



moderní **cyklistika**

20

dobrých důvodů pro cyklistiku

BICY - Města a regiony cyklistiky - je evropský projekt, který zahrnuje 11 měst a regionů z 8 zemí střední Evropy. Jeho cílem je podpora cyklistiky v každodenním životě, např. při dojíždění do zaměstnání, nákupu apod., dále rozvoj místní a regionální cyklistické strategie založené na vzájemném mezinárodním učení a realizace koncepcí cyklistické infrastruktury, prevence krádeží, stejně jako inovativních cyklistických služeb na nadnárodní evropské úrovni. TRENDY TRAVEL je evropský projekt podporovaný IEE (Inteligentní energie pro Evropu). Hlavním cílem Trendy Travel je dosáhnout přechodu od automobilů ke zdravějším, ekologičtějším způsobům dopravy tím, že různými přístupy učiní udržitelnou dopravu více apelující na city. Jsou to zejména vyprávění příběhů, ritualizace, zlepšení celkového dojmu z cyklistiky, zajímavý design a děti, které vedou své rodiče, co je používáno k pozitivnímu přístupu a vnímání pomalé mobility.

Kontaktní adresy pro dotazy a podněty:

Karl REITER

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

E-Mail: reiter@fgm.at

Koncepční plánování a rozvoj:

Forschungsgesellschaft Mobilität FGM

Austrian Mobility Research AMOR,

Karl Reiter, Susanne Wrighton, Christine Plank

Vydání: květen 2011

Tato publikace byla vypracována v rámci projektu Trendy Travel s použitím originálních textů z publikace města Graz: "21 dobrých důvodů k cyklistice" a byla aktualizována, přeložena a vytištěna z prostředků projektu BICY programu Nadnárodní spolupráce Střední Evropa. Srdečně Vás zveme k používání a šíření obsahu této brožury. Žádáme vás, abyste odkazovali na stránky www.trendy-travel.eu a www.bicy.it při používání a šíření materiálů z této brožury.



Jízda na kole je nejjednodušší a nejpřirozenější způsob dopravy hned po chůzi. Je to tak přirozené, že se v mnoha městech často zapomíná vzít tuto možnost v úvahu a kola se nepoužívají. Tato brožura má za cíl ukázat výhody cyklistiky a podporovat argumenty analýzami a fakty.

Výhody cyklistiky jsou překvapivě rozmanité:

- Pravidelná jízda na kole zlepšuje zdraví a prodlužuje délku života.
- Cyklistika nepotřebuje fosilní paliva – spaluje pouze lidské tuky.
- Lidé, kteří jezdí na kolech, šetří parkovací místa, jsou tišší a pohybují se, aniž by vypouštěli do ovzduší znečišťující látky
- Naše děti si kola zamilují, pokud jim to umožníme
- Náklady státního systému zdravotní péče pramení z nevhodných podkladů. Ale jednoduchá analýza nákladů a výnosů došla k závěru, že každá 3 eura investovaná do cyklistiky přináší návrat 5 eur.

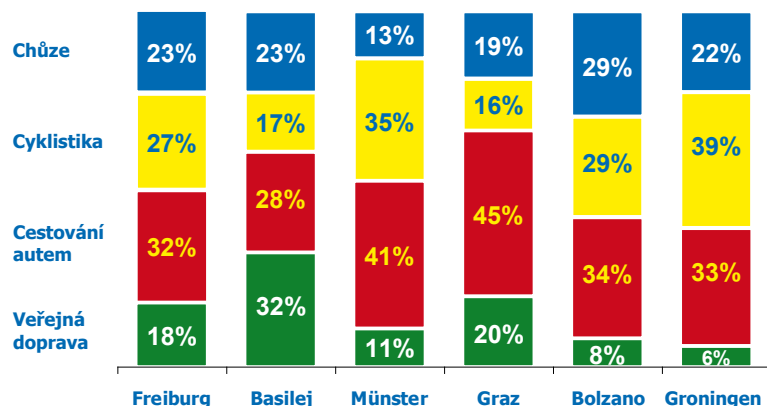
Pokud byste navštívili město s větším množstvím jízdních kol v provozu, všimli byste si, jak tento fenomén ovlivňuje ducha společnosti a kvalitu života.

Pokud si chcete tento neuvěřitelně dobrý pocit vyzkoušet, navštivte Groningen (Nizozemsko), Odense (Dánsko), Ferraru, nebo Bolzano (Itálie).

Tato brožura se zabývá různými argumenty a statistikami. Jízda na kole je ale mnohem víc než to:

Jízda na kole je prožitek!

Způsob rozdělení: Srovnání evropských měst

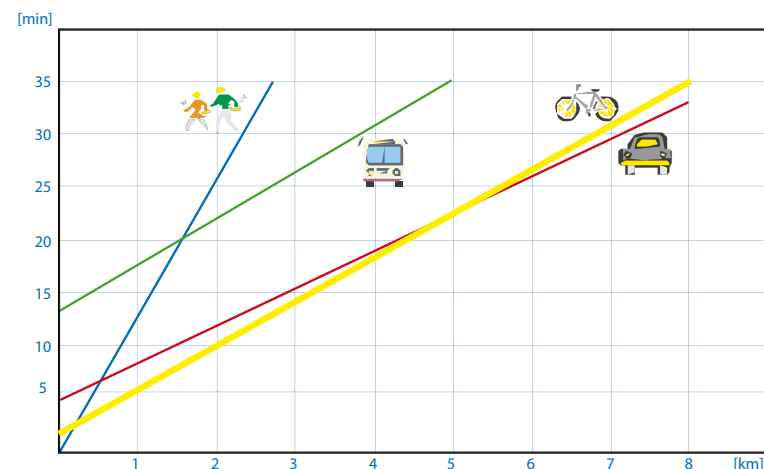


Zdroj: Mobilitätsverhalten der Grazer Wohnbevölkerung, 2008. Amtsblatt der Stadt Freiburg, 2005. Corporate Cycling Bozen, 2001. Stadtplanungsamt Münster, 2001. Survey Bolzano: Institut Apollis. Calculations: FGM-AMOR.

Fakta: Místní politici mohou cyklistiku podporovat

Freiburg, Německo a Bolzano, Itálie mohou poděkovat svým politikům za jejich cyklistickou úroveň. Ve Freiburgu se během dvaceti let jízda na kole zdvojnásobila, čímž stoupla na záviděníhodné číslo 27 % z celkového provozu. Zároveň došlo k navýšení veřejné dopravy. V Bolzanu došlo k nárůstu cyklistiky z 18 % na 29 % za pouhých sedm let! Tohoto cíle bylo dosaženo pomocí inovativního marketingu, vytváření corporate identity a ucelené cyklistické sítě. Cyklistické město je jednoznačně produktem přání jeho politiků, nadšení a úsilí.

Když spěcháte, jed'te na kole



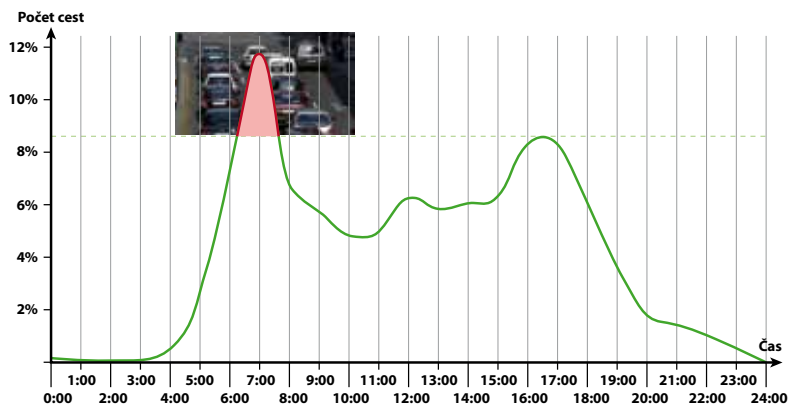
Zdroj: Mobility-Cultura 2003, www.mobility-cultura.net

Fakta: Jízda na kole je nejrychlejší způsob cestování po městě

Z grafu je zřejmé, že jízda na kole je nejrychlejší způsob, jak se dostat do míst vzdálených do 5 km. Je to tak flexibilní! Můžete se zastavit u každého obchodu. Během pití vašeho espressa bude kolo stále vedle vás a pomůže vám překonat provoz, když jdete pozdě na schůzku. Neztrácíte čas hledáním parkovacího místa a neplatíte za něj žádné peníze.

A na zpáteční cestě budete mít čas kochat se západem slunce.

Zahlcení dopravní špičkou



Zdroj: Amt der Niederösterreichischen Landesregierung 2003

Fakt: Cyklisté pomáhají automobilistům tím, že snižují dopravní zácpy

Dopravní špička: řidiči jsou frustrovaní, cestující vlaků stojí v klaustrofobické tlačeni. Všichni máme prostor, jak se někam dostat. Včas!

Silnice jsou navrženy tak, aby přijímaly více aut, ale výsledek je vždy stejný: stejné zácpy, stále více aut.

Autobusy a vlaky jsou vyměňovány, rekonstruovány, ceny rostou, ale tlačeni během dopravní špičky jsou stále stejné. Začarovaný kruh?

Vůbec ne. Lidé na kolech zabírají jen zlomek místa nutného pro auta a snadněji se pohybují i během zácpy. Také pomáhají automobilistům.

Cyklistická města nahlížejí na dopravu globálně a vědí, že jen pomocí jízdních kol mohou nad dopravní špičkou zvítězit.

Pracující dospělý bude cestovat 18 km Důchodce bude cestovat pouze 5 km



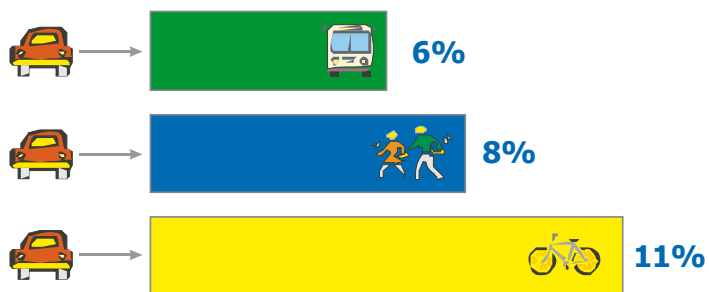
Zdroj: "Brochure Nahmobilität" AGSF - Arbeitsgemeinschaft Fahrradfreundlicher Städte (DE, 2008)

Fakta: Občanská vybavenost v dosahu 5 km pomůže seniorům zůstat nezávislí

Pracující dospělí se pohybují v okruhu 18 km během typického pracovního dne, nakupování a školy. Ale důchodcův rozsah se snižuje průměrně na pouhých 5 km. To znamená, že spousta míst, která byste ještě chtěli navštívit - obchody, restaurace, kanceláře - mohou najednou být mimo dosah. Zároveň čím jste starší, tím je pravděpodobnější, že budete spíše cestovat pěšky, na kole nebo veřejnou dopravou, místo autem.

Města cyklistů mají občanskou vybavenost v dosahu 5 km pro jízdní kola – tedy dostupné pro seniory.

Přeměna potenciálních motoristů v cyklisty



Cílem svobody volby pro motoristy je přechod na jiné dopravní prostředky

Zdroj: G. Röschel, Graz 2004; derived from "Mobilität der Grazer Wohnbevölkerung"

Fakta: Kola jsou první volbou automobilistů

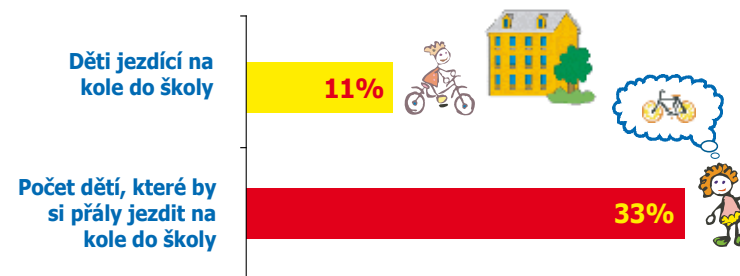
Někteří řidiči jsou stejní jako jejich auta. Ale většina z nás by ráda vykojila do příkopu a zachránila se od frustrace z dopravní zácpy, nákladů na pohonné hmoty a starosti o pojištění.

Průzkum provedený ve Štýrském Hradci analyzoval důvody, proč motoristé volí raději své auto namísto jiných dopravních prostředků. Podle tohoto průzkumu je hlavním důvodem zvyk a z toho nejvíce motoristů - 11% - by měnilo auto za kolo. 8% by měnilo na chůzi.

6% by přešlo na veřejnou dopravu

Kola jsou první volbou automobilistů, protože jsou flexibilní a pohodlná.

Zbožné přání a realita dětí ve věku 10-14 let



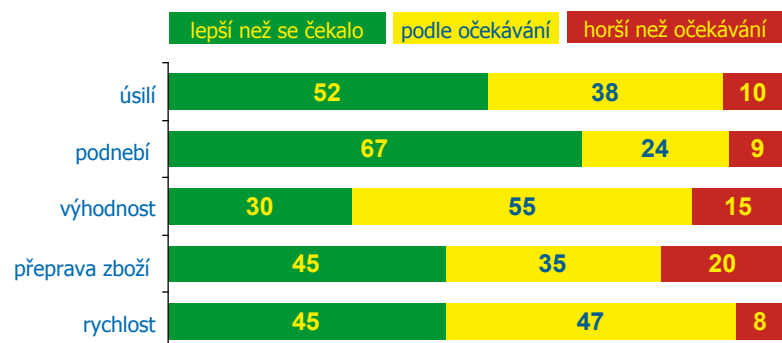
Zdroj: www.schoolway.net 2009

Fakta: Děti rády jezdí na kole.

Probíhající internetový celostátní průzkum ukázal, že 33 % rakouských dětí by rádo jezdilo do školy na kole. Avšak pouze 11 % kola skutečně využívá. Jedním z hlavních důvodů pro tento rozpor mezi dětským přáním a realitou je, že rodiče se obávají o bezpečnost svých dětí. To je také důvod, proč se procento dětí, které do školy chodí pěšky, snížil z 82 % na 14 % za posledních 30 let.

Není divu, že téměř každé páté dítě v Evropě má nadváhu.

Co si o jízdě na kole myslí řidiči, když ji poprvé vyzkouší



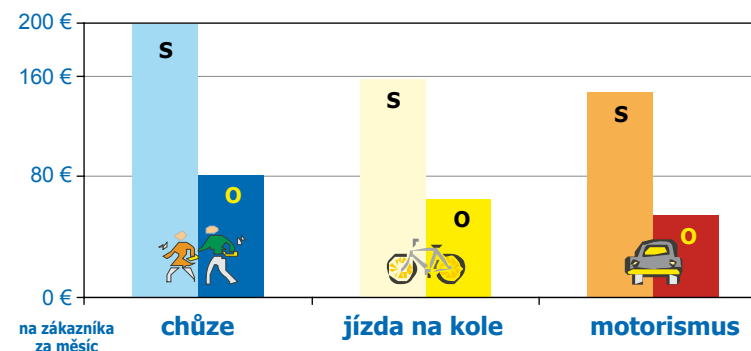
Zdroj: Mobility Cultura 2003, www.mobility-cultura.net

Fakta: Kdo vyzkouší jízdu na kole, oblíbí si ji

Často k jejich překvapení, lidé, kteří vyzkouší jízdu na kole, si ji oblíbí. Například dvě třetiny respondentů studie v Nizozemsku uvedly, že povětrnostní podmínky byly lepší, než předpokládali, a více než polovina zjistila, že jízda na kole je jednodušší, než očekávali.

Tak to zkuste a vyjedťte – bude se vám to pravděpodobně líbit!

Cyklisté a chodci utrácejí více než automobilisté



S = Supermarket
O = Obchodní dům

* v Münsteru

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

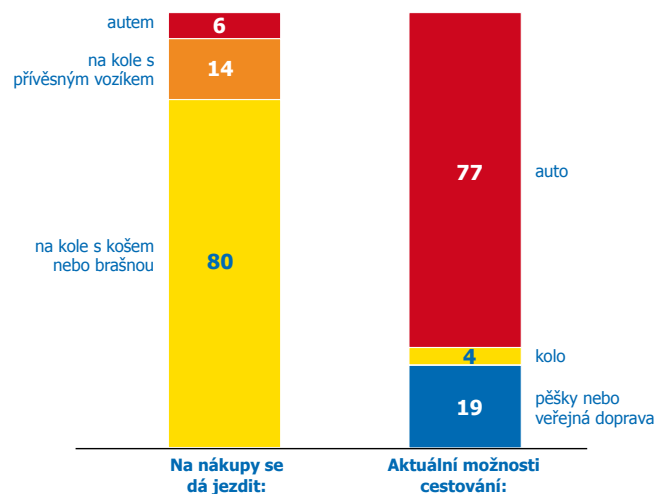
Fakta: Cyklistika posiluje ekonomiku

Lidé, kteří jezdí do obchodů na kole, nakupují méně, ale častěji obchody navštěvují. V německém Münsteru, každý zákazník-ryklista utratí v průměru o 10 € za měsíc víc, než zákazník-automobilista.

V Bernu ve Švýcarsku každé jízdní kolo zaparkované venku mělo hodnotu pro obchod 7.500 €. Každý vůz měl jen 6 625 €. A do prostoru parkoviště pro jedno auto můžete umístit hned 9 jízdních kol!

Jedná se o přísně střežené obchodní tajemství: zákazník, který jezdí na kole, je pro víc obchodů mnohem hodnotnější.

Způsoby, jakými se lidé dostávají do supermarketů a obchodů pro domácí kutily vs. způsoby, jakými mohou nakupovat



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

Fakta: Kolo je ideální pro většinu nákupů.

Když si představíte supermarket a obchody pro domácí kutily, vybaví se vám vypouklé vozíky a objemné předměty.

Což je pravděpodobně důvod, proč 77 % nakupujících v Grazu jezdí autem.

Když však byly prohlédnuty jejich nákupní koše, ukázalo se, že 80 % nakupujících mohlo nakoupit na kole s košem či košíky!

Pouze 6 % nákupů bylo dost velkých na to, aby ospravedlnily použití auta.

To je další obchodní tajemství stojící mnoho peněz. Obchodníci v cyklistických městech omezují parkoviště a vytváří zde více místa stání kol.

7-9 jízdních kol se vejde na 1 parkovací místo pro auto



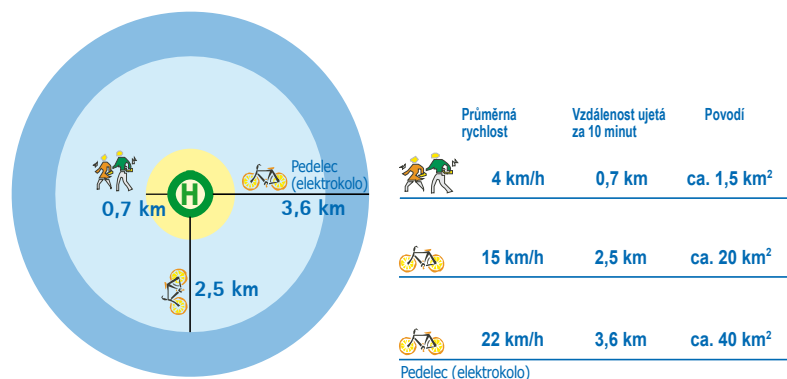
Zdroj: Photograph from Austrian Mobility Research, 2004

Fakta: Kola vytváří prostor

Parkovací místa tvoří obrovské náklady rozpočtu: každé stojí mezi 4 000 a 16 000 €, a přesto vždy, když je jedno vytvořeno, je okamžitě zaplněno a nedostatek přetrvává. Další nákladný začarovaný kruh.

Cyklistická města investují do parkování pro jízdní kola a výsledkem je velká úspora a spousta prostoru pro lidi.

Kolik autobusových zastávek a stanic je 10 minut od domova... pěšky nebo na kole?



Zdroj: Pressl/Reiter2009

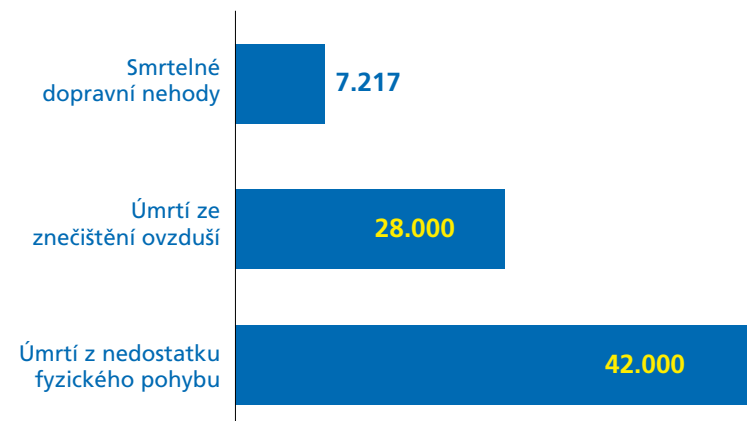
Fakta: kombinace jízdy na kole s veřejnou dopravou může být nebeské spojení

Počet autobusových zastávek a stanic, na které se můžete dostat do 10 minut, dramaticky roste, jezdíte-li na kole. A ještě více, když používáte kolo s elektrickou podporou.

Cyklistická města zajišťují, aby autobusová a vlaková nádraží měla dostatek bezpečných parkovacích míst pro jízdní kola.

Možnost přepravy kol veřejnou dopravou je další velký podnět.

Jak doprava zkracuje Evropanům život



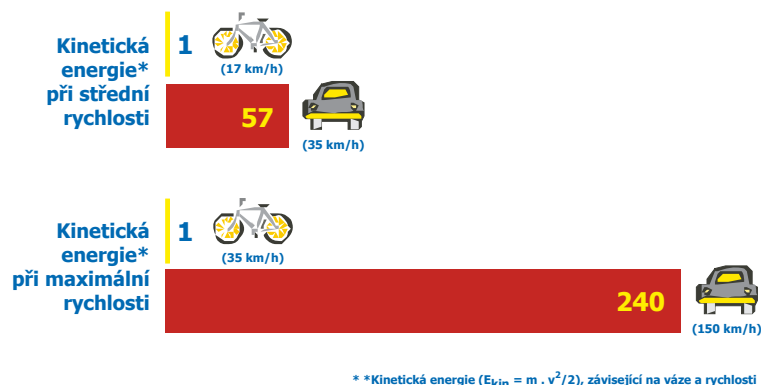
Zdroj: WHO, OECD, World Road Statistics. 2003

Fakta: Cyklistika šetří životy

Průzkum provedený ve Švýcarsku, Rakousku a Francii ukázal, že ročně 7 217 lidí umírá kvůli střetu s motorovým vozidlem, a přesto tvoří jen malou část všech obětí motoristické dopravy: 10-krát více lidí každoročně umírá na znečištění ovzduší a nedostatek pohybu v důsledku používání automobilů. Svým způsobem každé auto je pohřebním vozem.

Každé kolo je jako podpora života: studie v Dánsku ukázala, že cyklisté žijí o 30 % déle.

Co vás může trefit a jaké jsou vaše šance



Zdroj: Competence 2004. www.transportlearning.net

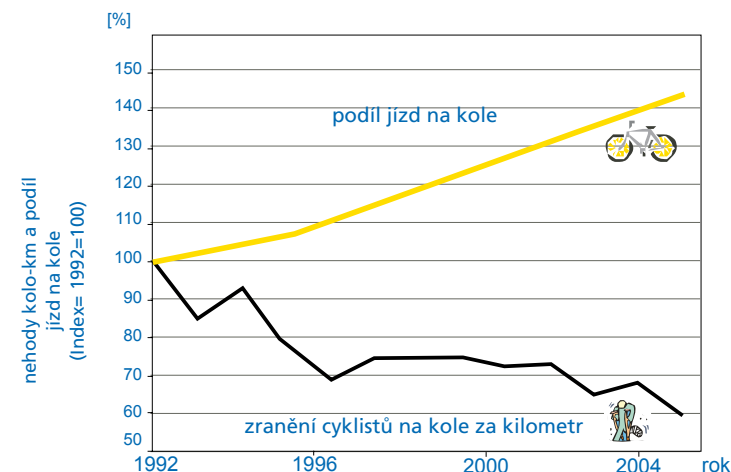
Fakta: Dopady automobilismu jsou smrtelnější než dopady cyklistiky

Není třeba hloubat: když vás něco tak velkého, silného a rychlého jako auto zasáhne, vystřelí vám mozek mnohem pravděpodobněji než v případě jízdního kola. Výsledkem hmotnosti a rychlosti je kinetická energie. Je to právě kinetická energie, která vás zasáhne. Při průměrné rychlosti 35 km/h má auto 57 krát větší kinetickou energii než kolo s průměrnou rychlostí 17 km/h. To znamená, že vaše tělo bude poškozeno 57 krát více!

A čím rychleji auto jede, tím větší je újma. Pokud vás auto zasáhne v rychlosti 65 km/h, máte jen 15% šanci na přežití. Rychlostí 50 km/h se tato šance zvýší na 55%. Ale při 30 km/h se vaše šance na přežití zvyšuje na 95%.

Cyklistická města především kladou důraz na bezpečnost zranitelných účastníků dopravy.

Více kol, méně nehod



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

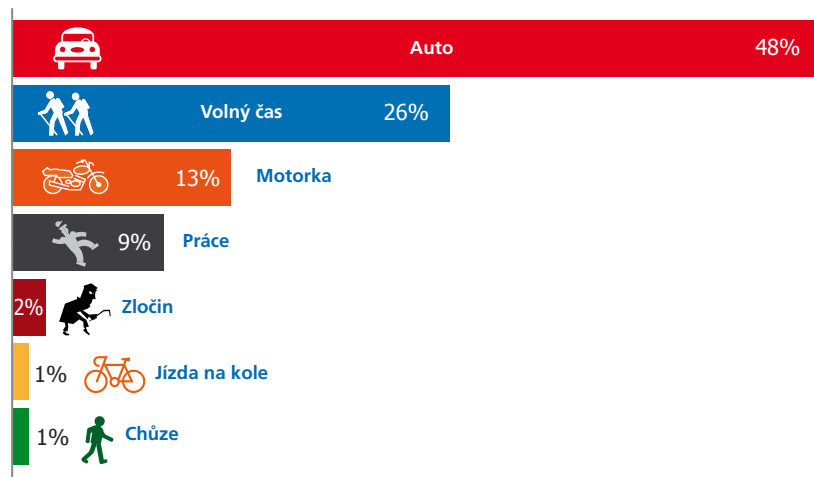
Fakta: Více kol znamená méně nehod

Studie v Salzburgu v Rakousku mezi lety 1992 a 2004 ukázala, že zatímco podíl cyklistické dopravy vzrostl o 40%, počet zraněných osob na kole na kilometr klesl o 40%. To samé platí i pro německé město Kiel. Z výše uvedeného grafu vyplývá, že riziko havárií s bicykly se snižuje, pokud se zvyšuje podíl cyklistů.

Tento trend byl prokázán také při srovnávání měst v celé Evropě: více kol ve městě, méně nehod na kolo za ujetou vzdálenost.

Cyklistické město je bezpečnější jednoduše proto, že má více cyklistů!

Co vám pravděpodobně způsobí poranění hlavy?



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

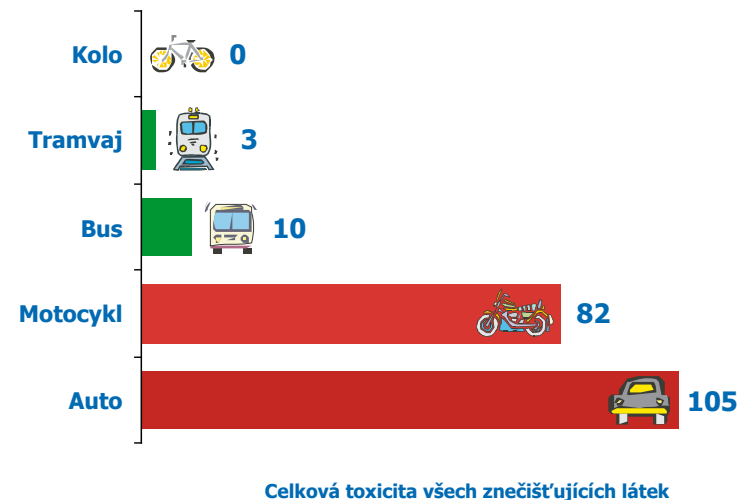
Fakta: Obhajoba helem způsobuje, že se jízda na kole zdá být nebezpečnou

Jízda na kole je bezpečnější, než si mnozí lidé myslí. Statisticky je to stejně bezpečné jako chůze. Daleko větší smysl by dávalo, kdyby helmy nosili automobilisté. Pouze 1 % všech poranění hlavy v Německu je v důsledku nehod na kole.

Na druhé straně, kdykoli jsou lidé nuceni nosit helmy při jízdě na kole, přestanou jezdit. Výsledkem je, že se méně pohybují a snadněji přibírají na váze a onemocní. Do jednoho roku od zavedení povinného nosení helem v Austrálii klesl počet lidí na kole o 27 %. Míra poranění hlavy zůstala stálá.

Cyklistická města zvyšují bezpečnost tím, že při navrhování ulic myslí na chodce a cyklisty.

Znečištění na osobu za kilometr



Zdroj: Mobility-cultura. 2003

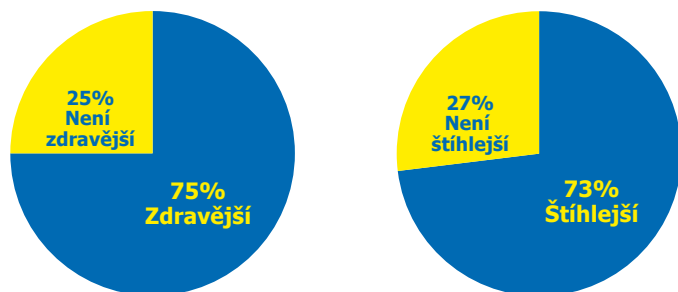
Fakta: Kola jsou čistá

Více než 1 % městských obyvatel má rakovinu plic, která je následkem výfukových plynů a emisí benzenu z provozu motorových vozidel. Na frekventovaných silnicích se tento poměr zvyšuje na 2,6%. Nemusíte být kuřák, abyste byli ohroženi.

Co tedy můžete udělat pro snížení rizika?

Jezděte na kole! A čím více lidí pojedje s vámi, tím čistší bude vzduch ve vašem městě.

Zdravá jízda na kole po dobu 12 týdnů



Zdroj: GOAL project 2003

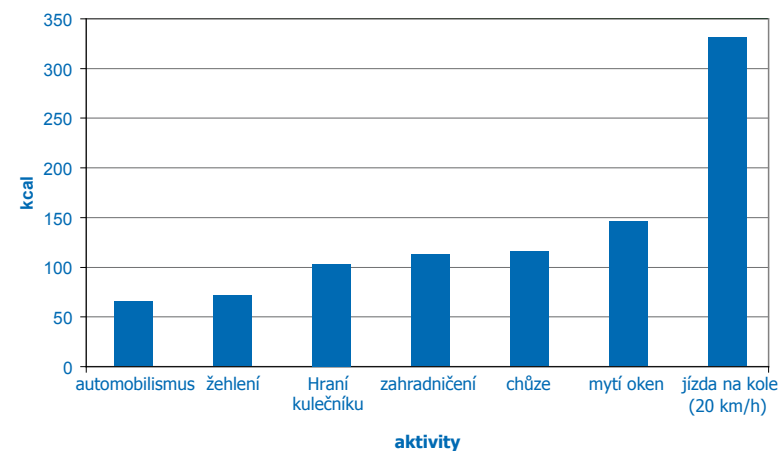
Fakta: Cyklistika vám udržuje kondici

Většina evropských zemí se stává stále více nezdravými. Podle nedávné studie je situace nejhorší ve Velké Británii.

Ale studie v Grazu ukázala, že jen 12 týdnů ježdění na kole jako součást každodenního života - obchody, práce, škola – způsobilo, že 3 ze 4 účastníků mají lepší kondici, jsou štíhlejší a cítí lépe.

A narozdíl od tělocvičen a osobních trenérů jízda na kole je zadarmo i přes krizi.

Kolik kalorií můžete spálit za 30 minut



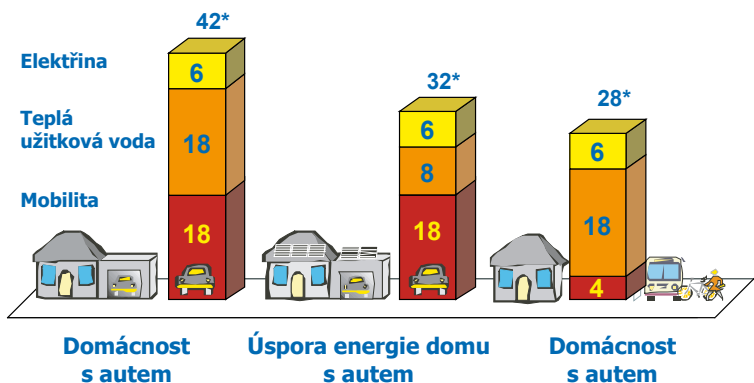
Zdroj: www.fitrechner.de

Fakta: Cyklistika vás udržuje štíhlými

Naše moderní strava obsahuje mnohem více kalorií než kdy předtím. Na druhou stranu náš životní styl způsobuje spalování méně tuků než dříve. Jako důsledek vzrostla obezita u dospělých i dětí alarmujícím způsobem.

Jízda na kole spaluje přebytečné kalorie – spaluje váš tuk. Vaše velké břicho, milované faldy, druhou bradu. Nespaluje vaši peněženku ani naftu.

Domácnost bez auta spotřebuje méně energie



* in 1000 kWh / rok
Energetický dům = optimální izolace solární teplé vody a semi solární vytápění

Zdroj: VCÖ, Add home 2008

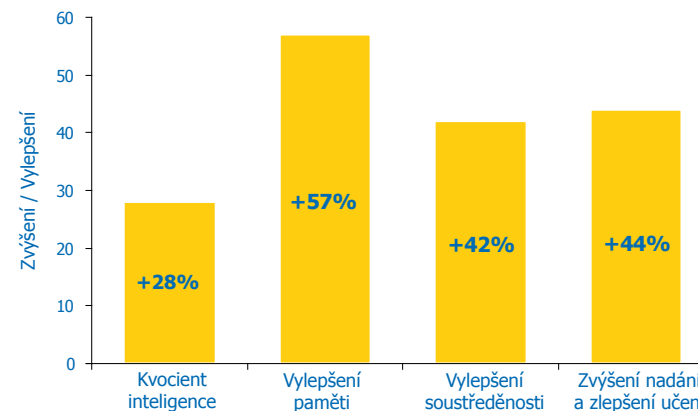
Fakta: Cyklistika je energeticky účinná

Jízda autem spotřebuje více než třetinu celkového využití energie v domácnostech.

Takže pokud chcete používat méně energie a vaše finanční situace není nejlepší, sešrotujte své auto: nic to nestojí a ušetříte daleko více než při používání izolace a solárních panelů pro ohřev vody a vytápění.

Cyklistická města nabízí finanční příspěvky na odhlášení automobilů.

Effect of physical exercise on intelligence



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

Fakta: Cyklistika vás dělá chytřejšími

Ve starověku to věděli; a my máme nespočet moderních studií, které dokazují, že: naše mysl pracuje lépe, pokud je i naše tělo v dobré kondici.

Jedna taková studie aplikovaná na 30 000 respondentů zaznamenala nárůst IQ od 99 až do 128 pomocí rotopedu!

Studie ukázaly, že důchodcům vzrostlo IQ v průměru o 15 bodů za jedno cvičení: fyzická námaha vede k lepšímu propojení mozku.

Tak honem na kolo a buďte géniem!



moderní cyklistika

trendy travel
www.trendy-travel.eu

bicy
www.bicy.it

Výhradní odpovědnost za obsah této publikace nesou její autoři. Nemusí nutně vyjadřovat názor Evropské unie. Ani EACI, Nadnárodní spolupráce Střední Evropa, ani Evropská komise není zodpovědná za jakékoli užití informací v něm obsažených.