



Manual del Ciclista Urbano

Primera edición 2020

BAHÍA
MUNICIPIO DE BAHÍA BLANCA

LEGISLACIÓN - REGLAMENTACIÓN - SEGURIDAD VIAL



CONTENIDO

01 Presentación

02 Definiciones

03 La Bicicleta

- ¿Por qué usar la bici?
- Elegir la bici correcta.
- La bici y sus accesorios.
- La bici siempre en buenas condiciones.

04 Ser Ciclista

- El ciclista en la vía pública.
- Consejos de seguridad.

05 Un trayecto seguro

- Como encadenar la bici correctamente.
- Que hacer en caso de accidente
- Las precauciones y recomendaciones.



PRESENTACIÓN

Nuestra ciudad, en sintonía con las tendencias mundiales acerca de la circulación sustentable y solidaria, ha desarrollado este plan integral que ubica la movilidad sustentable como protagonista del cambio. En nuestra ciudad se pretende difundir e impulsar el uso masivo de la red de ciclovías y biciesendas, incrementando el número de ciclistas en la ciudad, para agilizar así la movilidad urbana.

La bicicleta como medio de transporte es una alternativa eficiente al uso de vehículos motorizados, lo que mejora la calidad de vida de las ciudades: los ciclistas y usuarios de medios de movilidad alternativa y limpia, contribuyen a disminuir la polución de gases, la contaminación sonora, y descongestionan el tránsito. Al mismo tiempo, se desplazan en un vehículo ágil, económico, y favorecen su propia salud, evitando complicaciones derivadas del sedentarismo y el stress.

Queremos que la comunidad se sume a este proyecto, y para ello se desarrolla este Manual, una guía práctica y sencilla que será de gran ayuda para el ciclista urbano, y para aquellos que quieran empezar a serlo.

Te invitamos a formar parte del cambio

DEFINICIONES

Acera: Espacio adyacente y longitudinal con relación a la calzada, elevado o no, destinado a la circulación de peatones.

Bicicleta: Ciclo rodado de dos ruedas. Art.5°, Ley 24.449, Bicicleta: "es un vehículo de dos ruedas que es propulsado por mecanismos con el esfuerzo de quien lo utiliza, pudiendo ser múltiple de hasta 4 (cuatro) ruedas alineadas."

Bicicletero: Espacio y/o construcción fija destinada al estacionamiento de bicicleta en la vía pública.

Bicisenda: Sector señalizado especialmente en la acera o espacio público para la circulación con carácter preferente de ciclo rodados, donde rigen reglas de circulación particulares adecuadas para la seguridad de los mismos en dicha área compartida.



Calzada: La zona de la vía destinada solo a la circulación de vehículos.

Vía Pública: Espacio integrado por la calzada, cordón y acera destinado a la circulación y convivencia armónica de los usuarios que por ella se desplazan.

Carril: Banda longitudinal en que puede ser subdividida la calzada, delimitada o no por marcas viales longitudinales, con el ancho suficiente para permitir la circulación en fila de automotores.



Ciclovía: Carriles diferenciados para el desplazamiento de bicicletas o vehículo similar no motorizado, físicamente separado de los otros carriles de circulación, mediante construcciones permanentes dentro de la calzada.

Conductor: Persona que dirige, maniobra o está a cargo del manejo directo de un vehículo durante su utilización en la vía pública. **Cordón:** parte de la vía pública que delimita la acera – zona de circulación de peatones- y la calzada, destinada al desplazamiento de vehículos.



Senda peatonal: Sector de la vía pública destinado al cruce de peatones y demás usuarios de la acera. Si no está demarcada, se entiende que es la prolongación longitudinal de ésta sobre la calzada.

Señal de tránsito: Dispositivo, marca, signo colocado o erigido por la autoridad competente o entidad autorizada con el propósito de guiar, dirigir, advertir o regular el tránsito.

Señalización de ciclovías: Consiste en la colocación de señales, marcas, simbología, etc. para orientar el apropiado comportamiento del ciclista. La indicación de direcciones, destinos, distancias y nombres de calles transversales son usadas de manera similar como se usan en las vías motorizadas.

