

M  BILITY
FRIENDLY



GUÍA PARA IR
AL TRABAJO
EN BICICLETA



¿Para qué esta guía?

Saber todo lo necesario para ir al trabajo en bicicleta de forma segura.

¿A quién va destinada esta guía?

A todos los trabajadores de la organización que se planteen ir en bici al trabajo y tengan dudas.

A trabajadores que ya van o han ido en bici al trabajo y deseen ser super expertos.

A directivos, jefes y trabajadores que quieran liderar el cambio, dar ejemplo, ahorrar dinero y hacer ejercicio.

¿QUE VOY A APRENDER CON ESTA GUÍA?

- » Los **beneficios** de ir en bici al trabajo: salud, economía, medio ambiente e incluso tiempo.
 - » **Características** de las bicicletas y sus tipos.
 - » **Componentes** principales de una bici.
 - » A realizar un correcto **mantenimiento** de tu bicicleta o bicicleta eléctrica.
 - » Instrucciones para reparar **pinchazos**. Conocer la alternativa tubeless.
 - » Consejos para circular con mayor **seguridad**.
 - » **Normativa** a saber: dentro y fuera de la ciudad.
- » Cómo y dónde aparcar la bici. Seguridad y tipos de **candados**.
 - » Qué puede hacer la empresa para fomentar la llegada **en bici al trabajo**.
 - » Y si las **infraestructuras** no son todo lo adecuadas, ¿Qué puedo hacer?
 - » **Objeciones** habituales a la hora de animarse a ir en bici.
 - » **Mi trayecto** al trabajo.
 - » **Curiosidades** de la bici.

04

LOS BENEFICIOS DE IR EN BICI AL TRABAJO:

Son muchos los beneficios de ir en bicicleta al trabajo, tanto para el propio usuario como a nivel de la comunidad. A continuación, explicamos los más importantes:

♥ **Salud:** El sedentarismo y la inactividad física están asociadas a un incremento de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y mortalidad. Por el contrario, el ejercicio físico previene, trata y rehabilita más de 35 enfermedades y situaciones de salud que incluyen enfermedades cardiovasculares y sus principales factores de riesgo.

€ **Economía:** la bicicleta es mucho más económica que el coche, tanto por su adquisición, como que no requiere combustible, y el mantenimiento y aparcamiento es muchísimo más barato.

⚡ **Rapidez:** ir en bici es una forma competitiva en tiempo, incluso más que el coche en entornos urbanos densos. Ello se debe a dos motivos: El primero es que la velocidad media del tráfico motorizado en ciudad es bastante menor que la velocidad máxima permitida, debido a que hay intersecciones y semáforos que requieren desacelerar, estar un tiempo parado y acelerar de nuevo. Esa velocidad media es igual a la que lleva un ciclista común.

El segundo motivo es que a menudo la bicicleta permite aparcar de forma más cercana al origen y destino, reduciendo el tiempo que hay que ir andando.

Todo esto sin contar el tiempo que dedicamos a trabajar para reunir el dinero necesario para pagar todos los costes de adquisición, consumo de combustible y mantenimiento de un vehículo mucho más caro que la bicicleta.

» **Entornos urbanos más humanos**, descongestionados y con menos ruido.

» **Luchar contra el cambio climático:** Ir en bicicleta no produce ningún tipo de emisión de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático. Solo la fabricación, distribución, reciclaje o eliminación de la misma y sus repuestos produce emisiones. En todo caso en cantidades muy inferiores a un coche que, de media, pesa 1.500 kg, versus una bicicleta que pesa 15 kg, eso es ¡cien veces menos!

» **Reducir los accidentes de tráfico:** la fatalidad en un choque a un peatón de un coche a una bicicleta es mucho mayor, pues la mayor masa implica más energía cinética



CARACTERÍSTICAS DE LAS BICICLETAS Y SUS TIPOS:

- » La bicicleta es un vehículo ligero y con un precio de entrada económico que permite alcanzar distancias importantes con poco esfuerzo y sin contaminar.
- » Existen muchos tipos de bicicletas: de paseo, de carretera, de montaña, gravel, reclinadas, tándem...
- » Cualquier bicicleta es susceptible de usarse para ir al trabajo. Naturalmente las urbanas son más adecuadas: con ruedas lisas, suelen tener guardabarros y reflectantes de serie, sillín más acolchado y su diseño implica montar con una postura erguida que ofrece mayor comodidad y mejor visión.
- » Existen subtipos, clásicas, plegables, para mujeres... y además desde hace unos años existen las versiones eléctricas, que ofrecen asistencia al pedaleo. Ello facilita subir cuestas, así como recorridos más largos con un menor esfuerzo.



