

# BIENESTAR

POR: CTL

## LAS BICICLETAS SON UN MEDIO "VERDE" DE TRANSPORTE

¿Cuál sigue siendo uno de los medios de transporte más "verdes" además de caminar? Las bicicletas tradicionales siguen siendo la solución de movilidad personal más beneficiosa para el medioambiente, pues no consumen combustibles fósiles, si se construyen bien pueden durar años, necesitan poco mantenimiento, y cualquier persona las puede operar con facilidad.

Las bicicletas, que generalmente experimentan un impulso en las ventas durante la temporada de temperaturas más cálidas, se están comprando todo el año debido a su uso favorable al medioambiente. Y cada vez más personas están haciéndolo. El principal productor de bicicletas de Taiwán reportó significativamente más pedidos en el 2008 que en años anteriores.

Este resurgimiento de las bicicletas no se debe totalmente a su naturaleza "verde", pues también se relaciona con el descenso de las ventas de vehículos y la insatisfacción de los clientes con los fabricantes de automóviles. Las bicicletas constituyen una alternativa de transporte más saludable.

En Europa, algunas ciudades han adoptado el transporte en bicicleta, y exhortan al público a movilizarse en dos ruedas. Holanda cuenta con el sistema de bicicletas compartidas "pedalea y estaciona" para ir y venir del trabajo en zonas urbanas. Por su parte, el gobierno de París compró mil bicicletas para el transporte urbano gratuito. Las bicicletas se estacionan en sitios populares de toda la ciudad para que el público pueda usarlas fácilmente.

En muchas ciudades y pueblos estadounidenses se han creado sendas para bicicletas más claras y seguras. Particularmente en

zonas urbanas, existen sitios designados donde estacionar las bicicletas cuando no están usándose.

Las bicicletas no sólo benefician al medioambiente, sino también a quienes las usan. Se estima que una persona con 150 libras como promedio quema 410 calorías cuando pedalea 12 millas en una hora. El Departamento de Servicios de Salud de California reporta que, después del consumo de tabaco, la causa principal de muertes de adultos es la inactividad y el estilo de vida sedentario. Pero el uso de la bicicleta puede cambiar estas estadísticas.

La bicicleta puede ser una forma idónea y saludable de movilizarse, siempre y cuando se tomen medidas de seguridad. Los ciclistas que montan sin haber consumido bebidas alcohólicas, que transitan en la dirección del tráfico, que usan casco y luces en la noche, son un 99.999 por ciento más propensos a no tener accidentes, según una investigación realizada por la institución Johns Hopkins.

Muchos ciclistas no están totalmente familiarizados con las leyes del tránsito en bicicleta, lo cual podría acarrearles problemas.

Es conveniente visitar el departamento de vehículos motorizados o el de transporte y solicitar una copia de las leyes que regulan el tránsito de bicicletas. Aunque las leyes varían en dependencia del lugar, a continuación les ofrecemos algunos



principios generales para garantizar su seguridad:

- \* Use siempre el casco protector.

- \* Es conveniente tener un farol delantero para hacerse más visible cuando no haya iluminación suficiente en la calle.

- \* No lleve a otra persona si su bicicleta es de una sola plaza.

- \* Monte bicicleta en la calle, no en la acera.

- \* Siga las mismas reglas que deben obedecer los vehículos, incluso en lo tocante a hacer señales y a detenerse en los semáforos y otras señales del tránsito.

## 70% DISCOUNT

### Ropa Nueva de Marca

Hombre  
Mujer  
Niño

**\$2.99 up**

descuento70@yahoo.com

Abierto 7 días 10am-6pm  
750 Jefferson Blvd. Dallas, TX 75208  
214-605-9001  
2480 S. Cockrell Hill, Dallas, TX 75211

Para anunciarse llame al tel: (214) 379 - 1575