¿POR QUÉ?

USAR LA BICI



Es un medio económico

La bicicleta es un vehículo que no requiere una gran inversión inicial, y su mantenimiento es accesible y de muy bajo costo. Incluso vos mismo podés mantenerla y repararla sin conocimientos complejos de mecánica.



Es saludable

Andar en bici mejora el estado físico al disminuir el sedentarismo, y previene molestias como el dolor de espalda y la fatiga muscular. También minimiza el riesgo cardíaco, reduce el colesterol, previene hernias de disco, y favorece el sistema inmunológico. Ser ciclista te aleja del stress, y de las complicaciones que esto le puede ocasionar a tu cuerpo y tu mente.



Contribuye al cuidado del ambiente

Cuando vas en bici, a la energía la ponés vos. No se necesitan combustibles, y eso evita la generación de dióxido de carbono. Además, es un vehículo silencioso y por eso no produce contaminación sonora.



Es ideal para los desplazamientos urbanos: permite hacer trayectos directos y viajes de puerta a puerta de manera ágil. Además, al no insumir combustible, se convierte en un vehículo autónomo, siempre disponible



Promueve la convivencia

Niños, jóvenes y adultos puede viajar en bici, lo que contribuye a la equidad y la inclusión social: todos tienen el derecho y el espacio para moverse por la ciudad. La bicicleta facilita el contacto entre las personas que transitan por las calles y contribuye a la comunicación y solidaridad ciudadana.



La bicicleta ocupa muy poco espacio y eso ayuda a liberar las calles y avenidas, promoviendo un tránsito mucho más ágil y fluido.





10 KM = 0,0 CO2



20 KM = 0,0 CO2



40 KM = 0,0 CO2



60 KM = 0,0 CO2



80 KM = 0,0 CO2



100 KM = 0,0 CO2



10 KM = 1,7 CO2



20 KM = 3,4 CO2



40 KM = 6,8 CO2



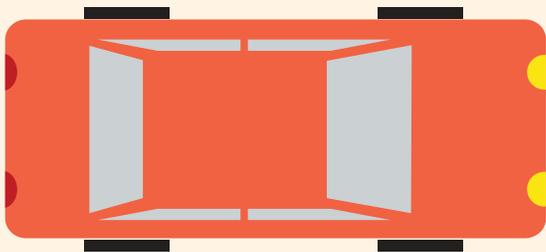
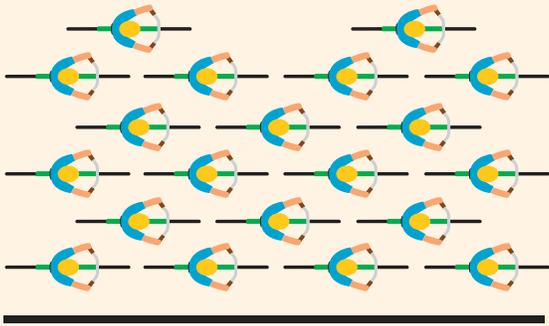
60 KM = 10,2 CO2



80 KM = 13,6 CO2



100 KM = 17 CO2



20 BICICLETAS
OCUPAN EL LUGAR DE

1 AUTO



BICI

CO₂ ↓



AUTO

CO₂ ↑



ELEGIR LA BICI

CORRECTA

Hay una bicicleta para cada tipo de usuario. Algunas bicis son para ir a trabajar, otras para salir de paseo, otras para hacer deporte. ¿Cuál te conviene?