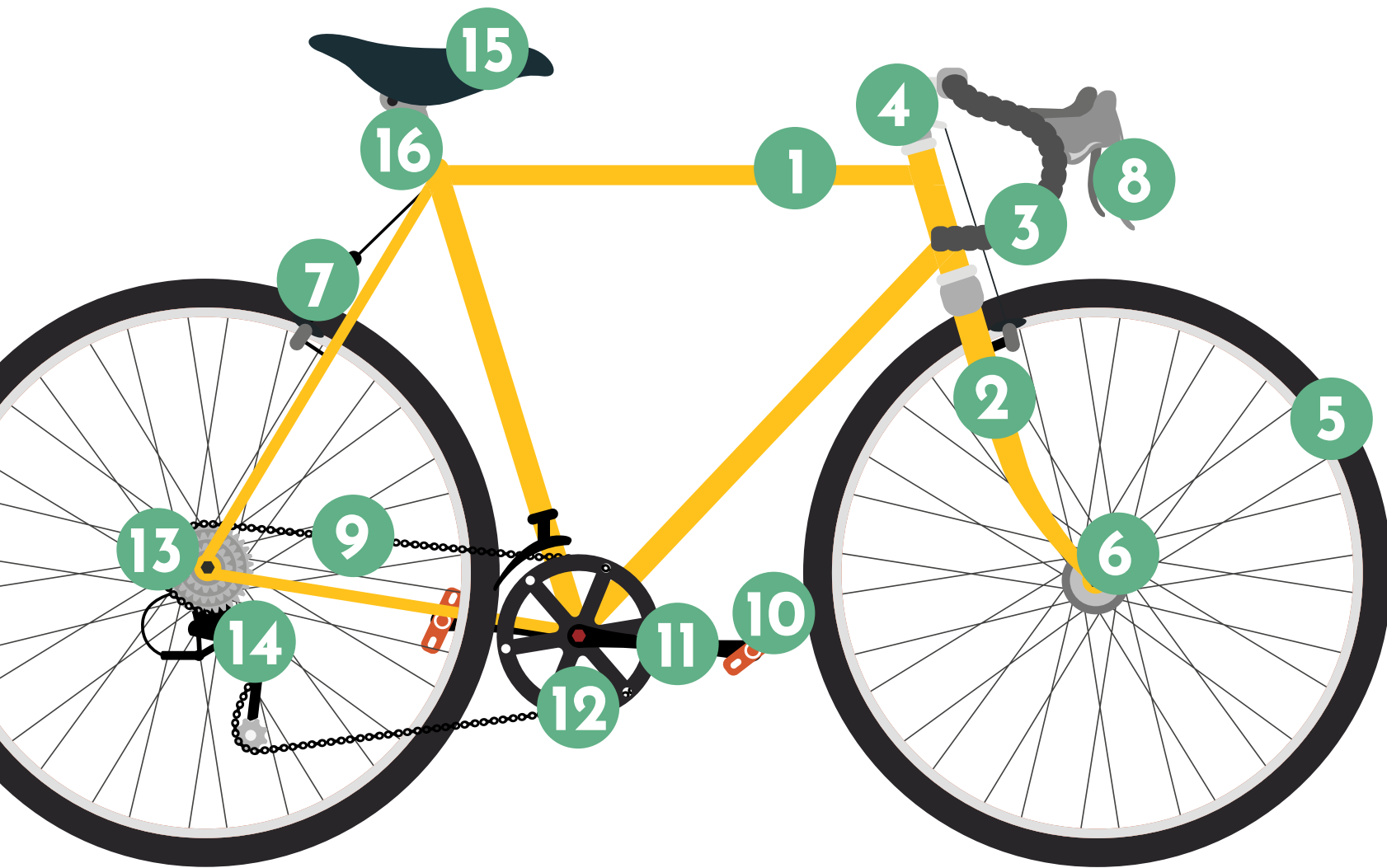
07

COMPONENTES PRINCIPALES DE UNA BICI:

Platos, bielas, piñones, desviador, cámara, tija... son elementos de las bicicletas que seguro has escuchado alguna vez, pero puede que no identifiques todos dónde están y cuál es su función.

¡Démosle un repaso!

- 1. Cuadro:** Es la estructura principal, donde se unen todos los componentes.
- 2. Horquilla:** Elemento que sujeta la rueda delantera. Algunos modelos llevan doble suspensión.
- 3. Manillar:** Parte que maneja la dirección de la bicicleta y soporta una parte del peso del ciclista.
- 4. Potencia:** Pieza que une el manillar al tubo de dirección de la horquilla.
- 5. Rueda:** Elemento circular mecánico que gira alrededor de un eje. Se compone de una cubierta de caucho, una cámara de aire, montado sobre una llanta, un buje y los radios que conectan ambos.
- 6. Bujes:** Extremo del eje sobre el que se monta el centro de rueda, que contiene los cojinetes y la fijación de esta.
- 7. Frenos:** Son el elemento más importante pues nos permiten reducir y detener la bicicleta. Existen diferentes tipos, siendo los más comunes los de llanta, los cuales aplican la fuerza en el aro o llanta de la rueda, los frenos de disco, los de tambor y los de contra pedal entre otros.



8. Palancas de frenos: Nos permiten accionar el sistema de frenada con las manos. Palancas de cambios: Manejan el mecanismo de piñones y/o platos.

9. Cadena: Conjunto de eslabones que enlaza platos y piñones, permitiendo transmitir la potencia de tracción entre los pedales y la rueda trasera.

10. Pedales: Parte donde se colocan los pies para poder ejercer fuerza.

11. Biela: Elemento rígido que une el pedal con la estructura del plato.

12. Platos: Disco dentado que engrana los eslabones de la cadena adjunto a las bielas.

13. Piñones: De forma análoga a los platos, pero situados en la rueda trasera. El conjunto de estos se denomina cassette.

