



manual del ciclista urbano



**Damián
Bernarte**
Intendente

Índice

Presentación	02
Ventajas del ciclismo urbano	03
Tipos de Bicicleta	04
Ajustes de tu bicicleta	05
Derechos y responsabilidades	06
Por donde circular	07
Recomendaciones y precauciones	08
Donde dejar tu bicicleta	09
Puntos seguros y de servicios	10
Primeros auxilios	11
plano bicisendas y ciclovías San Francisco	12



La bicicleta en las ciudades cada vez está más presente, además de promover la actividad física y mejorar nuestra salud, es también una herramienta fundamental para combatir el cambio climático y el tránsito favoreciendo un nuevo modelo de movilidad en las ciudades.

La ciudad de San Francisco tiene una topografía amable con el ciclista, faltando sólo la infraestructura correspondiente para el uso de la bicicleta, que asegure el desplazamiento rápido y seguro. El uso de la bicicleta está relacionado con la creciente necesidad de resguardar el medio ambiente y con la necesidad de generar alternativas válidas de transporte no contaminantes y menos agresivas, que permita recuperar espacio público para las personas, incentivar los modos no motorizados de transporte: caminata y bicicleta, que hagan a la ciudad más amigable.

En definitiva, tiene que ver con mejorar la calidad de vida de las personas a través del desarrollo sustentable de la ciudad. En las ciudades en que la bicicleta tiene un rol importante en el desplazamiento de sus habitantes, las ciclovías no están concebidas sólo como infraestructura pública destinada a circulación de bicicletas, sino que también son un medio de mejoramiento integral del espacio público, de los espacios para los peatones, áreas verdes y mobiliario urbano. Por otra parte, no tiene sólo un sentido recreacional, sino también funcional al sistema de actividades

Ventajas del ciclismo urbano



Rápido y Flexible

Puedes transportarte rápidamente. En distancias menores a 10 km es más eficiente que un automóvil.



Accesible

Es una forma democrática de movilidad que te aporta autonomía de manera económica, limpia y eficiente.



Divertido

Es una actividad que vigoriza tu cuerpo y activa tus sentidos. La interacción con el medio que te rodea es muy estimulante. La bicicleta es un vehículo que te otorga independencia.



Saludable

Al adoptarlo como estilo de vida fortalece tu sistema inmune, contribuye a tu salud. Está demostrado que reduce los niveles de colesterol en la sangre y el estrés, fortalece el corazón e incrementa los niveles de energía, entre otros beneficios. No es una actividad extenuante, puede practicarse con cualquier nivel de intensidad, lo que hace del ciclismo una actividad disfrutable para todas las edades y distintos niveles de condición física.



Beneficioso

Es un vehículo que favorece la sustentabilidad al utilizar menos espacio en la vía pública; no deteriora la vialidad y contribuye a mejorar la fluidez del tránsito; es una manera ecológica de transportarse en la ciudad.



Limpio

La energía la pones tú, y eso evita gastar combustible.

