



bicyklovať je moderné

20

20 dôvodov prečo bicyklovať

BICY – bicykle v mestách a regiónoch – je európsky projekt, ktorý spája 11 miest a regiónov z 8 stredoeurópskych krajín, a cieľom ktorého je propagácia cyklistiky v každodennom živote, napr. pri dochádzaní do práce, nakupovaní, atď., tvorba cyklistických stratégií na miestnej a regionálnej úrovni, založených na vzájomnom učení sa, realizácia konceptov vytvárania cyklistických sietí, parkovacích miest pre bicykle a prevencie krádeží, ako aj inovatívnych služieb pre cyklistov na celoeurópskej úrovni.

TRENDY TRAVEL je európsky projekt, ktorý podporuje program IEE (Inteligentná energia pre Európu). Hlavným cieľom projektu Trendy Travel je dosiahnuť posun od automobilovej k zdravším a ekologickejším spôsobom dopravy prostredníctvom zatriaktívnenia trvalo udržateľných spôsobov dopravy pomocou rôznych stratégií. Na vytváranie pozitívneho vzťahu k tzv. soft mobilite a jej vnímaniu sa využíva rozprávanie príbehov, ritualizácia, zlepšovanie imidžu cyklistiky, zaujímavý dizajn, či deti, ktoré k nej vedú svojich rodičov.

Kontaktná adresa pre zasielanie otázok a návrhov:

Karl REITER

Tel.: ++43 316 81 04 51 13 23

E-Mail: reiter@fgm.at

Konceptuálne plánovanie a rozvoj:

Forschungsgesellschaft Mobilität FGM

Austrian Mobility Research AMOR,

Karl Reiter, Susanne Wrighton, Christine Plank

Vydanie: máj 2011

Táto publikácia vznikla počas projektu Trendy Travel a sú v nej využité pôvodné texty z publikácie mesta Graz: "21 good reasons to cycle", aktualizované, preložené a vytlačené v rámci projektu BICY financovaného z programu Stredná Európa. Budeme radi, ak budete túto brožúrku a jej obsah využívať. Pri použití a šírení materiálu z tejto brožúrky uvádzajte, prosím, vždy ako zdroj informácií web stránky www.trendy-travel.eu a www.bicy.it.



Bicyklovanie je, hneď po chôdzi, tým najjednoduchším a najprirodzenejším spôsobom dopravy. Je dokonca tak prirodzené, že mestá na tento spôsob dopravy často zabúdajú a nevyužívajú bicyklovanie vo svoj prospech. Cieľom tejto brožúrky je ukázať výhody bicyklovania na konkrétnych príkladoch a podporiť ich aj relevantnými analýzami a faktami.

Výhody bicyklovania sú až prekvapujúco rôznorodé:

- Pravidelné bicyklovanie zlepšuje zdravie a predlžuje život.
- Bicyklovanie nevyžaduje fosílna palivá – spaľuje len náš vlastný tuk
- Cyklisti šetria priestor, sú tichí a neznečisťujú prostredie
- Naše deti milujú bicyklovanie, ak im to umožníme a dovoľíme
- Náklady na zdravotníctvo, ktoré vyplývajú z nezdravého spôsobu života obyvateľstva, sa zvyšujú. Jednoduché analýzy úžitku a nákladov ukázali, že návratnosť za každé 3 eurá investované do cyklistiky je až 5 eur.

Ak ste už navštívili mestá s rozvinutou bicyklovou dopravou, určite ste si všimli, ako to ovplyvňuje duch komunity a kvalitu života.

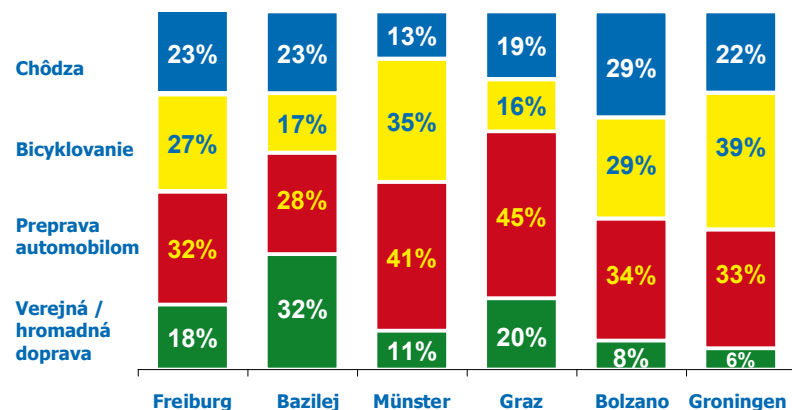
Ak máte záujem spoznať tento úžasný optimistický faktor, navštívte Groningen (Holandsko), Odense (Dánsko), Ferraru, alebo Bolzano (Taliansko).

Aj keď táto brožúrka ponúka argumenty a štatistické dáta, cyklistika nie je len o nich. Bicyklovanie je oveľa viac:

Bicyklovanie je o emóciách!