● De Carrera

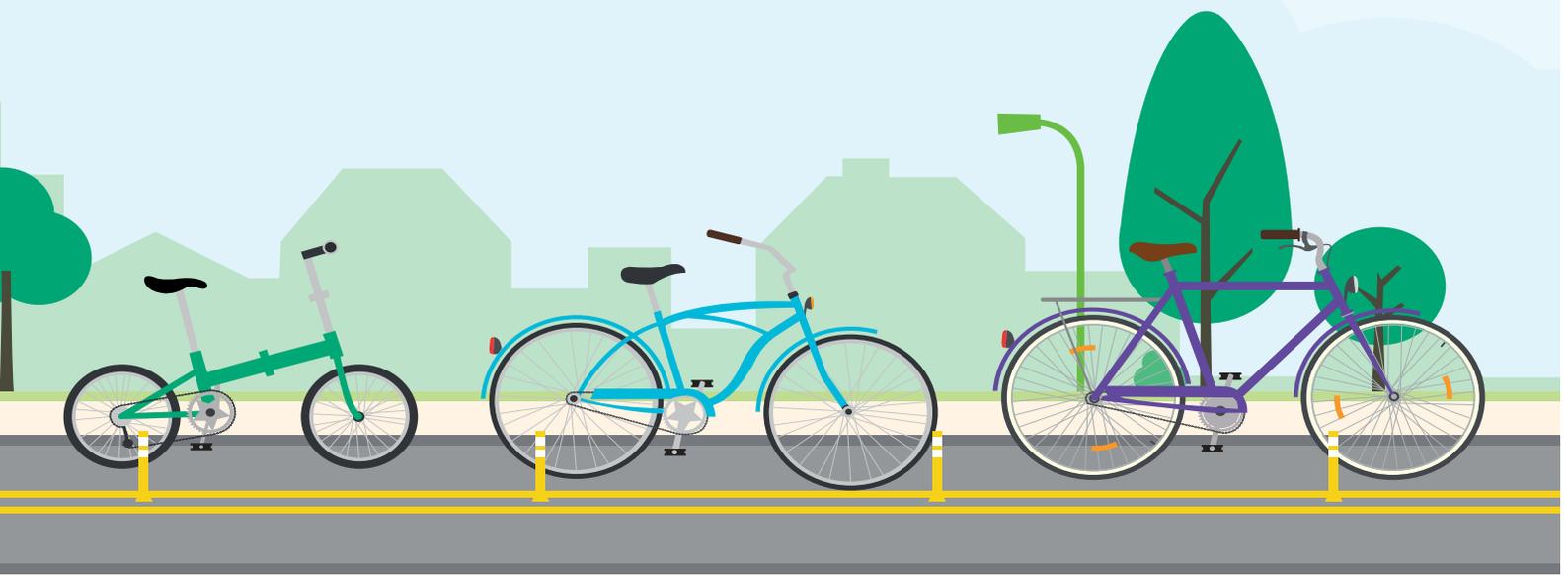
Es un vehículo muy rápido, recomendado para ciclismo deportivo. Sus neumáticos extremadamente delgados no resultan convenientes para circular por la ciudad, pero pueden reemplazarse y así adaptarse al ámbito urbano.

● Urbana

Comúnmente llamada "bicicleta de paseo". Es muy cómoda para circular por la ciudad. La altura del manubrio permite estar en posición erguida, lo que reduce la fatiga. Tiene un asiento ancho, guardabarros enteros, protector de cadena, y canasto y/o portaequipajes fijos al cuadro. Ideal para salir de compras o de paseo.

● De Montaña

Tiene una estructura reforzada, necesaria para terrenos difíciles. Se caracteriza por tener unas ruedas más pequeñas y anchas que permiten afrontar cualquier tipo de superficie y pendiente. Cambiándole los neumáticos, por unos más delgados, puede funcionar muy bien como bicicleta urbana.



● Plegable

Es liviana e ideal para distancias cortas. Es recomendada para circular en la ciudad, y guardarse en espacios pequeños, o llevar en el auto: una vez plegada tiene un tamaño reducido que la hace muy fácil de transportar.

