



2018

EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018

> cycling culture moves

> Europäischer Radgipfel 2018
European Cycling Summit 2018



salzburgergrad.at
radln in stadt und land

2. Konferenztag // 2nd conference day

- Nächste Pause: 45 min Länge // Next coffee break: 45 min
- Besuchen Sie die Fachausstellung // Visit our exhibitors
- Treffen Sie die Posterautoren // Meet the poster authors
- Mittagessen nach der Schlussveranstaltung // Lunch after closing session

Fahrradkultur & Gesundheit //

Cycling Culture & Health

Martin Loidl, Universität Salzburg, Z_GIS

> Diskutanten // *Panelists*



Randy Rzewnicki
Europäischen Radfahrerverband ECF
European Cyclists' Federation (ECF)



Verena Zeuschner
Fonds Gesundes Österreich



Nino Sharashidze
Weltgesundheitsorganisation
Technical Officer World Health Organization



Johann Beck-Mannagetta
Facharzt f. Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Consultant in cranio-maxillofacial surgery



Josef Niebauer
Institut für Molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin,
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
*Institute of Sports Medicine, Prevention and Rehabilitation,
Paracelsus Medical University*





2018

EUROPEAN CYCLING SUMMIT
Salzburg // 24 - 26/09/2018

> cycling culture moves

> Europäischer Radgipfel 2018 *European Cycling Summit 2018*



salzburgergrad.at
radln in stadt und land

Trotz Helm: Gesichtsverletzungen bei Zweiradunfällen

„Schlachtfeld Straße“

Univ.Doz. Dr. Johann Beck-Mannagetta

**Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Salzburg**



Radgipfel Salzburg 26.9.2018

Der Helm

Der Helm schützt den Hirnschädel nur bei geringer Gewalteinwirkung

Er schützt aber nicht

- Gesicht
 - Zähne
 - Weichteile
 - Kiefer
 - Augen
 - Gesichtsknochen, Nase
- Hals und Halswirbelsäule

Der Gesichtsschädel ist die „*Knautschzone*“ für den Hirnschädel





Frakturen der Schneidezähne

KOMPLIKATIONEN BEI VERLETZUNGEN

- Verlust von Zähnen, Knochen, Weichteilen
 - Infektion, Eiterung
 - Gehirnerschütterung
 - Tetanus
-
- u.U. schwerwiegende Langzeitfolgen
(Entstellung, Erblindung, Arbeitsunfähigkeit...)



Nach 8 Monaten

POSTER

Reducing everyday hazards for cyclists in Salzburg

Johann Beck-Mannagetta, MD, DDS, PhD

**Clinic for Oral & Maxillofacial Surgery
Paracelsus Medical University Salzburg**





SPORT | REHA | MEDIZIN

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



Bewegungskultur



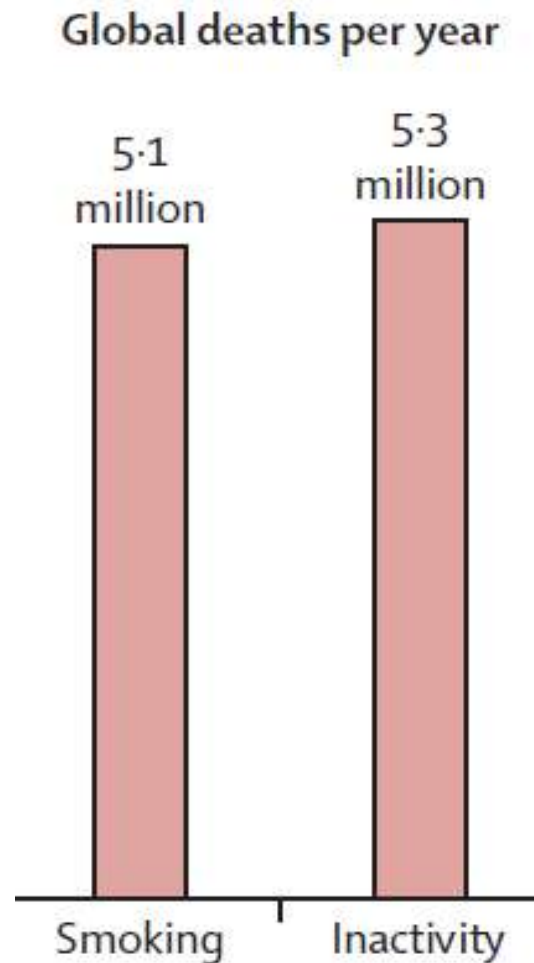
Prim. Univ.-Prof. Dr.Dr. Josef Niebauer, MBA
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

Präsident, Österreichische Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation
Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
Vorsitzender der AG für ambulante kardiologische Rehabilitation



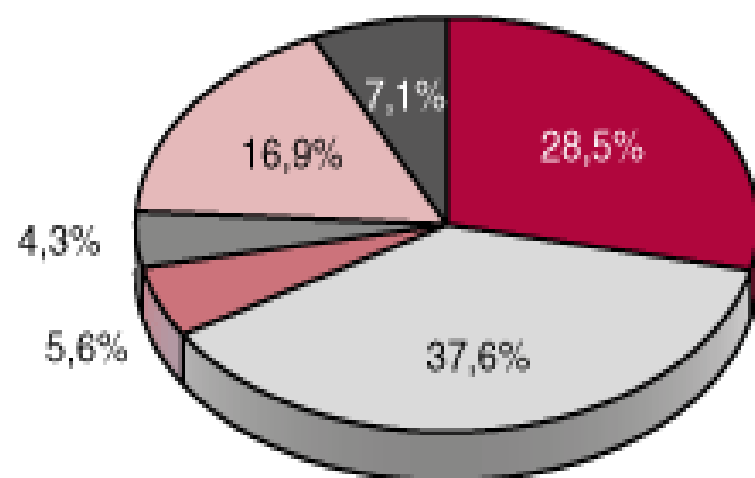
Todesfälle weltweit

Epidemie der körperlichen Inaktivität

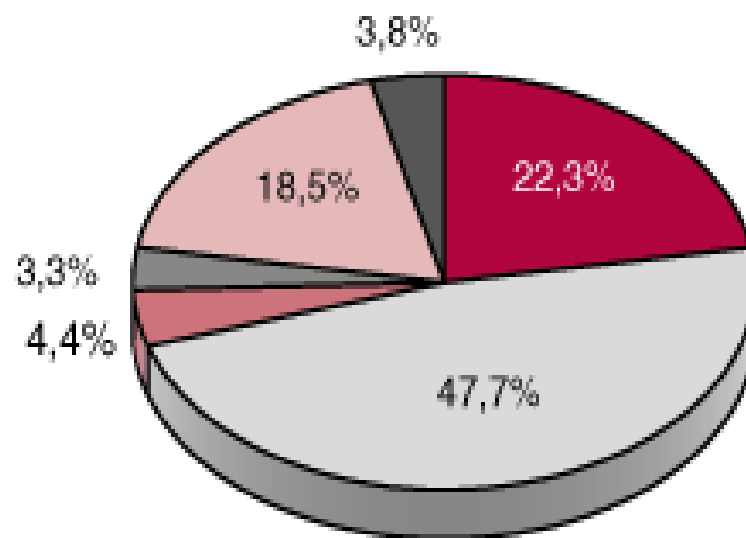


Gestorbene 2013 nach Hauptgruppen der Todesursachen und Geschlecht (in Prozent)

Männer



Frauen



- | | |
|---|--|
|  Bösartige Neubildungen C00-C97 |  Krankheiten der Verdauungsorgane K00-K93 |
|  Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems I00-I99 |  Sonst. Krankheiten A00-B99, D01-H95, L00-R99 |
|  Krankheiten der Atmungsorgane J00-J99 |  Verletzungen und Vergiftungen V01-Y89 |

Q: STATISTIK AUSTRIA, Todesursachenstatistik. Erstellt am 03.06.2014.