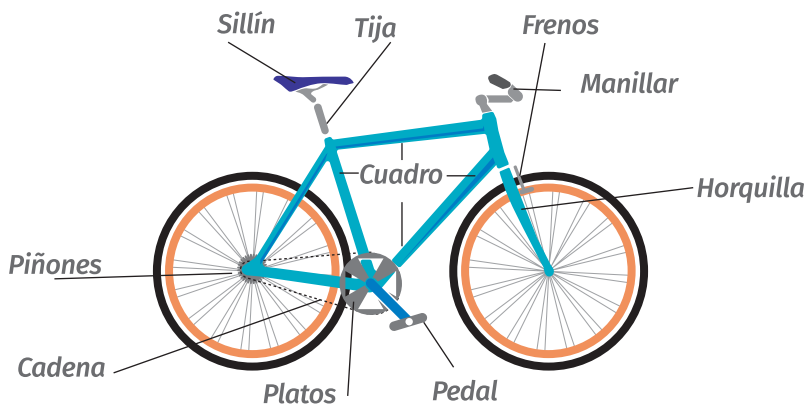
Tipos de Bicicleta

Bicicleta	Liviana	Rápida	Distancias Largas	Cómoda	Resistente	Versátil
Montaña	X	X	-	-	X	X
BMX	X	-	-	-	X	X
Plegable	X	-	-	X	X	X
Ruta	X	X	X	-	-	X
Urbana	-	-	X	X	X	X
Híbrida	X	X	X	X	X	X
Playera	X	X	-	-	-	-
De mano (adaptada)	-	-	-	-	X	X
Eléctrica	-	X	X	X	X	X

- **Bicicleta de Montaña:** Para todo terreno. Cuadro resistente y llantas gruesas con mucho relieve para circular por terrenos poco compactados. Además de la suspensión delantera puede tener suspensión trasera y frenos de disco para mayor frenado.
- **Bicicleta BMX:** Sirve para hacer saltos y piruetas, es muy popular entre los jóvenes.
- **Bicicleta Plegable:** Diseñada para la ciudad y para combinar su uso con el transporte público. Se dobla fácilmente y es posible trasladarla en cualquier medio de transporte.
- **Bicicleta de Ruta:** Bicicleta de velocidad, ideal para recorridos largos.
- **Bicicleta Urbana:** Es mixta y puede usarse en terrenos no pavimentados. Es resistente, con buena conducción en calles y carreteras. Viene equipada con parrilla, guardabarros, cubrecadena y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.
- **Bicicleta Híbrida:** Es la bici ideal para la ciudad, con llantas de grosor mediano y cuadro ligero. Es rápida, maniobrable y cómoda y generalmente va equipada con asiento más ancho, guardabarros y parrilla.
- **Bicicleta Playera:** Es una bicicleta de paseo y de bajo costo. Generalmente tiene un sistema de frenado a contra pedal a diferencia de los otros modelos.

- **Bicicleta Eléctrica:** Se trata básicamente de bicicletas comunes a primera vista, a las que se les añade un pequeño motor eléctrico, alimentado por una batería, que ayudará a la hora de afrontar pendientes o evitar cansarse en trayectos largos. Pero el motor no hará todo el trabajo, por lo que siempre habrá que pedalear, aunque con ayuda (pedaleo asistido, un impulso eléctrico que activa al motor) o habrá que usar el acelerador, que permite ajustar la velocidad al igual que se hace con un scooter o ciclomotor para ir más rápido en determinados momentos.
- **Bicicleta de mano adaptada:** Las bicicletas de mano son un tipo de bicicletas, por lo general de tres ruedas, diseñadas para personas con algún tipo de discapacidad en las extremidades inferiores o el tronco, por lo que se propulsan, dirigen y frenan con los brazos, son en realidad una especie de triciclo ya que generalmente cuentan con tres ruedas, dos traseras y una delantera.

PARTES DE TU BICI



AJUSTES DE TU BICICLETA



• Revisión de los frenos.

Si la palanca de frenos acciona al final de su recorrido, debes ajustarla, esto se puede hacer desde un regulador sobre la rueda.



- **Revisión de la cadena.**

Lo principal es que tenga la tensión adecuada para que no se salga ante un imprevisto y que esté lo suficientemente aceitada.

- **Ajustes de asiento, manubrio, pedales y ruedas.**

Que se te salga una rueda, se suelte el manubrio o se te baje el asiento de pronto, pueden ser motivos de accidente.

- **Revisar la presión del aire de las ruedas.** Es importante revisar la presión del aire en las ruedas, sustituirla si tiene muchos pinchazos, y observar que se encuentren en buen estado, con labrado adecuado.

- **Señalización.** El ciclista suele ser invisible en la calle para los demás usuarios, por lo que en la noche es importante el uso de luces rojas traseras y luces blancas delanteras, así como el uso de chalecos y otros aditamentos reflectantes.

