



pedalează pe trend



20 de motive pentru bicicletă



Supported by
INTELLIGENT ENERGY
EUROPE 



**CENTRAL
EUROPE**
COOPERATING FOR SUCCESS.



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

BICY - Cities and Regions of Bicycles – este un proiect european care include 11 orașe și regiuni din 8 țări ale Europei Centrale, care are scopul de a promova ciclismul în viața cotidiană (navetism, cumpărături, ș.a.m.d.) pentru a dezvolta strategii de ciclism locale și regionale bazate pe învățarea mutuală transnațională și pentru a implementa conceptele de rețele de ciclism, parcuri pentru biciclete și prevenția furtului, ca și servicii inovative de ciclism la nivel trans-european

TRENDY TRAVEL este un proiect european susținut de IEE (Intelligent Energy Europe). Obiectivul principal al proiectului îl constituie trecerea de la utilizarea mașinii personale către moduri de transport mai sănătoase, mai prietenoase cu mediul, făcând transportul durabil cât mai atractiv prin metode variate. Relatarea de povești, ritualuri, îmbunătățirea imaginii despre mersul pe bicicletă, un design interesant și ghidarea pe care copiii pot să o ofere părinților sunt folosite pentru o atitudine pozitivă de percepere a mobilității durabile.

Contact addresses for inquiries and suggestions :

Karl REITER

Tel.: ++43 316 81 04 51 13 23

E-Mail: reiter@fgm.at

Conceptual planning and development:

Forschungsgesellschaft Mobilität FGM

Austrian Mobility Research AMOR,

Karl Reiter, Susanne Wrighton, Christine Plank

Edition: May 2011

This publication was developed during the project Trendy Travel using original texts from a publication of the City of Graz: "21 good reasons to cycle" and updated, translated and printed with funds from the CEE project BICY. We kindly invite you to use and copy the contents of this brochure. We ask that you refer back to the websites www.trendy-travel.eu and www.bicy.it when you use and disseminate material from this brochure.



PREFAȚĂ



Ciclismul este cel mai simplu și mai natural mod de transport, după mersul pe jos. Este atât de natural, încât multe orașe nu îl iau în considerare și nu folosesc ciclismul pentru propriul avantaj. Broșura de față are intenția de a prezenta avantajele ciclismului și argumente cu analize și fapte.

Avantajele ciclismului sunt surprinzător de variate:

- o ciclismul practicat regulat îmbunătățește sănătatea și crește speranța de viață
- o bicicletele nu ard combustibil fosil – numai propria noastră grăsime
- o oamenii care merg pe bicicletă economisesc spațiu, sunt silențioși în deplasare și nu poluează
- o copiii adoră bicicleta, dacă le permitem
- o Costurile către Sistemul Medical cresc într-o națiune sedentară. O simplă analiză cost-beneficiu arată că o investiție de 3 euro în ciclism aduce 5 euro profit,

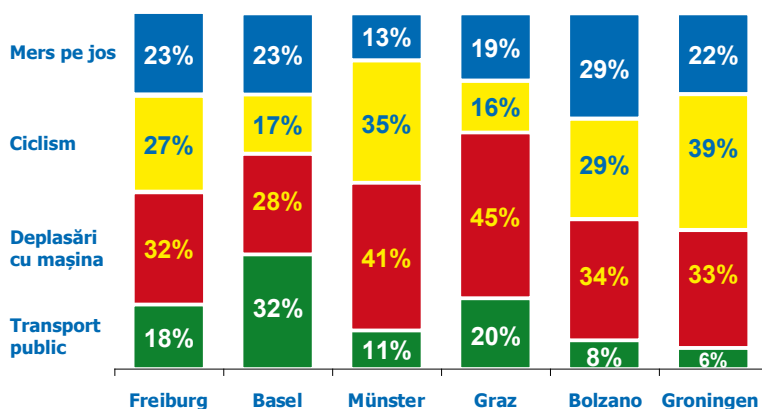
Cei care au vizitat un oraș cu trafic mare de biciclete au observat cum acest lucru influențează spiritul comunitar și calitatea vieții.

Cei care vor să experimenteze sentimentul incredibil de bună-stare, pot să viziteze orașul Gronigen (Olanda), Odense (Danemarca), Ferrara sau Bolzano (Italia).

Acestă broșură ia în considerare argumente și statistici. Dar ciclismul este mult mai mult decât atât:

Ciclismul este Emoție!