Deľba prepravnej práce: porovnanie európskych miest

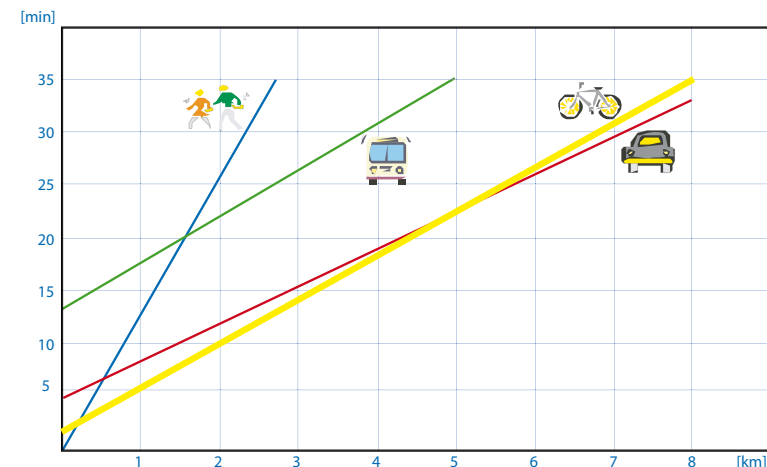


Zdroj: Mobilitätsverhalten der Grazer Wohnbevölkerung, 2008. Amtsblatt der Stadt Freiburg, 2005. Corporate Cycling Bozen, 2001. Stadtplanungsamt Münster, 2001. Prieskum Bolzano: Institut Apollis. Výpočty: FGM-AMOR.

Fakt: Miestni politici môžu napomáhať rozvoju cyklistiky

Nemecký Freiburg a talianske Bolzano môžu byť vďačné svojim politikom za úroveň cyklistiky, ktorú majú. Vo Freiburgu sa za 20 rokov podarilo zdvojnásobiť podiel prepravy bicyklom, ktorý v súčasnosti predstavuje závideniahodných 27% z celkovej dopravy. Zároveň sa v tomto meste podarilo zvýšiť aj úroveň hromadnej dopravy. V meste Bolzano narástol podiel bicyklovej dopravy z 18% na 29% len za krátkych sedem rokov! Podarilo sa to vďaka inovatívnemu marketingu, vytvoreniu spoločnej identity a súvislej sieti cyklotrás. Bicyklove mestá sú jasným výsledkom vôle, nadšenia a snahy politikov.

Ak máte naponáhlo, použite bicykel



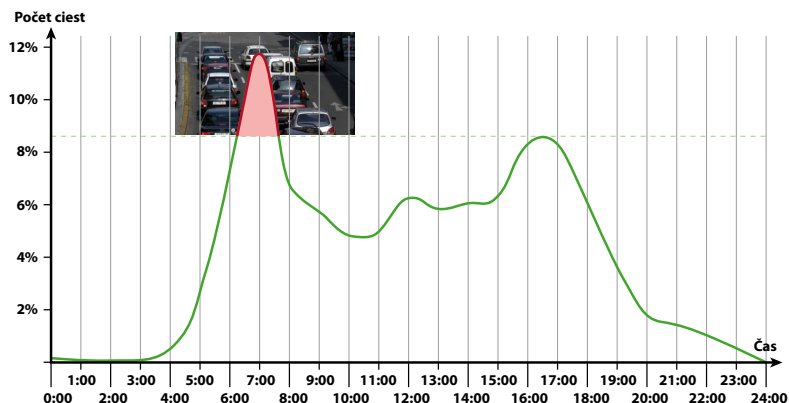
Zdroj: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

Fakt: Cesta bicyklom je najrýchlejší spôsobom prepravy v mestách

Ako je jasné z grafu, bicyklovanie je najrýchlejší spôsobom, ako sa dostať na miesta do vzdialenosti 5 km. A je to pritom také flexibilné! Môžete zastaviť pred akýmkoľvek obchodom, môžete mať bicykel pri sebe kedykoľvek, keď si vychutnáte espresso, a navyše, ak meškáte na schôdzku, neuviaznete v dopravnej zápche. Nestrácate čas hľadaním miesta na parkovanie a nič vás to nestojí.

A cestou späť sa môžete kochať západom slnka.

Dopravná záпча v čase špičky



Zdroj: Amt der Niederösterreichischen Landesregierung 2003

Fakt: Cyklisti pomáhajú motoristom tým, že znižujú dopravné zápchy

Dopravná špička: šoféri frustrované túrujú motory, pasažieri vo vlakoch stoja v klaustrofobických tlačeniach. Všetci máme miesta, kam sa musíme dostať. A načas! Cesty sa neustále prerábajú tak, aby zvládli viac áut, ale výsledok je stále ten istý: rovnaké zápchy, priveľa áut. Menia a modernizujú sa autobusy i vlaky, zvyšuje sa cestovné, no tlačence v čase dopravnej špičky sú rovnaké. Začarovaný kruh? Nie. Ľudia na bicykloch zaberajú iba zlomok miesta, ktoré potrebuje auto a navyše sa v zápchach pohybujú oveľa ľahšie. Pomáhajú teda aj motoristom.

