



Hola, soy Logroño.
Sí. Tu ciudad. Y sí: hablo.
Como lo oyes. Hablo
porque soy una ciudad
viva. Tú me das vida, y yo
soy el lugar donde vivirla.
Somos un equipo. Llámalo
simbiosis. Aunque creo que
es amor mutuo. Te quiero,
logroñés. Gracias por
habitarme tan bien.
Tú también eres Logroño.



Logroño
2019



Logroño
2023



MOVILIDAD ACTIVA - BENEFICIOS PERSONALES

- Se eliminan gastos de transporte
- Se gana tiempo
- Se fomentan buenos hábitos aplicables a todas las facetas de la vida.
- Se reduce la ansiedad y el estrés - Mejora general de la salud.

Ir en bicicleta es la actividad física más completa después de la natación, es un antídoto contra la vida sedentaria. 30 minutos de ejercicio diario suave contribuyen a mejorar y mantener la salud y además...

- Produce menos bajas por enfermedad.
- Controla tu peso, consume 240 calorías/hora.
- Combate el estrés y la ansiedad.
- Previene dolencias de espalda
- Es cardiosaludable, reduce el 50% del riesgo de infarto.
- Gana tiempo. Haces ejercicio mientras vas al trabajo.
- Refuerza el sistema inmunológico
- Libera tensiones y relaja.
- Protege las articulaciones.
- Garantiza puntualidad. Sin atascos.
- Despeja la mente y produce endorfinas que dan sensación de bienestar.

"Un ciclista regular, que realice tres viajes de al menos seis kilómetros a la semana, está en mejor estado de salud que una persona diez años más joven que no pedalea".

 **Gana + de 30€ al mes**

 Yendo en bici al trabajo ahorras **1,5€** diarios sólo en gasolina.

Si no llevas auto al trabajo, ¿necesitas mas de un coche? ¿Cuánto ahorrarías si prescindieras de uno?



Amortización del coche...	4.430€
Impuesto de vehiculos.....	138€
Seguro Obligatorio.....	310€
Plaza de Garaje.....	420€
Mantenimiento.....	295€
Carburante.....	360€
ITV.....	47€

 **6.000 €/año**

 **Gana + tiempo**

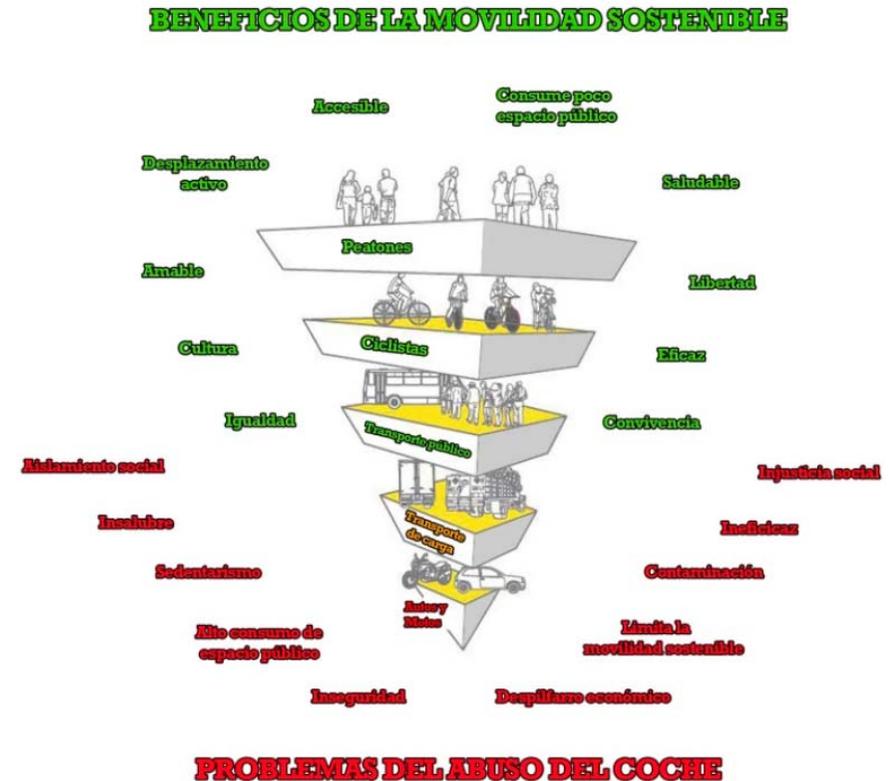
Está demostrado que la falta de tiempo es la principal razón por la que solemos abandonar la práctica de actividad deportiva . Acudir al trabajo en bicicleta es una buena inversión, puedes realizar el ejercicio diario que necesitas para estar en forma. Es un ejercicio no agresivo que mantendrá tu tono físico y, a diferencia de otras actividades deportivas, no necesitas tiempo extra para realizarlo.