Comparație între orașe europene

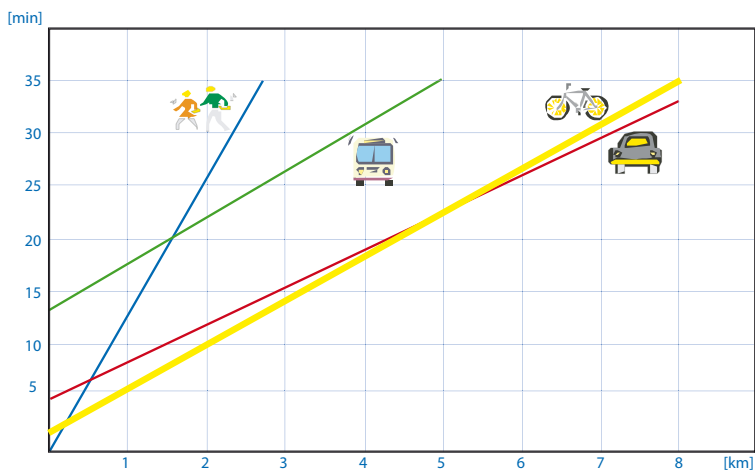


Sursa: Mobilitätsverhalten der Grazer Wohnbevölkerung, 2008. Amtsblatt der Stadt Freiburg, 2005. Corporate Cycling Bozen, 2001. Stadtplanungsamt Münster, 2001. Sondaj Bolzano: Institut Apollis. Calcule: FGM-AMOR

Fapt: Politicienii locali pot stimula ciclismul

Orașele Freiburg din Germania și Bolzano din Italia pot să le mulțumească politicienilor lor pentru nivelul ridicat de utilizare a bicicletei. Numărul de utilizatori s-a dublat în numai 20 de ani în Freiburg, reprezentând 27% din traficul total. În același timp, transportul în comun a devenit mai popular. În Bolzano gradul de practicare a ciclismului a crescut de la 18% la 29%, în numai 7 ani! Au reușit acest lucru cu un marketing inovativ, crearea de identități corporative și vizuale și o rețea coerentă pentru biciclete. Un oraș cu mulți bicicliști este produsul dorinței politicienilor săi, a zelului și efortului lor.

Bicicleta, când te grăbești mai tare



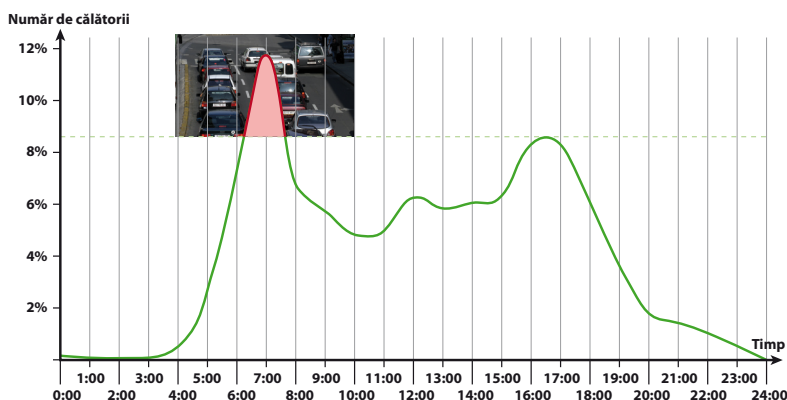
Sursa: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

Fapt: Bicicleta este cel mai rapid mijloc de deplasare în oraș

Graficul arată în mod clar că mersul pe bicicletă este modul cel mai rapid de a parcurge o distanță de până la 5 km în oraș! În plus, vă puteți opri în fața fiecărui magazin. Bicicleta vă ține companie la cafea și vă ajută să scăpați de trafic când sunteți în întârziere la o întâlnire. Nu se pierde timp căutând un loc de parcare, și nu se cheltuie bani pentru el.

La întoarcere, aveți răgazul de a admira și apusul de soare.

Aglomerarea orelor de vârf



Sursa: Amt der Niederösterreichischen Landesregierung 2003

Fapt: Bicicletele ajută șoferii la reducerea blocajelor în trafic

Ora de vârf: șoferii sunt frustrați, pasagerii din mașini și autobuse stau în spații restrânse, în aglomerație. Toți avem drumuri de făcut. În același timp!

Când drumurile sunt reconstruite pentru a accepta mai multe mașini, rezultatul este același: aceeași aglomerație, și mereu mai multe mașini.

Parcul auto este înnoit, recondiționat, taxele cresc, dar blocajul este același la orele de vârf. Un cerc vicios?

Deloc. Oamenii pe biciclete ocupă o fracțiune din spațiul ocupat de aceeași oameni dacă ar conduce mașini, și în plus se deplasează ușor în intersecții. Ei îi ajută și pe șoferi în consecință.

Orașele cu mulți bicicliști privesc transportul ca pe un întreg și sunt conștiente că ciclismul poate învinge orele de vârf.

