

# > Pedalear al trabajo



¿Qué necesitas saber?  
¿Qué puedes hacer en tu empresa?

## Conteúdo

1	Introducción	2
2	¿Qué necesitas saber?	4
	a) Pedalear es una manera sana, no-contaminante, barata y divertido de ir al trabajo.	6
	b) ¿Por qué debes pedalear al trabajo?	8
	c) Respuestas para algunas excusas clásicas	10
	d) ¿Cómo puedes promover el hábito de pedalear al trabajo?	12
	e) ¿Tu bici está lista?	14
3	¿Qué puedes hacer en tu empresa?	16
	a) ¿Como transformar tu empresa en un sitio "amigo de la bici"?	18
	b) Cinco pasos simples	20
	1 - Descubre las ventajas	21
	2 - Mejora las instalaciones	22
	3 - Crea una cultura favorable a la bici	23
	4 - Proporciona incentivos	24
	5 - Celebra los avances y haz planes para el futuro	25
4	¿Qué están haciendo otras personas y empresas?	27

## Introducción

En estos días en que la polución llega a niveles críticos con frecuencia, la congestión vehicular cuesta aproximadamente R\$34 billones por año (solamente en la ciudad de São Paulo, Brasil, datos del IPEA), los índices de enfermedades pulmonares aumentan exponencialmente, y el sobrepeso llega a 40% de la población brasileña, la simple rutina de pedalear puede ser la respuesta para muchos problemas.

Esta Guía ha sido escrita con dos finalidades:

1) para ayudar a quien quiera adoptar la bicicleta como medio de transporte para ir al trabajo. Vas a encontrar respuestas a preguntas comunes y argumentos para ayudar a conseguir recursos e involucrar a los tomadores y de decisiones en la empresa.

2) como punto de partida ideal para gerentes y empresarios que desean explotar los beneficios de la creación de un sitio "amigo de la bici". Incentivando a más personas para que vayan pedaleando hacia su trabajo, la empresa estará ayudando a crear empleados más felices, sanos y dispuestos a disfrutar más de su trabajo.

Al final de la Guía se encuentra una lista de ideas y ejemplos de éxito.



¿Qué necesitas saber?



## Pedalear es una manera sana, no-contaminante, barata y divertida de ir hacia tu trabajo

Nosotros, de la Asociación Transporte Ativo (Brasil), del MountainBikeBH (Brasil) y Ciudad Viva (Chile) al traducir esta guía del original en inglés al portugués y ahora al español, adaptamos y compilamos una variedad de consejos simples y eficientes a fin de ayudarte a irte en bicicleta a tu trabajo y a hacer que tu empresa se transforme en un sitio "amigo de la bici" para directores, funcionarios e invitados.

El hábito diario de pedalear, además de ser una manera sana y placentera de desplazamiento urbano, trae muchas ventajas y por eso debería ser adoptado por las personas cada vez más, sobretodo para irse al trabajo.

Incentivando el uso de la bicicleta, un medio de transporte energéticamente eficiente, económico y no-contaminante, buscamos soluciones para ayudar la movilidad de las personas y construir ciudades más humanas y con mejor calidad de vida.





## ¿Por qué debes pedalear hacia el trabajo?

### **Tiempo**

Quien pedalea hacia su trabajo descubre que ahorra tiempo. A veces es más rápido que irse en coche. Además de eso, el uso de la bicicleta evita que pierdas tiempo preso en los atascos y en buscar estacionamiento. Como pedalear es un buen ejercicio físico, disminuye la necesidad de hacer más espacio en la agenda diaria para frecuentar un gimnasio, por ejemplo.

### **Economía**

Después de la inversión inicial en la compra de la bicicleta y de los accesorios (candado, casco, guantes) pedalear pasa a ser la manera más barata de transportarse por la ciudad. Además del ahorro de combustible, el mantenimiento de rutina te cuesta mucho menos que los gastos con un coche. Estos se tornan muy sencillos y al final tú mismo puedes aprenderlo y te encargarás de hacerlos, ahorrando aún más.

### **Salud y estar en forma**

Ejercitarte es saludable pregunta a tu médico. Pedalear puede ser un excelente ejercicio cardiovascular, además de proporcionar beneficios para la circulación y fortalecimiento muscular de tus piernas. Ir en bici es una actividad física de bajo impacto, que significa que es buen ejercicio con poco riesgo de lesiones.

Incluir ejercicios en tu rutina diaria te pondrá en forma de una manera más fácil y placentera.

### **Bienestar Mental**

¡Pedalear es divertido! Yendo en bici la sangre es bombeada mejor hacia el cerebro. Llegando a tu trabajo, una sensación de paz e tranquilidad invade tu mente. Es la endorfina actuando mucho más mientras te ejercitas.

### **El Argumento Ecológico**

Las bicicletas no utilizan combustible, no aumentan el efecto invernadero, no emiten contaminantes en el aire como el monóxido de carbono, no contribuyen a los altos índices de problemas respiratorios y no contaminan el agua. ¿El combustible? Es lo que comes al desayuno. Con la materia prima necesaria para fabricar un solo coche se pueden producir varias bicicletas.



## Respuestas para algunas excusas clásicas

### **No estoy en forma**

Si eliges pedalear en un ritmo tranquilo, descubrirás que andar en bicicleta no es más cansador que una caminata. Haz una prueba por el trayecto del trabajo en el fin de semana.

Una vez que te tornas un usuario de bicicleta, vas lograr estar y mantenerte en forma más fácilmente.

