

Breve guía  
para delegados y delegadas



# En bici al trabajo





## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN.

#### Impactos del uso masivo del coche ALGUNOS DATOS.

#### LA BICICLETA PARA IR AL TRABAJO

Las ventajas de la bicicleta  
Cómo nos movemos en Europa

#### LA BICI EN LA CIUDAD DE ZARAGOZA

El ayuntamiento de la ciudad  
Oficina de la bici.  
Plan Director de la Bicicleta  
Observatorio de la Bicicleta  
Ordenanza Mpal. de Peatones y Ciclistas  
Colectivo Pedalea  
La Ciclería Social Club  
Recicleta  
Bizi Zaragoza  
Registro de Bicicletas

#### MOVILIDAD SOSTENIBLE

Decálogo de la bicicleta como medio para ir a trabajar, de CCOO.

#### PROPUESTA A DELEGADOS/AS

1. Para comenzar: diseño de Itinerarios seguros al trabajo.
2. Divulgar, informar
3. Políticas que favorecen el uso de la bicicleta

#### Más información

#### Elabora:

Dpto. Medio Ambiente de CCOO Aragón.

#### Subvenciona:

Agencia de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Zaragoza.

#### Maqueta e Imprime:

LINZA S.A. [www.linza.net](http://www.linza.net)

#### Elementos gráficos

[www.dosmasdos.info](http://www.dosmasdos.info)

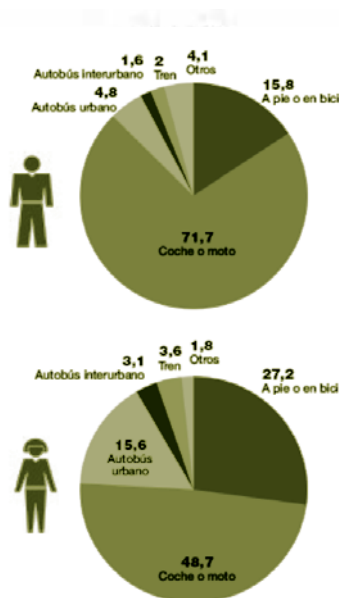
Zaragoza, año 2012.

## INTRODUCCIÓN

La forma en que los trabajadores acuden a sus centros de trabajo ha sufrido un cambio radical en los últimos años. La reubicación de la industria y de los centros de actividad productiva hacia áreas periféricas de la ciudad comenzó un proceso de segregación del territorio que culminó con la implantación de polígonos industriales o empresariales alrededor de ciudades y pueblos (con frecuencia alejadas de los centros urbanos).

Hoy en día la mayor parte de la población acude al trabajo con algún medio motorizado. Del total de los desplazamientos de un día no festivo, más del 50% son por motivos laborales, de los cuales un 67% son para ir de casa al trabajo o viceversa.

Esto ha supuesto un rápido incremento del uso del coche que tiene importantes repercusiones como: costes económicos, efectos ambientales y riesgos para la salud de las personas.



Medios de transporte utilizados por hombres y mujeres para ir al trabajo en España.  
Fuente Encuesta Movilidad 2006. Ministerio de Fomento



## Impactos del uso masivo del coche

### Afecciones en lo laboral:

- Representa un gasto importante para los trabajadores que han de acceder en coche y supone un sensible incremento de la probabilidad de tener un accidente laboral de tráfico "in itinere".
- Supone un incremento del tiempo utilizado para ir de casa al trabajo, lo que afecta el bienestar de la población y reduce el tiempo dedicado al ocio y la familia.
- Se producen también fenómenos de exclusión social de una parte de la población laboral para acceder a determinados trabajos en caso de carecer de carné de conducir o coche o posibilidad de utilizarlo.
- Genera carreteras saturadas en horas punta, retrasos en la incorporación al puesto de trabajo por congestión vial y atascos, y, además, un cierto descenso de la productividad.
- Conlleva la dedicación de una parte significativa del suelo industrial y suelo urbano a aparcamiento de vehículos privados.

### Afecciones a la población en general

- Afecta a la salud humana. El humo de tráfico en las ciudades es responsable del aumento de mortalidad y morbilidad relacionadas con afecciones al aparato respiratorio y circulatorio.
- Supone un incremento del consumo energético, especialmente derivados del petróleo que España importa en su totalidad, y de las emisiones de CO2 que agrava el cambio climático y de gases contaminantes altamente perjudiciales para la salud.

## ALGUNOS DATOS

Para ir al trabajo:

**1.** El medio más utilizado en Europa para ir al trabajo es:

- Andando  Bicicleta  Bus/Tranvía  Coche particular

**2.** Para ir al trabajo, se pierde al año un tiempo equivalente a:

- 9 días  15 días  27 días  39 días

**3.** El medio más rápido en ciudad de puerta a puerta es:

- Andando  Bicicleta  Bus/Tranvía  Coche particular

**4.** El promedio de los ocupantes de los coches es de:

- 1,1 persona  1,5 personas  2 personas  2,4 personas

**5.** Los trayectos de menos de 5 km en coche suponen el:

- 15% del total  40%  50%  60%

**Soluciones al márgen**

(1) Coche particular. (2) 39 días. (3) Bicicleta. (4) 1,1 persona  
(5) Un 50% de los desplazamientos en coche son para cubrir distancias de menos de 5km.