**Un adult cu slujbă călătorește 18km
Un pensionar călătorește numai 5 km**



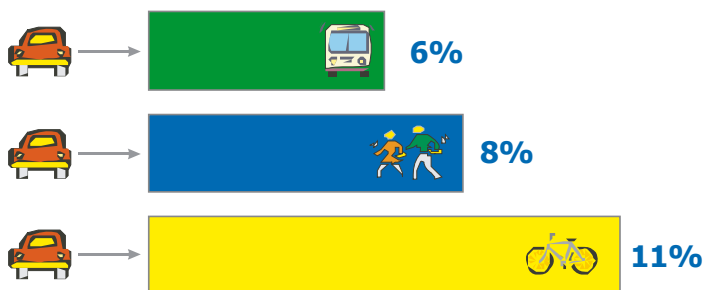
Sursa: "Brochure Nahmobilität" AGSF – Arbeitsgemeinschaft Fahrradfreundlicher Städte (DE, 2008)

Fapt: Serviciile cuprinse în aria de 5km ajută persoanele în vârstă să fie independente

O persoană adultă care muncește, se mișcă într-o rază de 18km într-o zi tipică, spre serviciu, școală, cumpărături. Un pensionar însă se deplasează numai 5km pentru nevoile curente. Înseamnă că multe din locurile – magazine, restaurante, birouri – de vizitat ajung să fie peste mână. Și cu cât sunteți mai în vârstă, cu atât mai probabil veți circula pe jos, cu transportul public sau cu bicicleta, și nu cu mașina.

Orașele cu mulți bicicliști țin serviciile într-o rază de 5km, pentru confortul tuturor, și în special al celor mai în vârstă.

Dependenți de mașini, care devin bicicliști



Libertatea de alegere pentru dependenții de mașini:
alte mijloace de transport

Sursa: G. Röschel, Graz 2004; derived from "Mobilität der Grazer Wohnbevölkerung"

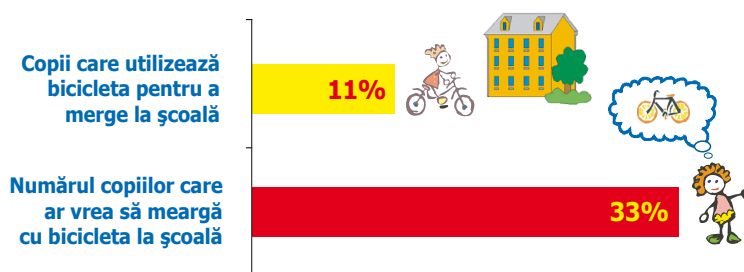
Fapt: Bicicletele sunt prima alternativă pentru utilizatorii autoturismelor

Unii șoferi își iubesc mașinile. Dar cei mai mulți dintre noi poate că ar alege alternativa care ne scapă de intersecțiile aglomerate sau blocate, de costul combustibilului și de bătaia de cap cu asigurările.

Un chestionar realizat la Graz analizează motivele motoristilor pentru alegerea mașinii personale în locul altor mijloace de transport. Potrivit sondajului, motivul principal este obișnuința și cei mai mulți ar înlocui mașina cu bicicleta, 11%. În rest, 8% ar prefera mersul pe jos și 6% transportul public.

Bicicletele sunt principala alegere întrucât oferă flexibilitate și comoditate

Între dorință și realitate – copiii între 10-14 ani



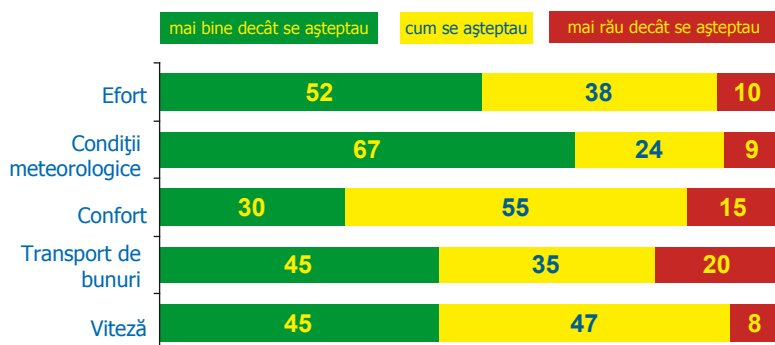
Sursa: www.schoolway.net 2009

Fapt: Copiii iubesc ciclismul

Un sondaj on-line continuu, la nivel național în Austria, arată că 33% din copii ar prefera să meargă la școală pe bicicletă. Totuși, numai 11% fac acest lucru. Unul din principalele motive pentru discrepanță este îngrijorarea manifestată de părinți în privința siguranței copiilor. Același motiv a fost o condiție pentru scăderea procentului de copii care mergeau pe jos la școală, de la 82% la 14% în ultimii 30 ani.