¿tomamos algo? lo siento, tengo que ir al gimnasio

400.000 británicos participaron en el programa "bike to work" el 87% reconocieron haber mejorado su estado de salud usando la bicicleta

MOVILIDAD ACTIVA - BENEFICIOS PERSONALES

- Se percibe la ciudad desde otro punto de vista, aumenta nuestra consciencia del entorno y nuestro sentimiento de pertenencia a la comunidad.
- Se activan las funciones neuronales, activa el organismo y nos hace **más eficientes**.
- Desplazarse a pie o en bicicleta permite al mismo tiempo pensar y resolver problemas desde otro punto de vista, lo cual nos hace **más creativos , innovadores y promueve el emprendimiento**.



MOVILIDAD ACTIVA - PREVENCIÓN RIESGO DE ACCIDENTES IN ITINERE



Blog sobre Prevención de Riesgos Laborales y Hábitos de Vida Saludables.

CONSEJOS SALUDABLES SALUD Y EMPRESA SECTORES PROFESIONALES INFOGRAFÍAS



CONSEJOS SALUDABLES

¿SE PUEDEN PREVENIR LOS ACCIDENTES IN ITINERE?

Plan
Tene
plan
emp

Busca

Alimenta
Bloggers
Consejos

¿Cómo Prevenir el riesgo de accidente in itinere?

Los principios de la acción preventiva dicen que:

- Los riesgos se han de evitar.
- Se han de evaluar aquellos que no se puedan evitar.
- Se han de combatir en su origen.
- Se han de adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.

Urge incorporar la movilidad al trabajo en el marco de intervención de la empresa y a la gestión preventiva.

Aunque estos accidentes sucedan fuera del centro de trabajo, el empresario puede fomentar un modelo de movilidad más seguro para sus trabajadores.

Podríamos tener en cuenta distintas **medidas para avanzar hacia una movilidad sostenible y segura en los centros de trabajo**, como son:

- Favorecer los desplazamientos a **pie** y en **bicicleta**.
- Promover los desplazamientos en **transporte público**.
- Recuperar y ampliar el transporte **colectivo de empresa**.
- Realizar una gestión sostenible del **aparcamiento**.
- Dar soporte al **coche compartido**.

Implantar un Plan de Movilidad supone una oportunidad de oro para las empresas, ya que aportará no sólo **beneficios para los trabajadores**, sino además **para la propia empresa** en términos económicos.

<http://www.actitud24.com/se-pueden-prevenir-los-accidentes-in-itinere/>

Número 343 ENERO/FEBRERO 2019 www.apd.es

apd

La Revista de la Asociación para el Progreso de la Dirección
APD, la Comunidad Global de Directivos

EMPRESA SALUDABLE 4.0⁺

SEGURIDAD VIAL
¿Quieres saber todo lo que las empresas pueden hacer para reducir las cifras de accidentes?

ECOSISTEMAS DE INNOVACIÓN
Francisco Bermúdez (Cappemini) y Federico Flórez (Ferroviál), un 'cara a cara' acerca del valor de las ideas

DESAYUNO CON DIAMANTES
Amazing Jewelry: un nuevo concepto que viene a revolucionar el sector de la joyería aunando calidad, moda y juventud

+ Un empleado **feliz y sano** es mucho más productivo **+**

+ El porcentaje de población española mayor de 65 años, que en la actualidad es del 19%, pasará a ser de un 35% en menos de 50 años **+**

+ Una **Empresa Saludable** lo que hace es promover el cambio de actitud de los empleados **+**

LA FÓRMULA DEL ÉXITO

$$(C+H)^*A$$

C: CONOCIMIENTO, H: HABILIDAD, A: ACTITUD

EL CONOCIMIENTO Y LA HABILIDAD SUMAN,

PERO LA ACTITUD MULTIPLICA

VICTOR KÜPPERS

INCENTIVOS MOVILIDAD ACTIVA

MOVILIDAD URBANA

Europa distinguirá a las empresas que promuevan los desplazamientos al trabajo en bicicleta