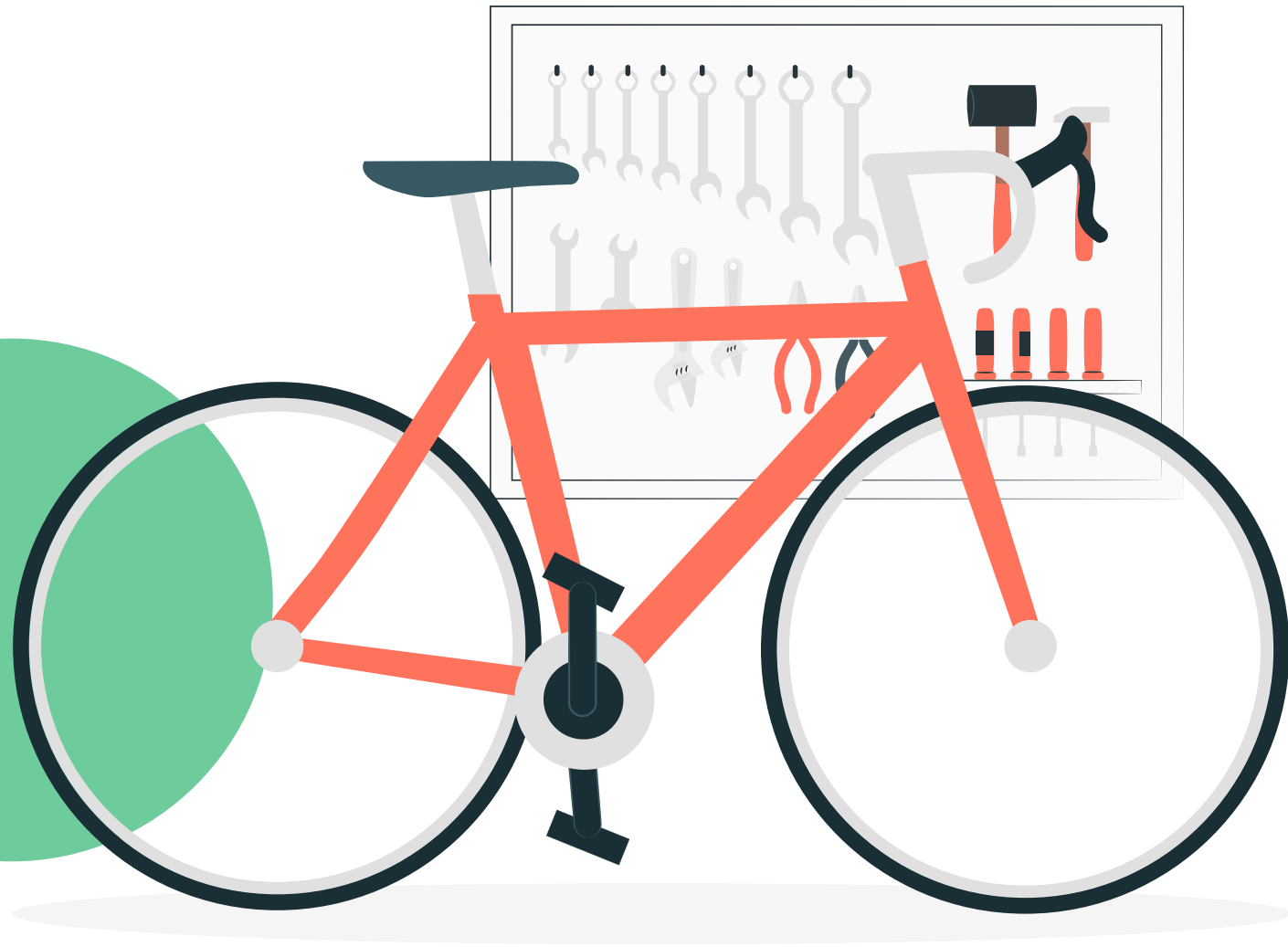
14. Desviador: elemento que ayuda a cambiar la posición de la cadena entre piñones y platos.

15. Sillín: Elemento acolchado con la función de asiento.

09

MANTENIMIENTO DE TU BICICLETA:

Ahora que hemos revisado todos los componentes, es momento para saber cómo tener la bicicleta en perfecto estado.



🏠 **Almacenaje:** Es donde pasarán mayor tiempo. Si te es posible, guárdala en un lugar protegida de las inclemencias meteorológicas, pues la humedad y el agua causan oxidación de las partes metálicas, y el sol y el calor deterioran la pintura. Déjala correctamente colocada sin que ningún elemento pueda sufrir como por ejemplo los radios, y mejor en la posición con menos tensión, eso es con piñón y plato pequeños.

💧 **Limpieza de la bici:** Aunque en entornos urbanos se ensucien menos que en el campo, periódicamente deberás limpiar tu bicicleta. Vigila que la presión del agua sea adecuada y usa esponjas, cepillos y trapos. Vigila que los productos de limpieza no sean demasiado agresivos. Una vez enjabonada y aclarada, mejor seca bien la bicicleta con trapos para prevenir oxidación

Para la cadena y sistema de transmisión deberás desengrasar con un jabón específico, frotar, y una vez tengas todos los componentes limpios y secos aplicar lubricante.

🌀 **¡Atención a tus frenos!** Revisemos que funcionan correctamente. Las zapatas deben estar en buen estado, y los cables tensos.

📖 **Hinchado de neumáticos:** deben tener la presión correcta. Sigue las recomendaciones del fabricante indicadas en el lateral de la rueda.

🔋 **Cuidados específicos de las bicicletas eléctricas:** además de los puntos anteriores, hay que mantener las zonas dónde se encuentran los componentes eléctricos sin suciedad alguna, y aunque deben ser estancos, mejor ir con cuidado para que no entren en contacto con el agua, especialmente si usamos agua a presión.

También es importante mantener la batería a temperatura ambiente y sin humedad. Si no es posible, recuerda que muchas bicicletas permiten sacar la batería. Ten la carga de la batería con suficiente autonomía para tu trayecto o lleva tu cargador al trabajo, pero no te preocupes en exceso porque siempre podrás usarla como bici convencional.