Nu este deloc surprinzător atunci, că aproximativ la cincilea copil din Europa este supraponderal.

Ce cred cei care merg cu mașina despre ciclism, odată ce au încercat



Sursa: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

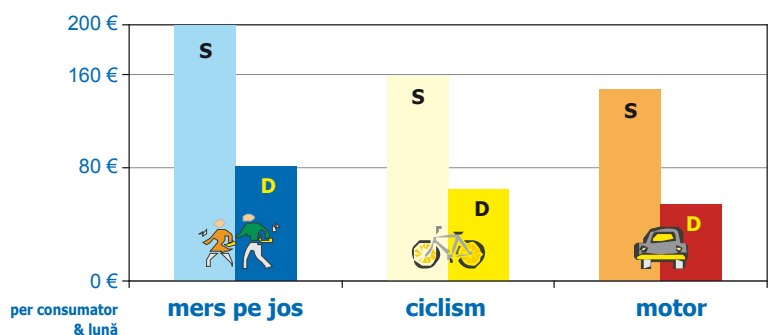
Fapt: Cei care folosesc o dată bicicleta sunt plăcut impresionați

Adesea, spre surprinderea lor, oamenilor le place mersul pe bicicletă. Important este să încerce.

De pildă, 2/3 din persoanele implicate într-un studiu din Olanda au considerat condițiile meteo mai bune decât s-ar fi așteptat, și mai mult de jumătate, cred că ciclismul este mai ușor decât și-au imaginat.

Încercarea, moarte n-are, și pe deasupra sunt șanse mari să-ți placă!

Bicicliștii și pietonii cheltuie mai mult decât utilizatorii mașinilor



S = Supermarket
D = Department store

* in Münster

Sursa: Wissenschaft & Verkehr, Nahversorgung versus Einkaufszentren, Wien, 1999.

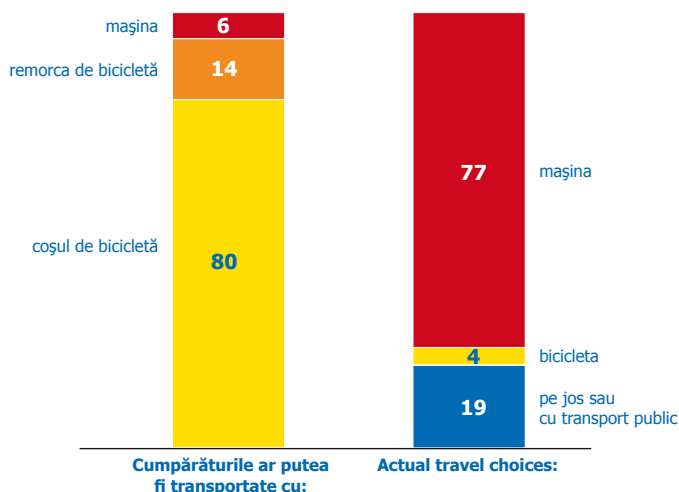
Fapt: Ciclismul stimulează economia

Oamenii care merg la magazine cu bicicleta cumpără mai puțin deodată, dar revin mai des. În Münster, Germania, fiecare biciclist cheltuie în medie cu 10 euro mai mult decât un client care vine cu mașina.

În Berna, Elveția, fiecare bicicletă parcată în fața magazinului îi aduce 7500 euro, în timp ce fiecare mașină înseamnă 6625 euro pentru magazin. Și este spațiu pentru 9 biciclete pe un loc de parcare!

Acesta este un secret păstrat cu grijă în comerț: clienții pe biciclete sunt un avantaj pentru magazine.

Modul în care oamenii se deplasează între magazin și casă vs. moduri de transport a cumpărăturilor



Sursa: ARGUS, 2009. Arbeitsgemeinschaft umweltfreundlichen Stadtverkehr www.graz-radeln.net

Fapt: Bicicleta este perfect potrivită pentru cele mai multe nevoi de cumpărare

Dacă ne gândim la supermarket avem imaginea cărucioarelor supra-încărcate și a articolelor îngrămădite. De aceea probabil, 77% din clienți în Graz merg la cumpărături cu mașina.

Când au fost monitorizate coșurile lor, s-a dovedit că 80% din ele ar fi putut fi transportate în coșurile bicicletelor. Numai 6% din coșuri erau defapt atât de încărcate încât să justifice transportul cu mașina.

Iată încă un pont pentru comercianți, care le-ar aduce mulți bani. În consecință, comercianții din orașele care încurajează mersul pe bicicletă reduc spațiile de parcare și crează spațiu suplimentar pentru biciclete.