● Playera

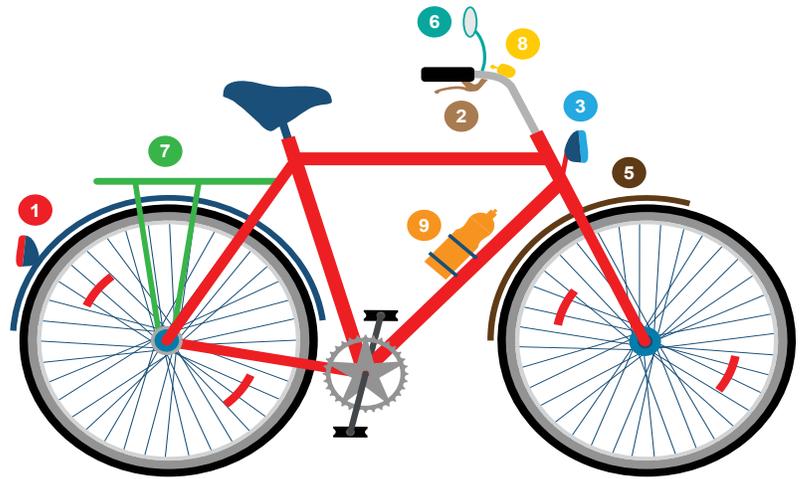
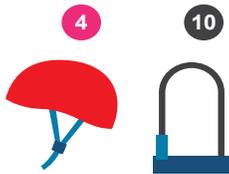
Es un tipo de bicicleta de paseo, muy accesible ya que generalmente es de bajo costo. Su formato es versátil, porque permite añadirle guardabarros, portaequipajes, silla de bebé, canastos trasero y delantero, y adaptarla según las necesidades del usuario. En general, el sistema de frenado es por contrapedal, a diferencia del resto de los modelos.

● Híbrida

Es la bicicleta más polivalente y recomendada para utilizar en ciudad y fuera de ella. Es un vehículo veloz, pero seguro y resistente. Vienen equipadas con portaequipajes, guardabarros y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.

Y SUS ACCESORIOS

Estos son los ítems que recomendamos para un mejor uso de la bici en la ciudad.



1- Reflectantes

Blanco adelante y rojo detrás. Para que cumplan su función, es importante mantenerlos limpios. Además colocá reflectantes en los rayos de ambas ruedas y en los pedales (blancos, rojos o amarillos).

5- Guardabarros

En ambas ruedas, evita que salpique agua.

8- Porta botella o caramañola

Es práctico para llevar bebidas y mantenerte hidratado. Se ubica en el cuadro de la bici.

2- Frenos

Un sistema de frenos que actúe sobre sus ruedas. En el caso de las bicicletas, debe actuar sobre las dos ruedas y accionarse desde el manubrio.

6- Espejos

Debera poseer espejos retrovisores en ambos lados. Esto le permite al conductor ver por lo menos a 70 metros de distancia hacia atrás y ayuda a anticipar sus movimientos

10- Candado

Hay de diferentes grosores. Pueden funcionar con llave o combinación.

3- Luces

Blanca delante y roja titilante detrás. Deben ser visibles a 100 metros de distancia como mínimo. Elegí luces de LED, que tienen una mayor vida útil que las luces con batería.

7- Porta equipajes y/o canasto.

Usar porta equipajes y canasto te facilita circular con mayor libertad y seguridad.

IMPORTANTE

En caso de poseer canasto adaptado para el traslado de mercaderías, en ningún caso deberá dificultar la visual ni el movimiento del conductor. El portacanasto no podrá ir soportado en el manubrio. Si transporta bultos con pesos o dimensiones excesivas, deberá hacerlo emulando manualmente

4- Casco

Colocado correctamente, te protege de lesiones en caso de accidente. También deberá poseer ropa de colores claros y calzado acorde que se afirme con seguridad a los pedales.

8- Timbre

Timbre o bocina que permita llamarla atención bajo condiciones de tránsito mediano.

BUENAS CONDICIONES



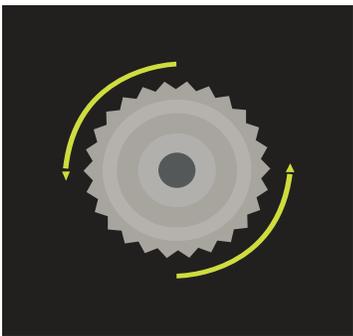
Cadena

La cadena debe estar bien lubricada, y tensa. Esto va a facilitar la velocidad y reacción del vehículo. Es importante no dejar la bici a la lluvia porque la cadena se oxida rápidamente con la humedad.



