

Por tu salud...

La bicicleta, medicina sobre dos ruedas.



La Bicicleta es una medicina sobre dos ruedas, aunque todavía está por descubrir en España.

Está clínicamente comprobado que es una de las actividades más completas y universales para prevenir dolores de espalda, proteger articulaciones y mejorar el sistema circulatorio e inmunológico. Sin embargo, sólo un 31% de la población española practica esta actividad según el 1er estudio realizado sobre el uso de la bicicleta.

La salud sobre dos ruedas

Más de la mitad (57%) de los españoles encuestados utilizarían más la bicicleta si supieran que la práctica del ciclismo repercute tan positivamente en el bienestar de la salud. Sin embargo, cabe destacar que un 80% de la población no es consciente de todos estos aspectos positivos que hacen de la bicicleta una de las actividades más completas y universales para conseguir un bienestar físico y psíquico.

En la actualidad se reconoce que la bicicleta es un eficaz medio de transporte que representa una alternativa cotidiana viable para muchas personas y que proporciona beneficios para la salud:

- Mejora el sistema circulatorio.
- Previene el dolor de espalda.
- Evita la rigidez de las articulaciones.
- Mejora el tono muscular.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Equilibra nuestro peso.
- Reduce los trastornos psicológicos.

Además:

- Al contrario de lo que ocurre con actividades de gimnasio, la bicicleta puede reemplazar el tiempo necesario para llegar en coche a distintas actividades cotidianas.
- Dar un paseo, llegar a la oficina, acercarse al supermercado... La bicicleta puede ser una buena forma de hacer ejercicio sin demasiado esfuerzo.
- La bicicleta debe ser adecuada para el terreno donde va a ejercitarse.
- La bicicleta debe ser adecuada a la estatura de la persona que la utiliza.
- Montar en bicicleta con niños pequeños es una buena manera de enseñarles seguridad vial.
- Adopta todas las medidas adecuadas para conseguir ser visto con claridad: materiales reflectantes en las ruedas, en las llantas, chaleco, bandas en el brazo, etc.

Las ordenanzas municipales regulan la circulación de bicicletas, La Ordenanza Municipal de Tráfico de Pamplona, sobre circulación con patines, monopatines, bicicletas y ciclomotores y publicada en el BON 53 de 04/05/2009 establece que:

- La velocidad máxima permitida para circular por vías segregadas del tráfico no será superior a **20 Km/h**.
- La circulación por zonas peatonales se realizará dentro de las bandas señalizadas y a una velocidad no superior a **10 Km/h**, respetando la prioridad de paso de los peatones.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

La bicicleta, medicina sobre dos ruedas.



Por tu seguridad

- Siempre que vayas en bicicleta usa el casco. Verifica que lleva el indicativo de homologación de la UE o la etiqueta con reseñas "CPSC" o "Snell".
- Siempre que circules de noche, reduce la velocidad y asegúrate de que llevas las lucos reglamentarias: una luz delantera, blanca o amarilla y un piloto trasero.
- Refuerza los medios para que te vean: colócate un brazalet reflectante en el brazo izquierdo, adosa "tiras reflectantes" al casco, utiliza ropas claras, y lleva siempre una linterna, por si fallase la luz.
- Cuando vayas a salir a andar en bicicleta es conveniente avisar a alguien de los lugares a los que tienes intención de ir.
- Si es posible, lleva el móvil contigo por si hubiera algún percance.
- Siempre que puedas, es mejor salir acompañado para tener una ayuda en caso de avería.
- Intenta evitar las carreteras principales con mucho tráfico.
- Respeta a los demás usuarios de la vía (peatones, coches...).
- Respeta las señales de tráfico y las órdenes de los agentes de policía, ya que la bicicleta es un vehículo.
- Tanto en carretera como en ciudad, circula por la derecha de la calzada.
- En las carreteras que tienen arcén lateral, circula siempre por el arcén de la derecha.
- En las ciudades donde hay carril para bicicletas, circula por dicho carril y siempre en el sentido marcado.
- Recuerda que está absolutamente prohibido circular en paralelo.

- Extrema la atención en los cruces.
- Al girar, indica tus movimientos a los demás vehículos.
 - Giro a la derecha: sitúate antes lo más a la derecha posible y avisa levantando el brazo izquierdo, formando un ángulo de 90°.
 - Giro a la izquierda: sitúate antes lo más a la izquierda posible y avisa levantando el brazo izquierdo de manera que este mismo brazo forme un ángulo de 180°.
- Para adelantar, debes observar las siguientes normas:
 - Adelanta siempre por la izquierda.
 - Comprueba si algún vehículo que pretende adelantarte y avisa con toques de timbre al vehículo procedente.
 - Avisa con el brazo extendido tu intención de adelantar.
- Ten cuidado con la posible apertura de las puertas de los vehículos.
- No cometas imprudencias y respeta el código de circulación.
- No te cruces entre los automóviles; sigue en el mismo carril con paciencia.
- Respeta los semáforos para automóviles, y cede siempre el paso a los peatones.
- Mantén una distancia prudente de los vehículos que van delante nuestro, así nos da tiempo a frenar si éste frena primero.
- Cuando cruces una avenida muy transitada, hazlo a pie, respetando el semáforo y mira a ambos lados.
- Déjate ver y extrema las precauciones los días con escasa visibilidad debidos a niebla, lluvia, etc.

Fuente:

<http://labicicletamasqueuntransporte.blogspot.com/2007/05/seguridad-vial.html>
<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-hacer-bici-con-seguridad.html>
<http://www.amigosdelciclismo.com/articulos/saludybicicleta/>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.