### **Tarda mucho**

Un ciclista común transita a 16 km/h. Pedalear un trayecto de 6 km o menos en áreas urbanas lleva menos tiempo que conducir un coche en la misma distancia. Para distancias entre 6 e 10 km, el tiempo es lo mismo. Para distancias mayores, aún así habrá economía de tiempo pues el ejercicio diario es hecho mientras te desplazas.

### **Está muy lejos**

Si consideras inviable pedalear hacia el trabajo por la distancia, piensa en pedalear hasta la estación de metro o autobús, o hasta la casa de un compañero de trabajo y anda con él. La bici es el medio de transporte más eficiente en un radio de 10 km.

### **No hay plazas de estacionamiento para la bici**

Investigando un poco, encontrarás una solución para aparcar su bici.

Puedes:

- guardar la bici en un cuarto o depósito seguro en tu trabajo.
- usar cicleros en edificios o garajes vecinos.
- dejarla afuera de la empresa. En este caso, por seguridad, ácala con candado.

Si tu empresa no dispone de ciclerero, únete a los demás ciclistas y hagan un pedido formal.

### **Mi bicicleta es muy vieja**

Las bicicletas caras atraen ladrones. Desde que la mecánica de tu vieja bici esté en orden, tienes una bici buena para ir al trabajo. Llévela a un buen mecánico o regúlala tú mismo. La mantención es unos de los principales ítems de seguridad de la bicicleta.



## Respuestas para algunas excusas clásicas

### **No tengo donde tomar una ducha**

Muchos ciclistas no necesitan ducharse en su trabajo. Pedalear al trabajo no significa pedalear como deporte, o sea, no tiene que ser una actividad con sudor. Si prefieres pedalear rápido, pero no tienes duchas en su empresa, puedes buscar un club o gimnasio cerca.

### **Mi trabajo exige ropa formal**

Algunos ciclistas pedalean con ropa formal y llegan sin problemas a su trabajo. Otros optan por ropa de ciclismo, cambiándose cuando llegan a su destino. Si optas por cargar tu ropa en una mochila podrás enrollarla y no doblarla para evitar que se arrugue. También puedes dejar unas cuantas piezas en tu trabajo y llevarlas a casa el fin de semana.

### **¿Y si llueve?**

En época de pocas lluvias espera que pase un poco. En días muy lluviosos, una capa de lluvia y tapabarros pueden evitar que te mojes.

### **Es peligroso pedalear en el tránsito**

Para principiantes puede ser difícil empezar a pedalear entre los coches. Conversa sobre rutas seguras con otros ciclistas. Elige calles con menos tráfico. Para reducir riesgos, respeta la señalización y las leyes de tránsito. Hazte visible, con ropa de colores claros y se previsible. Usa casco.

Consulta mapas e informaciones sobre ciclovías en webs como [www.bikely.com](http://www.bikely.com)

### **Mis compañeros pensarán que soy ridículo**

Si alguien se ríe de ti, ¡es envidia! Invítalos para que se vayan en bici contigo. Si nada los convence, no te preocupes. Aprovecha la libertad que has conquistado. Poco a poco será evidente que pedalear hacia tu trabajo te hace más feliz y la mejora en tus resultados será notada.



## ¿Cómo puedes promover el hábito de pedalear al trabajo?

### **Busca otros ciclistas**

¿Conoces otras personas que anden en bici en tu trabajo? ¿En qué departamento de la empresa trabajan? Quizás pueden utilizar el mismo ciclistero todos los días y no se conocen. Busca a estas personas.

### **Divulga tu experiencia**

Busca un momento para contarle a tus compañeros la experiencia de pedalear al trabajo, puede ser en la hora del almuerzo o de la pausa para el café. Si ellos no van a trabajar en bici, descubre cómo incentivarlos a cambiar hábitos para que puedan empezar.

### **Establece una meta**

Determina lo que pretendes obtener en tu trabajo. Por ejemplo, que la empresa cree "la semana pedaleando al trabajo" o instale un aparcamiento seguro. Ten una meta. En las páginas 59/61 encontrarás una lista de ideas hechas en todo el mundo.

### **Vende tu proyecto**

Descubre con quien hay que hablar para alcanzar tus metas. ¿Tu jefe o el editor del periódico de la empresa? Quizá la solución vendrá del gerente de la mantenimiento del edificio.



## ¿Tu bici está lista?

### **Cesta y alforjas**

Prepara la bici para cargar tus cosas. Así ella se tornará un medio eficiente de llegar al trabajo. Una parrilla trasera será suficiente para que ates tu maleta o mochila con elásticos o colocar una cesta. Tener capacidad de carga también será útil para eventuales compras camino a casa.

### **Tapabarros**

Independiente de las condiciones del tiempo es importante la protección con tapabarros. Cómpralos si es posible.

### **Luces**

Tu bici es un medio de transporte 24 horas al día y por eso debes equiparla para pedalear en la noche. Lo más importante es estar visible así como lo mínimo es tener luces traseras y delanteras para señalar tu presencia y el sentido que estás siguiendo. Puedes usar también reflectores. En trayectos oscuros debes tener al menos un farol delantero para ver el camino.



## ¿Tu bici está lista?

### **Cascos y guantes**

Protege el bien valioso. Nadie espera caer pero puede pasar a cualquier momento. Si te pasa, la protección del casco puede evitar daños graves en la cabeza.