## LA BICICLETA PARA IR AL TRABAJO

Teniendo en cuenta que la movilidad realizada por motivos laborales –el ir y venir del lugar trabajo – es uno de los principales motivos por el que nos desplazamos y que es en este tipo de viajes cuando más se utiliza el coche, es evidente que uno de los objetivos prioritarios para alcanzar el cambio de modelo debe ser promover la movilidad sostenible y segura en los desplazamientos para acudir al trabajo.

En este contexto, impulsar el uso de la bicicleta en los desplazamientos cotidianos al trabajo es clave y debe formar parte activa de la estrategia para cambiar el modelo de movilidad de nuestra localidad.

Dado que la mitad de los desplazamientos en coche son para cubrir distancias de menos de 5 Km, es perfectamente asumible y sostenible esta propuesta de dejar el coche para ir en bicicleta al trabajo.

La bicicleta es un medio de transporte eficiente, saludable y no contaminante. En el entorno urbano contribuye a reducir el consumo de energía y las emisiones a mejorar la fluidez del tráfico, a aportar mayor autonomía a los ciudadanos, a disminuir el gasto individual y familiar en desplazamientos, a fomentar la actividad física y a pacificar las calles.

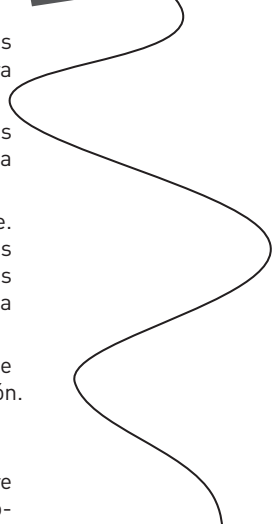
Los beneficios del uso de la bicicleta son importantes tanto desde el punto de vista personal como colectivo. Algunos de ellos se enumeran a continuación.

### 1. Es un medio de transporte no contaminante.

La bicicleta no emite ninguno de los gases que afectan a la calidad del aire urbano –óxidos de nitrógeno (NOx), hidrocarburos (HC) o monóxido de carbono (CO), partículas y otros-, hecho que ayuda a reducir los niveles de contaminación en la ciudad. La bicicleta tampoco contribuye a potenciar el cambio climático, puesto que no emite gases de efecto invernadero.

**2. La bicicleta es el medio de transporte más económico.** Tanto por lo que se refiere a su adquisición como a mantenimiento, la bicicleta es mucho más rentable que el coche, y no necesita combustible.

**3. La bicicleta no provoca contaminación acústica.** Es un medio silencioso por lo que no es generado de ruido, un contaminante ambiental. El elevado nivel de la contaminación acústica de nuestras ciudades está directamente relacionada con el tráfico motorizado.



### Comparación entre automóvil y distintos medios de transporte para distintos indicadores ambientales

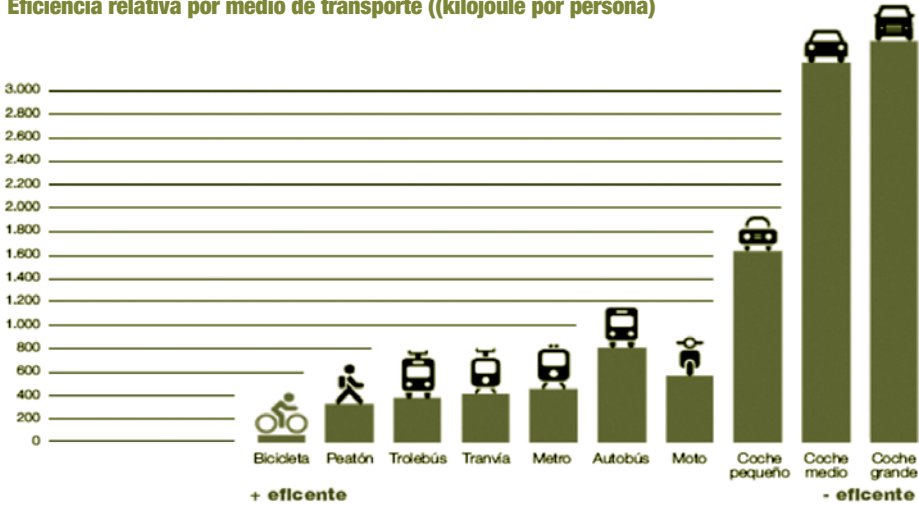
Indicador	Automóvil	Autobús	Bicicleta	Avión	Tren
Consumo de energía primaria	100%	30%	0%	405%	34%
Emisiones de CO2	100%	29%	0%	420%	30%
NO2	100%	9%	0%	290%	4%
HC	100%	8%	0%	140%	2%
CO	100%	2%	0%	93%	1%
Contaminación atmosférica total	100%	9%	0%	250%	3%

