



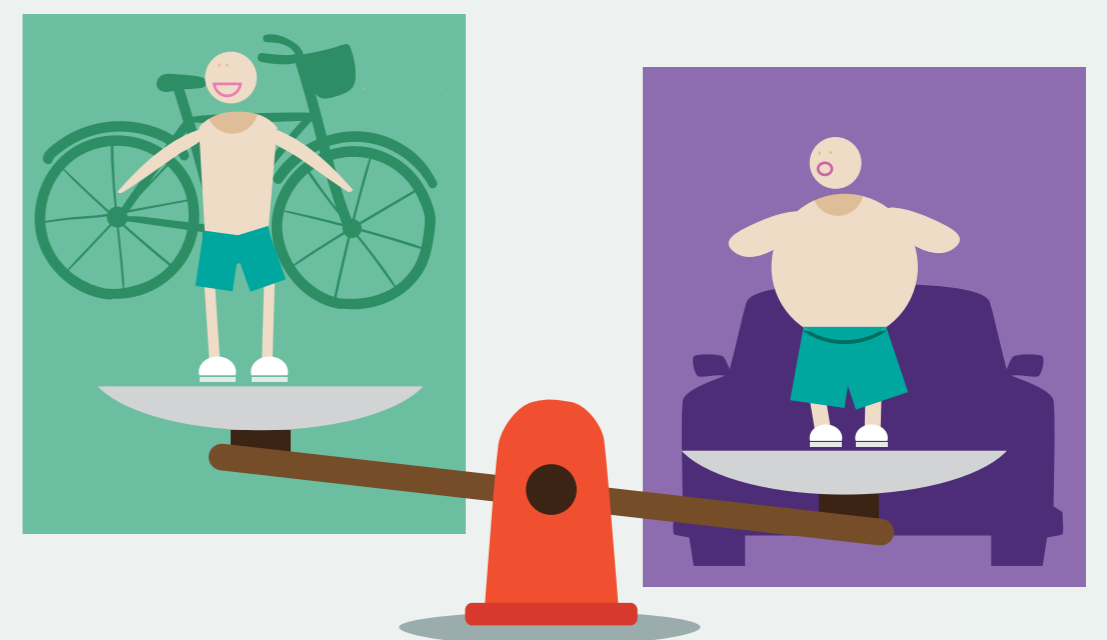
## 1 MENYS RISC DE MORTALITAT PREMATURA



ANAR EN BICICLETA DE MANERA REGULAR MILLORA LA SALUT CARDIOVASCULAR I REDUEIX EL RISC DE MORTALITAT

FONT: KELLY ET AL. 2014. INT J BEHAV NUTR PHYS ACT. 11:1

## 2 LA BICICLETA COMBINA EL TRANSPORT AMB EL GIMNÀS

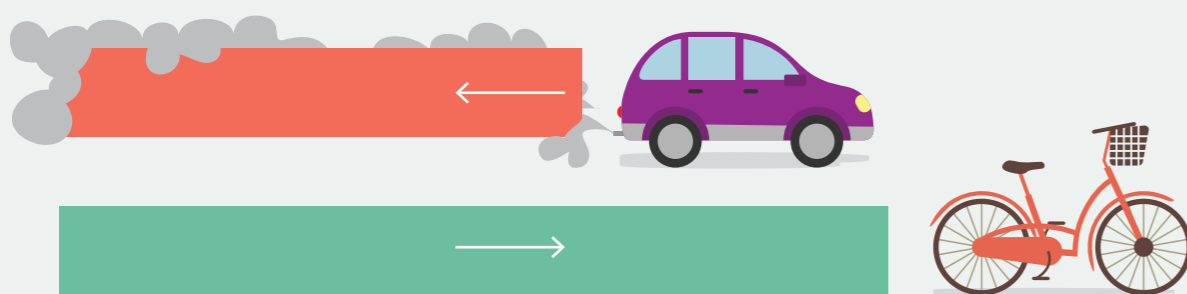