Tu reflejo en una caída es poner las manos para apartarte. Los guantes te protegen de los daños más sencillos además de proporcionar mayor seguridad y firmeza en la conducción de la bici.

### **Mantenimiento**

Lleve su bicicleta a revisiones regularmente, por si a caso no sabe hacerlas usted mismo. El mantenimiento es un factor crítico, porque garantiza el funcionamiento de su medio de transporte diario. Las cadenas y cubos lubricados, los neumáticos inflados y la cinta de protección contra los pinchazos, ayudan a prevenir accidentes.

### **Candado**

Sé precavido de los ladrones. Mientras no tengas un candado fiable no dejes tu bici en la calle. Usa una buena cadena atada a un objeto sólido en un sitio frecuentado por personas. Ruedas y sillines que usan bloqueo rápido son fáciles de robar. Si no puedes cambiarlos, asegúrate de que estén amarrados con cadenas o entonces llévalos contigo cuando dejes la bici en la calle.

Si tu bici es muy cara, compra una más barata y sencilla para ser usada como medio de transporte, o invierte hasta 20% del valor de la bicicleta en candados. Ese es el valor del seguro de transporte.



¿Qué puedes hacer en tu empresa?



## ¿Cómo transformar tu empresa en un sitio amistoso con la bicicleta?

- ➔ aumenta la calidad de vida en tu trabajo
- ➔ aumenta la productividad de tus funcionarios
- ➔ reduce la demanda por estacionamiento
- ➔ reduce las emisiones de gases de efecto invernadero

Esta parte de la guía ha sido hecha para ayudar a transformar tu empresa en un sitio amigable para los que usan la bicicleta como medio de transporte. Algunas personas saben que pedalear es placentero y ayuda a mantenerse en forma. Otros se ponen contentos con el dinero que ahorran. Todas las ventajas de un equipo productivo y saludable se transforman en algo positivo para la organización y tus clientes.

¿Por qué las empresas deben involucrarse?

Las bicicletas traen beneficios financieros directos y contribuyen a la imagen social de la empresa.

Mira cómo:

### **Economía**

Si la empresa paga el transporte con transporte, los funcionarios que elijen la bicicleta como medio de transporte son grandes compañeros en la economía. Las personas que pedalean al trabajo reducen sus costos médicos y aumentan la productividad por llegar al trabajo sin stress y se ausentarán menos por motivos de enfermedad. Además, las bicis reducen la demanda por áreas de estacionamiento de coches.

### **Responsabilidad socio-ambiental**

Las personas desean trabajar y/o hacer negocios con empresas que velan por sus funcionarios, colaboradores y el planeta. Promover el uso de la bicicleta como opción sustentable es incentivar un transporte silencioso, eficiente y no-contaminante.

### **Calidad de vida en el trabajo**

Las personas desean sentirse valoradas. Haciendo posible el uso de la bici en su trabajo, la empresa enseña que se preocupa por el bienestar de los funcionarios y los considera importantes para su organización.



## Cinco pasos sencillos

# 5

No importa si su organización tiene dos personas o dos mil, puedes seguir cinco pasos fáciles y económicos para convertir tu trabajo en un sitio amigo de la bicicleta. El punto fundamental es tener un gerente y empleados trabajando en conjunto. Las actitudes y personas son tan importantes como las instalaciones físicas.

### 1 Primer paso: Descubre las ventajas

Conoce más sobre los beneficios de la bicicleta.

- Salud
- Mejor costo-beneficio
- Facilidad de acceso al trabajo
- Ecológico y no contaminante

### 2 Segundo paso: Mejora las instalaciones físicas

Algunos de tus funcionarios ya pedalean al trabajo, pero otros pueden interesarse en hacerlo. Antes de todo estaría bien hablar con ellos sobre lo que necesitan:

- Bicicletero
- Duchas y roperos
- Armarios

### 3 Tercer paso: Fomenta una cultura favorable a la bicicleta

Trabaja con personas para formar una organización que fomente una cultura pro-bicicleta. Hay muchas maneras de lograr este objetivo:

- Incentivar a los gerentes a dar apoyo al uso de la bicicleta
- Nombra el/la ciclista más activo como coordinador de ciclomobilidad. ¡Él/ella facilitará tu trabajo!
- Apoya la constitución de grupos o redes sociales pro- bicicleta



## Cinco pasos sencillos

# 5

### 4 Cuarto paso: Proporciona incentivos

Después de haber cumplido los primeros pasos y percibido los beneficios para funcionarios y empresa, puedes considerar iniciativas innovadoras, tales como:

- Préstamos sin intereses para incentivar la gente a comprar su bici
- Premios para aquellos que usen la bici
- Una flota de bicicletas para uso de los funcionarios en el horario de trabajo.

### 5 Quinto paso: Celebra los avances y haz planes para el futuro.

Creciendo los beneficios, puedes hacer aún más. Planifica y coordina programas continuados, típicos de una empresa saludable que incentiva el uso de la bicicleta y del transporte público y caminata.



# 1

## Primer paso

Descubre los beneficios

Con el uso de la bicicleta, tu empresa u organización puede volverse más saludable y productiva, reduciendo costos y cuidando del medio ambiente.

### **Beneficios para salud y calidad de vida**

Pedalear regularmente reduce la probabilidad de sobrepeso, enfermedades del corazón, diabetes y algunas formas de cáncer, además de disminuir el stress, la ansiedad y la depresión.

