

## BENEFICIOS DE CAMINAR Y PEDALEAR

### De salud

Las personas **ciclistas viven en promedio dos años más** que las no ciclistas y toman un 15% menos de días libres por enfermedad. 25 minutos caminando al día suman siete años a la vida. Solo 30 minutos de ejercicio diario, como el ciclismo, permiten vivir cinco años más.

### Ambientales

Las **bicicletas** que viajan 8 km al trabajo, cuatro días a la semana, **evitan 3.220 km de conducción al año, 380 litros de gasolina y 750 kg de emisiones de CO<sub>2</sub>**. Sustituir cinco viajes de menos de 2 km a la semana en automóvil por una caminata reduce la huella de carbono en **86 kg al año**.

Las personas que viajan en automóviles enfrentan **niveles de contaminación dos veces más altos**. En un entorno cerrado hay mayor concentración de contaminantes que al aire libre y los ciclistas pasan menos tiempo entre el tráfico.

### Sociales

Las personas que viven en una calle sin tráfico se conocen en mayor medida que las personas de calles con mucho tráfico. El transporte puede **mejorar las conexiones sociales** e impulsar la interacción entre vecinos. **20 personas pueden caminar en el espacio ocupado por un automóvil**. Una buena infraestructura peatonal beneficia al transporte público.

## BENEFICIOS DE CAMINAR Y PEDALEAR

### De seguridad

Los beneficios para la salud del ciclismo superan los riesgos de seguridad. Un **mayor número de peatones y ciclistas hace que caminar y pedalear sea más seguro** por la mayor expectativa de los conductores a encontrarse con ellos. El **ciclismo no es tan arriesgado**. Aunque todas las muertes son demasiadas, en el Reino Unido, **solo hay una muerte por cada 32 millones de kilómetros recorridos**. Debemos caminar al menos 6.000 pasos al día para mejorar nuestra salud y 10 000 para perder peso.

### Económicos

Hacer que las calles sean más fáciles para el tránsito peatonal y ciclista genera **beneficios económicos tangibles**. Calmar el tráfico motorizado, reducir espacios de estacionamiento o cerrar una calle beneficia a las empresas locales. En Madrid Central **aumentaron las compras un 8,6% y un 3,3%** en el área urbana general. Peatones y ciclistas tienden a entrar en tiendas con mayor frecuencia que los conductores.

La **movilidad activa también produce ahorros considerables**. El residente promedio de Bruselas que **reemplaza un automóvil por una bicicleta ahorra 2.853€ al año**. Incluyendo mantenimiento, impuestos y combustible, e incluso excluyendo costes de compra.

# SEMANA EUROPEA DELAMOVILIDAD

16-22 DE SEPTIEMBRE 2019



#mobilityweek  
[www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es)



Todas las actividades del programa son gratuitas. Para inscribirte envía un e-mail a [semzaragoza@gmail.com](mailto:semzaragoza@gmail.com) con actividad, nombre, apellidos y D.N.I. Hasta 24 horas antes de la actividad.

#mobilityweek

Más información en redes sociales y [www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es)



# PROGRAMA DETALLADO

## 16-22 DE SEPTIEMBRE 2019

### Lunes 16 de septiembre

#### **Caminos escolares en el marco del PMUS**

A las 9:30 en CEIP Aragón y Nuestra Señora del Castillo en Alagón.

Reunimos a los centros educativos para convocar a familias e infancia para la puesta en marcha de recorridos seguros peatonales y ciclistas que mejoren los hábitos cotidianos de desplazarse. Presentaremos qué es y cómo puede mejorar el municipio el Plan de Movilidad Urbana Sostenible que hemos empezado a elaborar.

### Martes 17 de septiembre

#### **Jornada "Re-enfocando la movilidad generada por los campus universitarios de Zaragoza"**

De 12:00 a 14:00 en Sala Pilar Sínúes. Edificio Paraninfo en Zaragoza

Jornada organizada por la Oficina Verde de la Universidad de Zaragoza en colaboración con Ecodes y el CTAZ y el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza y del Gobierno de Aragón en la que se abordarán los potenciales impactos que suponen la movilidad generada por los campus universitarios, así como las medidas y buenas prácticas que otros centros universitarios vienen desarrollando. Se desarrollará en 3 bloques:

- La movilidad generada por los Campus en la planificación de movilidad de Zaragoza Juan Ortiz (Consortio de Transportes del Área de Zaragoza).
- Bases para una nueva estrategia de movilidad en los campus universitarios (Oficina verde Universidad de Zaragoza).
- Mesa de debate "Buenas prácticas y estrategias de innovación" - Rafael Requena (UAB), Jaime Armengol (Mobility City), Servicio Movilidad Ayto. Zaragoza.

### Miércoles 18 de septiembre

#### **Construyendo el PMUS: mapeado colaborativo**

A las 19:00 en Salón de plenos del Ayuntamiento en Villamayor de Gállego

Convocatoria abierta a la ciudadanía en la que se dará a conocer qué es y cómo puede mejorar el municipio el Plan de Movilidad Urbana Sostenible que hemos empezado a elaborar, continuando con un paseo por el casco viejo de Villamayor de Gállego en el que realizaremos entre todos un mapeado colaborativo de las necesidades y problemas encontrados.

### Jueves 19 de septiembre

#### **Conectando con la movilidad eléctrica. Puertas abiertas de la Oficina de Promoción de la Movilidad Eléctrica**

A las 10:00 en Cámara de Comercio de Zaragoza

Se realizará una presentación de resultados de estos primeros meses de actividad de la OPME así como se mostrará la información más útil para el usuario respecto a los puntos de recarga de Zaragoza y su entorno, disponible en su página web: [movilidadelectricazaragoza.es](http://movilidadelectricazaragoza.es).

### Viernes 20 de septiembre

#### **Calculando el metrominuto**

A las 10:00 en Plaza España de Zuera

Reunimos a los centros educativos de Zuera para medir entre todos la relación entre el espacio y el tiempo en sus desplazamientos diarios a pie y en bicicleta.

### Sábado 21 y domingo 22 de septiembre

#### **Exposición del Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Utebo**

Sábado de 10:00 a 13:30 y de 17.30 a 20:00 h y domingo de 10:00 a 14:00 horas en Avenida de Zaragoza en Utebo

Exposición en la vía pública, guiada o libre, para dar a conocer a la ciudadanía las propuestas recogidas en el vigente Plan de Movilidad Urbana Sostenible del municipio aprobado este mismo año.

### Domingo 22 de septiembre

#### **Combinando bici y tranvía**

A las 10:00 en C/Catedral de Santiago y Lago de Rosales

A las 10:30 en Avd. Valdespartera y CCMontecanal

Valdespartera, Montecanal, Rosales del Canal y Arcosur, en Zaragoza.

Dos marchas ciclistas por Valdespartera, Montecanal, Rosales del Canal y Arcosur que se unen en la red Bizia en Valdespartera, junto a la última parada del tranvía. Conoceremos en detalle el funcionamiento del aparcamiento seguro para bicicletas y su combinación con la línea 1 del tranvía.