7- 9 biciclete pe un loc de parcare convențional pentru mașină



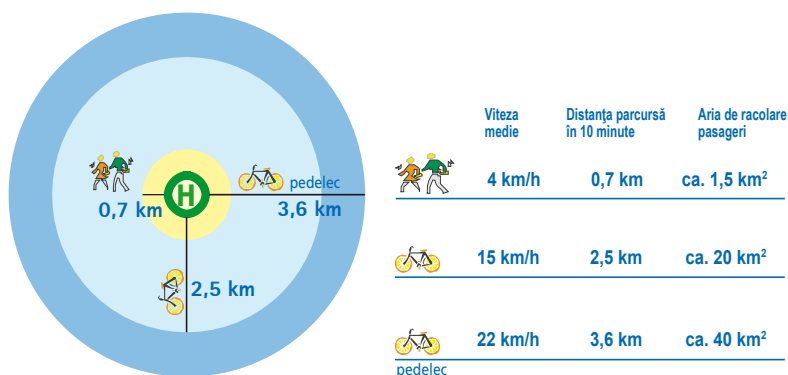
Sursa: Photograph from Austrian Mobility Research, 2004

Fapt: Ciclismul crează spațiu

Parcările pentru mașini reprezintă un cost considerabil în bugetul local: fiecare costă între 4000-16000 euro și imediat ce un loc nou este creat, se ocupă instantaneu, și insuficiența rămâne o constantă. Un alt cerc vicios costisitor.

Orașele cu mulți bicicliști investesc în spații de parcare pentru biciclete și la final realizează economii mari și mult, mult spațiu alocat oamenilor.

Câte stații de autobus sunt, la 10 minute de casă... mergând pe jos, și cu bicicleta?



Sursa: Press/Reiter 2009

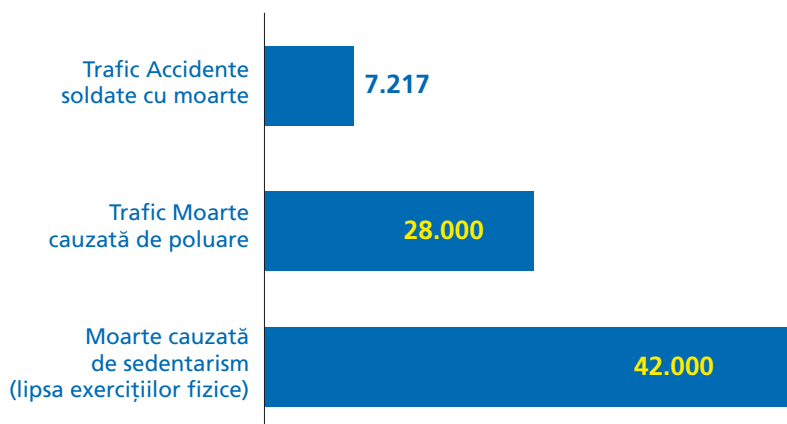
Fapt: Combinația ciclism - transport public poate fi o binecuvântare

Când pedalezi, pe bicicletă, în numai 10 minute de la plecarea de acasă, numărul stațiilor de autobus depășite crește în mod spectaculos. Și vor fi cu atât mai multe, dacă folosiți o bicicletă cu asistare electrică (pedelec).

Orașele cu mulți bicicliști se asigură că stațiile de autobus și de tren au suficiente parcări sigure pentru biciclete.

O altă metodă majoră de încurajare din partea autorităților este posibilitatea de deplasare a bicicletelor cu transportul public.

Cum traficul scurtează viața europenilor



Sursa: WHO, OECD, World Road Statistics. 2003

Fapt: Ciclismul salvează vieți

Un sondaj efectuat în Elveția, Austria și Franța arată că 7217 persoane mor în fiecare an sub roțile automobilelor, și totuși reprezintă un număr mic din totalul victimelor traficului motorizat: de 10 ori mai multe persoane mor anual din cauza poluării și a lipsei mișcării fizice - consecința utilizării mașinilor. Într-un fel, fiecare mașină e o piatră de mormânt pentru oameni.

Fiecare bicicletă este un sprijin pentru viață: un studiu din Danemarca demonstrează că bicicliștii au cu 30% mai multe șanse să trăiască mai mult, și bineînțeles mai sănătos

Ce te poate înfrânge și care sunt șansele

Energie de mișcare*
la viteză medie

1



(17 km/h)

57



(35 km/h)

Energie de mișcare*
la viteză maximă

1



(35 km/h)

240



(150 km/h)

* Energia de mișcare ($E_{kin} = m \cdot v^2/2$), depinde de greutate și de viteză