El valor del Automóvil se considera como referencia respecto al resto

Fuente: Guía metodológica para la implantación de bicicletas públicas en España



**Eficiencia relativa por medio de transporte ((kilojoule por persona)**



**4. La bicicleta es el medio de transporte más eficiente energéticamente hablando**

- 5 **El uso de la bicicleta implica un ejercicio físico saludable.** Un ejercicio que contribuye a proteger de las enfermedades cardiovasculares, además de otras enfermedades del aparato respiratorio y las asociadas a la obesidad.
- 6. **En ciudad, la bicicleta es más rápida que el coche.** En desplazamientos urbanos y para distancias cortas y medias (hasta 6 u 8 Km), el tiempo empleado es menor que el necesitado con el automóvil si se calcula el tiempo puerta a puerta. La bicicleta es un medio compacto y relativamente rápido, puesto que su velocidad media en zona urbana oscila entre los 15 y los 25 km/h.
- 7. **Ocupa poco espacio en la calzada.** Ocupa menos espacio que los automóviles tanto en su desplazamiento como en la superficie que necesita para estacionarse. No provoca atascos ni impide la movilidad del resto de los vehículos cuando necesita aparcar o realizar otra operación similar.
- 8. **Ocupa poco espacio en aparcamientos.** Los aparcabicis son fáciles de implantar y necesitan poco espacio. En una plaza de aparcamiento de un coche (10m<sup>2</sup>), caben diez bicicletas.
- 9. **No provoca estrés ni agresividad.** Favorece la sociabilidad y hace que cada desplazamiento sea un paseo en el que se puede disfrutar de sensaciones agradables.
- 10. **La bicicleta es versátil.** La bicicleta es adecuada para distancias inferiores a los 8 km, en las que puede sustituir cómodamente al vehículo privado. La incorporación de pequeños motores eléctricos permite usarla en trayectos más largos y con mayor comodidad. Permite el anclaje de carros para el transporte de cargas, lo que puede suponer ahorros económicos y de tiempo para las empresas.
- 11. **Permite la intermodalidad.** Se puede combinar con el transporte público colectivo para realizar viajes de más larga distancia practicando la intermodalidad. Las bicicletas plegables facilitan esta posibilidad.

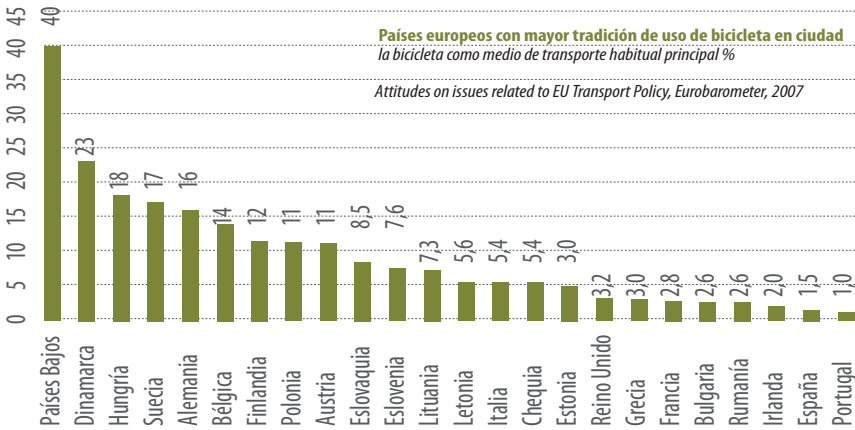


## El uso de la bicicleta en Europa

### ¿Cómo estamos en relación con otros países?

La distancia recorrida cada año en bicicleta en la Unión Europea supera los 70.000 millones de km, según datos de la Federación de Ciclistas Europeos (ECF). Al frente del ranking se encuentran los Países Bajos y Dinamarca, con más de 1.000 km recorridos por habitante y año; Bélgica, Alemania, Suecia y Finlandia, con unos 300 km; e Irlanda e Italia, con más de 200. España se encuentra todavía en los últimos puestos, con sólo unos 30 km por habitante y año.

En países como Dinamarca o Países Bajos, es muy habitual el uso de la bicicleta para acudir al trabajo. Las empresas tienen planes para potenciarlo, penalizando a quienes acuden en coche propio.



## Cuando la empresa está en un polígono industrial.

Muchos polígonos industriales y centros de trabajo se ubican en las afueras de los núcleos urbanos, a una distancia demasiado grande para ir a pie, pero adecuada para un recorrido en bicicleta.