**Körperliche
Inaktivität**



Hyperglykämie



**Arterielle
Hypertonie**



Rauchen



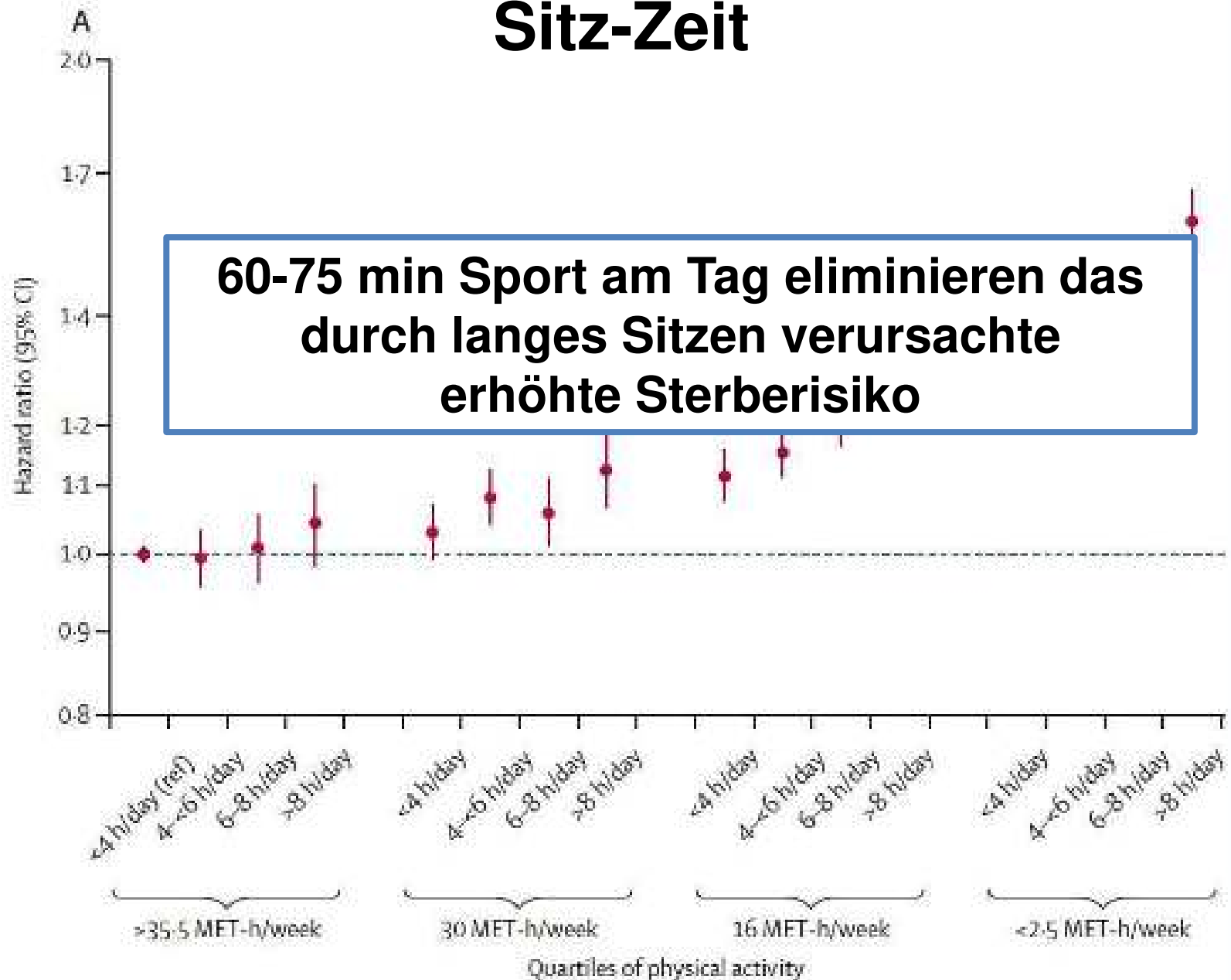
Dyslipidämie



Übergewicht



Sitz-Zeit

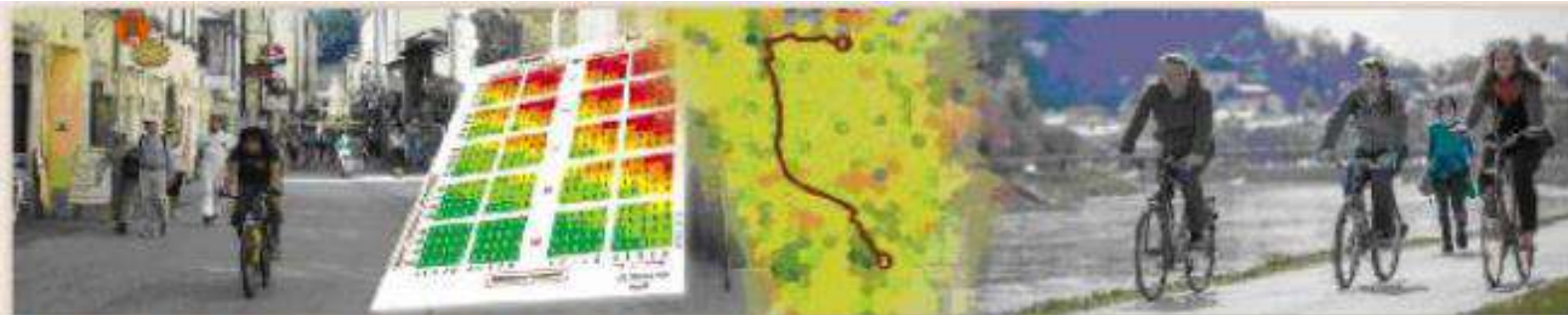


Internationale Trainingsempfehlungen

- **Lebenslang 3-7x/Woche, mind. 30 min/d, 150 min/Woche**
- **mittleres Belastungsniveau**
- **dynamische Ausdauersportarten**
- **bis zu 20% der Zeit Krafttraining**
- **Training in den Alltag integrieren**
- **zur Arbeit radeln oder joggen**
- **Zusätzlich: jede Gelegenheit nutzen:**

Treppensteigen, zu Fuß gehen, etc.