Los funcionarios de empresas amigables con la bicicleta que hacen una actividad física regular como parte de su jornada de trabajo en general son más competentes, faltan menos y muestran mayor productividad. Hay una notable ganancia en las horas de trabajo como resultado de una mejoría del estado físico y buena salud mental.

Cuando la DuFont Corporation hizo un programa de gimnasia para sus funcionarios, ellos experimentaron una baja de 14% de días de ausencia, que significó un incremento anual de 11 mil horas de trabajo (American Journal of Public Health, 1990). Investigadores suecos descubrieron que trabajadores saludables y en buena estado física se equivocan un 27% menos que sus compañeros fuera de forma (Ergonomics, 1983).

En un estudio del gobierno canadiense, la Canadá life Assurance Company notó un aumento de 4% en la productividad de las personas que participaban de un programa que incentivaba la actividad física. Además de eso, 47% de los participantes del programa dijeron que se sentían mas despiertos, tenían mejores relaciones con sus compañeros de trabajo y, en general, pasaron a apreciar mucho más su trabajo (Preventive Medicine, 1983).



# 1

## Primer paso

Descubre los beneficios

### **Beneficios Financieros**

Estimula el uso de la bicicleta y verás tu presupuesto favorecido por:

- reducción de la necesidad de estacionamiento para coches
- trabajadores saludables , menos días perdidos por ausencias debido a enfermedades
- menos retrasos y menos horas perdidas por causa de los atascos en el tráfico
- mayor producción y actitudes positivas en el trabajo.

Construir un nuevo aparcamiento en el área central de las ciudades cuesta, en promedio, R\$50.000,00 por plaza. En el mismo espacio para un único coche, caben 12 bicicletas. Un bicicletero instalado cuesta aproximadamente R\$100,00 por bicicleta, en Brasil. Cada empleado que decide pedalear a su trabajo representa una considerable reducción de los costos para la empresa.

### **Beneficios Ambientales**

Ir en bici no quema combustible, no contamina el aire ni genera gases de efecto invernadero y no crea presión sobre el espacio urbano. Una empresa amiga de la bicicleta es una excelente manera de enseñarle a las personas que tu empresa u organización se preocupa por el medio ambiente. Demuestra tu apoyo a los medios de transporte sustentable instalando bicicleteros en sitios convenientes para funcionarios e invitados.



## Segundo paso **2**

### Mejora las instalaciones físicas

Se has identificado los beneficios, el próximo paso es utilizar recursos disponibles para hacer de tu trabajo un sitio mejor para los que usan la bicicleta como medio de transporte.

#### **Bicicleteros**

La manera más eficaz de incentivar a las personas de la empresa a que usen la bicicleta para ir al trabajo es proporcionar un sitio seguro para aparcarlas. Estudios realizados en el Reino Unido señalan que un bicicletero seguro es el factor más importante y que más influye en la decisión de pedalear al trabajo (UK Department of Transport, 2002).

El miedo de que te roben la bicicleta es una gran barrera para usarla como medio de transporte.

Para decidir sobre el tipo de estacionamiento de bicicletas, la cantidad de plazas y donde instalarlo es aconsejable pedir la ayuda de tu gerente de instalaciones o ingeniería y de los empleados que ya la usan para ir al trabajo. Si no es posible hacerlo solo, únete a empresas vecinas y comparte recursos.

#### **Tipos de bicicleteros en el trabajo**

##### Con soportes sencillos

- en un sitio seguro y de fácil acceso.

##### Cubierto y con control de acceso

- preferible por la seguridad, comodidad y protección contras las condiciones del clima.



## Segundo paso

# 2

Mejora las instalaciones físicas

### **Bicicleteros para invitados**

Los invitados de la empresa u organización también pueden necesitar de estacionamiento para bicicletas. Hay dos opciones:

1. permitir que los invitados usen el bicicletero de los funcionarios de la empresa dejando que lo sepan antes en las instrucciones de acceso proporcionadas en las invitaciones para citas u otros eventos.
2. instalar un bicicletero en un sitio público si posible, instalarlo cerca de la entrada del edificio (hasta 30 metros), donde siempre habrá vigilancia de personas pasando u observando el sitio.

Consulta siempre al ayuntamiento de tu ciudad antes de hacer cualquier obra en el espacio público.

### **¿Cuántas plazas?**

Decidir cuántas plazas deben hacerse es una cuestión de sentido común y experiencia. Un buen cálculo es proporcionar una plaza por cada 20 trabajadores. Es relativamente fácil agregar más de ser necesario. Busca ayuda especializada de tener la necesidad.

### **Consideraciones importantes**

- consulta siempre quien ya usa la bici para ir al trabajo;
- haz una inspección para mapear donde estas personas ya están aparcando informalmente;
- piensa en el cuadro de funcionarios actual y la previsión de funcionarios futuros que usaran la bici para ir al trabajo;
- haz una previsión del número de invitados que llegan o pueden llegar en bici.

### **Modelos de bicicleteros**

Los estacionamientos para bicicletas deben estar convenientemente localizados, ser seguros, cubiertos y con buena iluminación.

Hay manuales, guías y modelos disponibles en la web de la Asociación Transporte Ativo [www.ta.org.br](http://www.ta.org.br) .



## Segundo paso **2**

Mejora las instalaciones físicas

### **Camarines y duchas**

Si el sitio donde trabajas es capaz de ofrecer camarines y duchas de buena calidad, este será un gran incentivo para los que quieren adoptar la bicicleta como medio de transporte. Será también una señal que la bici está siendo tomada en serio por la empresa u organización. Duchas y camarines pueden ser usados por personas que hacen caminatas, corren, hacen yoga y otras actividades físicas antes o después del trabajo o en la hora del almuerzo.