La bicicleta es una alternativa en los polígonos industriales, siempre y cuando:

- Se realicen las oportunas modificaciones urbanísticas y de ordenación del tráfico (movilidad segura). Tanto para acceder al polígono como para desplazarse por su interior
- Se facilite el estacionamiento en las empresas.
- Se facilite la intermodalidad con el transporte público colectivo, ofreciendo por ejemplo aparcamiento seguro de bicicletas dentro de las estaciones de tren o autobuses, para hacer la última/primera parte del recorrido hasta a una empresa ubicada en el polígono.
- Garantizar unos itinerarios seguros y cómodos con calmado del tráfico, iluminación, etc. La instalación de carriles bici segregados y protegidos es una buena solución, a la vez que queda espacio de aparcamiento para los coches.
- Para los desplazamientos largos o con pendientes y según las posibilidades las empresas pueden prestar bicicletas eléctricas y debe disponer de puntos de recarga.

La promoción de la bicicleta en los polígonos debe ir acompañada de algunas medidas por parte de las empresas. Puedes consultar algunas propuestas entre las páginas 14 y 16 de esta guía.



## EN LA CIUDAD DE ZARAGOZA

En la ciudad de Zaragoza se están implantando distintas medidas dirigidas a fomentar el uso de la bicicleta de manera coherente con otras medidas dirigidas a favorecer la intermodalidad y los itinerarios peatonales. Son muestra de ello el aumento de carriles bici en la ciudad en las vías principales y la pacificación del tráfico en las vías secundarias.

En Zaragoza hay más de 100 km de vías ciclistas y todas las calles secundarias están limitadas a 30 km/h para favorecer que los ciclistas se sientan más seguros en la calzada.

Ello ha generado de manera paralela un aumento en la demanda de información y servicios relacionadas con la bicicleta. Puedes encontrar parte de esta información en la web del Ayuntamiento sobre la bici, siguiendo la ruta:

[www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es) → Ciudad → Como moverse → bicicleta

Aquí recogemos las más destacables.

### - LA OFICINA DE LA BICICLETA [www.zaragoza.es/ciudad/viapublica/movilidad/bici/](http://www.zaragoza.es/ciudad/viapublica/movilidad/bici/)

La Oficina de la Bicicleta forma parte del Servicio de Movilidad del Ayto. de Zaragoza y se puede contactar a través de: [oficinabicicleta@zaragoza.es](mailto:oficinabicicleta@zaragoza.es)

Desde la Oficina de la Bicicleta se trabaja entre otras cosas en:

- Los proyectos y obras de vías ciclistas y pacificación del tráfico en la ciudad.
- La implantación, ampliación y planificación del sistema Bizi de bicicleta pública.
- El Plan de Refuerzo de la red de aparcabicis.
- Y en otros muchos asuntos relacionados con la bicicleta.
- Asimismo, se valoran las quejas, opiniones y recomendaciones relacionadas con el uso de la bicicleta que la ciudadanía envía a través del buzón de quejas y sugerencias (ver web).

Es parte activa en lo relativo a la Ordenanza de Circulación de Peatones y Ciclistas, al Plan Director de la Bicicleta y a otras disposiciones determinantes para impulsar y ordenar de la presencia de la bicicleta en la ciudad de Zaragoza.

### ORDENANZA MUNICIPAL

El 26 de julio de 2009 entró en vigor la Ordenanza de Circulación de Peatones y Ciclistas, que fue aprobada por los integrantes del Observatorio de la Bicicleta y el Pleno Municipal.

Esta ordenanza recoge las normas básicas para hacer más fácil la convivencia entre peatones, ciclistas y vehículos a motor. Asimismo delimita con claridad los derechos y deberes de cada cual en las diferentes vías.

El conocimiento y buen uso de esta ordenanza es un paso imprescindible en el camino de la movilidad sostenible de la ciudad de Zaragoza.

En la Oficina de la Bicicleta se pueden conseguir los folletos que dan a conocer las principales normas de la ordenanza de una manera sencilla y práctica. El texto completo de la ordenanza se puede descargar desde página web del ayuntamiento.

### PLAN DIRECTOR DE LA BICICLETA

El diseño de una red de vías ciclables forma parte de una planificación que incluye, además, los itinerarios peatonales, la red de autobuses y la del tranvía. .

Todos los modos de transporte deben complementarse entre sí, y el conjunto de medidas que los favorecen forman parte de una estrategia más amplia dirigida a reducir el uso



del coche privado en la ciudad y potenciar una movilidad más sostenible y accesible para la ciudadanía.

En este contexto se elaboró el Plan Director de la Bicicleta, que desarrolla una serie de medidas de fomento y concienciación que, paralelamente a la ejecución de infraestructuras, integren a la bicicleta entre los modos habituales de transporte de la ciudad.

Como refuerzo para facilitar la presencia de la bicicleta como medio cotidiano y sostenible en la ciudad de Zaragoza, el Plan Director plantea, además de lo anterior, propuestas para:

- Facilitar el acceso a la bicicleta a un mayor número de habitantes.
- Garantizar la seguridad de ciclistas y peatones.
- Favorecer la intermodalidad.
- Integrar espacios para las bicicletas en las nuevas actuaciones urbanísticas...

### **EL OBSERVATORIO DE LA BICICLETA**

Este órgano fue creado en 2008 con el fin de: "Facilitar y mejorar las condiciones y fomentar el uso de la bicicleta en la ciudad, y busca ser un nexo de colaboración entre la administración municipal y los ciudadanos, en particular con los usuarios de bicicleta".