Projektleitung:
Martin Loidl
Prim. Univ.-Prof.
Dr. Dr. Josef
Niebauer, MBA

GISMO

GEOGRAPHICAL INFORMATION SUPPORT FOR HEALTHY MOBILITY

WIR SUCHE

Lösung

- **Verkehrsplanung: Fahrrad als gleichwertiges Verkehrsmittel anerkennt**
- **Dieselbe Priorität wie motorisierter Verkehr**
- **Radweg, nicht Rad – weg**
- **Schnellster und kürzester Weg von A nach B**







SPORT | REHA | MEDIZIN

UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



www.salk.at/sportmedizin

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

„Bewegungskultur“

Radfahren und Gesundheit – eine Chance für Gesundheitsförderung

Dr. Verena Zeuschner

Gesundheitsreferentin

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Ein Geschäftsbereich der

GESUNDHEIT ÖSTERREICH GMBH

Europäischer Radgipfel, 26. September 2018, Salzburg

Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?



Förderung der Gesundheit durch Bewegung

Luftqualität

ökologische Nachhaltigkeit

Straßenverkehrslärm

Verkehrsstaus

Lebensqualität



Starke Beweislage	Mittlere bis starke Beweislage
• Reduziertes frühzeitiges Sterberisiko • Risikoreduktion für koronare Herzkrankheiten • Risikoreduktion für Schlaganfall • Risikoreduktion für erhöhten Blutdruck • Risikoreduktion für Metabolisches Syndrom • Risikoreduktion für nachteilige Blutfettwerte • Risikoreduktion für Typ 2 Diabetes • Prävention gegen Gewichtszunahme • Gewichtsreduktion, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion • Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness • Sturzprophylaxe • Risikoreduktion für Darmkrebs • Risikoreduktion für Brustkrebs • Reduktion von Depression • Verbesserte kognitive Funktion (bei Älteren)	• Bessere funktionale Gesundheit (bei Älteren) • Reduktion des abdominalen Fettes („Bauchfett“) • Risikoreduktion für Hüftfraktur • Risikoreduktion für Lungenkrebs • Risikoreduktion für Gebärmutterkrebs • Gewichtserhaltung nach Gewichtsabnahme • Erhöhte Knochendichte • Verbesserte Schlafqualität

Bei Erwachsenen....

Starke Beweislage	Mittlere Beweislage
• Verbesserung der Herzkreislauf-Fitness und der muskulären Fitness • Verbesserung von Herzkreislauf-Parametern • Verbesserung von Stoffwechsel- Parametern • Günstige Körperzusammensetzung • Verbesserung der Knochendichte	• Reduktion depressiver Symptome

...und bei Kindern

• An 4. Stelle der Risikofaktoren für globale Mortalität (6% aller Todesfälle weltweit) (WHO, 2014)

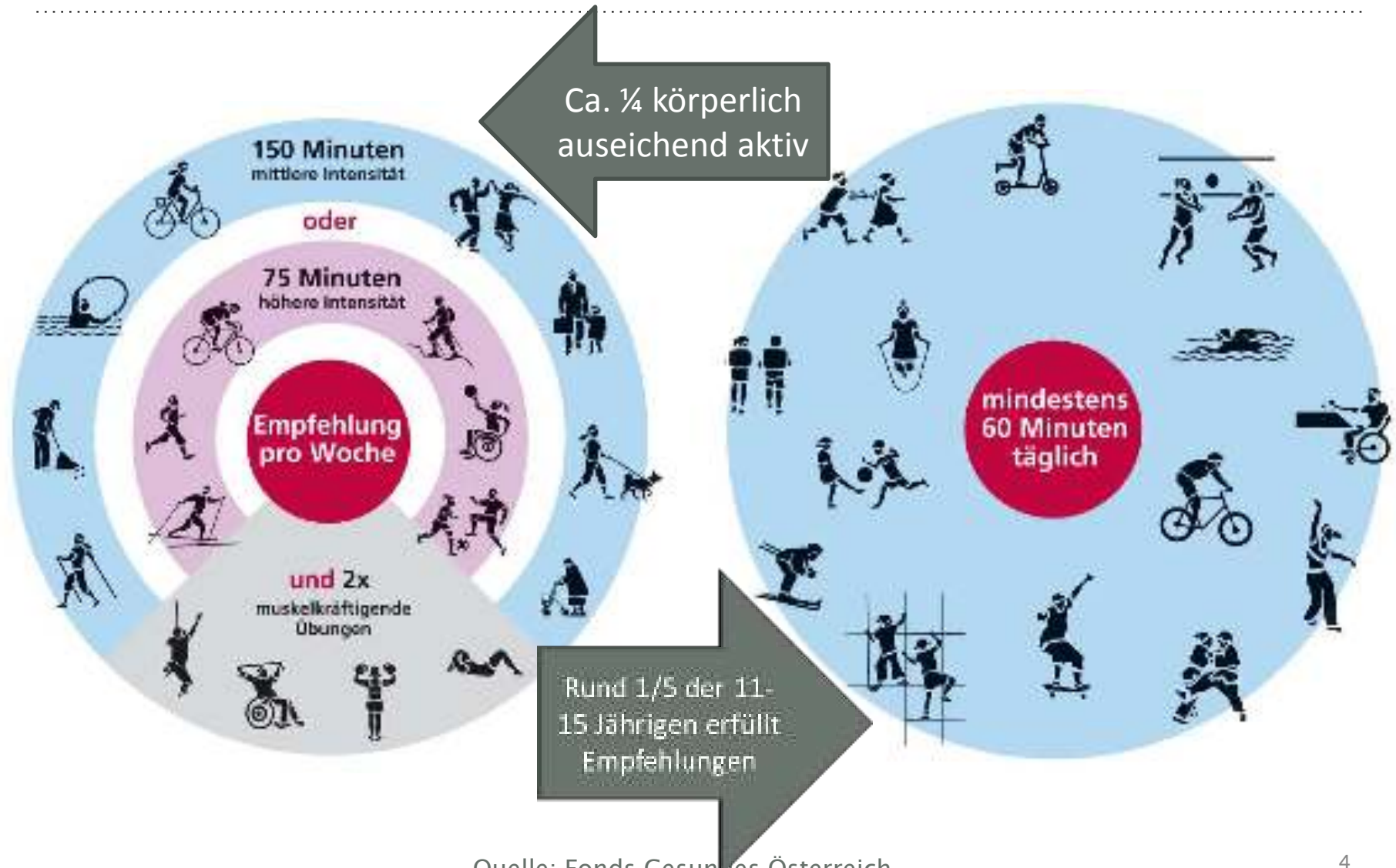
- Direkte Kosten
 - Medikation
 - Hospitalisierungen
 - Arztbesuche
 - Diagnostik
 - Behandlungskosten von Folgeerkrankungen

- Indirekte Kosten
 - Krankenstandstage
 - verminderte Leistungsfähigkeit
 - Frühpensionen
 - kürzere Arbeitszeiten
 - Morbidität und vorzeitige Mortalität

€ 0,3 Mrd.

