.

Cuida tu bici. Otra de las recomendaciones de la DGT es que a la hora de aparcar la bicicleta lo hagas en lugares específicos e intentando ponérselo lo más difícil posible a los ladrones. Además debes tener la bicicleta en las condiciones correctas para su uso.

Ciudades donde disfrutar con tu bicicleta

Las ciudades europeas suelen copar las listas de las mejor adaptadas al uso de la bicicleta. Según el Barómetro de la Bicicleta, que elabora la Red de Ciudades por la Bicicleta,

las capitales europeas donde existe un mayor uso de este medio de transporte son:

Copenhague. El gran ejemplo a seguir en materia de movilidad sostenible y de compatibilidad entre tráfico rodado y bicicletas es la capital de Dinamarca. Está considerada la mejor ciudad del mundo para moverse en bicicleta por la consultora Copenhaguenize por diferentes motivos, entre los que hay que destacar que el 62% de sus ciudadanos se mueven en este medio de transporte.

Ámsterdam. La capital de Holanda es famosa por sus canales y su vida nocturna además de por los paseos en bicicleta que hacen los turistas cuando la visitan. Un 36% de sus habitantes disfruta desde las dos ruedas de esta ciudad que está perfectamente adaptada. Los ciclistas de Ámsterdam suelen ser respetuosos de las normas y conviven sin muchos inconvenientes con el tráfico rodado.

Londres. Si hay una ciudad que potencia todas las tendencias esa es la capital del Reino Unido. Londres ha sido pionera en limitar el acceso de los vehículos al centro y su extensa red de metro, autobuses y tranvías es usada diariamente por millones de viajeros. Además ha abrazado la implantación de la bicicleta como transporte urbano con la creación de carriles-bici y un servicio de bicicletas públicas que es una de las formas más cómodas y baratas para conocer esta gran ciudad.

Budapest. La orografía de la capital húngara es una ventaja para circular en bicicleta. Cruzar el Danubio por alguno de sus magníficos puentes o recorrer el centro histórico de la ciudad son algunos de los atractivos que tiene Budapest para los ciclistas, un 22% de la población, o los turistas.

Estocolmo. Suecia quizá no tenga clima idóneo para moverse en bicicleta pero su capital es perfecta para hacerlo por lo concienciados que están sus ciudadanos con la necesidad de un transporte sostenible. La ciudad se puede vivir sobre dos

ruedas gracias a iniciativas como estas rutas que permiten recorrer tanto el centro urbano como la periferia.

Helsinki. Otra de las ciudades nórdicas que merecen una mención es la capital finlandesa. Como Estocolmo o Copenhague, Helsinki es una de las capitales mejor adaptadas al uso de la bicicleta y en la época estival sus ciudadanos se lanzan a recorrerla en bici. Uno de los puntos de mayor interés para los ciclistas de la capital de Finlandia es el parque Keskuspuisto, un gigantesco pulmón verde de diez kilómetros de longitud.

Bruselas. La capital de la Unión Europea ha vivido un cambio radical al recibir a multitud de ciudadanos de toda Europa para trabajar en las sedes de las multinacionales y las instituciones comunitarias. Para luchar contra la congestión del tráfico y la contaminación se está potenciando el uso de la bici. Los diferentes ayuntamientos que la componen han creado una web con consejos, rutas y puntos de alquiler para disfrutar de esta interesante ciudad en bicicleta.

Berlín. Si Bruselas ha cambiado radicalmente, Berlín está a años luz de la ciudad que fue hace casi 30 años. La caída del Muro y la Unificación permitieron implementar en la capital de Alemania grandes cambios urbanísticos en los que salió beneficiada la bicicleta. Al ser una ciudad llana sin grandes cuestas es perfecta para recorrerla en bicicleta y aunque los berlineses están acostumbrados a moverse sobre dos ruedas durante todo el año, es cuando suben las temperaturas cuando de verdad se disfruta.

Sevilla, Barcelona, Madrid y Bilbao

Por el clima que tenemos en España hay una serie de ciudades que puedes recorrer de punta a punta sin bajarte de la bicicleta. Además en los últimos años se está potenciando desde los ayuntamientos el uso de este medio de transporte para aliviar la congestión del tráfico y reducir la

contaminación de los centros urbanos. La creación de centenares de kilómetros de carriles-bici, el cierre al tráfico rodado de importantes zonas comerciales y residenciales y los servicios de alquiler de bicicletas están colocando a algunas de las ciudades españolas entre las mejores para circular en bicicleta. ¡Aprovéchalo!

Fuente: libertaddigital.com