INSTRUCCIONES PARA REPARAR PINCHAZOS

Los pinchazos son algo que puede aparecer en el momento menos esperado y la reparación más habitual. Saber solventar el problema en cualquier lugar es fundamental para poder seguir con tu trayecto.

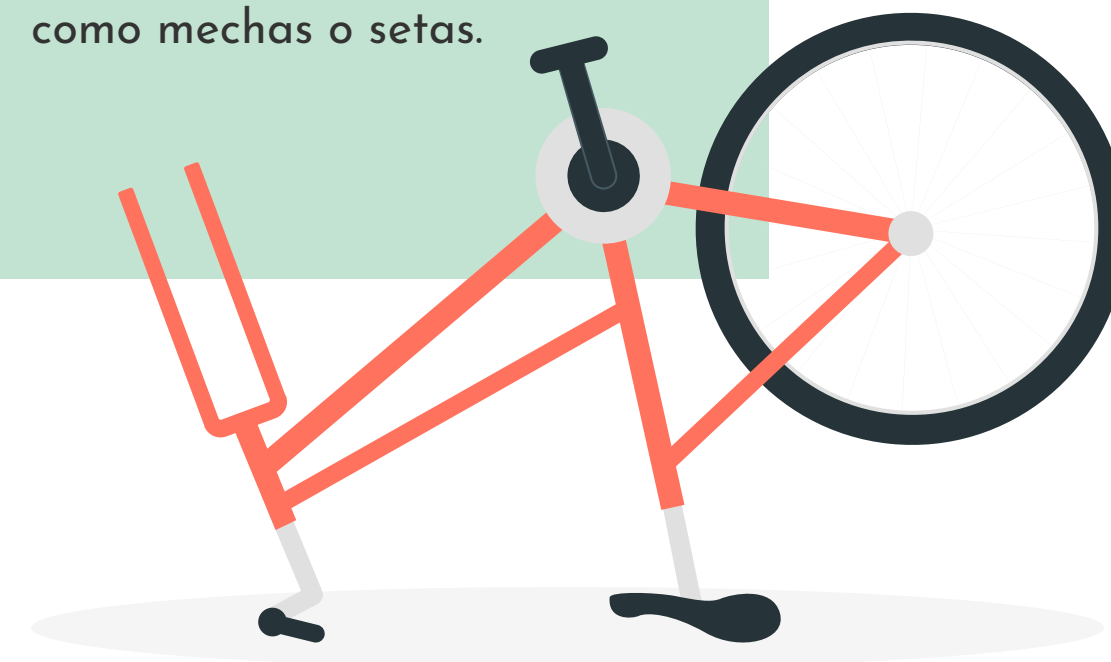
Necesitarás:

- » Cámara de recambio y/o kit de pinchazos: parches, lija y cola
- » Palanca de plástico
- » Bomba de inflado

Pasos:

1. Dale la vuelta a la bicicleta, te será más cómodo.
2. Desmonta la rueda y desínflala por completo.
3. Usa la palanca para separar la cubierta de la llanta
4. Saca la cámara pinchada y revisa la cubierta por dentro.
5. Sustituye la cámara por una nueva y pasa al punto 8, o bien pasa al siguiente paso.
6. Busca el pinchazo hinchando la cámara y escuchando el aire que sale o notándolo con los dedos. Si es pequeño, tendrás que ayudarte de un balde con agua y comprobando donde se forman burbujas de aire.
7. Lija la superficie de la cámara entorno al pinchazo, aplica pegamento y tras al menos un minuto, pega el parche. Presiónalo durante un minuto.
8. Infla la cámara para comprobar que no se escapa el aire.
9. Coloca la cámara dentro de la rueda y termina de inflarla.

Nota: existen desde hace unos años las ruedas sin cámara conocidas como *Tubeless*. Gracias al líquido especial se autorreparan los pinchazos pequeños, por lo que tendrás menos incidencias, si bien hay que tener en cuenta que el mantenimiento es algo más complejo y costoso, y se requiere aplicar líquido especial cada varios meses. En caso de pinchazos que no se cubran con el propio líquido, deberemos usar parches específicos, como mechas o setas.



CONSEJOS PARA CIRCULAR CON MAYOR SEGURIDAD:

Dada la gravedad potencial de una lesión cerebral traumática, recomendamos usar siempre un casco. Es obligatorio para menores de 16 años y para todos en vías interurbanas el cual deberá ser homologado. Deberá abrocharse correctamente pues ante un accidente podría moverse o salirse y no cumplir su función.

La talla de la bicicleta debe ser la adecuada a la estatura del usuario, ello evitará molestias físicas e incluso lesiones.



¿Cuál es tu caballo? ¡Sí, tienes un caballo y no lo sabías! aunque no es un animal. Se trata de la altura entre la entrepierna y el suelo de pie y descalzo. Multiplica esa cifra por 0,883 y obtendrás la altura inicial del sillín desde el eje del pedalier (el centro donde giran las bielas).

Ser visibles para los demás usuarios es muy importante. Para ello haremos uso de reflectantes, luz delantera y trasera fuera de horas diurnas.

Deberás tener especial cuidado en las horas punta y por la noche, ya que entre las 00:00h y las 6:00h es cuando el número de accidentes globales más aumenta.

Señaliza y anticipa tus movimientos. En el apartado normativa te explicamos como se realiza la señalización.

Ve con tiempo y no arriesgues.

Estate atento al entorno y hazte ver.

Cumple las normas, no hagas maniobras imprudentes ni te excedas en los límites de velocidad.