Realizar un correcto ajuste a la bicicleta te permite evitar lesiones graves y maximizar la eficacia del pedaleo.



DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

- El ciclista tiene prioridad de paso con respecto a los vehículos a motor.
- Circular por los espacios destinados para ciclistas, en caso de que no existan, circular al costado derecho.
- Acciona el timbre de la bicicleta o utiliza tu voz cuando te acerques al peatón.
- Los peatones tienen siempre preferencia de paso.
- Conducir de manera visible y predecible, con seguridad en cada movimiento.
- Mirar para atrás y si es necesario detenerte antes de incorporarte al tránsito.
- No circular en sentido contrario.
- Respetar las luces de los semáforos para detenerte y cruzar.
- Poner especial atención a las entradas y salidas de los estacionamientos.
- Estar atento cuando te aproximes a una intersección donde los coches den vuelta a la izquierda o a la derecha.
- Recuerda siempre estar atento a posibles obstáculos en la vía, entre ellos; puertas de autos abiertas, vehículos que ingresan en estacionamientos o dan vuelta, peatones cruzando, entre otros.
- Los ciclistas tienen derecho a estacionar y atar su bicicleta a los elementos de estructura urbana, como ser bicicleteros, postes y árboles, sin ocasionar daños y roturas.

¿Por dónde deben circular los ciclistas?

Si no existe una vía habilitada expresamente (bicisenda o ciclo vía), los ciclistas deben ajustarse a las características de la vía por la que circulan, deberán hacerlo manteniendo su derecha en la calzada, siempre con precaución.

Si el ciclista circula por una vía transitada por peatones, en la que no puede guardar una distancia mínima de un metro con respecto a los mismos, deberá bajarse de su bicicleta y continuar a pie.

Respetar las señales de tránsito es una obligación, de esta manera se evitará poner en riesgo la vida del ciclista y de otras personas.

Está prohibido circular en contramano

NORMAS DE SEGURIDAD.



Código de Tránsito Municipal

Ley Provincial Nº 9169 - Ley Nacional Nº 24.449 - 25.965

Respecto al conductor y acompañante:

- Son de aplicación para los conductores de bicicletas las mismas normas de circulación estipuladas para cualquier otro vehículo.
- **El conductor y acompañante** deben llevar puesto el casco protector.
- **El acompañante y transporte de una carga**, deben ir ubicados en un portaequipaje o asiento especial cuyos pesos no pongan en riesgo la maniobrabilidad y estabilidad del vehículo.
- **Queda prohibido** el transporte de más de un acompañante que este parado o sentado en el cuadro o manubrio y el transporte bultos o cargas voluminosas o que sobresalgan excesivamente.
- **El conductor** no debe usar ropa suelta, y que ésta sea preferentemente de colores claros.
- **Está prohibido** el uso de auriculares, teléfono móvil y cualquier otro sistema de operación manual continuo, mientras conduces la bicicleta, ya que disminuye tu capacidad de respuesta ante cualquier imprevisto.



Respecto a la bicicleta:

- Para poder circular las bicicletas deberán hallarse en perfecto estado y además:
- Poseer frenos en ambas ruedas.
- Tener luz blanca delantera y roja trasera. Las luces pueden ser suplidas por dispositivos reflectantes, tipo "ojo de gato" de iguales colores y posición.
- Tener dispositivo reflectante en ambos pedales.



