



MOVILIDAD SOSTENIBLE: EN BICICLETA AL TRABAJO

Decálogo de la bicicleta como medio de transporte para ir a trabajar

Todos los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a una movilidad sostenible y segura, incluyendo el uso de la bicicleta como uno de los medios de transporte más eficientes, saludables y económicos.

La bicicleta no consume recursos energéticos, no contamina, no produce ruido, mejora la fluidez del tráfico, democratiza la movilidad, aporta mayor autonomía a los ciudadanos, fomenta la actividad física y permite la intermodalidad con otros medios de transporte. Desplazarse en bicicleta consume unas 50 veces menos energía que hacerlo en coche, y aproximadamente una cuarta parte que a pie.

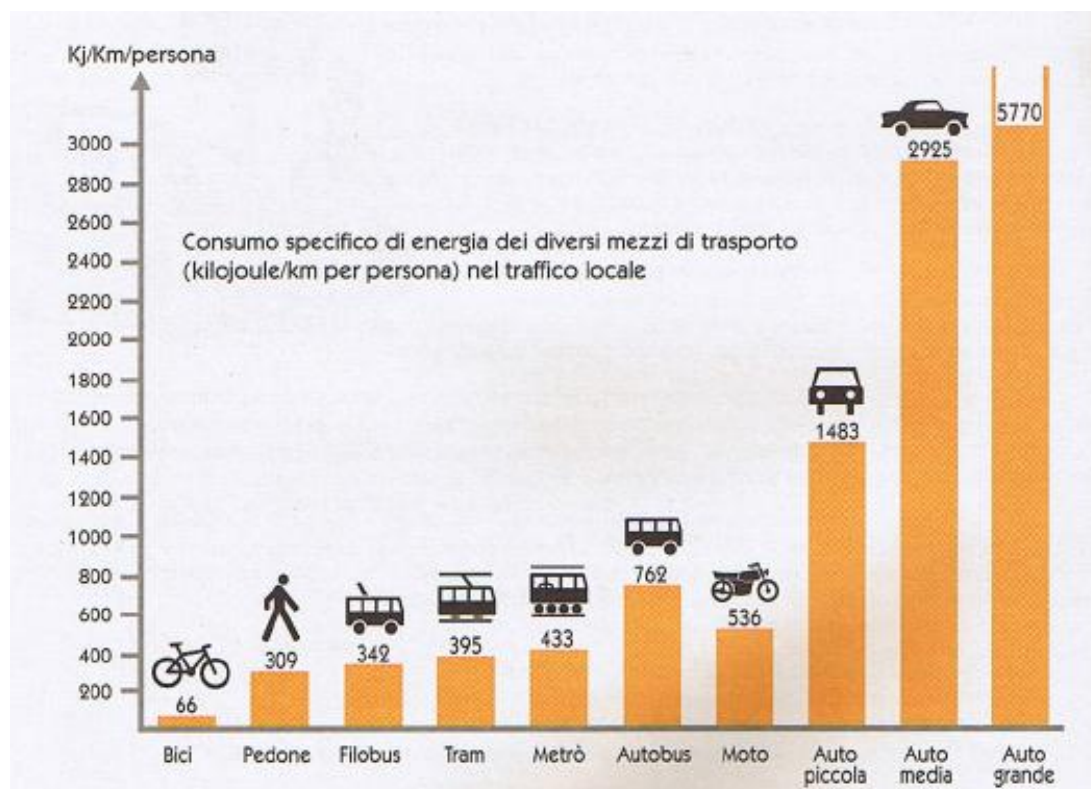
El ejercicio físico en bicicleta fortalece el corazón, reduce las posibilidades de sufrir una afección cardiovascular, aumenta la capacidad pulmonar, mejora el tono muscular, refuerza las articulaciones, aumenta la densidad mineral ósea, actúa favorablemente en patologías como la bronquitis o el asma, y contribuye a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Por todo ello, los trabajadores y trabajadoras tienen también derecho a:

1. Acceder en bicicleta a su lugar de trabajo.
2. Disponer de itinerarios y espacios seguros para desplazarse por el entorno laboral sin riesgo para su integridad física o la de los peatones
3. La existencia de redes ciclistas en el diseño interior de las áreas de actividad económica y en polígonos industriales y de servicios
4. A la instalación de aparcamiento de bicicletas seguros protegidos de las inclemencias meteorológicas, lo más cerca posible del puesto de trabajo
5. A disponer de bicicletas como medio de transporte de empresa para los recorridos laborales más cercanos.
6. A disponer de espacios habilitados especiales para cambiarse y/o ducharse, taquillas, etc., suficientes para la higiene personal.
7. A disponer de suficientes talleres de reparación de bicicletas
8. A la existencia de préstamos o regalos de bicicletas a los/as trabajadores/as por parte de las empresas
9. A que existan bases de datos para la búsqueda de otros/as trabajadores/as del mismo polígono o empresa que puedan realizar viajes de forma conjunta

10. A que esté disponible la información necesaria para fomentar el uso de la bicicleta:

- Planos sobre los mejores y más seguros itinerarios.
- Aparcamientos de bicicletas.
- Talleres de reparación de bicicletas.



Fuente: Federazione Italiana Amici della Bicicletta