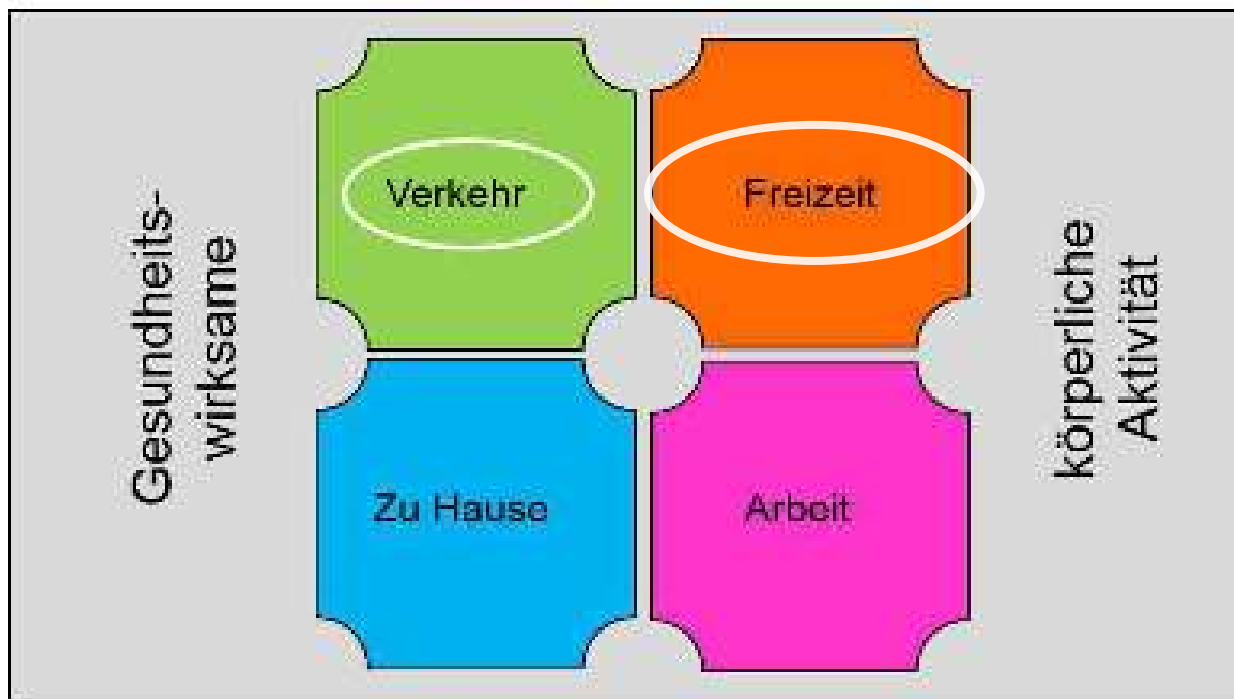
€ 1,52 Mrd.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



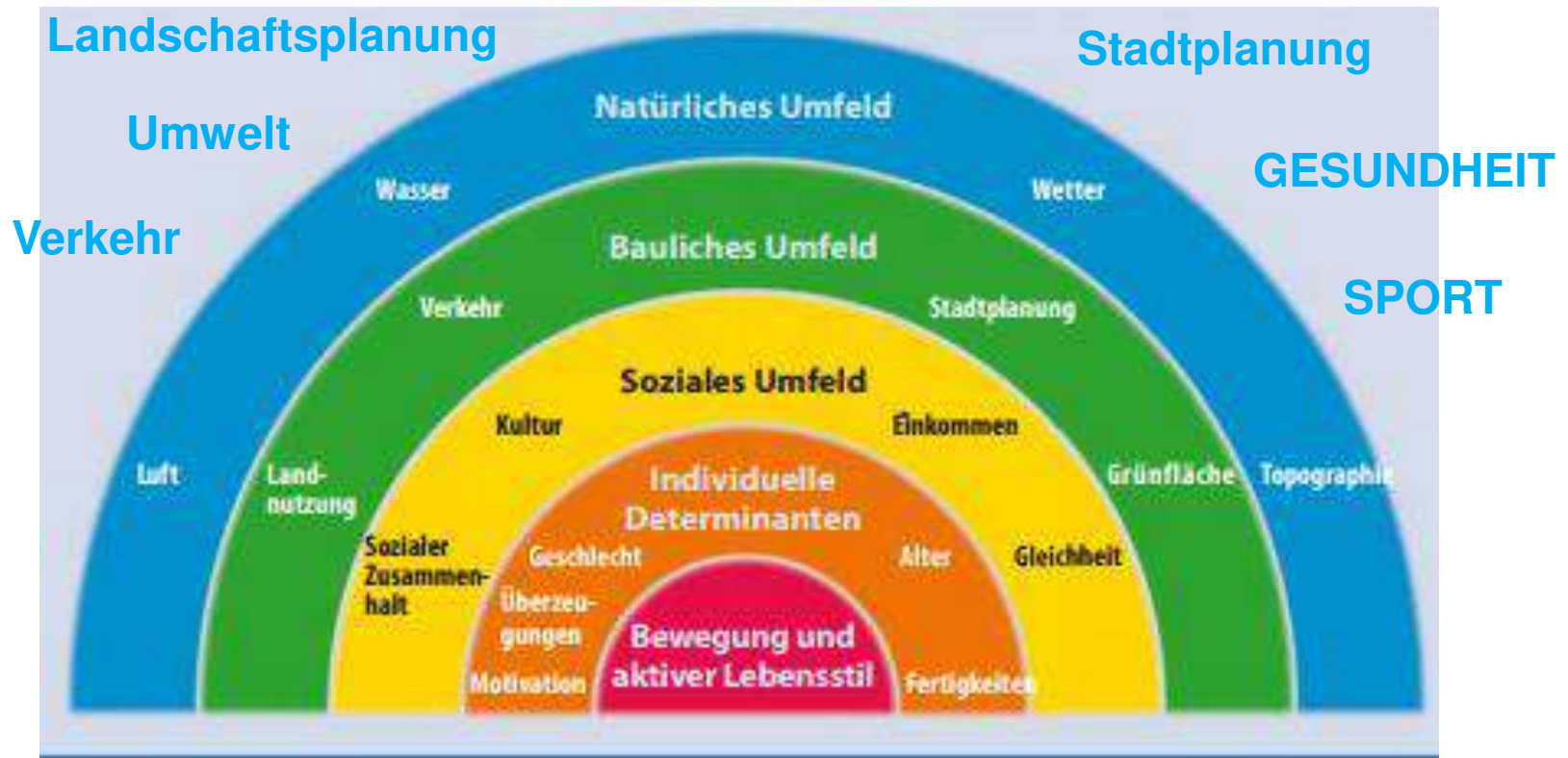
Kann Fahrradmobilität als Gesundheitsförderung positioniert werden?