Aire

La presión de los neumáticos incide directamente en el esfuerzo que debe hacer el ciclista para desplazarse: cuanto más inflados estén los neumáticos, más “liviana” resultará la bici. La presión recomendada varía de acuerdo al peso del conductor, al tamaño del vehículo, y a la carga que eventualmente transporte, con lo cual no hay una medida estándar que aplique a todos los casos. Recordá que todos los días la bici pierde un poco de aire, por eso el control debe ser frecuente.



Ajustes

Es fundamental que todas las partes de la bici estén bien sujetas:

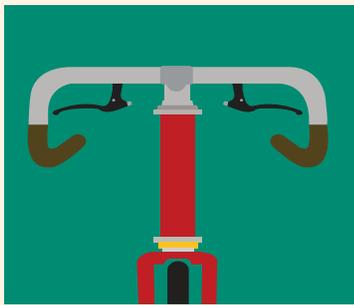
- Las ruedas, sobre todo, deben estar perfectamente ajustadas al cuadro para tener un buen control de la dirección, y evitar accidentes.
- Nada debe estar “flojo”: controlá que el canasto y portaequipaje no se muevan.
- El asiento debe estar perfectamente derecho en la dirección del cuadro, y debe regularse según la altura del conductor: el ciclista debe poder estirar completamente las piernas cuando pedalea. Si no logra hacerlo, es necesario subir un poco más la posición del asiento.

Si notás que la bici funciona mal o tiene alguna falla, y no reconocés el problema, lo recomendable es llevarla a una bicicletería.



Señalización

Es importante mantener en perfecto estado los elementos reflectantes, para poder ser visto fácilmente por los demás conductores. Conservá sanos y siempre limpios los “ojos de gato”: blanco adelante y rojo detrás. Además, se recomienda colocar reflectantes en los rayos de ambas ruedas y en los pedales (blancos, rojos o amarillos).



Frenos

Dos maneras rápidas de controlar los frenos:

- Presionar las palancas durante unos segundos y soltarlas. Éstas deben regresar rápidamente a su posición original. Si tardan en hacerlo, hay que revisar el sistema porque algo está fallando.
- Presionar una de las palancas y ver la reacción de la rueda: debe detenerse casi instantáneamente por acción del freno. De lo contrario, es necesario ajustar los cables.

Generalmente, la palanca derecha frena la rueda trasera, y la izquierda, la delantera. Pero si sos zurdo, es recomendable invertir las posiciones para que puedas frenar la rueda trasera con tu mano hábil. Ambos frenos son importantes, pero es necesario que el trasero esté perfectamente controlado, porque es imprescindible para detener rápidamente el vehículo.



Importante!

La inclinación de las palancas de freno debe ser cómoda. No deben estar paralelas al suelo, sino que deben seguir la línea del brazo cuando estás sentando sobre la bici, ya que tus muñecas seguirán la posición natural de tus brazos.

EN LA VIA PUBLICA

Hay un espacio exclusivo para vos: la red de ciclovías y biciesendas de la ciudad. ¿De qué se trata?

Son carriles destinados a la circulación de bicicletas. Se los llama biciesendas cuando están separados del resto de los vehículos en una vía exclusiva con distanciamiento físico, generalmente sobre la vereda. Las ciclovías, en cambio, son carriles de doble mano, y se valen de algún tipo de separación física (cordones, postes, tachas, etc) que evita que los automóviles invadan el espacio.

Derechos del ciclista

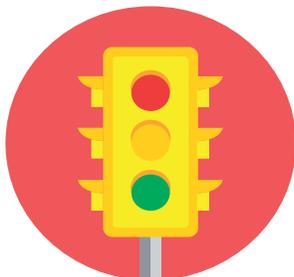


- Derecho a circular por la ciclovía y biciesendas de manera exclusiva, y en caso de no existir, por la calzada de cualquier calle o avenida.
- Derecho a estacionar sobre la vereda y atar el vehículo a los elementos de infraestructura urbana: postes, bicicleteros, árboles (siempre y cuando no ocasione daños o roturas).

