

BENEFICIOS DE ANDAR EN

BICICLETA

Lamentablemente en Chile su uso sigue siendo bastante menor, ya que de acuerdo a la Encuesta Nacional de Medioambiente 2018, la bicicleta es uno de los medios de transporte menos utilizado por los chilenos, quedando en primer lugar el automóvil y el transporte público. No obstante a lo anterior, la bicicleta está tomando más fuerza en el país, e incluso ya hay ciclovías en más de 32 ciudades a lo largo de Chile.

¡ANÍMATE Y SALE A PEDALEAR!

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Mejora las articulaciones (10 min*)
- ✓ Refuerza el sistema inmune (20 min*)
- ✓ Mejora el nivel cardiovascular (30 min*)
- ✓ Aumenta la capacidad respiratoria (40 min*)
- ✓ Acelera el metabolismo (50 min*)
- ✓ Controla el peso y sirve para calmar el estrés (60 min*)

* Al día

Puedes revisar las ciclo vías habilitadas en este sitio:
www.bicinet.cl/ciclovias



Si no tienes bicicleta, revisa las oportunidades de arriendo como BikeSantiago o Mobike, entre otros.

BENEFICIOS AL MEDIO AMBIENTE

- ✓ Por cada kilometro que recorres en bicicleta v/s la utilización del automóvil, evitas la emisión de 300 gramos de CO₂ (dióxido de carbono).
- ✓ Reduce la contaminación acústica.
- ✓ En el espacio que se estaciona un automóvil, puedes estacionar 10 bicicletas.

RECUERDA QUE SIEMPRE DEBES LLEVAR CASCO PROTECTOR Y TENER ELEMENTOS REFLECTANTES Y FOCOS. TAMBIÉN DEBES LLEVAR SIEMPRE TU MASCARILLA FACIAL, AUNQUE PUEDES AFLOJARLA SI ESTÁS PEDALEANDO YA QUE EL USO DE MASCARILLA ES OBLIGATORIO, SALVO CUANDO LA PERSONA SE ENCUENTRA REALIZANDO UNA ACTIVIDAD FÍSICA.