Si no es posible proporcionar estas facilidades en tu empresa, puedes negociar para que los funcionarios utilicen las instalaciones del edificio vecino, de un gimnasio o club deportivo que quede cerca.

Los camarines deben ser seguros, con puertas, duchas, piso antideslizante, con buena iluminación y cerca del estacionamiento de las bicis. Es recomendado al menos una ducha por cada 10 bicicletas y un camarín individual para cada ducha.

### **Armarios**

Los armarios son tan importantes como las duchas, pues permiten que los funcionarios guarden sus pertenencias personales como toallas y ropa. De preferencia deben ser ventilados, seguros y con candados. Lo ideal es que haya al menos un armario de ropa por cada plaza de bicicleta.

Una alternativa es guardar la ropa y objetos personales en un sitio cerrado con llave, con estantes y gancho para colgar la ropa. Una vez más, la ventilación es muy importante.



## Segundo paso **2**

Mejora las instalaciones físicas

### **Kit de herramientas y otros equipamentos**

La empresa puede hacer el uso de la bicicleta para el trabajo aun más atractivo para sus funcionarios proporcionando un kit de herramientas, que hará más fácil la vida a los ciclistas y es otro símbolo del esfuerzo de la organización para crear un sitio amigo de la bici. El kit deberá contener, como mínimo:

- una bombín de pie
- cámaras de aire sobresalientes
- kits para arreglar pinchazos
- un conjunto de llaves allen, llaves de boca y llaves de fenda.

### **Otras facilidades que pueden ser ofrecidas:**

- una tabla y una plancha
- secadores de pelos
- un mural de avisos y recados.



# 3

## Tercer paso

Fomenta la cultura favorable a la bicicleta

Una vez teniendo creada la infraestructura básica para incentivar el uso de la bicicleta como medio de transporte para el trabajo, el próximo paso es crear una cultura favorable a la bicicleta.

### Apoyo de la directiva

Quizá el ítem más importante en esta etapa sea que los dirigentes muestren apoyo. Los empleados necesitan saber que no existe un prejuicio asociado a la opción de irse en bici al trabajo. Ellos deben saber que no serán recriminados por llegar en bici o entrar al edificio con ropa deportiva.

### El ejemplo viene desde arriba

Jefes y gerentes pueden mostrar su apoyo patrocinando un desayuno en el trabajo y ofreciendo premios para los que participen en los eventos de promoción de la bicicleta, como "el Día Pedaleando para el trabajo". O pueden dar un paso adelante y ellos mismos participar de los eventos.

### Reglas Flexibles

Si la empresa permite ropa menos formal, esto puede incentivar a las personas a irse en bici al trabajo o utilizar transporte público. Una organización flexible en los horarios del trabajo también puede estimular a los empleados a caminar, pedalear o utilizar el transporte público para ir a trabajar.

Las empresas modernas están enfocadas en su capital humano y adoptan prácticas innovadoras de recursos humanos. Flexibilidades y facilidades que incentivan el uso de medios de transporte sustentables y mejoran la calidad de vida de su planta de funcionarios deben hacerse parte de la política de la empresa como decisión administrativa o por medio de acuerdos laborales.



# 3

## Tercer paso

Fomenta la cultura favorable a la bicicleta

### Coordinador de ciclomobilidad

La mayoría de las empresas ya tiene personas que usan la bicicleta como transporte. Estas personas son el mejor recurso cuando se trata de crear una cultura favorable a la bicicleta: ellas pueden ayudar a nuevos ciclistas a planificar el recorrido casa-trabajo, presentarlos a otros amigos del área, dar consejos sobre ropa y contestar preguntas sobre pedalear en el tráfico.

Esta ayuda puede ser formalizada dentro de la empresa con la creación de la función de Coordinador de Ciclomobilidad. Otro posible papel para este coordinador podrá ser la creación y mantenimiento de un grupo social que una a las personas que pedalean hasta el trabajo.

### Grupos y redes sociales

Apoyar la formación de redes sociales y grupos organizados es una de las mejores maneras de animar la gente a usar la bicicleta. Saber que existe un grupo de funcionarios que pedalean para el trabajo puede incentivar otras personas a hacer lo mismo.

Lo mejor sería que este "grupo de ciclistas dentro de la organización" tenga un nombre, coordinadores y locales para reuniones. Este grupo puede trabajar junto con la organización en mejorar las condiciones, por ejemplo, aconsejando sobre la cantidad de espacios de estacionamiento necesarios y donde debe estar localizado el bicicletero. Entre ellos pueden compartir datos sobre ropa, rutas seguras y los más experimentados pueden dar consejos y apoyo a aquellos que están empezando, incluso creando padrinos para ayudar a los con menos experiencia.

Hay relatos de beneficios inesperados con el establecimiento de estas redes sociales o grupos sociales dentro de las organizaciones. La adhesión es típicamente diversa, con personas de todos los departamentos y de todos los niveles de antigüedad en la empresa. Eso une a las personas y las hace más próximas, lo que facilitará la comunicación en el local de trabajo, una situación deseable.



# 4

## Cuarto paso Proporcione incentivos

Como parte de la creación de una cultura favorable a las bicicletas, su empresa puede entregar informaciones e incentivos a un costo más bajo.