ELS CICLISTES PESEN 2 KG MENYS DE MITJANA QUE ELS CONDUCTORS

FONT: PROJECTE PASTA

## 3 MENYS CONTAMINACIÓ ATMOSFÈRICA

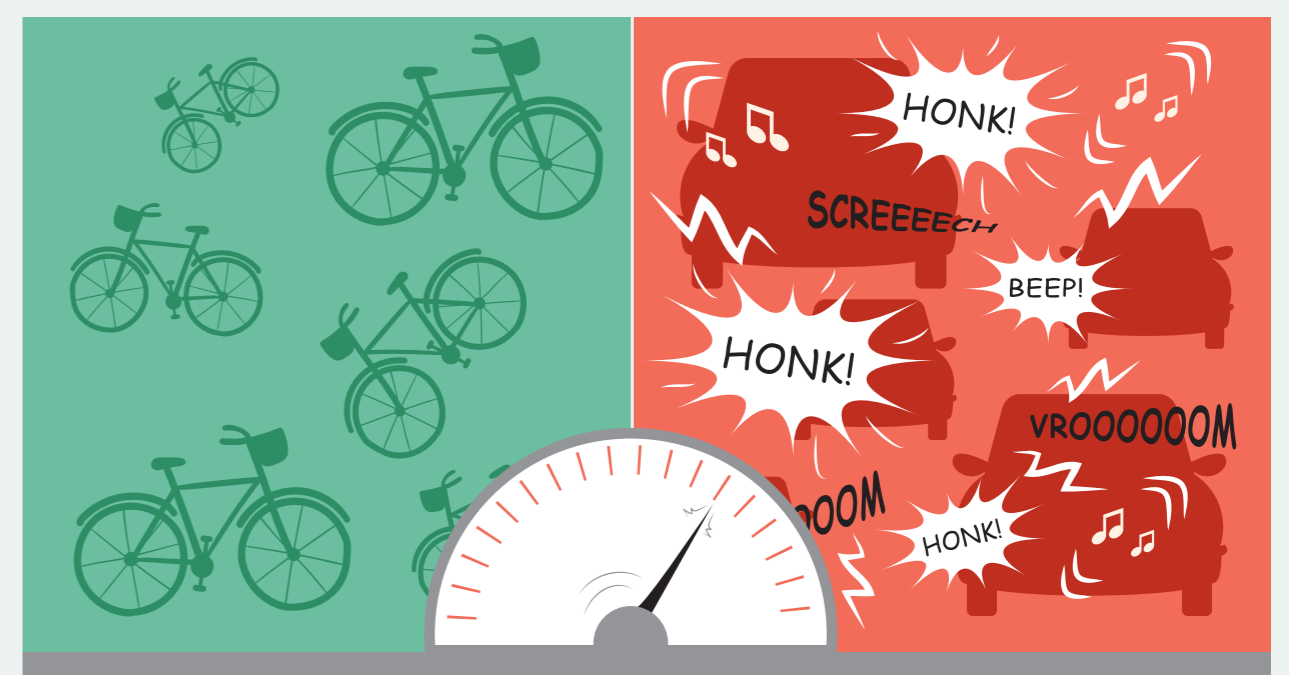
SI UN 40% DELS VIATGES EN COTXE A L'ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA ES FESSIN EN BICICLETA,



