

## 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 DE LA MOVILIDAD

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  
Mas 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 Colegio Público Aragón y Colegio Aragón 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 Sinués, 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.

