

03

JUNIO



# DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

An illustration of a person wearing a blue helmet and a yellow long-sleeved shirt riding a bicycle. The background features several stylized evergreen trees in shades of blue and grey against a bright yellow sky with a large sun and a white cloud. The overall style is flat and modern.

En el año 1817, **Karl Drais inventó la bicicleta**, que actualmente constituye un medio de transporte sostenible, asequible y ecológico, que favorece la salud, el ambiente y aporta numerosos beneficios a la sociedad.

Su uso **impulsa el desarrollo sostenible**; refuerza y facilita el acceso a la educación de la infancia y la juventud; fomenta la tolerancia, el entendimiento y el respeto, y promueve la inclusión social y la cultura de paz.

A black signpost with three directional signs. The top sign is brown and points left, the middle sign is dark blue and points right, and the bottom sign is white and points left. The background is a bright yellow field with stylized trees and a white cloud.

Acceso a  
*Educación*

Inclusión  
*Social*

Desarrollo  
*Sostenible*

# MOVERSE <sup>57</sup> en BICICLETA

Representa una **solución** a los problemas de **movilidad** de las ciudades.

**No tiene** consecuencias ambientales negativas.

Es una herramienta de **fuentes de empleo** que impulsan la economía local.

Promueve la **actividad física** moderada y frecuente.

Contribuye al **bienestar** y a la **salud mental** (menor estrés, depresión y ansiedad).

Mejora la función **cardiovascular**.

**Aumenta la expectativa de vida**, ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



El DÍA  
MUNDIAL  
DE LA  
BICICLETA

también invita a las naciones a:



**Adoptar políticas**  
dirigidas a la seguridad  
peatonal y a la movilidad  
en bicicleta.

Prestar especial atención  
a la bicicleta en las  
**estrategias de  
desarrollo.**



**Planificar y diseñar  
infraestructuras**  
sostenibles de movilidad  
y transporte.

**Garantizar aire limpio**  
y disminuir el riesgo de  
exposición a contaminantes  
atmosféricos.



# SI USAS la BICICÍ...



**Usa** casco de protección;



**evita el uso** de audífonos que puedan afectar tu concentración;



**respeta** las señales de tránsito.



Este medio de transporte contribuye al cumplimiento de los ODS:

3 SALUD Y BIENESTAR



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



# ¡ Súbete A UNA BICICLI! ¡

## REFERENCIAS:

- Caballero, R., Franco, P., Mustaca, A. y Jakovcevic, A. (2014). "Uso de la Bicicleta como Medio de Transporte: Influencia de los Factores Psicológicos. Una Revisión de la Literatura". Psico, Porto Alegre, PUCRS, 45(3), 316-327.
- Bicycle Network. (2019). World Bicycle Day. Bicycle Network. <https://bit.ly/3e3Lm8c>
- IBD. (2017). Cómo promover el buen uso de la bicicleta. Exposición del ciclista en ámbito urbano. Diagnóstico y Recomendaciones. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://bit.ly/3xykSU1>
- IMSS. (2019). Día Mundial de la Bicicleta. Gobierno de México, Blog del Instituto Mexicano del Seguro Social. <https://bit.ly/3u4xobS>
- Naciones Unidas Bolivia. (s.f.). El ciclismo y los objetivos de desarrollo sostenible. Naciones Unidas Bolivia. <https://bit.ly/3o5kpo8>
- ONU. (2019). Día Mundial de la Bicicleta. Naciones Unidas. <https://bit.ly/2S4zr1h>