### **Informaciones sobre el recorrido e instalaciones para la bicicleta**

La empresa puede crear un paquete sencillo de informaciones sobre instalaciones y facilidades existentes en el local de trabajo que benefician los ciclistas y sus bicicletas, además de rutas próximas.

Estas informaciones pueden ser distribuidas a los funcionarios por e-mail, intranet o memos e incluidas en el material de orientación para los nuevos y futuros empleados. El grupo de ciclistas puede tener su propia página web, además de un foro o lista de discusiones.

### **Señalización y carteles**

Placas indicando el bicicletero, o camarines, armario y el camino hasta la parada de autobuses más cercana son formas muy eficientes y baratas de enseñar que la empresa da valor al transporte sustentable.

Carteles en ascensores y comedores incentivando el uso de la bicicleta al trabajo o convocando a reuniones del grupo de ciclistas, muestran a los funcionarios que la organización realmente da apoyo a la bicicleta.



# 4

## Cuarto paso

Proporcione incentivos

### **Educación para ciclistas y cursos de mantenimiento de bicicletas**

Si algunos funcionarios no se sienten seguros para andar en bici por la ciudad, se les puede ayudar con cursos para practicar las habilidades y modos de pedalear en el tránsito y para la mantención de la bici

Proporcionando formación técnica o ayudando a que los funcionarios tengan ayuda profesional, la empresa disminuye los riesgos, aumentando la experiencia y la confianza de los funcionarios. Es una forma comprobada de aumentar el índice porcentual de personas que usan la bicicleta para ir al trabajo, con gastos relativamente pequeños.

### **Día "Pedalea hasta tu trabajo"**

Una buena forma de enseñar el placer y los beneficios de pedalear es definir, en la empresa, el Día "Pedalea hasta tu trabajo". Especifique una fecha, invite a todos los funcionarios a irse en bici al trabajo, desde los ciclistas habituales hasta los que nunca han pedaleado antes. Este día especial puede ser una vez al año o todo último viernes del mes. Es una ocasión ideal para celebrar con un buen desayuno, mostrar el compromiso de los gerentes y directores, divulgar la cultura favorable a bicicleta, distribuir premios y certificados.

### **Convenio con empresas de bicicletas**

Buscar colaboración y sociedad con empresas locales de bicicletas es un gran atractivo e incentivo para quien pedalea o quiere pedalea hacia el trabajo. Las tiendas de bicicletas pueden organizar cursos regulares de mantención y hacer descuentos en las compras y servicios. Busque una tienda cerca y que esté interesada en entregar informaciones técnicas y ofertas especiales para los funcionarios de su empresa.



# 4

## Cuarto paso Proporcione incentivos

### **Incentivos y recompensas**

Hay muchas maneras de alentar la decisión de pedalear al trabajo y demostrar el compromiso de la empresa en ser un sitio amigo de la bicicleta.

Una iniciativa exitosa, adoptada por la Micrologic Solutions, en Cambridge, Reino Unido, es un sistema de recompensa basado en horas acumuladas y abonos. Cada vez que el funcionario va en bici para el trabajo, se acumulan fracciones de horas para compensar faltas o usar como crédito. Para quien pedalea con regularidad, eso equivale a dos o tres días libres al año.

Como alternativa se puede crear un programa "Bicicleta todo el día", con puntos que van acumulándose y pueden ser cambiados por accesorios de bicicletas, como ciclo-computadoras, luces, etc. en las tiendas con convenio.

### **Préstamos y reembolsos**

Si fuera posible, una buena forma en que la empresa puede incentivar a sus funcionarios a que opten por modos de transporte sustentable es reembolsar los gastos de esta opción, en general más baratos que los que optan por el coche

Otra opción muy eficiente es ayudar a la gente a comprar bicicletas, ofreciendo préstamos o adelantando el salario en condiciones facilitadas.



# 4

## Cuarto paso Proporcione incentivos

### **Flota de bicicletas para uso en servicio**

Si en el trabajo sus funcionarios se desplazan en un radio de 5 km, evalúe la compra de una flota de bicicletas para atender esta necesidad. En trayectos cortos, es más rápido y saludable irse en bici. Eso evitar que la empresa gaste en taxis, pierda tiempo en el tráfico o tenga que mantener una flota de coches disponibles para cortas distancias.

Si la empresa opta por una flota de bicicletas, será necesario tener también cascos, candados, material reflectante, cursos de formación y posiblemente una ciclo-computadora, para registrar las distancias recorridas, que pueden ser contabilizadas como economía de combustible o convertidas en crédito de carbono en la lucha contra el cambio climático.



# 5

## Quinto paso

Celebre los avances y planifica para el futuro

Si algunas medidas descritas en los pasos anteriores ya fueron tomadas, es hora de reconocer estos avances y disfrutarlos

### **Celebraciones**

Celebra con un desayuno, distribuye certificados para el sector que más aumento el uso de la bicicleta para el trabajo, publica un artículo en el informe interno de la empresa anunciando el bicicletero recién instalado. Usa la imaginación para encontrar la mejor manera de hacer este anuncio.