Responsabilidades del ciclista

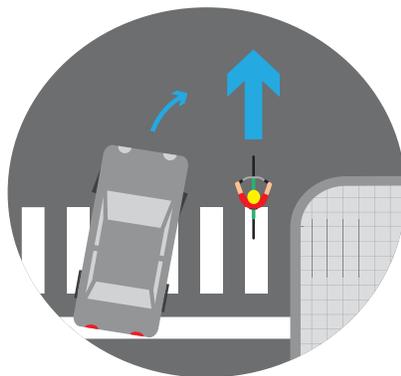


- Llevar a bordo sólo la carga (y personas) permitidas. No transportes a los niños u otras personas donde no corresponde (manubrio, cuadro).
- Circular sólo en el sentido de la mano obligatoria. No tenés derecho a ir en contramano sólo por ser un vehículo pequeño y ágil. En caso de que exista ciclovía o biciesendas, las bicicletas deben circular exclusivamente por estos lugares.

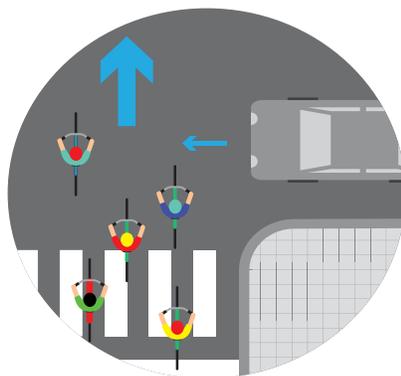


- Respetar los semáforos, y no circular por la vereda.
- Tener la bici en condiciones estructurales óptimas, por tu seguridad y la de los demás.
- Sobrepasar a otro vehículo sólo por la izquierda, y anticipar tus maniobras con movimientos de los brazos.

No debe circular por la acera. Las bicicletas tienen prioridad de paso respecto de los automóviles, cuando estos últimos giren a derecha o izquierda para ingresar a otra arteria o cuando circulando los ciclistas en grupo, el primero de ellos haya ingresado a la bocacalle.



Circular manteniendo una velocidad precautoria entre ellas, al igual que con otros vehículos, extremando la atención a fin de evitar alcances entre los propios ciclistas. Los adelantamientos deberán realizarse por la izquierda sobrepasando el carril opuesto calculando la distancia de los ciclistas que circulan en forma opuesta.



Las bicicletas pueden circular en columna de a dos como máximo por ciclocarriles, ciclovías o biciesendas si el ancho de éstas lo permite y, en esa modalidad, sólo por otros sectores de la calzada si se trata de carriles demarcados adyacentes a las aceras de la arteria. Circular con todas sus ruedas en contacto con la calzada y con ambas manos sobre el manubrio.

En las calzadas sin demarcación de carriles deben circular por el borde derecho. Éste podrá ser abandonado sólo para superar vehículos más lentos o que se encuentren detenidos o estacionados o para efectuar el giro a la izquierda en los lugares donde esté permitido. Cumpliendo con el Artículo 8° de la Ordenanza N° 16776.

En función de la vulnerabilidad del peatón y de la bici ante otros medios de transporte, sugerimos las siguientes jerarquías para los usuarios de la vía pública:

1°

peatón



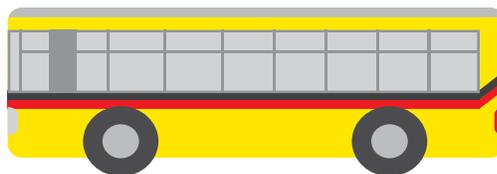
2°

ciclista



3°

transporte público



4°

automóvil

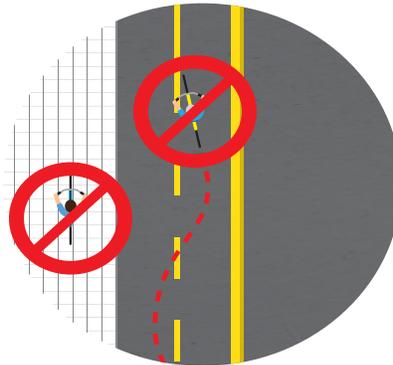


No circular asido a otro vehículo.

Adecuar su velocidad a la normativa para el tipo de vía que circula y las condiciones que se le presentan.

Advertir las maniobras y cambios de circulación. Señalando las maniobras que indiquen giros, adelantamientos, detenciones y cambios de dirección o de carril.

Obedecer las indicaciones de la autoridad y respetar la señalización. Los distintos lenguajes previstos en el tránsito, tales como indicaciones de la autoridad, luces de los semáforos, señales verticales y demarcaciones horizontales, constituyen elementos fundamentales para la circulación y convivencia en la vía pública.



En los lugares de mayor circulación, el estacionamiento debe hacerse en los bicicleteros dispuestos para tal fin.

El transporte de personas menores de hasta 5 años de edad será realizado por mayores de edad en rodados que cuenten con un asiento apropiado y cumplimentando lo establecido en las normativas vigentes. Ambos tripulantes deberán llevar el casco de seguridad reglamentario.

Los ciclistas no podrán transportar a otras personas, a excepción de lo establecido en el inciso anterior.

No circular en Zig Zag.

**Llevá acompañantes sólo...
si tu bici tiene asientos para ellos.**



**Cuando descendas no dejes
al niño en la silla, la bici puede
volcarse**

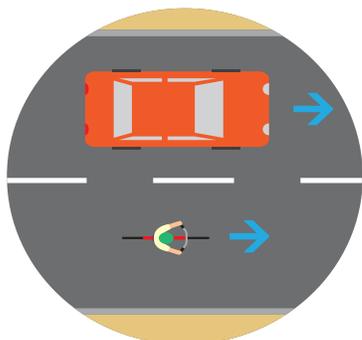
CONSEJOS

DE SEGURIDAD



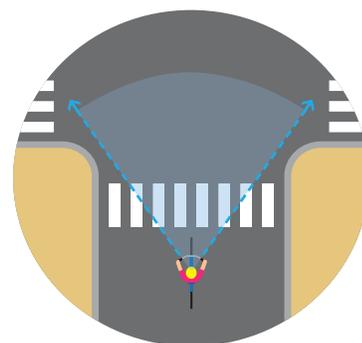
Hacete visible: usá ropa clara y reflectante y luces por la noche.

Respetá siempre los semáforos y las señales



Circulá siempre en el sentido del tránsito. No circules a contramano.

Mirá hacia ambos lados antes de cruzar las intersecciones.



Sólo los menores de 12 años pueden circular por la vereda.



No laves ningún acompañante sentado en el manubrio. Éste solo está preparado para soportar el peso del manejo, además de ser peligroso para ambos.



Anticipá tus movimientos utilizando tus brazos.
Visto desde atrás:



Giro a la izquierda:
Brazo izquierdo extendido.



Detenerse:
Mano Izquierda levantada.

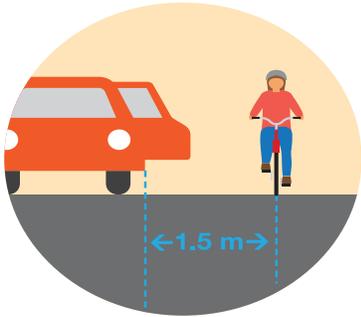


Giro a la derecha:
Brazo derecho extendido.

USO CORRECTO DEL CASCO

1. Ubicarlo sobre la cabeza, perpendicular al suelo cubriendo la parte superior de la frente, sobre las cejas (ver fotos).
2. Las hebillas laterales ajustan las correas (formando triángulo) lo más cerca de las orejas y sin apoyar sobre el maxilar.
3. Abrochar la hebilla de cierre debajo de la barbilla, quedando las correas tensionadas, permitiéndonos hablar o masticar sin molestias.
4. Ajustar con el regulador occipital.