Bicyklové mestá sa na svoju dopravu pozerajú ako na celok a pochopili, že jedine cyklisti môžu poraziť dopravnú špičku.

Dospelý pracujúci človek prejde 18 km Dôchodca prejde len 5 km



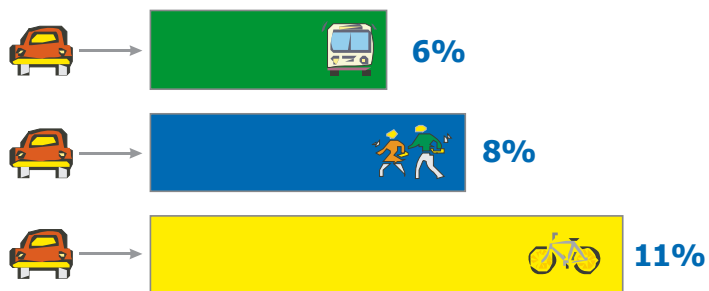
Zdroj: "Brochure Nahmobilität" AGSF - Arbeitsgemeinschaft Fahrradfreundlicher Städte (DE, 2008)

Fakt: Možnosti v okruhu do 5 km pomáhajú starším udržať si nezávislosť

Pracujúci dospelý človek sa v priemere denne pohybuje v okruhu 18 km medzi svojou prácou, nákupmi a školou detí. Priemerný okruh dôchodcu sa však znižuje na iba 5 km. Znamená to, že veľa miest, ktoré budete aj naďalej chcieť navštevovať, napr. Obchody, reštaurácie, úrady, sa môžu odrazu dostať mimo váš rádius. Navyše, čím starší ste, tým pravdepodobnejšie je, že sa budete prepravovať skôr pešo, bicyklom, alebo hromadnou dopravou, než autom.

Bicyklové mestá zriaďujú potrebné možnosti v okruhu 5 km – v cyklistickom okruhu dostupnom aj starším obyvateľom.

Premena potenciálnych motoristov na cyklistov



Objektívna sloboda rozhodovania sa motoristov, aby prešli na iný spôsob dopravy

Zdroj: G. Röschel, Graz 2004; odvodené od "Mobilität der Grazer Wohnbevölkerung"

Fakt: Bicykel je prvá voľba motoristov

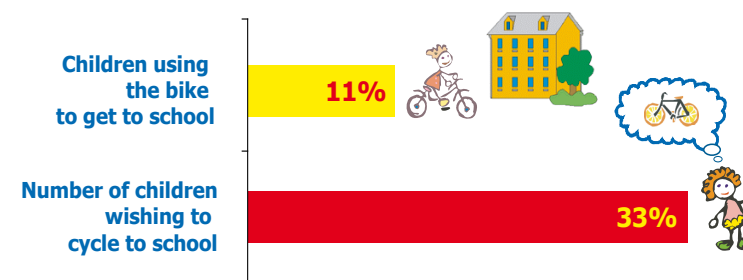
Niektorí motoristi jednoducho milujú svoje autá. Ale väčšina z nás by s radosťou zabudla na prevodovku a odpustila si frustráciu z dopravných zápch, rastúcich cien paliva, či starosti s poisťkami.

Prieskum, realizovaný v Grazi, zisťoval, prečo si motoristi volia auto namiesto iných spôsobov dopravy. Podľa tohto prieskumu, hlavným dôvodom je zvyk, pričom najviac – 11% – z týchto motoristov by prešlo na cyklistiku.

8% by prešlo na prepravu pešo a 6% by začalo využívať verejnú dopravu.

Spôsob prepravy bicyklom je flexibilný a výhodný, preto je prvou voľbou motoristov.

Priania 10 – 14 ročných detí a realita



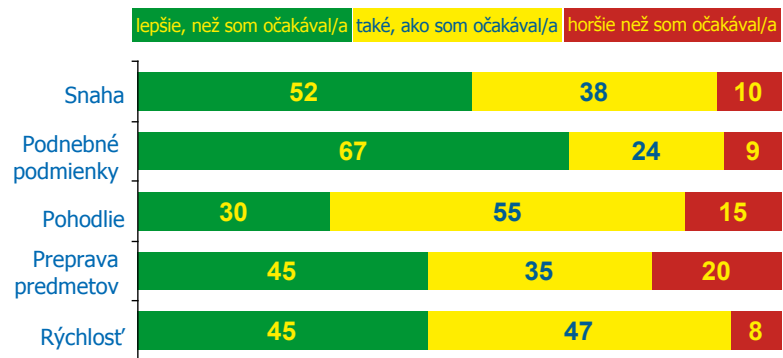
Zdroj: www.schoolway.net 2009

Fakt: Deti sa rady bicyklujú.

Prebiehajúci celonárodný internetový prieskum ukázal, že 33% rakúskych detí by rado chodilo do školy bicyklom. Iba 11% z nich však v skutočnosti do školy bicyklom aj chodí. Jedným z hlavných dôvodov takéhoto rozdielu medzi želaniami detí a realitou je, že rodičia sa obávajú o bezpečnosť svojich detí. To je tiež dôvodom toho, že percento detí chodiacich do školy pešo kleslo za posledných 30 rokov z 82% na 14%.

