

Descubre la bicicleta en la ciudad

La bicicleta es la máquina más eficiente jamás inventada, especialmente desde la invención del cambio de piñones en 1896. La bicicleta es uno de los inventos que más pueden hacer por reducir la contaminación atmosférica. Es ideal para desplazamientos urbanos y es el transporte más barato existente. Es rápida, cómoda y con obvias ventajas medioambientales, pero sus principales ventajas son para nuestra salud y nuestra economía. En vez de analizar esas ventajas, aquí pretendemos *contestar* a los argumentos de los que dicen "NO" a la bicicleta.

Efectivamente, hay muchas razones para NO usar la BICICLETA como medio de transporte (no como deporte/ocio, lo cual es otro tema que aquí no trataremos). Todas estas razones tienen su contrapunto. Examinemos las razones más esgrimidas por aquellos que no quieren usar la bicicleta:

1. **Unos dicen que "es peligroso"**: Esta es posiblemente la excusa más habitual. Ir en moto es más peligroso. Ir en bicicleta no es peligroso si se siguen unas normas básicas de precaución. En ciudad no suele haber muchos accidentes con ciclistas y, de los que se producen, pocos son graves. No se trata de molestar a los coches, sino de reivindicar un espacio que nos pertenece a todos. Los automovilistas son bastante considerados, aunque hay algún maleducado que hay que tratar con paciencia. Hay unos consejos básicos para pedalear sin riesgos:
 - **Circula con prudencia**, usa el casco y respeta siempre las normas de circulación.
 - **Hazte visible**: Usa ropa reflectante o blanca y usa reflectantes en las ruedas y las partes delantera y trasera de la bici. Si usas luces, intenta que sean SIN pilas.
 - **Circula correctamente**, por tu derecha, pero sin acercarte demasiado a los coches aparcados. Ocupa el espacio central del carril por el que te desplaces. Si hay un amplio arcén y está en buenas condiciones, puedes usarlo. Recuerda que para adelantar a una bicicleta los vehículos motorizados no deben acercarse a menos de 1.5 metros, ya que en bicicleta no puede circularse en perfecta línea recta.
 - **Intenta no molestar** a los coches, pero no debes correr riesgos por no molestarlos. Si tienen que esperar, que esperen. Tu seguridad es más importante que las prisas de algunos conductores.
 - **En los semáforos** adelántate si es posible unos metros para evitar el humo de los coches al arrancar.
 - **Mantener la bicicleta en buen estado** es muy barato y muy fácil.
 - **Avisa bien de las maniobras** (adelantamientos, cambios de dirección...) y hazlas progresivamente, sin brusquedad.
 - **Si circulas por lugares peatonales**, recuerda que los peatones tienen prioridad.
 - **Pide a tu ayuntamiento carriles** y aparcamientos para bicicletas, así como fórmulas para montar la bicicleta en transportes colectivos (tren, metro...), para trayectos más largos.
2. **"En mi ciudad (o recorrido) hay muchas cuestas"**, es otro argumento típico: Si necesitas recorrer una cuesta empinada tómatelo con calma (excepto que seas Indurain...). Otra solución muy útil es bajar de la bici y subir la cuesta tranquilamente andando. Desde luego, es un problema con mala solución.
3. **"Se suda mucho"**: Si se toma con calma, ir en bicicleta no debe suponer sudar más que ir andando. También puede uno llevarse una bolsa con ropa de recambio, una toalla pequeña, desodorante...

4. **"Se tarda mucho"**: Lógicamente, en bici se puede tardar más que en coche (en trayectos cortos no es así). La solución es simple: Salir antes y, sobre todo, disfrutar el paseo. Ten en cuenta que ir en bicicleta es 3 ó 4 veces más rápido que andando, se pierde menos tiempo en los atascos y en buscar aparcamiento.
5. **"Mi recorrido es muy largo (y llevo mucho peso)"**: Estudios recientes demuestran que en las ciudades la mayoría de los recorridos son menores a 5 Km. Naturalmente, la distancia tope debe ponerla uno mismo, pero un recorrido de menos de 7-8 Km. no es excesivo para hacerlo en bici. Comprueba la distancia de tu recorrido habitual. Si tu recorrido es largo entonces prueba a compartir el coche o usar el transporte público. Una bicicleta puede tener un porta equipos que facilita el transporte de mercancías.
6. **"Soy viejo para eso"**: No hay edad máxima para la bicicleta ni se requiere una forma física excelente. En muchos países (Holanda, Dinamarca, Polonia...) no es raro encontrarse con mujeres de más de 50-60 años que van en bici a hacer la compra. Es cuestión de mentalidad, no de edad.
7. **"Me la pueden robar"**: El robo de bicicletas es más raro que el de coches, pero, por supuesto se deben tomar unas precauciones: Usar siempre una cadena que ate si es posible ambas ruedas y el cuadro de la bicicleta. Si la rueda delantera o el sillín son fácilmente extraíbles también debes asegurarlos o cambia los tornillos. Dejar la bici en un lugar visible y que no estorbe (jamás sobre la acera).
8. **"Me despeino y es incómodo"**: Los factores estéticos son subjetivos: Un peine no pesa demasiado. Es común que la bici sea considerada más incómoda que el coche, pero para trayectos pequeños es fácil cambiar de idea. Por lo menos debemos probar unos días. También depende del clima: si llueve... La temperatura es válida si no es frío o calor extremo, pero puestos a buscar excusas cualquier clima puede ser una estupenda excusa. Hay gente que en verano dice que hace calor, en invierno dice que hace frío y en temporadas medias no se acuerda de la bicicleta. En los países que más se usa la bicicleta, el clima importa poco.
9. **"Se respiran muchos humos en la ciudad"**: Se respiran muchos humos en las ciudades, pero también los respiramos en el coche y, encima, en coche no hacemos trabajar el corazón y los pulmones que hacen eliminar algunas de esas "toxinas". Además, si cambiamos el coche por la bici estamos contribuyendo a reducir esos humos y dando un ejemplo a nuestros conciudadanos.

Además de todo lo expuesto hay que añadir que ir en bicicleta supone un incremento notable en nuestra salud física y psíquica, reduce las emisiones tóxicas y el efecto invernadero, supone un ahorro de combustible y de dinero... y muchas más ventajas que debes explorar tú mismo

Por todo lo anterior, ¡ánimate a usar la bicicleta! La bicicleta es un medio saludable, cómodo, seguro, viable y para todas las edades. Excusas para no usarla hay muchas más de las que aquí exponemos, pero no hay excusas que valgan si uno quiere mejorar su salud, su calidad de vida y hacer algo por este mundo tan enfermo (aparte de ahorrar un dinerillo).

Si usas coche, calcula el precio real del kilometraje incluyendo, además del gasto de gasolina, el gasto en seguros, impuestos de circulación, mantenimiento del vehículo (cambio de aceite, de filtros, frenos, ruedas...), gastos en aparcamiento... Además, también se deben evaluar posibles averías o desperfectos, el riesgo de accidentes, el estrés de los atascos, la contaminación provocada (contaminación atmosférica y acústica) y los problemas de la vida sedentaria que provoca. Las autoridades deberían potenciar el uso de la bicicleta como medio para disminuir los gastos sanitarios, la contaminación, los atascos y los espacios dedicados a aparcar coches. Desde los gobiernos se debería subvencionar la compra de bicicletas y potenciar su uso porque es un medio muy *sostenible*.

Prueba a usar la bicicleta y no te arrepentirás. Prueba, para empezar, a alternar días de bicicleta con tu transporte habitual. Hasta que no lo pruebes no sabes lo que te estás perdiendo.