Lleva siempre el teléfono móvil, un documento identificativo y dinero por si tuvieras algún contratiempo y necesitaras pedir ayuda.





NORMATIVA QUE DEBES CONOCER:

La mayoría son reglas generales, pero algunas son específicas para circular por calles y carreteras.

- » No se puede usar el **teléfono** móvil mientras conducimos, ni tampoco auriculares.
- » Es recomendable pero no obligatorio circular por los **carriles bici** tanto en ciudad como en carretera.
- » La tasa máxima de **alcoholemia** también afecta a los ciclistas: 0.25 mg/l aire espirado.
- » Los adultos pueden llevar un pasajero de hasta **7 años** en asiento adicional homologado.
- » Siempre que circules de noche, en pasos inferiores o por túneles, deberás llevar las **luces** encendidas delante y detrás.

» Deberás ceder el paso ante un paso para peatones y al girar en otra vía si hay **peatones** cruzando.

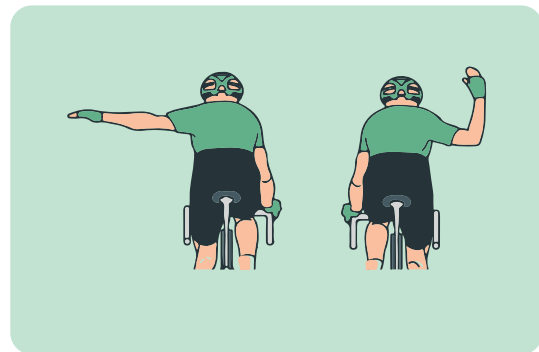
» Tienes **prioridad** de paso respecto a los vehículos a motor al circular por carril bici, paso ciclista o arcén debidamente señalizado.

» Los ciclistas que **circulan en grupo** gozan de prioridad en glorietas e intersecciones cuando el primero de los ciclistas ya haya entrado en ellas.

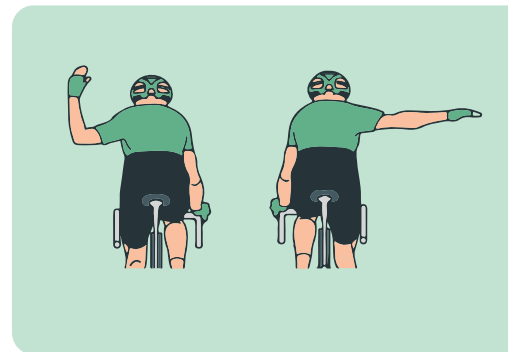
» Al igual que todos los conductores deberás respetar las **señales**, sean semáforos, stops, velocidades, etc.

» **Señalizar maniobras:** es obligatorio señalar la incorporación a la circulación, los giros y los cambios de sentido y de carril.

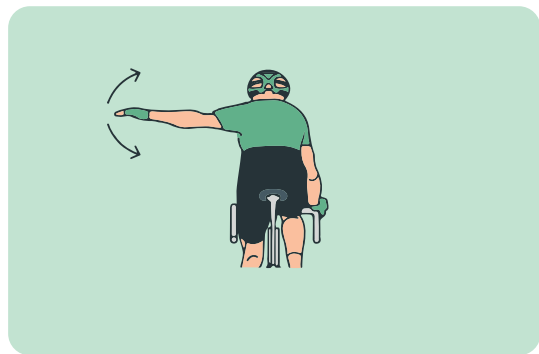
A continuación, mostramos como señalar:



Girar a la izquierda



Girar a la derecha



Parar o frenar

En Ciudad:

- » El casco es recomendable para todos los usuarios, pero solo obligatorio para menores de 16 años.
- » Es obligatorio bajarse de la bici y recorrer a pie los pasos de peatones (no confundirlos con los pasos para ciclistas).
- » No se permite circular en bici por aceras y zonas peatonales salvo que esté señalizado como uso compartido.

En Carretera:

- » Cuando sea obligatorio encender las luces, también deberán llevar una prenda reflectante visible a 150 metros de distancia.
- » Es obligatorio el uso de casco homologado, a excepción de subidas prolongadas, por razones médicas o calor extremo.
- » Si existe, deberá usarse el arcén de tu derecha.
- » Se permite circular en filas de dos en carretera, salvo en tramos sin visibilidad.

Además, ten en cuenta la normativa municipal pues puede haber especificaciones como obligación de uso de carriles bici.



COMO APARCAR LA BICI:



Después de un día duro de trabajo, lo que menos esperas es descubrir que te han dañado o peor todavía, robado la bicicleta. Es por ello que te daremos pautas para minimizar las posibilidades de que eso pase.

Lo ideal es aparcar la bici en un espacio privado dentro de la empresa o en casa, con acceso restringido a sus usuarios, y mejor con vigilancia.

Cuando no dispongamos de este espacio, o incluso en estos para mayor seguridad, deberás hacer uso de un candado que encadene la bicicleta a un elemento fijo que impida la movilidad de la misma. Este soporte puede ser un elemento diseñado para tal uso como un aparcabicis.

No debes encadenarla en lugares que entorpezcan el paso de otros usuarios, o puedan suponer daños a vegetación o mobiliario.

Encadena siempre al cuadro de la bici, y recomendamos encadenar también las ruedas, especialmente la rueda delantera si dispone de un sistema de apertura rápida, así como otros elementos que se puedan sacar como el sillín. Puedes llevarte contigo el timbre o las luces si son fáciles de retirar.

La dificultad de robo va ligada a la robustez del candado, la cual depende del material y grosor del mismo, así como de la calidad y tipo de cerradura. Consecuentemente a mayor peso e incomodidad de transporte, menor riesgo de sustracción.