Tal y como se recoge en el Decreto de creación, El Observatorio de la Bicicleta es un instrumento de participación social de las asociaciones en defensa del uso de la bicicleta y otras asociaciones cívicas – entre las que se encuentra CCOO Aragón- con el Ayto. de Zaragoza.

Participan en este observatorio asociaciones ciclistas ,ecologistas ,sindicatos ,asociaciones de vecinos, Stop accidentes, usuarios de Vehículos a motor.

El Observatorio realiza el seguimiento del Plan Director de la Bicicleta, recoge las propuestas ciudadanas y propone y elabora informes con carácter previo a la realización de las acciones de fomento de la bicicleta en la ciudad promovidas por el Ayto. de Zaragoza.

### **COLECTIVO PEDALEA [www.pedalea.org](http://www.pedalea.org)**

El Colectivo Pedalea es un grupo reivindicativo de ciclistas urbanos y cicloturistas, de carácter ecologista, pacifista, antimilitarista y anticonsumista.

Reúne a un grupo de personas de diferentes edades, ideologías y pareceres, pero con un nexo común: usan la bicicleta como medio de transporte alternativo, ecológico y cotidiano.

El Colectivo Pedalea nace en septiembre de 1990 ,a partir de un proyecto sobre la bici en la Universidad de Zaragoza y desde entonces trabaja en coordinar y potenciar el uso de la bicicleta. Forma parte de la Coordinadora peninsular para la defensa de la bicicleta (ConBici).

Sus actuaciones van dirigidas a favorecer los modos de movilidad más sostenibles, esto es, a favorecer a peatones, ciclistas y los transportes públicos menos contaminantes.

Entre otras cosas, reivindica la construcción de una red radial de ciclocalles que una los barrios y la periferia con el centro de la ciudad, con la consiguiente restricción del tráfico motorizado.

### **LA CICLERÍA SOCIAL CLUB [www.lacicleria.com](http://www.lacicleria.com)**

La Cyclería Social Club es un centro de promoción de la bicicleta (antes "La ciudad de las bicis"), ubicado en c/ Gavín de Zaragoza y dispone de un taller de autorreparación, lavadero de bicis, un parking de bicis, biblioteca especializada , espacio para charlas, cursos, etc.





Es un espacio abierto, de encuentro donde se puede:

- Arreglar la bicicleta
- Resolver dudas sobre la normativa ciclista,
- Conocer qué hacer en caso de robo,
- Aprender a circular en bicicleta, etc.

Facilita también espacios a las asociaciones para formación, charlas o reuniones.

### **BIZI .Sistema publico de alquiler de bicicletas en Zaragoza** [www.bizizaragoza.com](http://www.bizizaragoza.com)

El sistema Bizi es una fórmula para el transporte público basado en el uso compartido de la bicicleta, promovido por el Ayuntamiento de Zaragoza.

Es un servicio de alquiler sencillo, práctico y sostenible para los trayectos urbanos. Todos los trámites de inscripción y abono se realizan a través de la web, donde se facilita además información de utilidad y espacio para usuarios.

La tarjeta de usuario cuesta 35 euros al año y permite utilizar usar cualquiera de las 1.300 bicicletas ancladas en más de 130 estaciones bizi repartidas por la ciudad. Además del abono anual se facilita la posibilidad de un abono temporal (coste de 5 €) para tres días.

El sistema permite realizar tantos recorridos como se quiera dentro del horario. Está dirigido a favorecer los desplazamientos en bicicleta, pero no para la práctica deportiva o de ocio.

### **RECICLETA** [www.recicleta.com](http://www.recicleta.com)

Esta cooperativa está dedicada a difundir y fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte en la ciudad, y está especializada en bici urbana y cicloturismo.

Recicleta pertenece a la Red de Empresas de Economía Solidaria de Aragón (REAS – Aragón), está ubicada en la calle Asalto de Zaragoza y ofrece los siguientes servicios:

- Tienda de bicicletas y accesorios.
- Taller de reparación
- Bicis nuevas y de segunda mano
- Actividades de tiempo libre y sensibilización

### **REGISTRO DE BICLETAS** [www.biciregistro.es](http://www.biciregistro.es)

El Registro Nacional de Bicicletas tiene como objetivos:

- Favorecer la disminución de robos
- Facilitar la recuperación de las bicicletas, en cualquier punto de España, en caso de pérdida o robo.

El registro asigna un nº único a cada bicicleta que se relaciona con los datos facilitados (nombre propietario, descripción, fotos, etc...). Dicho nº se graba en el bastidor de la bicicleta y es resistente a las agresiones. Además se recomienda colocar una pegatina en lugar visible que informa sobre la situación de bici registrada, lo que persuade de robo y dificulta el comercio ilegal.

En todo caso, la información sobre la bicicleta está a disposición de los ayuntamientos y la Policía, lo que permite ser localizada y posibilita así la recuperación de una bicicleta robada o extraviada.



