



# DECÀLEG PER LA MOBILITAT EN BICICLETA CAP A L'ESCOLA

1. Facilita l'augment del moviment actiu diari i millora la condició física personal.
2. Millora l'autonomia personal, potencia el treball en equip i la sociabilitat entre iguals.
3. Disminueix el risc cardiovascular (colesterol, diabetes, hipertensió arterial).
4. Disminueix la incidència d'obesitat i sobrepès i ajuda a combatre el sedentarisme.
5. Millora el rendiment cognitiu, el benestar emocional i disminueix el risc de patir ansietat i depressió.
6. Genera oportunitats d'aprendre i divertir-se mentre es desplacen de forma activa.
7. És un mitjà de transport sostenible (respectuós amb el medi ambient, zero emissions).
8. És més econòmic i ocupa menys espai que els vehicles a motor.
9. Millora la mobilitat urbana i esdevé una bona eina per a transformar les ciutats actuals en espais més transitables, més verds i centrats en les persones.
10. Disminueix la sinistralitat i la contaminació atmosfèrica i acústica.