La [Unión Europea](#) sigue avanzando en su compromiso con la movilidad sostenible y la reducción de emisiones contaminantes y ha decidido **apoyar el lanzamiento de una certificación con la que reconocerá a las empresas que favorezcan los desplazamientos en bicicleta** entre sus empleados. Un distintivo que nace a través del proyecto europeo Bike2Work, impulsado por la Federación Europea de Ciclistas y cofinanciado por la UE.

ODS 2030

ODS 11: “Ciudades y Comunidades Sostenibles”

A pesar de que la movilidad sostenible es una herramienta transversal para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, su relevancia destaca especialmente en el **Objetivo Número 11: Ciudades y Comunidades Sostenibles**.

- **Un nuevo enfoque en la planificación urbana**, es otra de las claves para lograr esta meta ya que muchas de nuestras ciudades siguen creciendo sin garantizar al peatón la debida infraestructura para acceder a los sistemas de movilidad. Las Naciones Unidas señala que en áreas urbanas construidas entre 1960 a 1990 a nivel mundial, **el acceso peatonal a los principales ejes viales urbanos se ha reducido en un 20%**. Esto es especialmente perjudicial para grupos más vulnerables como personas mayores y/o con diversidad funcional que, por falta de infraestructura adecuada, ven reducidas sus oportunidades de inclusión en la ciudad.

Finalmente, las Naciones Unidas establece que una *“movilidad restringida es un componente fundamental de la exclusión social y un factor decisivo en la desigualdad y la pobreza”*. Por ello, y para hacer de nuestras ciudades lugares más sostenibles (ODS11), es crucial garantizar el acceso a la movilidad sostenible. Se debe dejar de contemplar la movilidad solamente como un sistema cuya única función es transportar de un punto a otro, para pasar a contemplarla como una poderosa herramienta que brinda oportunidades, tanto económicas como sociales a la población en nuestras ciudades.

MOVILIDAD ACTIVA - BENEFICIOS PARA EL ENTORNO

- Se reduce el **espacio** que los vehículos ocupan en la ciudad, se pacifican las calles y se reducen los atropellos. El espacio público se convierte en un lugar de encuentro y convivencia.
- Se descongestiona el tráfico rodado en toda la ciudad, tanto entorno urbano como periurbano (polígonos), mejorando la fluidez del transporte público y del reparto de mercancías.
- Se disminuye la contaminación acústica.
- Reducción de emisiones de CO2.
- La movilidad activa permite ver la ciudad desde un punto de vista más responsable, colaborativo y contribuye sentirnos parte de la comunidad.
- Menos accidentes , mejora de salud y ahorro en gastos sanitarios.

EN  **mejor para todos.**

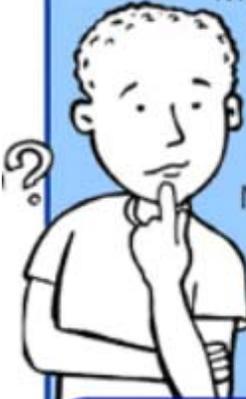
Menos **emisión de gases.**

Menos **ruido.**

Menos **riesgo de accidente** para conductores y peatones.

Menos **congestión** y atascos.

Menos gasto en **mantenimiento de calzadas.**

 Más **espacio** para el aparcamiento.

Más **fluidez** en el reparto de mercancías.

Mejora de la **salud pública**, ahorro en gastos sanitarios.

 **Y para la empresa:**
Menos bajas laborales por enfermedad.
Más puntualidad.
Menos estrés y mejor ambiente laboral.

EMERGENCIA CLIMÁTICA

Un modelo de movilidad basado en el vehículo privado genera graves impactos en la salud pública, la siniestralidad vial, las emisiones de efecto invernadero y la ocupación del espacio público.