Aktive Mobilität (Radfahren)– ist eine Domäne körperlicher Aktivität und mit anderen Bewegungsformen gleichzusetzen!



„Was braucht es um eine gesunde Bewegungskultur, als Teil einer umfassenden Fahrradkultur, nachhaltig zu etablieren?“

Übernommen nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)



Personaler Ansatz (Verhalten)

Setting-Ansatz (Verhältnisse)

Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Aspernbrückengasse 2

1020 Wien

Dr. Verena Zeuschner

Gesundheitsreferentin

verena.zeuschner@goeg.at, +43 (0)1 895 04 00-730



Internet:

www.fgoe.org

Panel Discussion: Culture of Physical Activity European Cycling Summit 2018

Active travel and health – evidence and policy developments

Nino Sharashidze



Noncommunicable diseases (NCDs) – the world's biggest killers!

NCDs - cardiovascular diseases, cancers, respiratory diseases, diabetes, kill **40 million people** each year (70% of all deaths globally)

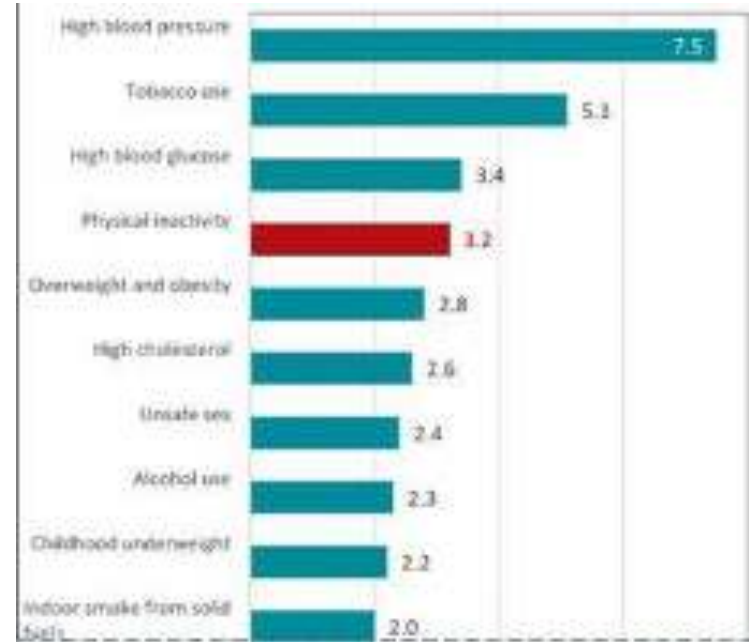
- Socioeconomic consequences
- Threat to progress and development

Physical inactivity - 4th leading risk factor for global mortality

- 3.2 million deaths globally
- 1 million - in the European region

Main cause for:

- 21–25% of breast cancers
- 27% of diabetes
- 30% of ischemic heart diseases



Minimum recommended level of physical activity

Adults aged 18-64 years:

- **150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week !**

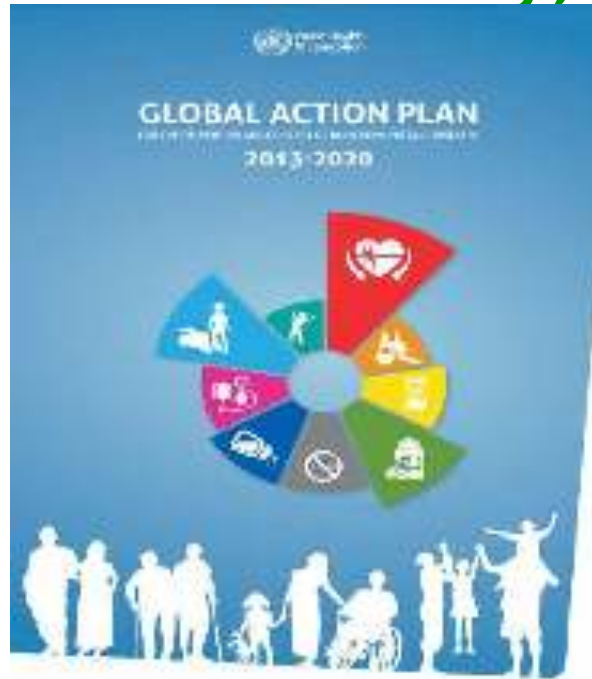
Children and young people aged 5-17 years:

- **60 minutes of moderate to vigorous physical activity daily!**

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>



Integrating physical activity, including active mobility, in Health Policies



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY (GAPPA) 2018-2030

Target - 15% relative reduction in the global prevalence of physical inactivity in adults and in adolescents by 2030, using a baseline of 2016



GAPPA - Strategic Objectives

OBJECTIVE 1:

**CREATE
ACTIVE SOCIETIES**

OBJECTIVE 2:

**CREATE ACTIVE
ENVIRONMENTS**

OBJECTIVE 3:

**CREATE
ACTIVE PEOPLE**

OBJECTIVE 4:

**CREATE ACTIVE
SYSTEMS**

Towards Pan-European Master Plan for Cycling Promotion



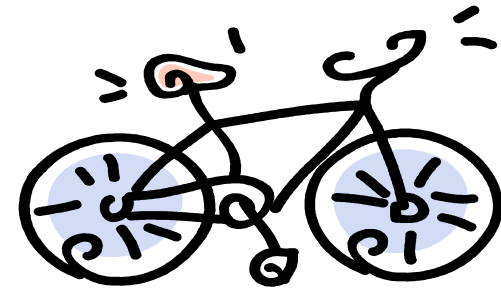
To be adopted at the 5th High-level meeting of THE PEP, Vienna 2019

- Double cycling in the pan-European Region
- Increasing the safety of cyclists and halving the number of fatalities and serious injuries of cyclists
- Integrating cycling into health policies
- Integrating cycling into land use, urban and regional planning including infrastructure