Recomendaciones

Usa el casco, el mismo ayuda a reducir el riesgo de lesiones severas en la cabeza reduciendo la fuerza del impacto desencadenada en una colisión o caída, de tres maneras diferentes:

- Absorbe parte de la energía del impacto con su estructura, por lo que la cabeza se detiene más lentamente y el cerebro golpea contra el cráneo con menos fuerza.
 - Dispersa la fuerza del impacto en una superficie más grande por lo que la energía del choque no se concentra en una sola parte de la cabeza.
 - Actúa como barrera que evita el contacto entre el cráneo y el objeto del impacto, Por ejemplo, el cordón de la vereda o el suelo.
-
- Si necesitas hablar por celular, detente en un lugar seguro fuera de la ciclo vía o biciesenda, para hacer uso del mismo.
 - No ingieras alcohol antes de circular en bicicleta.
 - Respeta la dirección de las vías y las señales de tránsito.
 - Advierte con antelación cuando vayas a realizar alguna maniobra.
 - No soltar las manos del manubrio, salvo que sea necesario para realizar alguna señal.
 - No sujetarse de otros vehículos para ser remolcado.
 - No circular zigzagueando entre los vehículos.
 - Hidratación: Si el viaje es largo, lleva hidratación. Algunos días de calor puedes deshidratarte y conviene que estés preparado, simplemente cargando agua en una cantimplora o botella.

Precauciones

- **Superficies desparejas:** Vías de tren y grietas, trata de cruzarlas siempre de manera transversal para no perder el control de la bicicleta, si hay pozos y baches trata de evitarlos, sino puedes hacerlo, disminuye la velocidad.
- **Días de lluvia:** Debido a que la fricción entre las llantas y el pavimento se reduce con el agua, con lluvia o pavimento



**USA
CASCO**



mojado debes extremar precauciones, reduce la velocidad y circula con mayor cuidado. Es más difícil maniobrar la bici y más fácil caer. Evita superficies metálicas como alcantarillas, registros o rieles, que son muy peligrosas al mojarse. Frena con más anticipación, ya que los frenos mojados tienen tiempos de frenado más largos; una manera de secarlos es frenar varias veces seguidas. No frenes con el freno delantero, en especial en superficies resbaladizas como los pasos peatonales o áreas con marcas en el pavimento. Cuando no puedas frenar por lo resbaloso del pavimento, trata de detenerte con los pies, poniendo uno de ellos en el suelo.

- **Poca visibilidad:** Circular de noche, o hacerlo en situaciones climáticas adversas tienen muchas similitudes, en ambos casos la prioridad es mantenerse visible; en ambos casos se necesitan técnicas especiales para circular con seguridad y comodidad. Muchos de los accidentes en que se ven envueltos ciclistas ocurren en la noche, y en más alto porcentaje cuando las bicicletas no cuentan con luz roja trasera.

- **Perros:** Los perros persiguen a los ciclistas siempre y en todos lados. Algunos lo hacen por una especie de tradición canina y otros, los menos, por atacarte. Cuando atacan, suelen morder la pantorrilla, que es lo que tienen más cerca y se mueve más.

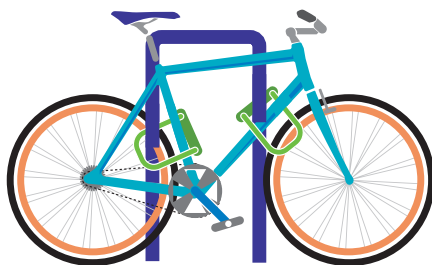
Estas son algunas estrategias para evitar el problema:

- Si el perro está lejos, acelera y aléjate rápidamente sin perder más tiempo.
- Si el perro está muy cerca, detente: lo más probable es que pierda interés y se vaya.

Donde dejar tu bici

- Usa bicicleteros si están disponibles o estructuras que estén fijas al piso.
- Evita árboles o estructuras de madera.
- Ata la bicicleta donde la dejes.
- Te recomendamos usar candados cementados, cadenas o lingas en forma de U
- Sujeta el candado de la bicicleta al cuadro, siempre es más seguro y más fuerte.
- No lo hagas desde el asiento, canasto o rueda.
- Si tu bicicleta cuenta con dispositivos de apriete rápido en las ruedas, no olvides atar las dos cuando la dejes sin vigilancia.