## MOVILIDAD SOSTENIBLE: EN BICICLETA AL TRABAJO

### DECÁLOGO de la bicicleta como medio de transporte para ir a trabajar

**Todos los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a una accesibilidad a su centro de trabajo de una manera sostenible y segura, incluyendo el uso de la bicicleta como uno de los medios de transporte más eficiente, saludable y económico.**

La bicicleta no consume recursos energéticos, no contamina, no produce ruido, mejora la fluidez del tráfico, democratiza la movilidad, aporta mayor autonomía a los ciudadanos, fomenta la actividad física y permite la intermodalidad con otros medios de transporte. Desplazarse en bicicleta consume unas 50 veces menos energía que hacerlo en coche, y aproximadamente una cuarta parte que a pie.

El ejercicio físico en bicicleta fortalece el corazón, reduce las posibilidades de sufrir una afección cardiovascular, aumenta la capacidad pulmonar, mejora el tono muscular, refuerza las articulaciones, aumenta la densidad mineral ósea, actúa favorablemente en patologías como la bronquitis o el asma, y contribuye a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Accesibilidad

Es la facilidad con la que los bienes y servicios pueden ser alcanzados o utilizados por todas las personas.

Accesibilidad se identifica por tanto con proximidad.

El derecho social y ecológicamente justo es el derecho a la accesibilidad, para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo.





**Por todo ello, los trabajadores y trabajadoras tienen también derecho a ...**

- 1.** Acceder en bicicleta a su lugar de trabajo.
- 2.** Disponer de itinerarios y espacios seguros para desplazarse por el entorno laboral sin riesgo para su integridad física o la de los peatones
- 3.** La existencia de redes ciclistas, calles de tráfico calmado y, en general, espacios seguros, en el diseño interior de las áreas de actividad económica y en polígonos industriales y de servicios
- 4.** A la instalación de aparcamientos de bicicletas seguros, accesibles, de un diseño adecuado para su uso y protegidos de las inclemencias meteorológicas, además de lo más cerca posible del puesto de trabajo
- 5.** A disponer de bicicletas como medio de transporte de empresa para desplazarse de casa al trabajo y para los recorridos laborales, especialmente para los más cercanos.
- 6.** A disponer de espacios habilitados especiales para cambiarse y/o ducharse, taquillas, etc., suficientes para la higiene personal.
- 7.** A disponer de suficientes talleres de reparación de bicicletas o lugares de reparación en las propias empresas
- 8.** A la existencia de préstamos o regalos de bicicletas a los/as trabajadores/as por parte de las empresas
- 9.** A que existan bases de datos para la búsqueda de otros/as trabajadores/as del mismo polígono o empresa que puedan realizar viajes de forma conjunta
- 10.** A que esté disponible la información necesaria para fomentar el uso de la bicicleta:
  - a. Planos sobre los mejores y más seguros itinerarios.
  - b. Aparcamientos de bicicletas.
  - c. Talleres de reparación de bicicletas.



# PROPUESTAS A DELEGADOS Y DELEGADAS, PARA PROMOVER EL USO DE LA BICICLETA EN LA EMPRESA

## 1. Para empezar: itinerarios seguros para llegar al trabajo en bicicleta

### a) Conocer la situación de partida.

Una encuesta de movilidad ayudara a identificar donde viven los trabajadores los desplazamientos que habitualmente realizan para ir y volver al trabajo. También te ayudará a poner de actualidad el tema de la "movilidad". En [www.enbicialtrabajo.com](http://www.enbicialtrabajo.com) encontrarás un modelo de encuesta de movilidad, que puedes pasar por correo electrónico.

### b) Promover itinerarios seguros.

Una vez recogidos los datos de la encuesta, se localizan los carriles bici y/o itinerarios más seguros. Se debe contar con quienes ya se desplazan en bicicleta de manera habitual y darles a conocer la iniciativa e invitarles a participar. Hay que conocer las rutas que utilizan y las necesidades actuales de los ciclistas, y contar con sus consejos y apoyo para impulsar el plan. Si no hay nadie que vaya en bicicleta al trabajo, puede haber personas que utilicen la bicicleta los fines de semana, pero que todavía no se han decidido a hacerlo para ir al trabajo.

### c) Para dar el primer paso.

Celebrar un día de la bicicleta al trabajo (por ejemplo en septiembre, en la semana europea de la movilidad). Puede ser un día al año, una vez al mes o a la semana (por ejemplo los viernes). Otra opción es fomentar las salidas en bici durante la hora de la comida, puesto que permite coger la bicicleta y conocer el entorno, sobre todo si existen espacios como parques, caminos rurales o paseos cerca de la empresa.