thepep.unece.org

*Thank you
for your attention!*

sharashidzen@who.int



Cycling ABC

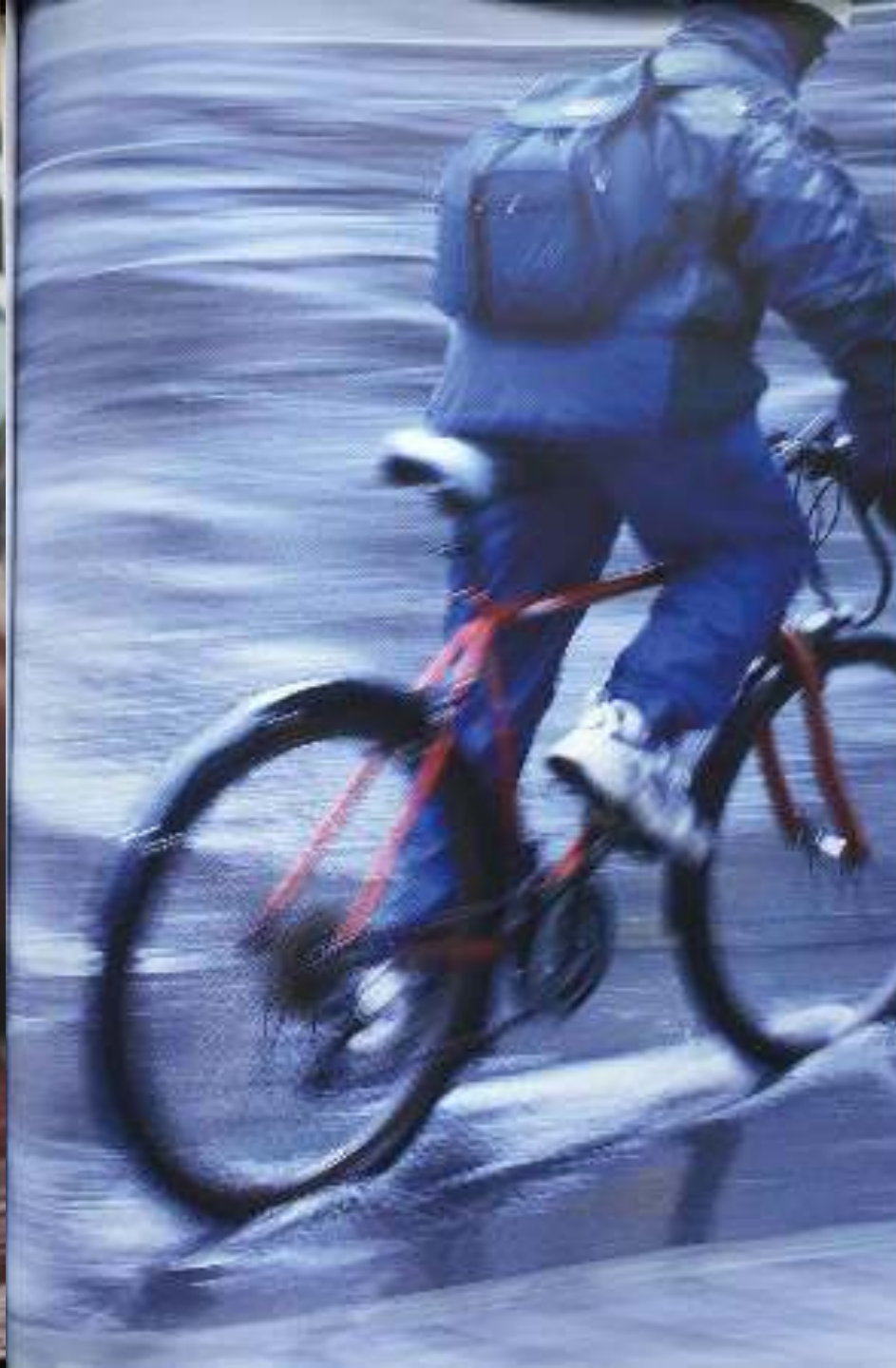
A. Act Now

B. Bring up Health

C. Count Cycling Value

Randy Rzewnicki, PhD
European Cyclists' Federation





Problems: Air
pollution, NCDs
congestion

Plans: GAPPA,
PEMP, EUCS

....

**We know
enough to
act now**



Twitter @ecfHEALTH

Cycling for Transport: Benefits > risks



Bicycle sharing scheme Barcelona

Health benefits of physical activity
much greater than
risks of air pollution & traffic
incidents

Source: Rojac-Rueda, D et al „The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study“ BMJ 2011; 343: d4521 doi: 10.1136/bmj.d4521



Twitter @ecfHEALTH

Cycling for Transport: More Benefits than risks



Increased exposure to air pollution & traffic crashes
small VERSUS
much greater benefits of more physical activity

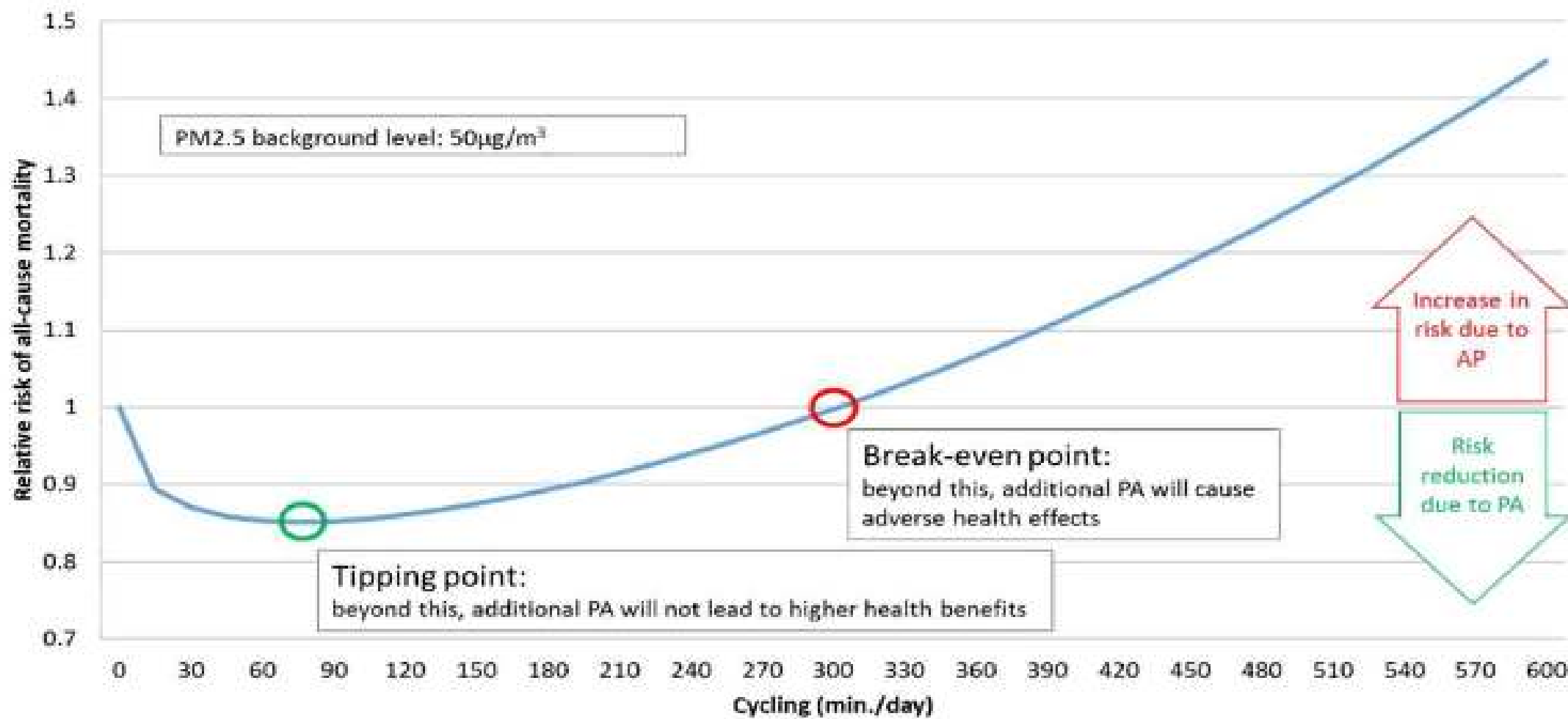
Source: Johan de Hartog J, Boogaard H, Nijland H, Hoek G.: Do the health benefits of cycling outweigh the risks? Environ Health Perspect. 2010 Aug;118(8):1109-16. Epub 2010 Jun 11.