Niet sa teda prečo čudovať, že takmer každé 5. dieťa v Európe má nadváhu.

Čo si motoristi myslia o cyklistike, keď ju vyskúšajú



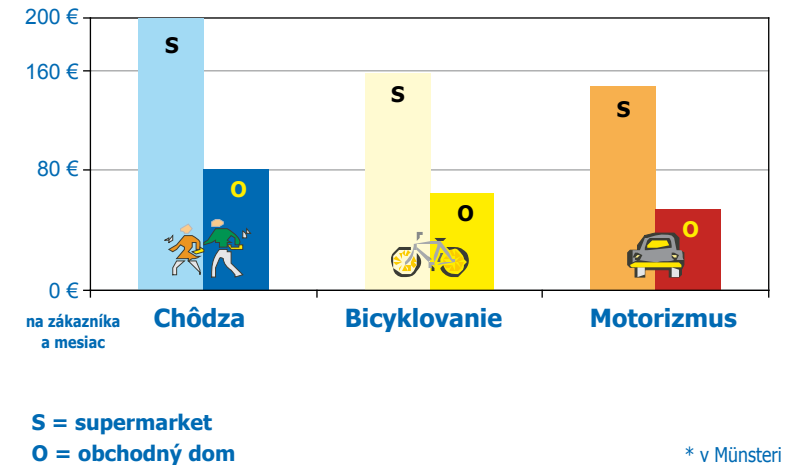
Zdroj: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

Fakt: Ľuďom, ktorí vyskúšajú bicyklovanie, sa tento spôsob páči

Ľuďom, ktorí vyskúšajú bicyklovanie, sa, často na ich vlastné prekvapenie, tento spôsob prepravy páči. Napríklad, dve tretiny respondentov štúdie realizovanej v Holandsku zistili, že podnebné podmienky sú lepšie, než si mysleli, a pre viac než polovicu respondentov bolo bicyklovanie ľahšie, než očakávali.

Vyskúšajte to – pravdepodobne sa vám to bude páčiť!

Cyklisti a chodci utrúcajú viac než motoristi



Zdroj: Wissenschaft & Verkehr, Nahversorgung versus Einkaufszentren, Wien, 1999.

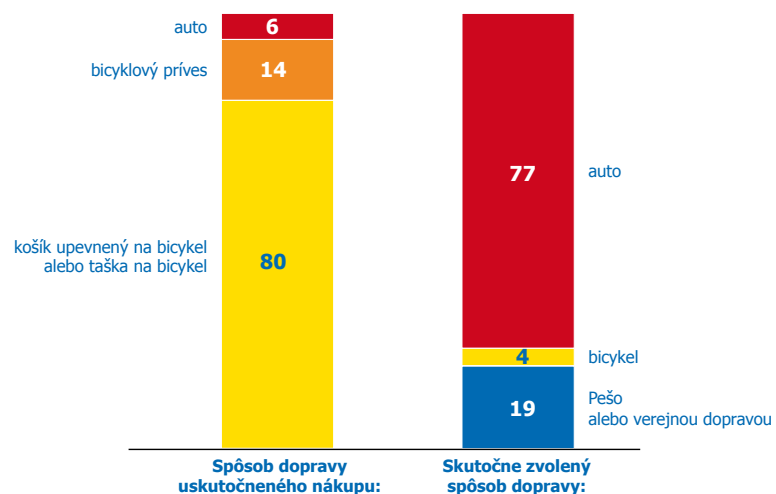
Fakt: Cyklistika podporuje ekonomiku

Ľudia, ktorí chodia do obchodu bicyklom, síce jednorázovo nakupujú menej, no obchod navštevujú častejšie. V nemeckom Münsteri utratí každý zákazník prepravujúci sa bicyklom v priemere o € 10 mesačne viac než zákazník - motorista.

V Berne vo Švajčiarsku bol každý bicykel zaparkovaný pred obchodom hodný € 7500 pre daný obchod. Naproti tomu, každé auto bolo hodné len € 6625. A pritom na jedno parkovacie miesto pre auto sa vojde až 9 bicyklov!

Je dobre chráneným obchodným tajomstvom, že zákazníci na bicykloch majú pre obchody oveľa väčšiu cenu.

Spôsob, akým sa ľudia dostanú k supermarketom a obchodom "pre kutilov" vs. Spôsoby dopravy ich nákupu



Zdroj: ARGUS, 2009. Arbeitsgemeinschaft umweltfreundlichen Stadtverkehr www.graz-radeln.net

Fakt: Bicykel je vhodný pre väčšinu nákupov.

Ak sa povie supermarket alebo stavebnina, predstavíte si preplnené vozíky a veľkorozmerné predmety.

To je pravdepodobne dôvod, prečo 77% nakupujúcich v Grazi prichádzalo do týchto obchodov autom.

Ale pri monitorovaní ich košíkov sa ukázalo, že 80% zakupujúcich by si vystačilo s košíkom či taškou pripevnenou na bicykli!

Iba 6% nákupov bolo dostatočne veľkých na to, aby si vyžadovali použiť auta.