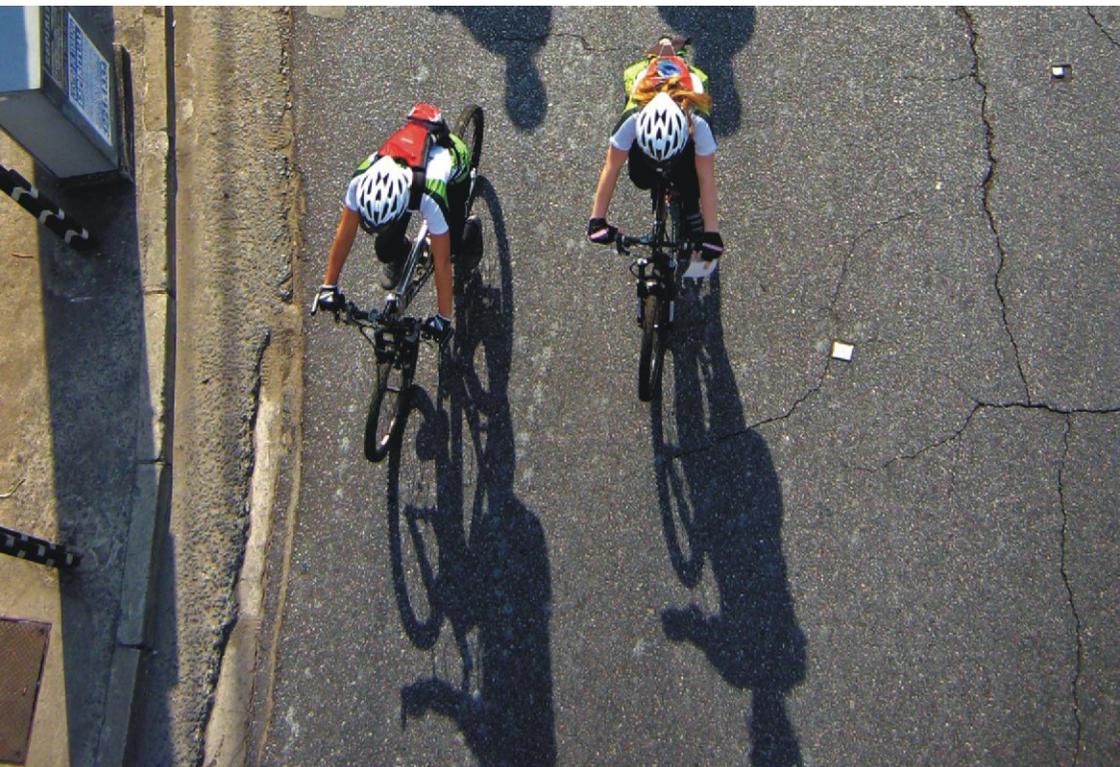
### **Promoción**

Mientras celebra, no se olvide de informar a los clientes y usuarios que la empresa es un sitio "amigo de la bici". Esto puede ser publicado en el periódico local, el informe anual y/o en la contratación de nuevos empleados.

Un relaciones públicas puede indicar la mejor manera de hacer esta promoción.

### **Encuestas de opinión**

Si tu empresa realmente planifica una extensa programación de acciones destinadas a incentivar a los funcionarios e invitados a caminar, pedalear o utilizar el transporte público para irse al trabajo, se sugiere que se haga un levantamiento de la situación actual. En el cuestionario se pueden pedir sugerencias a las personas sobre lo que podría incentivarla a preferir el transporte activo para irse al trabajo.



# 5

## Quinto paso

Celebre los avances y planifica para el futuro

### Plano de ciclo-movilidad

Disfruta de todos los avances y beneficios conseguidos y certíficte de que las ideas no se perderán, elaborando un Plan de ciclo-movilidad para la empresa. Esta es una manera de documentar la situación actual y cuál es el futuro deseado.

Este plan debe contener desde acciones como el día "Pedalea hasta tu trabajo" hasta medidas concretas como instalación de más plazas en el bicicletero. Una posibilidad es proporcionar una guía básica sobre cómo llegar a la empresa caminando, en bicicleta o en transporte público. Esa guía puede ser concebida para los funcionarios e invitados y debe incluir informaciones sobre el bicicletero y un mapa.

Además de la bicicleta, es deseable incentivar otras formas de transporte sustentable. Esto requiere un Plan de Movilidad más amplio, que incluya medidas de apoyo a la caminata, al uso de bicicleta y del transporte público, compartir el automóvil y trabajar desde la casa.



¿Qué están haciendo otras personas y empresas?