Sursa: Competence 2004. www.transportlearning.net

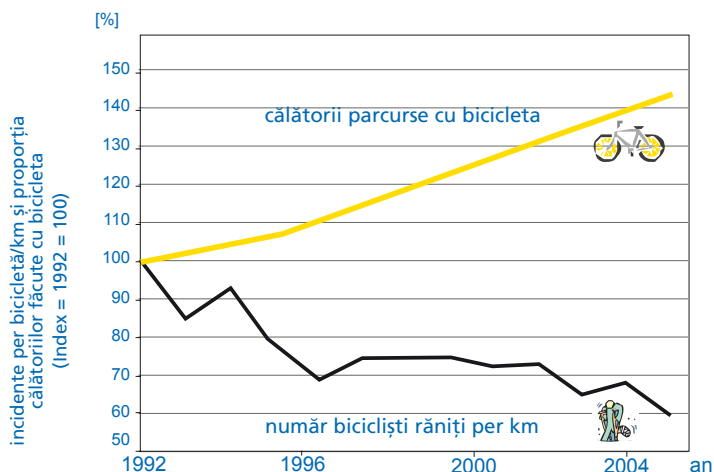
Fapt: Impactul cu o mașină este fatal în comparație cu impactul cu o bicicletă

Este evident: când ceva atât de mare, greu și rapid ca o mașină te lovește, e mult mai probabil să nu mai ai nici o șansă - comparabil cu o bicicletă care te-ar lovi.

Combi-nația de masă și viteză deter-mină energia cinetică. Energia cinetică lovește de fapt. La o viteză de 35km/h o mașină are o energie cinetică de 57 de ori mai mare decât o bicicletă cu viteza medie de 17km/h. Înseamnă efecte negative de 57 ori mai mari! Cu cât merge mai repede, cu atât produce pagube mai mari. În cazul unui impact cu o mașină care are 65km/h șansele de supraviețuire sunt de numai 15% (ajun-gând la 55% dacă mașina are 50km/h). Dar dacă mașina are 30km/h, șansele de supraviețuire ale victimei sunt de 95%.

În orașele cu mulți bicicliști siguranța utilizatorilor mai vulnerabili ai străzilor este prioritară.

Mai multe biciclete, mai puține accidente



Sursa: Herry Consult/ IGF Institut Grundlagenforschung, Statistik Austria, 2004

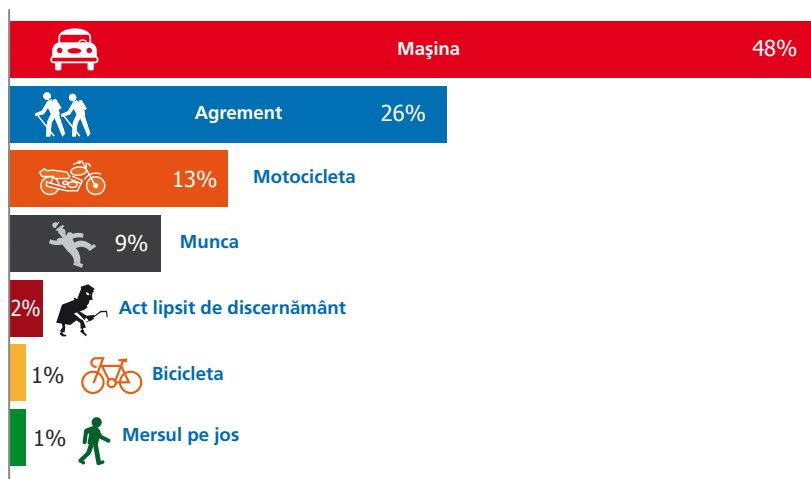
Fapt: Mai multe biciclete înseamnă mai puține incidente

Un studiu din Salzburg, Austria, efectuat între anii 1992-2004, indică o creștere a traficului cu bicicletele cu 40%, dar și o scădere a numărului persoanelor rănite per kilometru parcurs cu bicicleta, tot de 40%. Același lucru s-a petrecut în orașul german Kiel. Graficul de mai sus arată că riscul de incidente în care sunt implicate bicicletele scade, când traficul pe biciclete crește.

Același lucru a fost dovedit comparând alte orașe europene: cu cât sunt mai multe biciclete într-un oraș, cu atât mai puține incidente se produc per bicicletă per distanță parcursă.

Un oraș cu mulți bicicliști este pur și simplu mai sigur pentru că este populat de bicicliști!