A tu je ďalšie obchodné tajomstvo hodné veľa peňazí: obchodníci v bicyklových mestách redukovujú svoje parkoviská pre autá a vytvárajú viac parkovacích miest pre bicykle.

Na 1 automobilové parkovacie miesto sa zmestí 7 – 10 bicyklov



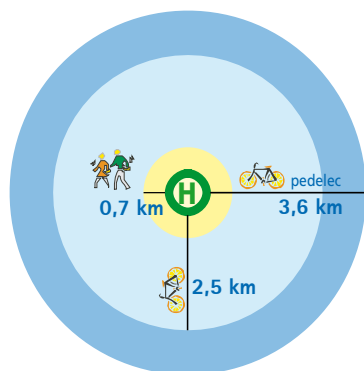
Zdroj: Photograph from Austrian Mobility Research, 2004

Fakt: Cyklistika vytvára miesto

Parkovacie miesta pre autá predstavujú obrovské rozpočtové náklady: každé z nich stojí € 4000 až € 16000, pričom zakaždým, keď sa vytvorí nové parkovacie miesto, okamžite sa zaplní a nedostatok miest pretrváva. Ďalší drahý začarovaný kruh.

Bicyklové mestá investujú do parkovacích možností pre bicykle a šetria tým tak značné finančné prostriedky, ako aj priestor, ktorý môžu vrátiť ľuďom.

Na koľko autobusových zastávok a staníc sa dostanete z domu do 10 minút ... peši a bicyklom?



	Priemerná rýchlosť	Vzdialenosť prekonaná za 10 minút	Spádová oblasť
pešec	4 km/h	0,7 km	ca. 1,5 km ²
	15 km/h	2,5 km	ca. 20 km ²
pešec	22 km/h	3,6 km	ca. 40 km ²

Zdroj: Pressl/Reiter2009

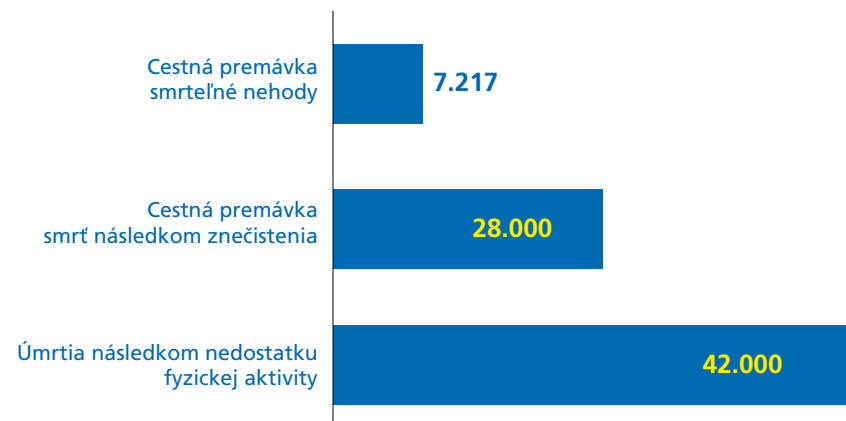
Fakt: Kombinácia bicyklovej a verejnej dopravy môže byť dokonalým spojením

Počet autobusových zastávok a staníc, na ktoré sa môžete z domu dostať do 10 minút, sa vďaka bicyklovaniu rapídne zvýši. A pri používaní bicykla s elektrickým pohonom sa zvýši ešte viac.

Bicyklové mestá zabezpečujú na autobusových a železničných staniciach dostatok bezpečných miest na parkovanie bicyklov.

Možnosť vziať si bicykel do prostriedkov verejnej dopravy je tiež veľkou motiváciou.

Ako cestná premávka skracuje Európanom život



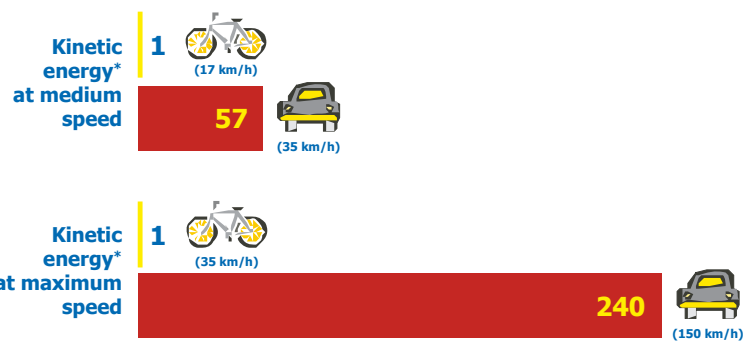
Zdroj: WHO, OECD, World Road Statistics. 2003

Fakt: Bicyklovanie zachraňuje životy

Prieskum uskutočnený vo Švajčiarsku, Rakúsku a Francúzsku ukázal, že 7217 ľudí každoročne zomiera preto, že ich zrazí auto, no aj tak predstavujú iba malú časť obetí automobilovej premávky: 10 krát viac ľudí každoročne zomiera v následku znečistenia a nedostatku fyzickej aktivity zapríčinennej používaním áut. Svojím spôsobom je každé auto pohrebným vozom.