A continuación, describimos los tipos de candado que encontramos en el mercado:



» **Forma de U:** Consiste en un arco metálico unido por una barra con cerradura que permite amarrar con bastante seguridad el cuadro de la bici y una rueda de la misma. Su inconveniente es la forma y peso que dificultan su transporte.

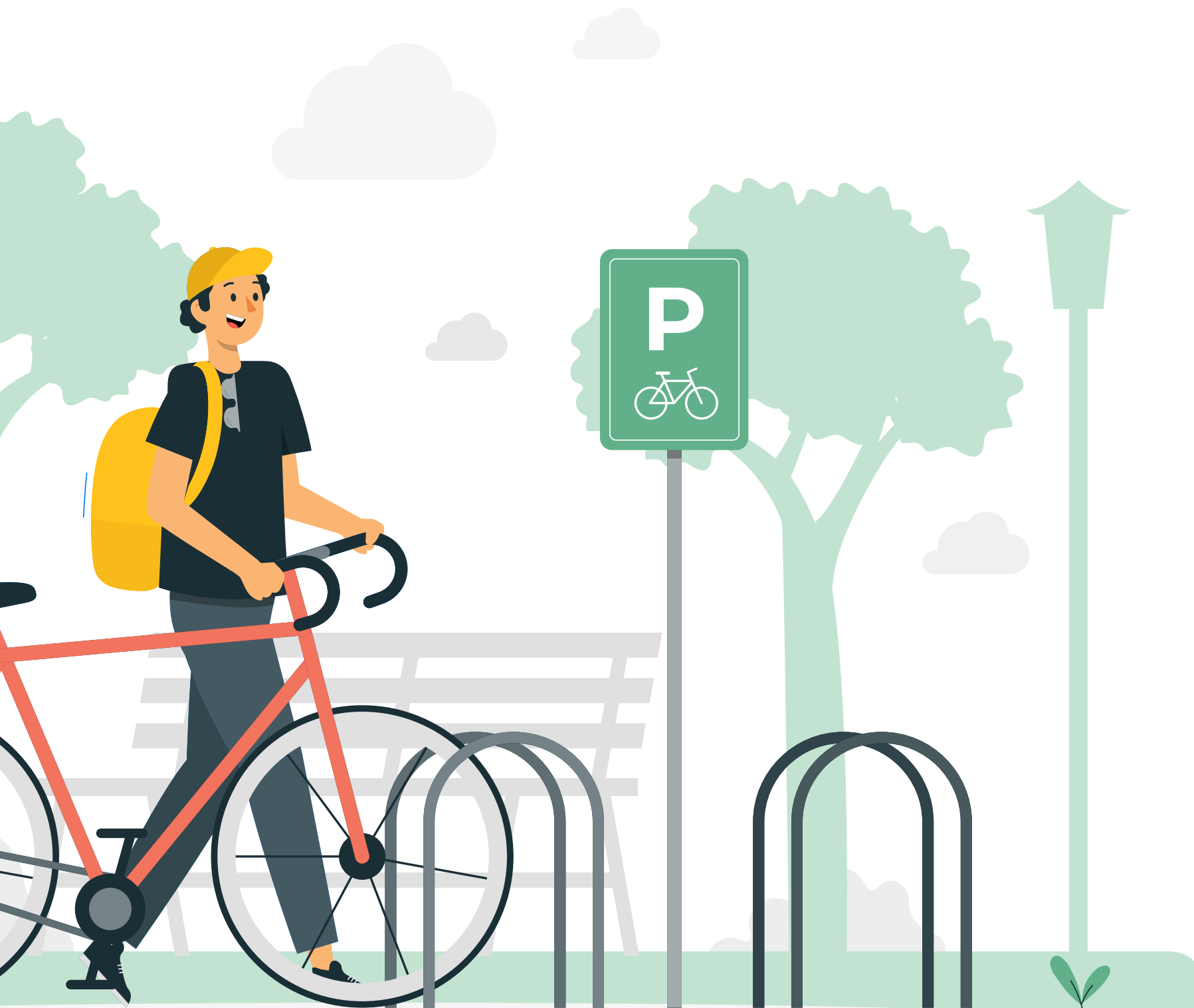
» **De cadena:** Se trata de una cadena de acero, normalmente con una funda de nylon para evitar daños. Se adapta bien a cualquier punto de anclaje, pero es pesada.

» **Candados plegables:** Se componen de barras de acero unidas por ejes rotatorios y son más funcionales que los anteriores al ocupar menos espacio.

» **Candados en espiral:** Se componen de un cable en espiral que les da la forma compacta característica. Son más fáciles de poner, quitar y guardar, pero son menos seguros.

» **Candados de cable:** Similar al anterior, pero sin espiral. Más útiles por su efecto disuasorio o para proteger otros elementos de la bicicleta.

» **Enrollables:** Se caracterizan por que el cable queda recogido dentro de una caja.



QUÉ PUEDE HACER MI EMPRESA PARA FOMENTAR LA LLEGADA EN BICI AL TRABAJO:

Dedicar un espacio para aparcar bicicletas y patinetes. Puede ser una habitación o un espacio reservado en el aparcamiento. Debe ser accesible, próximo a la entrada, y hay que adecuarlo para que se puedan aparcar las bicicletas de forma ordenada y segura. Para ello hay distintas soluciones de aparcamiento, como sistemas a doble altura, verticales, aparcabicis tipo U invertida, con armario para casco, con recarga eléctrica o los Cycling centers, que incluyen herramientas para reparaciones básicas que el ciclista agradece.