Ce poate cauza o lovitură la cap



Sursa: Kuratorium ZNS (Hannelore Kohl Stiftung für verletzte mit Schäden des zentralen Nervensystems) Geschäftsbericht 2004, DE

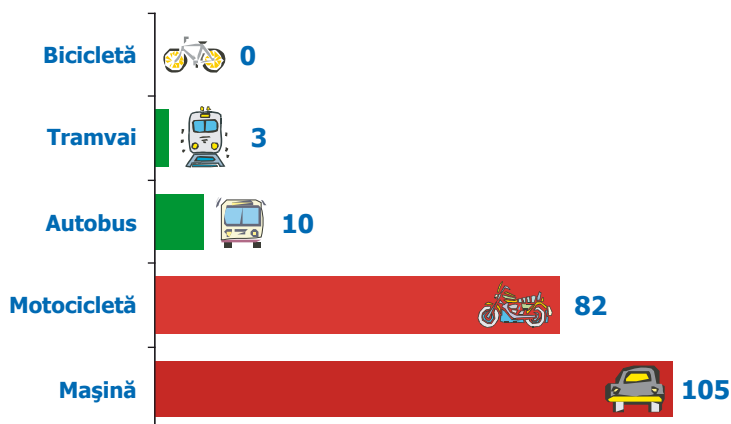
Fapt: Susținerea cauzei pentru casca de protecție face ca ciclismul să pară periculos

Ciclismul este mai sigur decât consideră multă lume. Statistic, este la fel de sigur ca mersul pe jos. Ar face mai mult sens utilizarea unor căști de protecție de către pasagerii și șoferii mașinilor.

În Germania numai 1% din numărul total de răni la cap sunt cauzate de accidentele în care sunt implicate biciclete. Pe de altă parte, dacă oamenii sunt obligați să poarte cască când pedalează, preferă să nu mai meargă cu bicicleta. Și nefăcând mișcare sunt predispuși la obezitate și alte boli. După un an în care a fost obligatorie purtarea căștilor în Australia, numărul bicicliștilor a scăzut cu 27%. Numărul rănilor la cap a rămas constant.

Orașele cu mulți bicicliști cresc nivelul de siguranță, prin proiectarea străzilor concentrată pe pietoni și cicliști.

Poluarea per persoană per kilometru



Total toxicitate a poluanților
(= emisiile tuturor poluanților per persoană per km)

Sursa: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

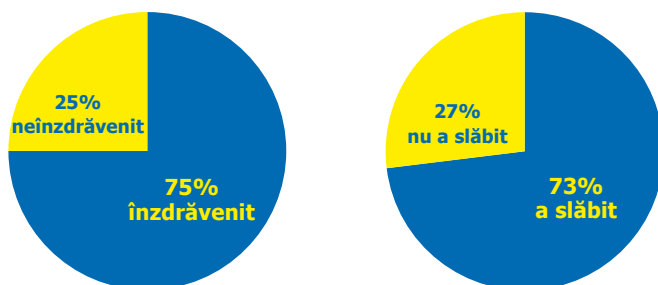
Fapt: Biciclele sunt curate.

Peste 1% din constructorii din mediul urban dezvoltă cancer de plămân din cauza emisiilor diesel de particule și noxelor de benzen a motoarelor din trafic. Pe drumurile aglomerate nivelul lor crește până la 2,6%. Cine nu fumează, tot prezintă acest risc.

Ce poți face pentru a reduce acest risc?

Mergi cu bicicleta! Și cu cât mai mulți oameni te vor acompania, cu atât va fi mai curat aerul din orașul tău.

Rezultate după 12 săptămâni de pedalare



Sursa: GOAL project 2003

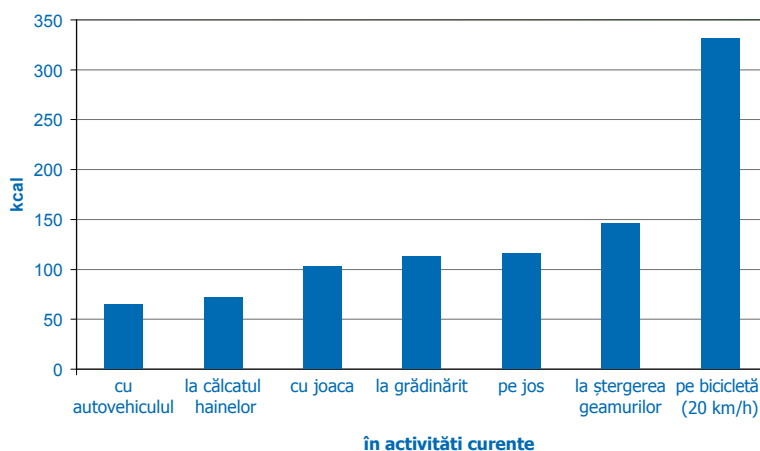
Fapt: Ciclismul te ține întremat

Multe din popoarele europene devin tot mai neadaptate din punct de vedere fizic. Un studiu recent indică agravarea situației în Anglia.

Un studiu din Graz însă, arată că numai 12 săptămâni de deplasări zilnice pe bicicletă, pentru activități cotidiene - cumpărături, serviciu, școală - au făcut ca 3 din 4 participanți să se declare mai supli, mai zdraveni, mai împliniți și cu o stare de bine.