Každý bicykel je život udržujúcim prístrojom: štúdia z Dánska ukázala, že cyklisti majú o 30% väčšiu šancu, že budú žiť dlhšie.

Čo vás môže zraziť a aké máte šance?



* Kinetic energy ($E_{kin} = m \cdot v^2/2$), depending on weight and speed

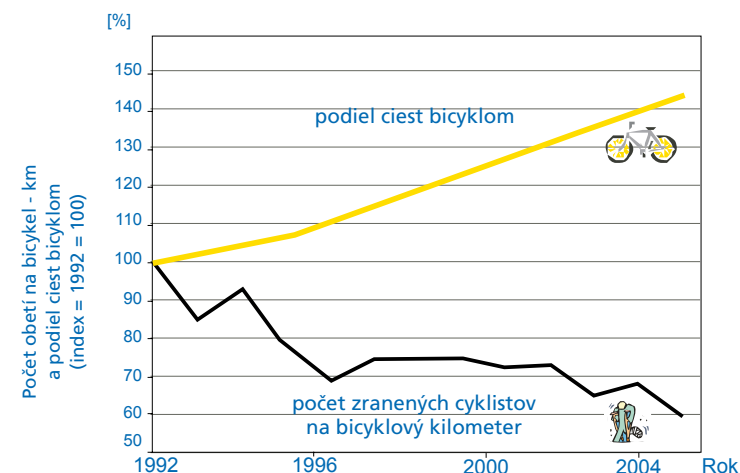
Zdroj: Competence 2004. www.transportlearning.net

Fakt: Náraz autom je oveľa smrteľnejší než náraz bicykla

Je to jednoduché: keď vás zrazí niečo také veľké, ťažké a rýchle ako auto, je oveľa pravdepodobnejšie, že vám to doláme kosti, než keď vás zrazí bicykel.

Výsledok pôsobenia hmoty a rýchlosti sa nazýva kinetická energia. To, čo do vás narazí, je kinetická energia. Pri priemernej rýchlosti 35 km/h má auto 57 krát vyššiu kinetickú energiu než bicykel s priemernou rýchlosťou 17 km/h. To znamená 57 krát väčšiu ujmu na tele! A čím rýchlejšie ide, tým väčšie zranenia. Ak do vás auto narazí pri rýchlosti 65 km/h, máte len 15 % šancu na prežitie. Pri 50 km/h sa táto šanca zvyšuje na 55 %. No pri rýchlosti 30 km/h je vaša šanca na prežitie až 95 %. V bicyklových mestách je bezpečnosť zraniteľných účastníkov cestnej premávky na prvom mieste.

Viac bicyklov, menej nehôd



Zdroj: Herry Consult/ IGF Institut Grundlagenforschung, Statistik Austria, 2004

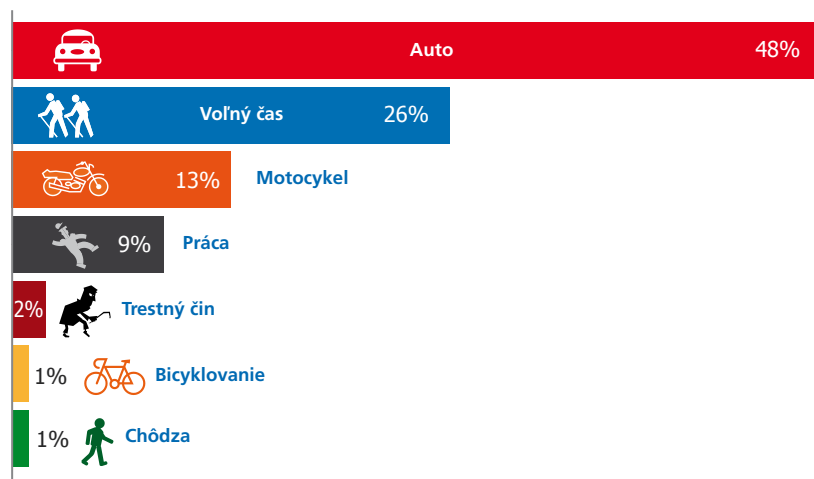
Fakt: Viac bicyklov znamená menej nehôd

Štúdiá uskutočnená v rokoch 1992 až 2004 v rakúskom Salzburgu ukázala, že zatiaľ čo percento bicyklových nehôd sa zvýšilo o 40 %, počet zranených osôb na bicykel a kilometer sa o 40 % znížil. Rovnaké výsledky boli zistené aj v meste Kiel v Nemecku. Ako je zrejme z grafu, riziko nehôd s účasťou bicykla sa pri náraste bicyklovej premávky znižuje.

Tento trend bol potvrdený aj pri porovnaní ďalších európskych miest: čím je v meste viac bicyklov, tým je menej nehôd na bicykel a na prekonanú vzdialenosť.

Bicyklové mesto je bezpečnejšie jednoducho preto, že má viac cyklistov!