Twitter @ecfHEALTH



Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking?



Marko Tainio^{a,*}, Audrey J de Nazelle^b, Thomas Götschi^c, Sonja Kahlmeier^c, David Rojas-Rueda^{d,e,f}, Mark J Nieuwenhuijsen^{d,e,f}

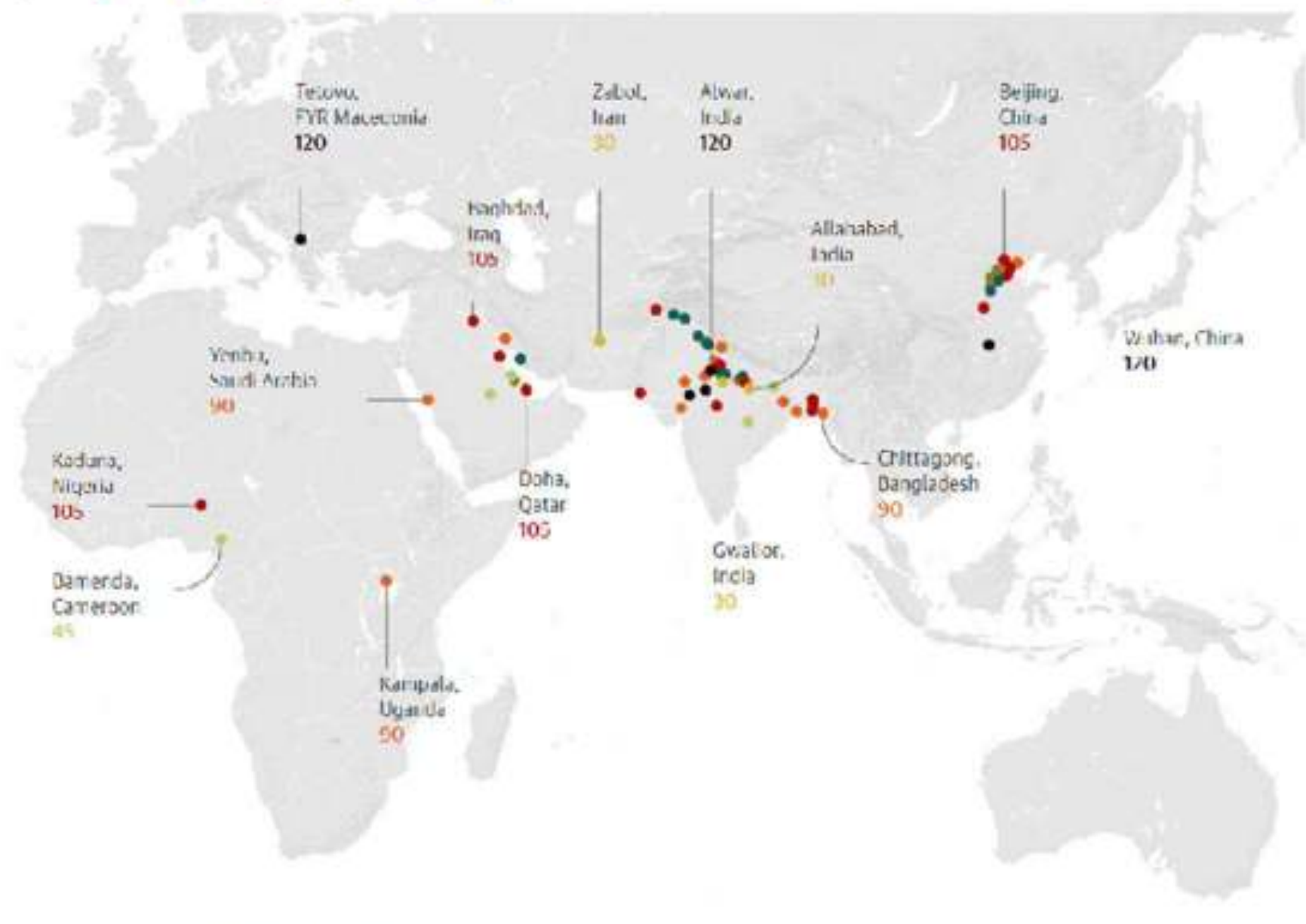
, Thiago Hérick de Sá^g, Paul Kelly^h, James Woodcock^g. *Prev Med* 2016 (accepted)

Twitter @ecfHEALTH



Minutes spent cycling per day for harm to outweigh benefits

● 120 ● 105 ● 90 ● 75 ● 60 ● 45 ● 30



Guardian graphic | Source: Tainio/de Nazelle/WHO

CF
ERATION



Twitter @ecfHEALTH



Pedelec E-Bikes:

Health benefits $>$ risks

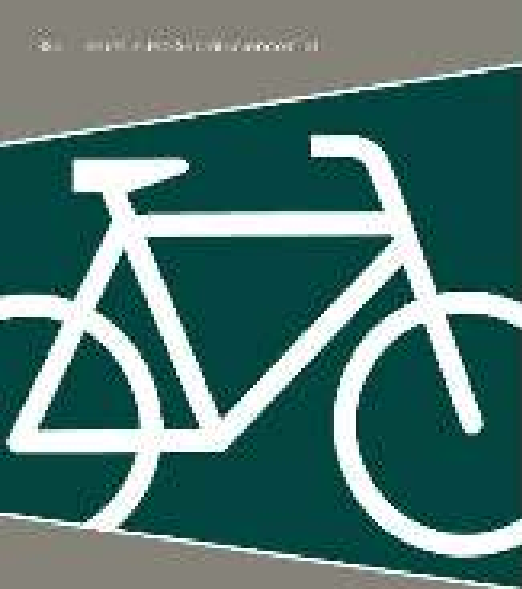


HEALTH BENEFITS for New groups of cyclists

- *Less fit*
- *Overweight*
- *Older*
- *Bike to Work – 15-25km*
- *Bike to shop & school & work*



Twitter @ecfHEALTH



Cycling Cultures

Edited by Anne Grete



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEERTES
ÖSTERREICH

klimaaktiv
mobil

bestirmt
klimaaktivmobil.at

TRANSPORTWUNDER
FAHRRAD

Heavy Pedals

Logo of the Austrian Ministry of the Environment and Climate Change (BM für Umwelt und Klimaschutz)

Logo of the Austrian Ministry of the Environment and Climate Change (BM für Umwelt und Klimaschutz)

A man in a blue shirt is riding a cargo bike with two children in the front basket. The children are wearing helmets. They are on a paved path with trees in the background.