Desde Mobility Friendly llevamos años asesorando para que tu empresa pueda elegir el que mejor se ajuste a las necesidades de sus usuarios.

- » Disponer de un **vestuario** con ducha para los trabajadores.
- » **Ofrecer bicicletas** para uso de los trabajadores.
- » **Incentivos:** poder salir unos minutos antes, obsequios de empresa, pequeñas remuneraciones o artículo en boletín de la empresa con los trabajadores más bici-friendly son algunas ideas que se pueden implementar.

Y SI LAS INFRAESTRUCTURAS NO SON TODO LO ADECUADAS, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Informar a la administración de la necesidad. Lo suyo hacerlo como empresa o mejor todavía unir esfuerzos con empresas de la zona. Tratarlo en las reuniones de asociaciones tales como asociación empresarial del polígono, asociación comercios, de vecinos, etc.

Asociarte a entidades en defensa de la bicicleta, contactar con partidos políticos medios de comunicación y hacerte oír en las redes sociales.



OBJECIONES HABITUALES A LA HORA DE ANIMARSE A IR EN BICI

Todo cambio supone dudas y genera resistencias pues somos animales de costumbres. A veces hay motivos totalmente justificados, pero otras veces son producto del desconocimiento. Así pues, a continuación, exponemos algunas objeciones comunes y su respuesta:

» Si voy en bici voy a llegar sudado al trabajo.

Eso dependerá del tiempo y el esfuerzo. Para la mayoría de personas que entran a trabajar por la mañana -todavía no aprieta el calor- y viven en entornos urbanos más o menos llanos, no será un problema.

Si lo fuera, la **ayuda eléctrica** o disponer de vestuarios con **ducha en la oficina** será la solución.

» Está lloviendo o hace frío.

El clima frío y lluvioso de países del centro y norte de Europa no es un impedimento para que el uso de la bicicleta sea masivo.

Eso sí, deberás **vestirte de forma apropiada**: ropa de abrigo y guantes cuando bajen las temperaturas, así como impermeable que proteja todo tu cuerpo, incluyendo calzado.

» Uso ropa de traje / vestido o falda / tacones.

Hoy en día en las ciudades con más tradición no es raro ver a ejecutivos trajeados pedaleando al trabajo. Usa una **pinza sujeta pantalón en el tobillo** para evitar ensuciarte, dañar tu ropa o que esta quede enganchada en el engranaje y puedas tener un accidente.

Desde hace muchos años las bicicletas para mujeres, con la barra superior del cuadro más baja, **permiten usar falda**.

» Tengo que llevar a los niños en coche al colegio, así que luego ya voy al trabajo en coche.

Programas como **rutas escolares** facilitan a los niños que vayan al centro educativo a pie o en bicicleta de forma segura, fomentando su autonomía, salud y rendimiento escolar al ir al colegio más despejados.

Si ello no es posible por distancia o configuración urbana, los **servicios de autobús escolar** pueden ser una alternativa.

» Ir en bici por la ciudad es peligroso

Tu seguridad es lo primero. Deberás buscar una **ruta adecuada**, que no tiene por qué coincidir con la ruta en coche. Ver apartado Mi trayecto al trabajo.

» No se montar en bicicleta

Existen **cursos para adultos** para aprender a montar en bici. Te resultará divertido aprender, y además no se olvida nunca.

» No tengo donde guardar la bici en casa o en el trabajo, o subirla a un tercer piso sin ascensor es

Si no tienes espacio para guardarla en casa o no te es cómodo subirla a tu casa, puede que una **bicicleta plegable** sea una solución. También puedes buscar donde guardarla: **trastero cercano, garaje entre varios** (en una plaza de aparcamiento de coche caben 10 bicicletas o más) aparcamientos públicos. Si no te queda más remedio que dejarla en la calle, usa siempre aparcabicis tipo U invertida con anclajes adecuados (ver apartado Cómo y dónde aparcar la bici). Si no hay aparcabicis en la zona, solicítalo al ayuntamiento.

Si no hay espacio en el trabajo. Una **bici plegable** o un patinete plegado caben fácilmente en la oficina, incluso es habitual dejar el patinete bajo la mesa y cargando. En todo caso, **comenta la necesidad** a la empresa. A menudo se dedican espacios costosos a aparcamiento de coches, mientras que un aparcabicis requiere mucho menos espacio para dar servicio al mismo número de personas. Valora también si un uso de bicicleta público se adapta a tus necesidades

» No tengo bicicleta

Comparativamente con otros vehículos, el **coste de adquisición** de una bicicleta básica es **bajo**. También puedes **pedirle prestada** a algún familiar o amigo para probar de ir al trabajo antes de adquirir tu una que se ajuste al recorrido y tus preferencias (muscular, eléctrica, urbana...)

Algunas empresas, centros educativos, aparcamientos y operadores de transporte público ofrecen **bicicletas en préstamo** para sus empleados, estudiantes o usuarios a precios bajos o incluso de forma gratuita. Úsalas o solicita a la entidad que ofrezca este servicio.

Bicicleta pública: Municipios de muchas ciudades ofrecen servicios de préstamo de corta duración de bicicletas convencionales, bicicletas eléctricas y patinetes eléctricos. Pueden servirte para la mayor parte de tu trayecto, o combinándola con el transporte público.

» En el coche puedo llevar bultos que no puedo llevar si voy en bicicleta

Aunque la capacidad de un maletero de coche es mayor, un **portabultos con alforjas, una cesta** o algo tan simple como llevar **una mochila** te permitirá llevar objetos como tu almuerzo, carpetas, o ciertas compras satisfaciendo la mayoría de tus necesidades diarias. Recuerda que puedes ir a hacer compras grandes en bici y que te la manden a casa.