## ¿Qué están haciendo otras personas y empresas?

### Por ejemplo

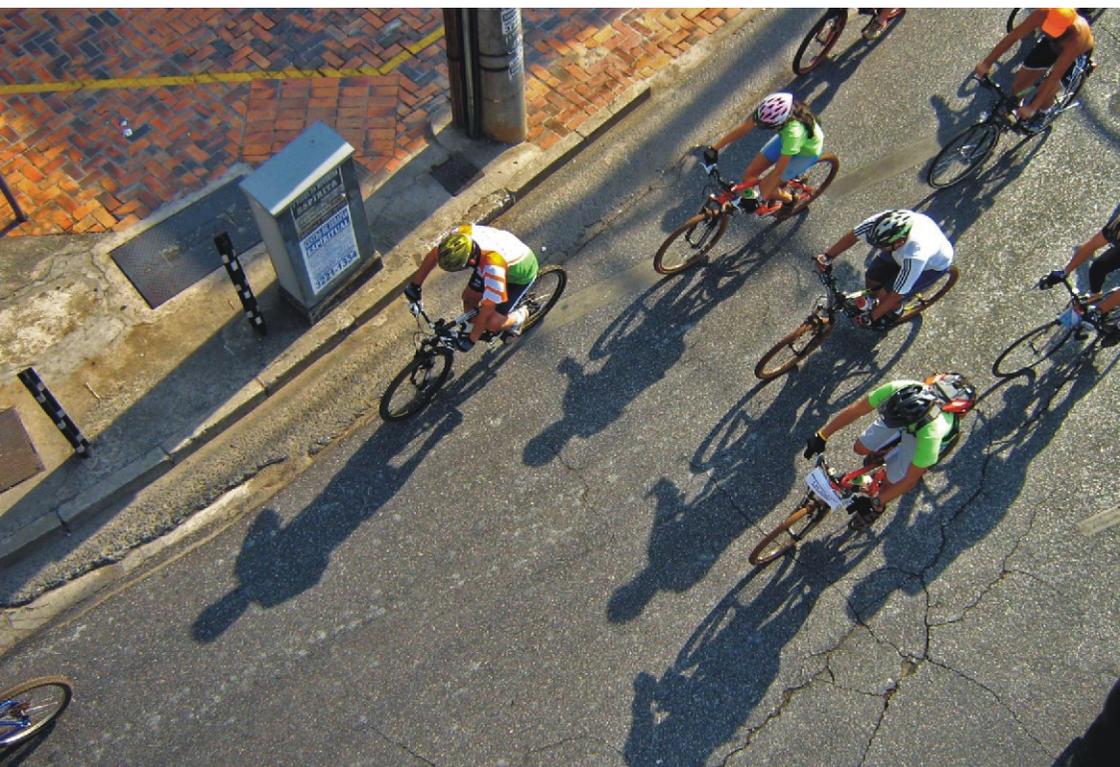
- » deja tu casco sobre la mesa u otro sitio visible.
- » coloca mapas con rutas pedaleables en tu área de trabajo o mural
- » pedalear es contagioso, enseña eso.
- » convence a tu jefe y compañeros a pedalear, y después, reconoce su buen ejemplo.
- » organiza eventos relacionados con el uso de la bicicleta como medio de transporte

### Incentiva a tus compañeros

- » habla sobre el placer de las pedaleadas
- » haz un desayuno con otros ciclistas
- » comparte experiencias
- » pedalea con tus compañeros
- » sé padrino de paseos uniendo a los más experimentados con los nuevos ciclistas
- » crea una sección sobre bicicletas en los periódicos y revistas internas

### Anuncia y divulga

- » pon carteles en el garaje, en el comedor y murales
- » monta un mural de avisos en la recepción
- » identifica quién va en bici y crea un grupo de incentivo
- » describe el perfil del ciclista urbano en el boletín de tu empresa
- » registra cuántas personas que usan la bici como medio de transporte hay en la empresa
- » invita a especialistas para hablar sobre bicicleta y movilidad
- » organiza un "bazar del ciclista"
- » divulga todas las acciones y eventos por medio de:
  - ▶ memos
  - ▶ boletines
  - ▶ conversaciones
  - ▶ e-mails, redes internas, intranet e listas
  - ▶ avisos y llamadas en la hoja de pago



## ¿Qué están haciendo otras personas y empresas?

### Elimina barreras

- ▶ instala bicicleteros seguros para los funcionarios, invitados y clientes
- ▶ pon roperos a disposición de los funcionarios
- ▶ mantén un kit de herramientas y reparaciones disponible en la empresa
- ▶ ofrece talleres de seguridad de tránsito e cursos de mantenimiento de bicicletas

### Ofrece ventajas

- ▶ instituye un banco de horas para compensación y abono
- ▶ haz alianzas con tiendas de bici que concedan descuentos en piezas y servicios
- ▶ distribuye premios a aquellos que pedalean hasta el trabajo
- ▶ crea una competencia donde gane el sector que tenga mayor frecuencia/distancia pedaleada por sus funcionarios

### Piensa en el futuro

- ▶ forma un grupo de ciclistas en tu local de trabajo
- ▶ establece un sistema de préstamos para compra de bicicletas
- ▶ monta una flota de bicicletas para uso en servicio
- ▶ elabora un Plan de Movilidad para la empresa

## Pedalear al trabajo

¿Qué necesitas saber? ¿Qué puedes hacer en tu empresa?

### Traducción:

Juliana Sá  
Magdalena Morel

### Revisión:

Magdalena Morel

Este manual, en portugués, fue preparado por la Asociación Transporte Ativo y Mountain Bike BH, basada en las guías:

Bike to Work Guide: Steps to encourage bicycle commuting at your workplace, 2002, Chicagoland Bicycle Federation

The Cycle-Friendly Workplace: your step-by-step guide, 2003, Bicycle Victoria

### Traducción y adaptación:

Vinícius Mundim Zucheratto  
Denir Mendes Miranda

### Design y editoración:

Claudio Amaury Mendes Miranda

### Revisión de los textos:

Humberto Guerra  
João Guilherme Lacerda  
Eduardo Bernhardt  
F. José Lobo  
Zé Álvaro  
Thiago Benicchio

### Fotos:

Rodrigo Diniz - págs. 6, 14, 18, 20, 42, 52, 54, 60  
Martuse Fornaciari - págs. 38, 48, 56  
Eduardo Bernhardt - págs. 22, 24, 32, 34  
F. José Lobo - págs. 12, 16, 40, 50, 58  
Erika Cordeiro - pág. 8  
Denir Mendes Miranda - pág. 44  
Arquivo TA - capa e págs. 4, 10, 26, 28, 30, 36, 46

2009



La colaboración entre Transporte Ativo/Mountain Bike BH y Ciudad Viva fue posible gracias a:

