

Recurso de Aprendizaje

Con este recurso os presento algunos enlaces o documentos que creemos de sumo interés y de los que se puede aprender sobre Ámsterdam y Países Bajos. Los documentos PDF y webs que no están en español, pueden ser traducidos en google de manera gratuita. Espero que os sea de interés.

Preparado por: Ana Castán

Editado por: Marina Gentil

A la vejez, bicicletas

En Ámsterdam, el 30% de los desplazamientos de las personas mayores de 65 años se hacen en bici, el porcentaje más alto de todos los grupos de edad. Este artículo explora cómo una infraestructura bien diseñada, las e-bikes y las bicicletas adaptadas permiten que personas mayores o con diversidad funcional mantengan su autonomía. Un recordatorio de que no son las personas quienes tienen limitaciones: es el entorno el que las crea.

¡A la carga!

Las bicicletas de carga han dejado de ser una rareza para convertirse en el vehículo familiar por excelencia en Ámsterdam. Este reportaje muestra cómo las cargobikes han sustituido al coche en miles de hogares holandeses, y también en empresas de reparto y pequeños negocios. Una pieza clave para entender cómo se transforma la movilidad cuando la infraestructura da opciones reales.

Ciclistas de aquí: Hadligh Gillibrand

Hadligh tiene ELA y pedalea a diario por Ámsterdam en triciclo. Su testimonio en primera persona ilustra lo que significa vivir en una ciudad que ha diseñado sus calles pensando también en quienes tienen movilidad reducida. Un relato breve y potente sobre independencia, libertad y lo que puede cambiar un buen entorno urbano.

Ciclistas de aquí: Liza Klimova

Liza tiene 11 años, llegó de Ucrania hace dos años y ya va al colegio en bicicleta casi todos los días. Su entrevista muestra cómo la cultura ciclista se aprende desde la infancia en Ámsterdam, y cómo una ciudad segura y bien diseñada convierte el trayecto escolar en algo completamente normal. Una voz fresca que dice lo más obvio: si el entorno acompaña, los niños pedalean solos.

Herramientas Clave

¿Cómo consiguieron los holandeses sus carriles bici?

Este artículo y vídeo del blog Bicycle Dutch reconstruye la historia del ciclismo neerlandés desde los años 50 hasta hoy: las protestas ciudadanas, las políticas de calzado del tráfico y las decisiones urbanas que lo cambiaron todo. Entiende de dónde viene el modelo antes de aplicarlo. Imprescindible para quienes quieran ir más allá de la foto y comprender el proceso real detrás del éxito holandés.

Una red continua

Este vídeo muestra cómo funciona en la práctica una red ciclista verdaderamente continua: sin interrupciones, sin puntos donde el carril desaparece y deja al ciclista solo frente al tráfico. La continuidad no es un detalle estético, es el requisito mínimo para que la gente elija la bici. Un ejemplo directo y visual de lo que significa planificar para el ciclista, no contra él.

Carriles bici y calmado del tráfico

Otro vídeo de Bicycle Dutch que complementa el anterior, centrándose en las medidas de pacificación del tráfico que hacen posible que la red ciclista funcione. Muestra cómo la reducción de velocidad, la jerarquía viaria y el diseño de intersecciones seguras son los pilares sobre los que se construye cualquier sistema ciclista eficaz.

Aparcamiento para bicicletas en edificios residenciales

Documento técnico del Ayuntamiento de Ámsterdam (en neerlandés) con las normas de aparcamiento de bicicletas y patinetes en nuevos desarrollos residenciales. A menudo olvidado, el aparcamiento en origen es uno de los factores más determinantes para que alguien use la bici a diario. Un recurso para técnicos y redactores de normativa urbanística.

Aparcamiento de bicicletas en estaciones de tren

Estudio académico sobre el comportamiento de los viajeros y las opciones de política pública en torno al aparcamiento de bicicletas en las estaciones ferroviarias holandesas. Analiza qué funciona y qué no cuando se quiere que la bicicleta llegue hasta el tren. Lectura recomendada para quienes diseñan o planifican nodos de intermodalidad.

Intermodalidad tren y bici: el tándem para competir con el coche

Informe de la ITF (OCDE) sobre cómo mejorar la integración entre ciclismo y transporte público genera sinergias que hacen la combinación bici+tren competitiva frente al coche privado. Con datos comparativos internacionales, es una referencia sólida para argumentar inversiones en infraestructura de conexión y políticas de movilidad integrada.

Educación vial en primaria

El examen práctico de circulación de VVN (la asociación neerlandesa de seguridad vial) que realizan los niños de primaria en los Países Bajos. No es solo un test: es la pieza visible de todo un sistema de formación ciclista desde la infancia. Un ejemplo de que la cultura de la bici no surge sola, sino que se enseña, practica y certifica.

Bikeeconomics

Ciclismo holandés: cuantificando los beneficios para la salud y la economía

Artículo científico publicado en PubMed que calcula en cifras concretas el valor económico de los beneficios sanitarios derivados del ciclismo habitual en los Países Bajos. La bici no es solo transporte: es prevención. Una referencia rigurosa para quienes necesitan argumentar la inversión en infraestructura ciclista ante decisores políticos o financieros.

27 millones de euros de ahorro por reducir el absentismo laboral

Estudio del Fietsberaad (Centro neerlandés de conocimiento sobre ciclismo) que documenta cómo los empleados que van al trabajo en bici de forma regular registran menos días de baja por enfermedad, con un ahorro estimado de 27 millones de euros anuales. Un dato difícil de ignorar para cualquier empresa o administración que evalúe políticas de movilidad sostenible.

Bicis de empresa para tus empleados

Guía práctica de la Cámara de Comercio holandesa (KvK) para que pequeñas y medianas empresas pongan en marcha un plan de bicicletas corporativas. Explica los beneficios fiscales, los modelos de gestión y los pasos concretos para implantarlo. Útil y directo para responsables de RRHH o gerentes que quieran dar el paso sin perderse en la burocracia.

Programa COVER: ayuda a pymes para planes de desplazamiento sostenible

Caso práctico del programa COVER, impulsado por el gobierno neerlandés para apoyar a empresas en la elaboración de planes de movilidad al trabajo más sostenibles. Muestra resultados reales en reducción de emisiones de CO₂ y mejora de la forma física de los empleados. Un ejemplo replicable de cómo la política pública puede movilizar al sector privado hacia la bici.