Fijar el cuadro y la rueda trasera o delantera



Puntos Seguros y de Servicio

Son lugares de uso gratuito ubicados en diferentes lugares estratégicos de la ciudad para que las personas puedan realizar diferentes acciones ante cualquier inconveniente en sus recorridos como: guardar la bicicleta, acceder a un estacionamiento con seguridad, acceder a un teléfono, hacer reparaciones menores, inflar las cámaras de sus rodados y otros servicios a incorporar.



Primeros auxilios

Las primeras acciones ante un accidente pueden minimizar las lesiones e incluso salvar la vida de las personas.

+ Protege

- La zona del accidente y a ti mismo. No olvides nunca la autoprotección.

+ Socorre

- Comprueba el estado de las víctimas implicadas.
- Presta atención con prioridad al accidentado.
- Actúa con tranquilidad y rapidez.
- Cerciérate de que no existen más peligros, tanto para ti como.

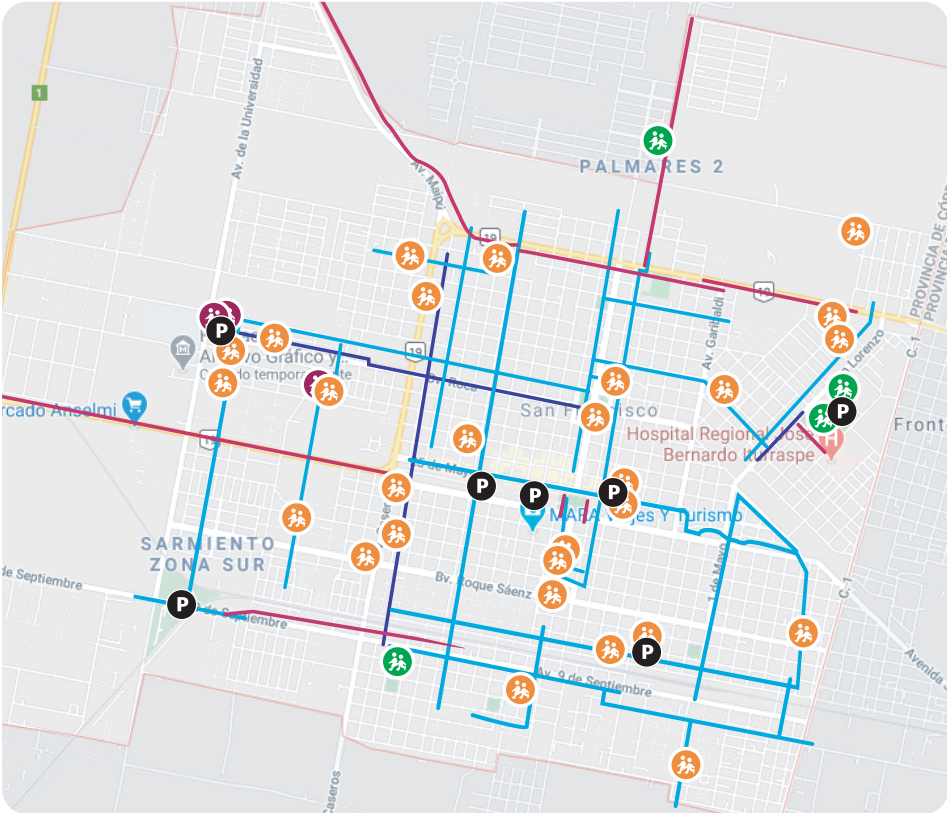
+ Para la persona herida

- No muevas al accidentado si no es necesario.
- No lo abandones.
- No des comida, bebida ni medicamentos al herido.

+ Aviso o alerta

- Llama al servicio de emergencia y comunica la situación.
- Describe con el mayor número de detalles la situación y contesta lo que el centro de emergencias solicite.


PLANO BICISENDAS Y CICLOVÍAS SAN FRANCISCO



Bicisendas 

Cicloviás 

Escuelas 

Estacionamientos 



Damián
Bernarte
Intendente