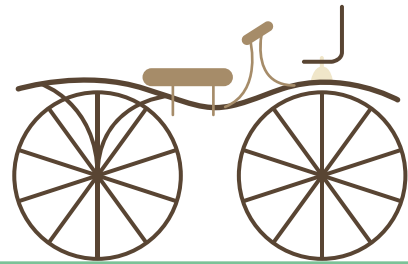
MI TRAYECTO AL TRABAJO:

La ruta óptima en bicicleta desde tu casa al trabajo no tiene por qué coincidir con la ruta que realizas en coche, a pie, o en transporte público. Buscaremos sobre todo la seguridad, así como una ruta práctica para realizar cada día. Deberás planificar la ruta más adecuada con antelación, y experimentar las opciones que más te convengan. Para ello:

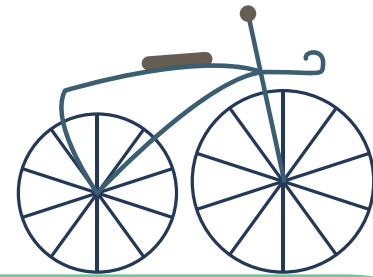


1. Consulta **mapas ciclistas** existentes. Ayuntamientos y administraciones locales suelen publicar mapas específicos para ciclistas.
2. **Pregunta** a otros compañeros que ya van en bicicleta al trabajo. Su experiencia te será muy útil.
3. Es posible que parte de la ruta no coincida con los mapas existentes ni con la experiencia de compañeros por tener la residencia en lugares distintos. En ese caso tendrás que investigar por tu cuenta. Para ello recomendamos el uso de herramientas como **Strava heat maps**, donde se marcan las rutas que más realizan otros ciclistas, y herramientas más comunes como **Google maps** para que te indiquen posibles rutas.
4. Puedes hacer el **recorrido virtualmente** con herramientas como Google street view o stretside de Bing mapas o vista panorámica de mapas de Apple, y/o visitar a pie o en coche aquellos puntos o tramos que no tengas claro. Debes buscar en primer lugar las vías específicas para ciclistas, y si estas no están disponibles, recomendamos vías con poco tráfico o calmado.
5. Realiza tu primer trayecto con **tiempo**. Las prisas no son buenas compañeras, especialmente si no te has familiarizado con la ruta y/o con el vehículo.

1818



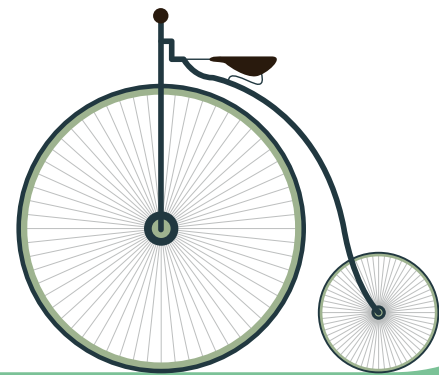
1860



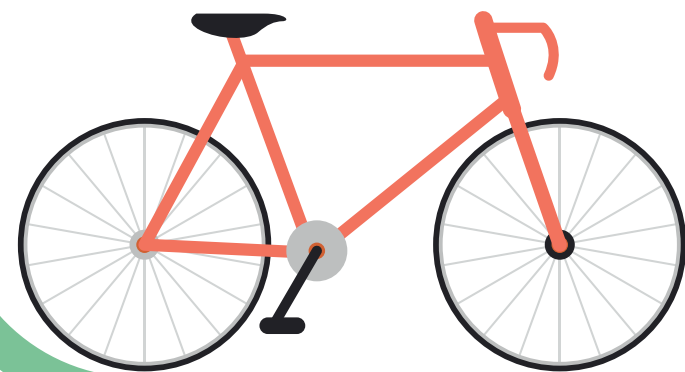
1885



1870



1960



1970



CURIOSIDADES DE LA BICI:


- » ¿Sabías que se estima que en el mundo hay alrededor de **mil millones de bicicletas**?
- » ¿Sabías que **el ejército francés** introdujo la bicicleta como medio de transporte en el ejército en 1887?
- » ¿Sabías que una cadena de bicicleta está conformada por **456 piezas**?
- » ¿Sabías que la bicicleta más rápida del mundo puede alcanzar los **137,9 km/h** en carretera?
- » ¿Sabías que Holanda es el **país con mayor número de bicicletas** por habitante con un 99%?
- » Mira cómo han **evolucionado las bicicletas**. Nosotros nos quedamos con las contemporáneas para su uso diario, pero ¿Verdad que la más elegante fue la bicicleta de rueda alta de 1870?

COMO DIJO
SPIDERMAN:
**“UN GRAN PODER
CONLLEVA
UNA GRAN
RESPONSABILIDAD”**

Bueno, en realidad la frase se pronunció bastantes siglos antes para hacer alusión a la espada de Damocles, pero el mensaje es lo importante: *la revolución sostenible está también en manos de las empresas.*

Estamos seguros de que vas a formar parte de ella, así que no olvides pedirnos ayuda si necesitas que te echemos un cable 😊.

**EMPIEZA LA REVOLUCIÓN
SOSTENIBLE**


**M  BILITY
FRIENDLY**

Plan de Transporte sostenible al Trabajo

Renting sostenible para empresas

Parking para bicicletas y VMP

Estudios de movilidad

M  BILITY
FRIENDLY