CYCLE-LOGISTICS & Cargo Bikes as City Changers



City Changer Cargo Bike



Healthy!

Replacing trips

- 25% commercial delivery trips
- 50% commercial service & maintenance trips
- 75% private logistics trips (shopping,



Flower Shop Bike



Projection Trike



People Transport



Parcel Delivery Bike



Private Transport



Barbecue Bike



Advertising Bike



Private Transport



Party Bike



Child Transport



Newsmen Bike



Generations Bike



Rolling Vendor



Street Transformer



Newspaper Bike

HEAT estimate

Reduced mortality as a result of changes in walking behaviour

The walking data you have entered corresponds to an average of 30 minutes per person per day.

This level of walking provides an estimated protective benefit of 14 % (compared to person).

From the data you have entered, the number of individuals who benefit from

Out of this many individuals, the number who would be expected

The number of deaths per year that are

Economic

APPLYING HEAT TO THE EUROPEAN UNION POPULATION

If all citizens in the EU aged 20-74 cycled or walked an additional **15 minutes per day**, **100,000 premature deaths** could be prevented each year

17,620,000

38,100,000

Please note that the risk reductions for individual persons but an average across the population. These figures should not be misunderstood to represent individual risk reductions. Also note that the value to the life of one particular person but refers to an average value of a "statistical life".

It is important to remember that many of the variables used within this HEAT calculation are estimates and therefore liable to some degree of error.



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe

ECSS 21st Annual Congress
6-9 July 2016, Vienna - Austria

7

Twitter @ecfHEALTH

Health Economic Assessment Tool (HEAT) for walking and cycling



Twitter @ecfHEALTH



Cycling Economics: Valuing Cycling

- People living healthier, full lives: What's it worth?

- EU: € 200 billion/year

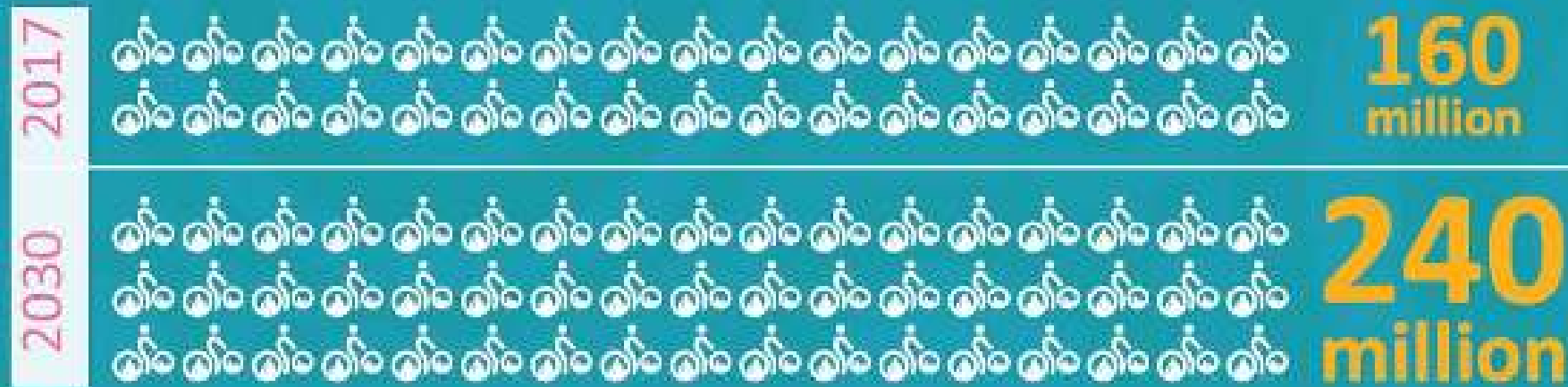
- NL: € 31 billion/year

- 3% of GDP

- investment € 0.5bn

A level playing field for cycling means:

Number of cycling trips per day



More people cycling, more often!



More cycling means

More economic
impact!
&
Growth!



Twitter @ECFhealth

Economic benefits of cycling

**€ 513
billion**



2017

**€ 760
billion**



2030

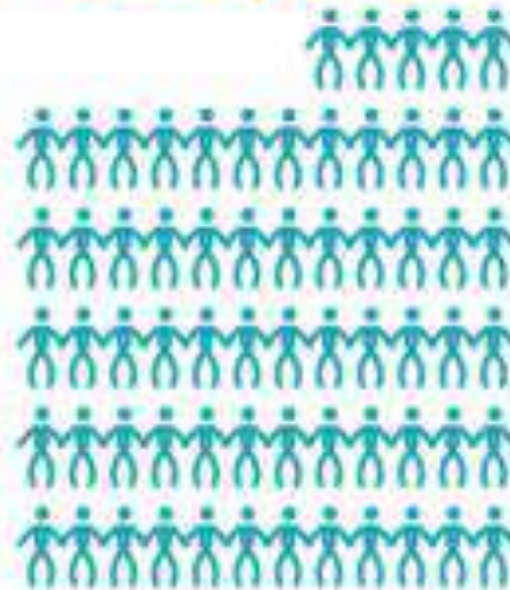
More cycling will mean:

Even more jobs!

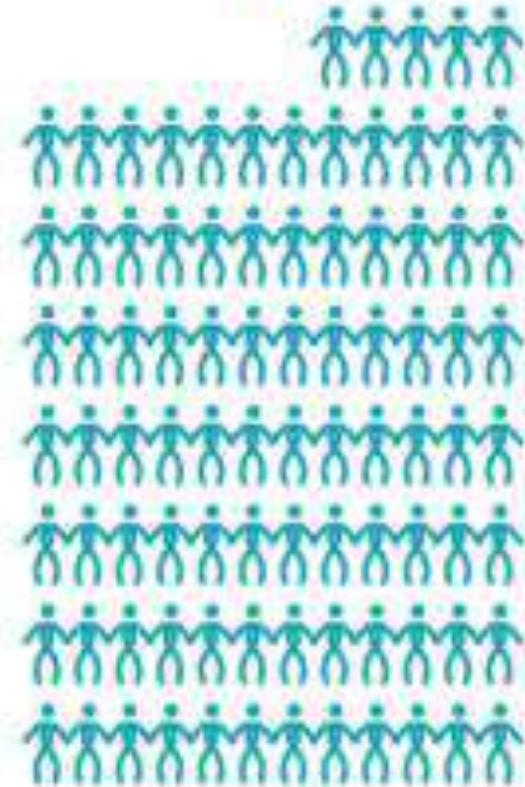
Jobs in the cycling economy

875,000

650,000



2017



2030



LEADERSHIP

Needed
Maria VASSILAKOU
Deputy Mayor
Vienna AT



Cracow, Poland

Pierfrancesco MARAN,
Deputy Mayor
Milan IT



Thank you



A. Act Now

B. Bring up Health

C. Count Cycling Value



Randy@ecf.com

Twitter @ecfHEALTH

European Cyclists' Federation





Twitter @ecfHEALTH