

ANDALUCÍA ES SALUD

novedades
boletín semanal

número 223 - 15 de abril 2013
ISSN: 1988-7418

NOTICIAS

LA BICICLETA, UNA APUESTA POR LA MOVILIDAD SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Compartir este contenido:



El próximo 19 de abril se celebra el Día Mundial de la Bicicleta 2013 con el objetivo de promocionar este medio de transporte y llamar la atención sobre los derechos de los ciclistas.

La práctica de actividad física tiene importantes repercusiones, muy beneficiosas para la salud. En este

sentido, para mejorar la salud y disminuir los síntomas de la enfermedad se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada en personas adultas, y 60 minutos para los jóvenes.

Hay diferentes formas para que las personas, y en especial, quienes tienen hábitos sedentarios, puedan alcanzar este objetivo como: caminar (para ir al trabajo, o en el tiempo libre), usar las escaleras en vez del ascensor, o utilizar el transporte público o la bicicleta. Estas medidas, además de ser saludables, tienen otros beneficios como es el cuidado de las condiciones medioambientales del entorno.

Usando la bicicleta como medio alternativo al vehículo privado se contribuye a un modelo de movilidad sostenible. Asimismo, la bicicleta es un medio de transporte barato, que promueve la práctica diaria de actividad física y que, según criterios de movilidad urbana, es también más rápido que los coches.

Plan Andaluz de la Bicicleta

En nuestra comunidad autónoma, el [Plan Andaluz de la Bicicleta](#), que promueve la Consejería de Fomento y Vivienda de la Junta de Andalucía, tiene como objetivo que la bici se use en ciudades y áreas metropolitanas como un modo de transporte más, fundamentalmente para ir al trabajo, a los centros de estudios, visitas, etc.

Para facilitar la participación en el proceso de elaboración del plan, se ha puesto a disposición el [avance](#) del proyecto en el sitio web del Plan Andaluz de la Vivienda, y se está trabajando para definir los criterios que deben reunir las vías ciclistas, la señalización y otros elementos complementarios, para coordinar las actuaciones en esta materia en todo el territorio andaluz.

- [Día Mundial de la Bicicleta 2013. Recursos](#)
- [Red de Ciudades por la Bicicleta](#)

EVENTOS

Mayo 2013

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mayo 2013

[Actualizar](#)

buscador

Síguenos

BREVES

Comienza su andadura la Red de Lactancia de Andalucía

[+ información](#)

Celebrada la Jornada de Salud, Bienestar Social y Medioambiente en Cazorla (Jaén)

[+ información](#)

Por un millón de pasos en Ayamonte (Huelva). Edición 2013

[+ información](#)

Rutas para la Vida Sana en Marinaleda (Sevilla)

[+ información](#)

¿CONOCES?



- [Jóvenes y Vida Activa: Ciclismo. Instituto Andaluz del Deporte](#)



[suscripción](#)

[boletines anteriores](#)

[danos tu opinión](#)

[contacta con nosotros](#)

[darse de baja](#)

[AVISO LEGAL](#) | [COMITÉ DE REDACCIÓN](#)



CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría General de Salud Pública, Inclusión Social y Calidad de Vida