Cada año en España fallecen

38.600
personas

de forma prematura por la contaminación
atmosférica

Más del

30%

de las emisiones de CO2 en la UE proceden del
sector del transporte

El

80%

del espacio público en nuestras ciudades se
dedica al automóvil

EMERGENCIA CLIMÁTICA



La solución

Avanzar hacia un modelo de movilidad urbana que **priorice la proximidad y los modos sostenibles**, donde el peatón sea el protagonista, cualquier persona pueda circular en bicicleta sin riesgo y el transporte público sea la opción preferente frente al vehículo privado. Un sistema donde el automóvil sigue disponible para cuando sea estrictamente necesario, pero promoviendo su uso y propiedad compartida, y siempre con vehículos limpios.

Para promover este sistema **es necesario que la administración y las empresas apuesten por transportes limpios** y reduzcan la dependencia del coche. Desde la ciudadanía también podemos contribuir si usamos menos medios contaminantes y elegimos servicios (compras, ocio, colegio...) de nuestro barrio o próximos a nuestro entorno.



Resistencia al cambio de hábitos

Hace frío, hace calor...

Siempre hay alguna excusa para dar rienda suelta a la pereza. España cuenta con uno de los climas más propicios del continente para moverse en bici. Podríamos estimar que de los 365 días del año, apenas 30 podrían ser no recomendables para circular en bici, bien sea por lluvia, nieve o alguna circunstancia climatológica particular. Aún así, pocas inclemencias te impiden circular en bici. Y si no, pregunten en Dinamarca, Holanda... Todo es cuestión de costumbres, y compromiso con el medioambiente.



Necesito llegar a tiempo a los sitios

Seguimos manteniendo la falsa creencia de que porque un coche corre más, vamos a llegar antes. Totalmente falso. Varios estudios de movilidad demuestran que **en trayectos de menos de 10 km en entornos urbanos, la bici es el transporte más rápido. Y si la bici es eléctrica, la diferencia llega a ser abrumadora.** En bici no hay atascos, no se busca parking, y en definitiva se va de puerta a puerta desde el origen al destino de cualquier trayecto. En bici, ahorramos tiempo disfrutando del recorrido.

Prejuicios sociales: ni hippies ni hipsters

La bici siempre se ha visto sometida a absurdos clichés. Hasta que se puso de moda, hace no muchos años, ir en bici por la ciudad era de hippies y “perroflautas”. Ahora, los que se mueven con su fixie o su bici eléctrica son unos hipsters o unas fashion victims. La realidad es que, además de ser el método de transporte más eficiente para moverse por una ciudad con problemas de tráfico, es una alternativa de lo más cool.

En Madrid, varios políticos se fotografiaron hace algunos meses yendo en bici a trabajar para dar ejemplo. Desde entonces, no se les ha vuelto a ver rodar a dos ruedas. En Bélgica es frecuente ver a algún diputado llegar en bici al congreso. Pero claro, esto en Bélgica no es noticia.

3. “No quiero llegar sudado a mi destino”. Una de las creencias más firmemente arraigadas es la que da por sentado que ir en bicicleta es un ejercicio intenso. Esta idea, adherida en la mentalidad colectiva por la fuerte tradición que en nuestro país ha unido siempre la bicicleta al ocio y el deporte, esconde una trampa: la bicicleta puede ser un ejercicio agotador, pero sólo si queremos que lo sea. De la misma manera que podemos caminar sin prisa, disfrutando del paseo, es perfectamente posible pedalear a ritmo tranquilo y evitar el sudor. Si aun así aparece, una camiseta de repuesto siempre soluciona el problema y no ocupa apenas espacio.

Me da miedo circular por la calzada

Hace algunos meses, en un debate sobre movilidad en Radio Círculo, un representante de la asociación Bicienjambre comentaba con ironía: “Yo estoy convencido de que ningún conductor sale pensando en cuantos ciclistas va a atropellar hoy. Es un follón luego el papeleo.” Esto es así. Probablemente el conductor del automóvil tenga más miedo al atropello que el propio ciclista.

Está claro que en algunas ciudades falta algo de civismo y que las infraestructuras en carriles bici están aún a medias, pero esto no debe ser una excusa para renunciar a la bici. A mi hijo le daba pavor el agua, y ahora no hay quien le saque de la piscina. Afrontemos nuestros miedos. Todo es cuestión de respeto; si respetamos las señales, las normas de circulación, al resto de conductores y a los propios peatones, no deberíamos tener el mayor problema.

Encuentra tu motivo para vencer la pereza



Te reencontrarás con el entorno y redescubrirás tu ciudad.

Te sentirás mejor.

Serás más feliz.



