



## BENEFICIOS GENERALES POR LA PRACTICA DEL CICLISMO Y PROPUESTAS INMEDIATAS PARA SU EJECUCION SEGURA

24 de mayo del 2008

### INTRODUCCION

El presente documento tiene como objetivo primordial llamar la atención a nuestras instituciones públicas para que consideren los beneficios de la práctica del deporte al aire libre – en este caso particular el ciclismo- y de esta manera propiciar una política nacional enfocada en la promoción y apoyo de los deportes que, inevitablemente, se practican en las vías públicas terrestres.

En la primera parte hacemos un breve extracto de la información recopilada acerca de los beneficios del ciclismo en los individuos y en la sociedad en general.

En el tracto esbozamos unas primeras propuestas destinadas a entablar negociaciones con el Ministerio de Obras Públicas y Transportes y la Policía de Tránsito, para establecer programas conjuntos que brinden la seguridad necesaria para la práctica del deporte al aire libre en las calles de nuestros país.

Resumen de los principales beneficios del ciclismo como medio de transporte alternativo, como hábito deportivo o por simple esparcimiento

**Beneficios Físicos:** Son evidentes las mejoras que provoca el andar en bicicleta a diferentes partes de nuestro cuerpo y sus sistemas metabólicos tales como:

- Corazón y Sistema Cardiovascular
- Espalda
- Rodillas y demás articulaciones
- Infecciones y Cáncer
- Stress y enfermedades relacionadas

#### **Beneficios Ambientales:**

- Los residuos en la fabricación de las bicicletas son mucho menores que en la de los automóviles.
- Emisiones de dióxido de carbono por cada trayecto urbano diario (no más de 16 kilómetros ida y vuelta) por medio de transporte:
  - A pie: 0
  - En bicicleta: 0
  - En autobús: 0,3 toneladas anuales
  - En tren de combustión: 0,6 toneladas anuales

- En automóvil (un solo ocupante): 0,75 toneladas anuales
- Contaminación sónica: 0

#### **Beneficios Económicos:**

- Consumo de Combustible: tanto el país como los usuarios se ahorran el tener que invertir dinero en combustible para el transporte.
- La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento. El costo de una buena bicicleta es 30 veces inferior al de un automóvil de la gama media.
- Ocupa mucho menos espacio que los automóviles tanto en su desplazamiento como en la superficie que necesita para estacionarse. Por ello ahorraría mucho dinero en infraestructuras.
- Implica la reducción de los gastos en medicinas por la mejora de la salud particular gracias al ejercicio físico.

#### **Beneficios Sociales:**

- Desde el punto de vista del tráfico y la seguridad vial, se mejorarían la fluidez del tráfico, y se podrían solucionar muchos problemas de congestión vial.
- Mejora en la calidad de vida de los ciudadanos, lo que implica una disminución en los gastos sanitarios y el empleo del excedente de estos presupuestos, en otros programas de interés social.
- Propicia la conversión hacia una sociedad más sana y feliz, más eficiente, más ecológica, mas incluyente, más humana y más democrática

Propuestas inmediatas al Ministerio de Obras Públicas y Transportes para la práctica segura del deporte al aire libre en las calles de 80 km/hr o más.

ACONVIVIR, hace un llamado a las autoridades competentes con el fin de que se apoye y no se reprima la práctica del deporte en las vías públicas terrestres, creando una armonía entre ciclistas, corredores, peatones y vehículos por medio de la regulación en el uso de la infraestructura vial.

Primeras propuesta para crear "*Espacios seguros para la práctica del deporte en las vías públicas terrestres*:"

- Solicitamos que en carreteras designadas para tal uso y en tramos específicos, exista señalización **horizontal** y **vertical** que advierta a los conductores de la presencia de ciclistas, atletas y peatones en la vía.
- Dichas señales indicarán que, de lunes a viernes, en un horario a definir de mutuo acuerdo con el MOPT (p.e. de 5:00 a 7:30 am), la velocidad máxima es 50 km/h (por ejemplo).
- En carreteras designadas para tal uso y con dos carriles en el mismo sentido, el cierre de un carril en tramos específicos, los días **sábados** y **domingos** en un horario matutino a definir de mutuo acuerdo con el MOPT, para regular la circulación de deportistas y vehículos en la vía.