### d) Introducir criterios de accesibilidad, proximidad, movilidad sostenible en servicios contratados.

La movilidad generada por la empresa incluye también las visitas que recibe y la de los distintos servicios contratados. Se puede recomendar a los clientes venir en bicicleta e introducir criterios de movilidad sostenible en la contratación de servicios como son la mensajería o los proveedores de productos y servicios. Cada vez más ciudades cuentan con servicios de mensajería en bicicleta (en el caso de Zaragoza, la referencia de eco mensajería es "La veloz")

## 2. Divulgar, informar, promover

Es básico dar a conocer estos itinerarios a través de la edición de mapas o folletos o colgándolos en la intranet o web de la empresa, orientados también a las personas visitan el centro de trabajo.

### a) Informar a trabajadores y visitantes de cómo acceder en bici

- Introducir información sobre cómo llegar al trabajo en bicicleta en la web, en los soportes de comunicación y en la información que se facilita al trabajador/a.
- Fomentar el uso de la bici tanto entre los trabajadores como entre las personas visitantes (carteles, sensibilización, incentivos,..)



- Facilitar esta información especialmente a los nuevos trabajadores: empezar en un nuevo trabajo es el momento en el que es más fácil fomentar cambios en la movilidad.
- Informar cómo llegar en el medio más sostenible: a pie, en bicicleta, con transporte público.

#### **b) Informar sobre el plan de movilidad en bicicleta**

Dar a conocer el plan de movilidad en bicicleta como parte del plan de movilidad sostenible de la empresa, de su compromiso con el medio ambiente o bien como parte de la implantación de un sistema de gestión ambiental EMAS o de un plan de responsabilidad social corporativa. Informar sobre las acciones puestas en marcha, las ventajas y mejoras (menor la contaminación, mayor salud de las personas, reducción de costes relacionados con los aparcamientos, etc.)

Esta información incrementará el prestigio de la empresa y su compromiso con la sociedad, será un valor añadido y servirá como ejemplo a otras empresas.

### **3. Políticas que favorecen el uso la bicicleta**

#### **a) Facilitar el acceso a la bicicleta.**

Regalar una bicicleta a los trabajadores u ofrecer un sistema por el cual les resulte más fácil y económico comprar una bicicleta sin esfuerzo. Llegar a un acuerdo con un comercio local para que haga precios especiales y subvencionar una parte de la compra de la bicicleta.

#### **b) Ofrecer kilómetros de bicicleta**

El hecho de que la empresa pague el kilometraje de coche puede frenar el uso de la bicicleta para los desplazamientos durante el trabajo. Una manera de contrarrestar esta acción es ofrecer kilómetros de bicicleta a los/las empleados. (en [www.istas.net](http://www.istas.net) recomiendan 0.19€/Km).

Cómo el caso de Bélgica que desde 1997 ofrece una subvención por el uso de la bicicleta al trabajo con un régimen fiscal ventajoso. Desde 2009 los incentivos son las siguientes:

- Incremento de la subvención por el uso de la bicicleta hasta 0,21€/km
- Inversiones en equipamiento (aparcamiento cubierto para bicis, taquillas para ciclistas, etc.) de la bicicleta deducibles hasta un 120%
- Bicicleta de empresa libre de impuestos para los desplazamientos domicilio-trabajo

La siguiente lista servirá para producir información:

#### **> Breve descripción de la localización de la empresa.**

(Dirección, que incluya código postal, teléfono y correo electrónico).

#### **> Cómo llegar**

- Mapa y/o descripción de cómo llegar a pie o en bici desde el tranvía, tren o estación de autobús o aparcamiento más próximo.
- Distancia desde el transporte público y frecuencia.
- Distancia del carril bici o itinerario en bicicleta.
- Información sobre el aparcamiento de bicicletas.
- Número de teléfono de taxi.

Para elaborar esta información te pueden servir estas herramientas:

- Para los mapas y planos: <http://maps.google.se/> Mapas online de Google.
- Para rutas en Zaragoza ciudad: [www.zaragoza.es/ciudad/viapublica/movilidad/bici/rutas.htm](http://www.zaragoza.es/ciudad/viapublica/movilidad/bici/rutas.htm).



### **c) Vestir de manera más informal (en determinados sectores)**

Aunque se puede ir en bicicleta a trabajar vestido/a de diferentes maneras, según las distancias que recorrerán algunos/as trabajadores/as es posible que se quieran cambiar de ropa al llegar al centro de trabajo. En sectores como oficinas, banca o comercio, permitir ir vestido más informal animará a muchas personas a venir en bicicleta.

### **d) Provee incentivos**

Los incentivos pueden ser muy amplios y diferentes en función de cada empresa, se optará por proponer aquellos más adecuados al centro de trabajo. Por poner algunos ejemplos: invitar a desayunar aquellas personas que se desplazan en bicicleta, ofrecer incentivos para aquellas personas que no usan el parking de coches o motos, permitir salir del trabajo una hora antes, etc. Un incentivo muy útil es regalar un kit ciclista (un equipo para la lluvia, un casco, un chaleco y un kit de reparación de la bici) y periódicamente ofrecer revisiones y mantenimiento gratuito en el polígono y/o empresa. En [www.enbicialtrabajo.com](http://www.enbicialtrabajo.com) encontrarás más ejemplos e ideas.