Fără să implice săli de sport și antrenori personali, mersul cu bicicleta este o călătorie gratuită prin criza economică.

Câte calorii poți arde în 30 minute



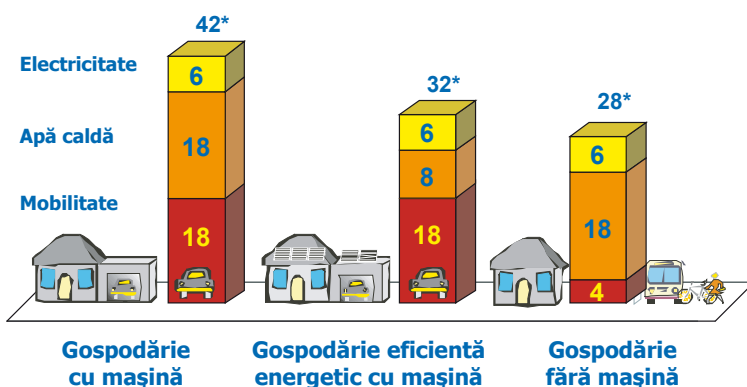
Surca: www.fitrechner.de

Fapt: Ciclismul te ține suplu

Dieta noastră modernă conține cu mult mai multe calorii decât a conținut vreodată în trecut. Pe de altă parte, stilul nostru de viață arde în prezent mai puține calorii. Ca rezultat, ratele de obezitate la copii și adulți au atins cote alarmante.

Mersul pe bicicletă arde acele calorii în exces - arde grăsimea. Bărbia dublă, colacii de la brâu, toate pernțele se topesc. Numai portmoneul și combustibilii nu se ard.

O gospodărie fără mașină consumă mai puțină energie



* consum mediu/an 1000 kWh
= izolare optimă, încălzirea apei cu panouri solare și energie termică semi-solară

Surca: VCÖ, Add home 2008

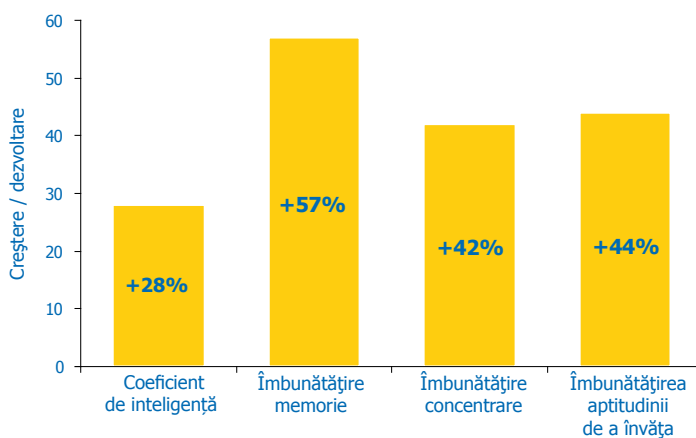
Fapt: Ciclismul este eficient energetic

Drumurile cu mașina consumă o treime din totalul de energie utilizat de gospodăria voastră.

Dacă vrei să reduci consumul de energie și ești strâmtorat cu banii, sacrifică mașina: fără extra costuri, reducerile pe care le vei obține vor fi mai consistente decât cele obținute prin izolație suplimentară, sau utilizarea panourilor solare.

Orașele cu mulți bicicliști oferă granturi pentru radierea mașinilor.

Efectele mișcării asupra inteligenței



Sursa: www.medizinauskunft.de Ars medici 12. 2007

Fact: Cycling makes you clever

Anticii o știau; noi, avem nenumărate studii moderne care o dovedesc: mintea noastră lucrează mai bine dacă corpul nostru este în formă bună.

Un astfel de studiu, efectuat pe un număr de 30000 de participanți care utilizau biciclete pentru exerciții în sală indică o creștere a IQ (coeficientul de inteligență) de la 99 la 128!

Un alt studiu, asupra pensionarilor arată o creștere medie de 15 procente a IQ după mișcare - efortul fizic determină conexiuni mai bune în creier.

Urcă pe bicicletă și mintea-ți va sclipi!



pedalează pe trend



Proiect finanțat de:



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVETIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

Organizatori



trendy travel
www.trendy-travel.eu

BICY implemented in the Central Europe Programme
(www.central2013.eu) is co-financed by the Euro -
pean Regional Development Fund (ERDF)

bicy
www.bicy.it

Responsabilitatea pentru conținutul acestei publicații aparține în exclusivitate autorilor și nu reflectă în mod necesar opinia Uniunii Europene. EACI, CEE sau Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru utilizarea informațiilor conținute în această broșură.