Čo vám môže spôsobiť zranenie hlavy

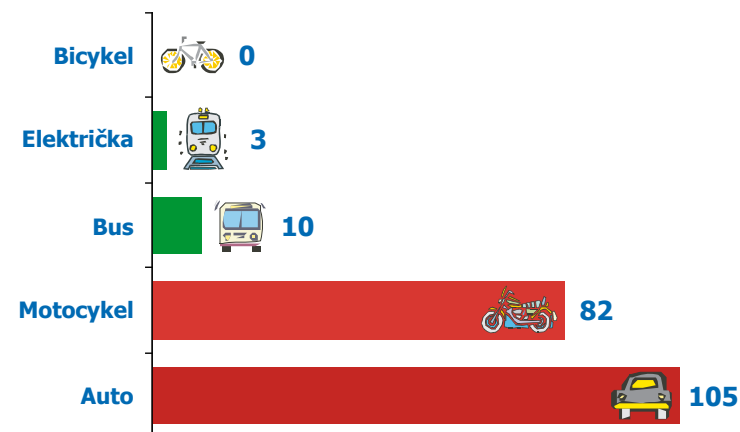


Zdroj: Kuratorium ZNS (Hannelore Kohl Stiftung für verletzte mit Schäden des zentralen Nervensystems) Geschäftsbericht 2004, DE

Fakt: Obhajovanie používania heliem spôsobuje, že sa bicyklovanie javí ako nebezpečné

Bicyklovanie je bezpečnejšie než si mnohí myslia. Zo štatistického hľadiska je rovnako bezpečné ako chôdza. Väčší zmysel by dávalo, keby sme helmy dávali motoristom. Bicyklové nehody tvoria len 1 % všetkých zranení hlavy v Nemecku. Na druhej strane, ak sú ľudia pri bicyklovaní nútení nosiť helmu, tak jednoducho ne-bicyklujú. Výsledkom je, že ľudia sú menej fyzicky aktívni. Majú sklon k nadváhe a sú náchylnejší na choroby. Do roka od zavedenia povinnosti cyklistov nosiť helmy, klesol ich počet v Austrálii o 27 %. Počet zranení hlavy ostal na rovnakej úrovni. Bicyklové mestá zvyšujú bezpečnosť tým, že pri projektovaní ulíc nezabúdajú na chodcov a cyklistov.

Znečistenie na osobu a kilometer



Celková toxicita všetkých škodlivín
(= Emisie všetkých škodlivín na osobu a km, hodnotený podľa toxicity, a pripočítaný)

Zdroj: FGM-AMOR – Austrian Mobility Research 2003

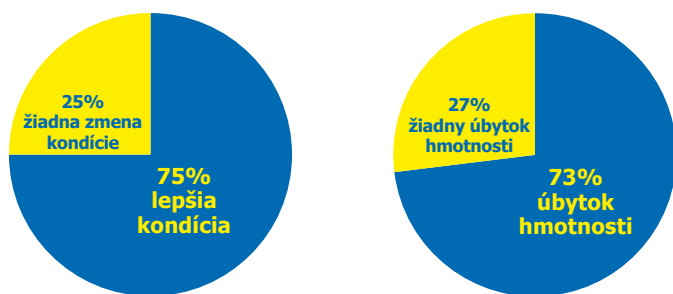
Fakt: Bicykle sú čisté

Viac než 1 % obyvateľov miest je diagnostikovaných s rakovinou pľúc v následku znečistenia ovzdušia výfukovými plynmi a benzénovými exhalátmi z motorových vozidiel. Pri rušných cestách sa toto percento zvyšuje až na 2,6 %. Nemusíte fajčiť, aby ste boli v ohrození.

Čo teda môžete robiť, aby ste toto riziko znížili?

Bicyklujte! A čím viac ľudí bude bicyklovať s vami, tým čistejší bude vzduch vo vašom meste.

Kondícia po 12 týždňoch bicyklovania



Zdroj: GOAL project 2003

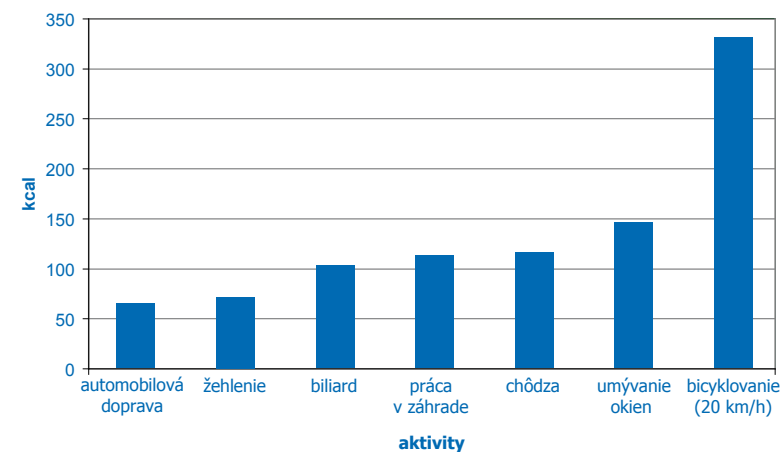
Fakt: Bicyklovanie vás udržiava v kondícii

Zdravotný stav európskej populácie sa čoraz viac zhoršuje. Podľa najnovších štúdií je situácia najhoršia v UK.