**e) Crear un parking seguro para bicicletas.** Los trabajadores estarán más dispuestos a venir con su bicicleta si saben que tienen un lugar seguro y cubierto para aparcar (el robo es uno de los principales detractores del uso de la bici). El espacio más seguro es dentro del recinto de la empresa en lugar visible. Si se instala cerca de la entrada principal puede funcionar también como elemento persuasivo, para que otros trabajadores empiecen a pedalear. En la plaza de un coche caben hasta 10 bicicletas.

**f) Promover el registro de bicicletas.** Inscribir la bicicleta en el registro estatal creado para ello ([www.biciregistro.es](http://www.biciregistro.es)) es un valor seguro. En Zaragoza se ha realizado como experiencia piloto con gran éxito. Se asigna un número a tu bicicleta que queda en el bastidor de manera permanente y se coloca una pegatina visible en la bicicleta que informa de su registro: esto persuade del robo y dificulta su comercio; además facilita que se pueda recuperar.

**g) Instalar o renovar duchas y vestuarios.** Aunque no todos los centros de trabajo pueden disponer estos equipamientos, son realmente útiles para potenciar el uso de la bicicleta. Para entidades de hasta 100 trabajadores, se recomienda un vestuario de hombres y otro de mujeres, con una ducha cada uno. Se podrá identificar si esta medida es determinante para usar la bicicleta a través de la encuesta previa de movilidad.

**h) Adquirir una flota de bicicletas.** Muchas organizaciones están adquiriendo bicicletas para realizar los desplazamientos durante el trabajo y las actividades de ocio o bien para ir y volver de casa al trabajo.

Las flotas pueden ser especialmente útiles para los trabajadores que viven muy lejos de la empresa y no pueden ir en bicicleta, pero que, en cambio, las pueden usar para ir a las reuniones o durante la hora de comida, o bien como ocio.



Hay unos cuantos aspectos a tener en cuenta al invertir en una flota de empresa.

## - El tipo de bicicleta.

Una bicicleta híbrida o de ciudad puede ser, en general, la más adecuada; aunque puede interesar más una plegable en caso de combinar bici con transporte público, o bien una bicicleta eléctrica si hay que cubrir grandes desniveles.

## - ¿Quiénes usarán las bicicletas y cuándo?

Muchos sistemas de flotas de bicicletas permiten a los trabajadores llevarse la bicicleta a casa; otros permiten que los trabajadores se queden con la bicicleta durante semanas. Dependiendo del trabajo, se valorará si las bicicletas se utilizarán más para hacer gestiones del trabajo o para ir y volver de casa al trabajo.

## - ¿Cómo implantar el sistema?

Será necesario un sistema de reserva de las bicicletas. Mejor si es electrónico y fácil de usar, aunque también sirve perfectamente una lista en papel visible y destacada en un lugar próximo a las bicicletas.

Finalmente, y una vez garantizado el acceso seguro y cómodo, aparcamientos y servicios para ciclistas como duchas y taquillas, una medida muy eficaz consiste en restringir el aparcamiento de coches, una medida que se viene haciendo en otros países con muy buenos resultados.

## Más Información

- En la “Caja de herramientas” de la web [www.enbicialtrabajo.com](http://www.enbicialtrabajo.com) encontrarás más información, ideas y recomendaciones que pueden ser de ayuda. En ella podrás descargar guías y documentos de gran ayuda:
  - Guía “Planificar por una movilidad en bicicleta”
  - La Guía “Paso a paso”, diseñada para comenzar a promover el uso de la bicicleta desde y entre los trabajadores/as.
  - Guía para aparcamientos bicicleta
  - Creación de itinerarios seguros en bicicleta al trabajo.
  - Manual sobre flotas de bicicletas
  - Encuesta de movilidad
- Bicicleta Club de Catalunya: [www.bacc.cat](http://www.bacc.cat)
- Centro de Referencia de movilidad de ISTAS: [www.istas.net/movilidad](http://www.istas.net/movilidad). Información sobre qué se hace en otras ciudades y consultar ideas y consejos para buenas prácticas en: <http://www.istas.net/web/abreenlace.asp?idenlace=9650>

*Esta publicación está basada en algunas de sus partes en las informaciones facilitadas por el Ayuntamiento de Zaragoza, algunas webs de las entidades mencionadas, en publicaciones del Centro de referencia de movilidad de ISTAS y en el documento “En bici al trabajo. Planificar para una movilidad en bicicleta” elaborado por Bicicleta Club de Cataluña que a su vez se basó en Sustrans ([www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)).*

Breve guía  
para delegados y delegadas



# En bici al trabajo



Actividad realizada por Comisiones Obreras de Aragón  
en el marco del Convenio de Colaboración  
con la Agencia de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Zaragoza  
para la realización de actividades para la mejora del medio ambiente en  
la ciudad de Zaragoza contempladas en la Agenda 21 Local.

Impreso en papel reciclado totalmente libre de cloro

