



Venerdì 18 settembre, all'interno della Settimana Europea della Mobilità Sostenibile (16-22 settembre) la Commissione Europea **invita a recarsi al lavoro in bicicletta.**

Il CRAL Circolo Ricreativo Aziendale della USL 8 di Arezzo aderisce alla campagna promossa da Fiab e Comune di Arezzo

La Settimana rappresenta per Fiab, amici della bici, un appuntamento fisso ed è soprattutto l'occasione per promuoverne ed incentivare l'utilizzo dei mezzi di trasporto alternativi all'auto privata e per rafforzare la nostra collaborazione con le pubbliche amministrazioni. Il Comune di Arezzo ha aderito alla settimana.

La Commissione Europea ha scelto di focalizzare il tema della settimana:

### **Choose Change Combine - Scegli Cambia Combina**

cioè l'intermodalità come scelta strategica per migliorare la mobilità urbana e di concentrare le attività sulla campagna DO THE RIGHT MIX.





## **“PERCHE’ ANDARE IN BICICLETTA?”**

- Utilizzare la bici è facile, conveniente, consente spostamenti door-to-door, è salutare, economico, ma soprattutto è divertente. Rispettando il codice della strada ed utilizzando un caschetto da ciclista, gli spostamenti in bicicletta sono sicuri.
- Potete andare veloci o andare lentamente; nel traffico cittadino dove la velocità media non supera il 15 Km/h una bicicletta si muove molto più velocemente e agilmente.
- Se poi siete stanchi di stare nel traffico potrete sempre scegliere un percorso alternativo che magari attraversa un parco o una zona pedonale (cosa che non potete fare con l’auto o la moto!) ed arrivare a lavoro rilassati e soddisfatti.
- Andare in bicicletta riduce l’inquinamento, il traffico sulle strade e i costi sostenuti per gli spostamenti (benzina, ticket parcheggio...).
- Inoltre pedalare rassoda i glutei, pedalare con costanza farà sparire quegli odiosi rotoli di ciccia e avrete gambe bellissime!
- Pedalare fa sentire più giovani e riduce lo stress. Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni.
- Pedalare è molto meno faticoso e più veloce che camminare o attendere i mezzi pubblici, inoltre le persone che vanno in bici regolarmente fanno esattamente quanto tempo impiegheranno per arrivare da A a B. Chi va in bici non risente dei rallentamenti del traffico o delle perdite di tempo per la ricerca del parcheggio.

**Pedalare vi aprirà un mondo pieno di nuove esperienze.  
(Attenzione, può dare dipendenza!)**

*tratto da:*

**VADO AI LAVORO IN BICI  
Brucia i grassi, non la benzina!  
Guida gratuita sul BIKE 2 WORK  
a cura dei CICLOMOBILISTI (.it)  
adattamento  
della guida gratuita  
di Carlton Reid e Tim Grahl,  
edita da Edinburgh Bicycle Cooperativa.**