Štúdia v Grazi ukázala, že po 12 týždňoch, počas ktorých sa bicyklovanie stalo súčasťou ich každodenného režimu – do obchodu, práce či do školy – sa 3 zo 4 účastníkov prieskumu zlepšila kondícia, schudli a cítili sa lepšie.

A na rozdiel od fitness centier a osobných trénerov, bicyklovanie je zadarmo.

Koľko kalórií spálite za 30 minút



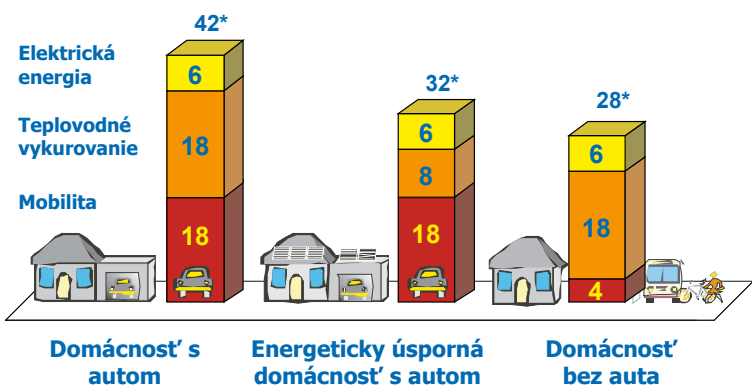
Zdroj: www.fitrechner.de

Fakt: Vďaka bicyklovaniu chudnete

Moderná strava obsahuje viac kalórií ako kedysi. Na druhej strane, náš životný štýl ich spaľuje oveľa menej ako v minulosti. Výsledkom je, že počet obéznych detí či dospelých jedincov je alarmujúci.

Bicyklovanie spaľuje tieto nadbytočné kalórie – spaľuje váš tuk. Vaše bruško, tukové vankúšiky, dvojitá brada... Nespáľuje to naftu a neublíži to ani vašej peňaženke.

Domácnosť bez auta spotrebuje menej energie



* v 1000 kWh / rok
Energetický dom = optimálne zateplenie, solárny ohrev vody a semi-solárne vykurovanie

Source: VCÖ, Add home 2008

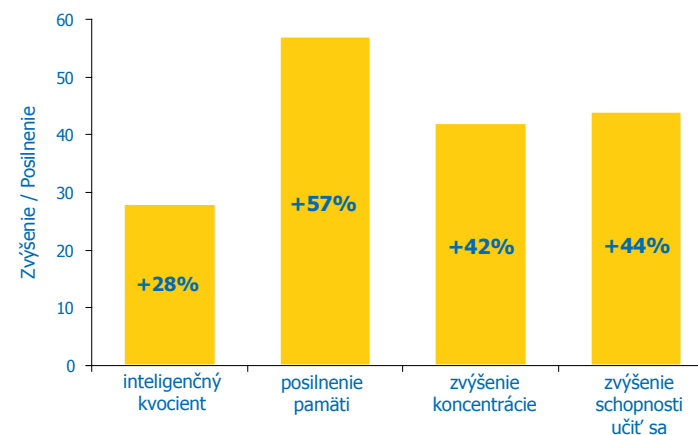
Fakt: Bicyklovanie je energeticky úsporné

Auto spotrebuje viac ako tretinu celkovej spotreby energie vašej domácnosti.

Takže, ak chcete znížiť svoju spotrebu energie aj svoje výdavky, zbavte sa svojho auta: nič to nestojí a ušetríte oveľa viac ako stojí zateplenie, či solárne panely na ohrev vody a vykurovanie.

Bicyklové miesta ponúkajú finančné stimuly za odhlásenie auta.

Vplyv fyzickej aktivity na inteligenciu



Zdroj: www.medizinauskunft.de Ars medicí 12. 2007

Fakt: Bicyklovanie zvyšuje dôvtip

Nespočetné moderné štúdiá dokazujú, čo vedeli už naši predkovia: naša myseľ pracuje lepšie, ak je naše telo v dobrej kondícii.

Jedna zo štúdií, ktorá bola uskutočnená na vzorke 30000 respondentov, potvrdila nárast IQ z 99 na 128 vďaka používaniu stacionárneho bicykla!

Výsledky inej štúdie zameranej na dôchodcov ukázali, že ich IQ sa po cvičení zvýšilo v priemere o 15 bodov: fyzická aktivita teda vedie k lepšej konektivite mozgu.

Tak vysadnite na bicykel a buďte hlavička!



bicyklovať je moderné

trendy travel
www.trendy-travel.eu

BICY implemented in the Central Europe Programme (www.central2013.eu) is co-financed by the European Regional Development Fund (ERDF)

bicy
www.bicy.it

Autori tejto publikácie nesú výhradnú zodpovednosť za jej obsah. Táto publikácia nemusí odrážať názory Európskej únie. EACI, CEE ani Európska komisia nie sú v žiadnom prípade zodpovedné za akékoľvek použitie informácií uvedených v tejto publikácii.