ES PODRIEN EVITAR ALMENYS 28 MORTS PREMATURES GRÀCIES A LA REDUCCIÓ EN LA CONTAMINACIÓ ATMOSFÈRICA

3. FONT: ROJAS-RUEDA ET AL. 2012. ENVIRON. INT. 49:100-109

## 4 MENYS CONTAMINACIÓ ACÚSTICA

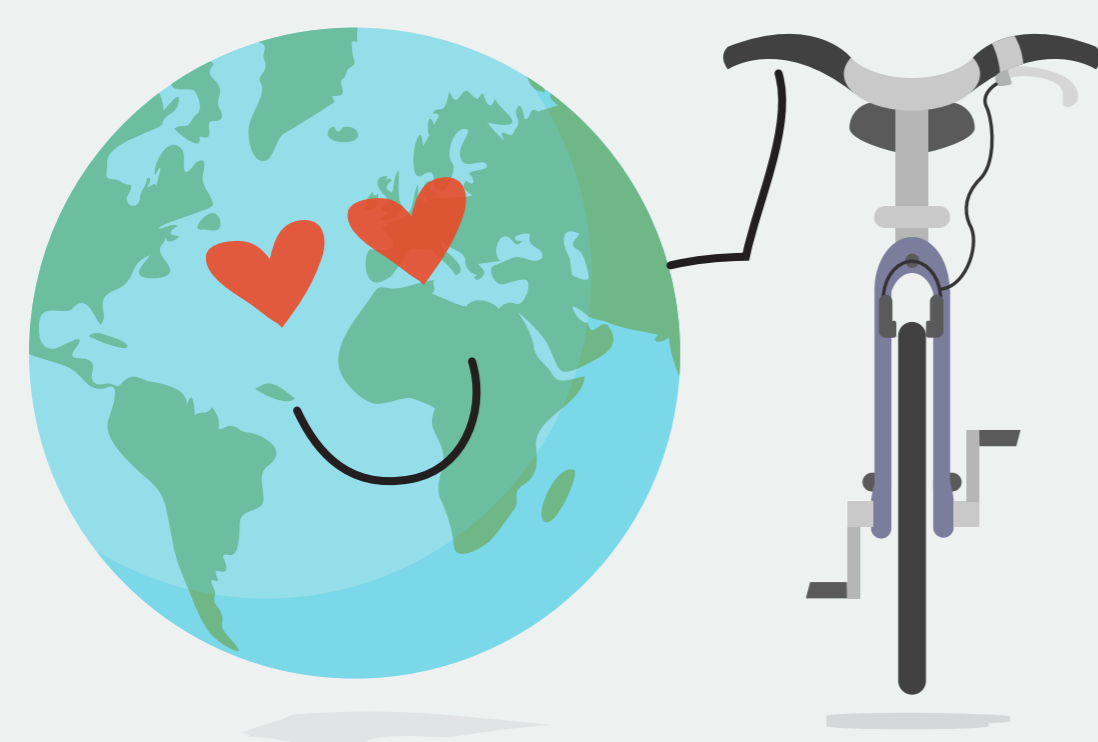


EN EL **DIES SENSE COTXE** ELS NIVELLS DE SOROLL S'ARRIBEN A REDUIR FINS EN 10 DECIBELS

4. FONT: NIEUWENHUIJSEN & AMP; KHREIS 2016

## 5 MÈTODE DE TRANSPORT ZERO EMISSIONS

LA BICICLETA NO DEPÈN DE COMBUSTIBLES FÒSSILS I POT AJUDAR A **DETENIR L'ESCALFAMENT GLOBAL**

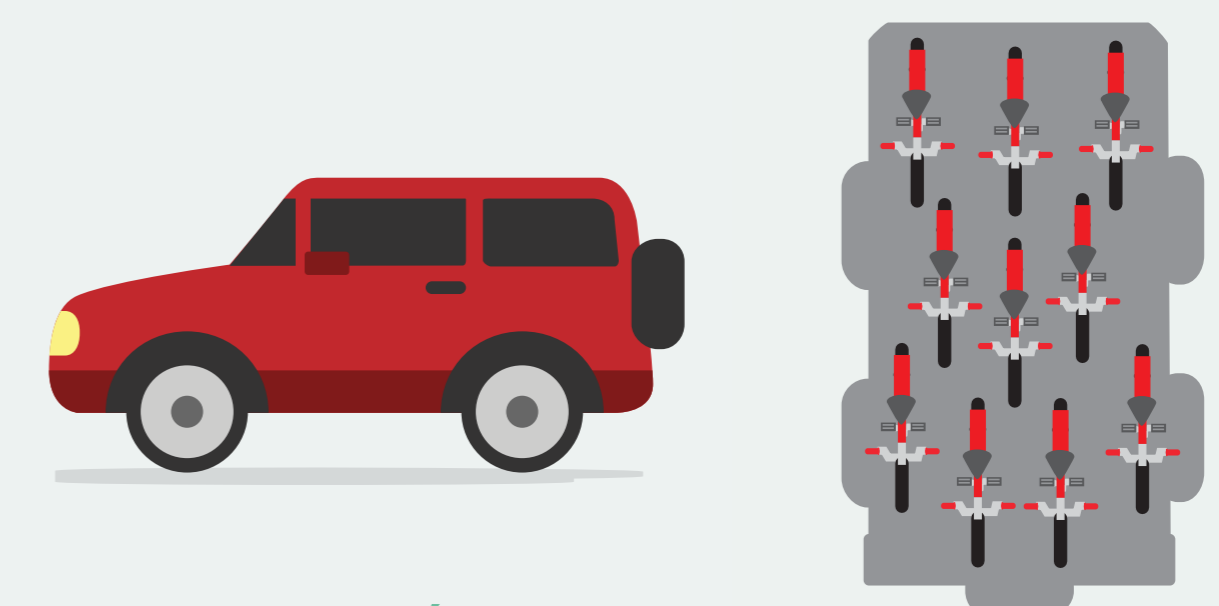


SI UN 40% DELS VIATGES EN COTXE A L'ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA ES FESSIN EN BICICLETA, **LES EMISSIONS DE CO2 ES PODRIEN REDUIR FINS EN 200.000 TONES PER ANY**

5. FONT: ROJAS-RUEDA ET AL. 2012. ENVIRON. INT. 49:100-109

## 6 MÉS ESPAI PÚBLIC

UN COTXE OCUPA EL MATEIX ESPAI D'APARCAMENT QUE 10 BICICLETES



LA BICICLETA ÉS UN **TRANSPORT PORTA A PORTA** QUE POT AJUDAR A EVITAR EMBUSSOS EN LES CIUTATS

## 7 MÉS FELICITAT!

EL TRANSPORT ACTIU S'ASSOCIA AMB **MILLOR SALUT MENTAL I BENESTAR, MENYS ESTRÈS I MÉS FELICITAT!**

7. FONT: HUMPHREYS ET AL. 2013. PREV MED. 57(2):135-9



*Viu sa, sigues feliç, pedaleja!!!*



MÉS INFORMACIÓ A:  
WWW.ISGLOBAL.ORG/CA/URBAN-PLANNING