Mantén 1.5 metros de distancia respecto de los autos estacionados para evitar golpes con puertas.



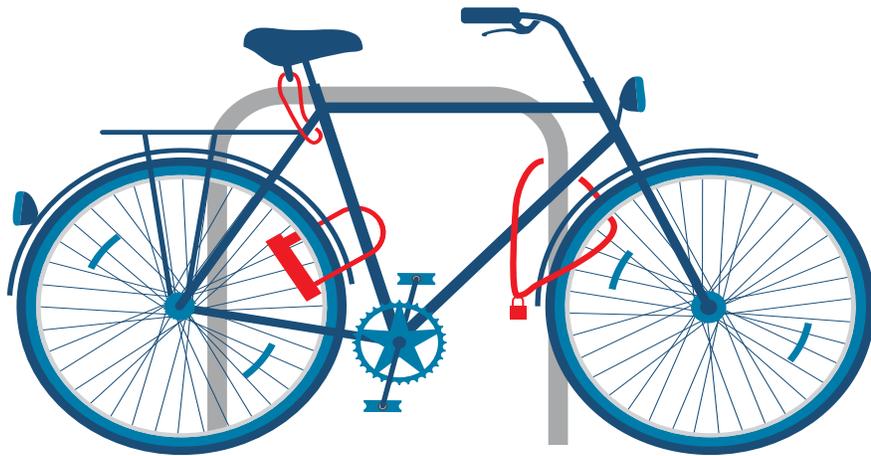
Prestá atención al camino para evitar objetos cortantes e irregularidades.



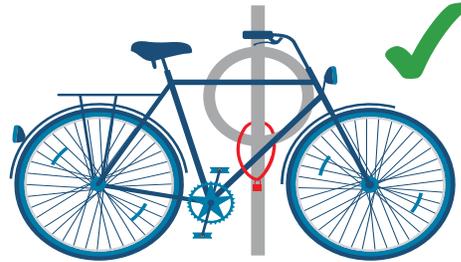
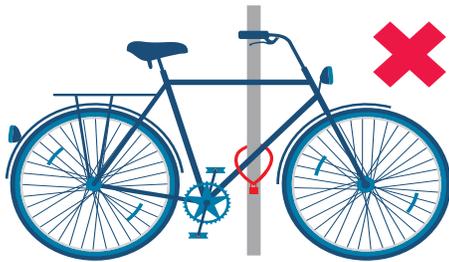
En la nueva traza de ciclovías, los autos estacionados serán la barrera física de separación entre el vehículo en movimiento y los ciclistas.

CÓMO ENCADENAR

LA BICI CORRECTAMENTE



- Usá anclajes para bicicletas cuando estén disponibles.
- Bloqueá todas las piezas de “desenganche” rápido, como el asiento.
- Bloqueá las ruedas al cuadro.
- Usá un candado en “U” o una cadena gruesa.



¡IMPORTANTE!

- Asegurá tu bici a algo que esté permanentemente clavado en el suelo o la pared, que sea rígido y difícil de romper o separar. Puede ser un poste, una reja, etc. Nunca la ates a árboles pequeños, rejas de madera, o a otras bicicletas.
- Si apoyás la bici a algún poste, lo más seguro es sujetar el candado desde el cuadro: no lo hagas desde el portaequipajes, canasto, o asiento porque son piezas fácilmente “desarmables”.
- Usá un candado en “U” o una cadena gruesa.

¿QUÉ HACER?

EN CASO DE ACCIDENTE

Al transitar por la vía pública, es probable que presencias accidentes o que seas parte de alguno de ellos. Lo más importante siempre es mantener la calma, y tratar de actuar con prudencia.

- Si el golpe fue leve, y podés reincorporarte, asegurate de no tener lastimaduras que puedan infectarse, y en tal caso andá a la guardia médica para que te revisen.
- Llevá siempre con vos alguna identificación y si es posible, algún teléfono de un familiar para que puedan ubicar a alguien, si vos no podés hacerlo por tus propios medios.
- Si tuviste algún golpe que te impide moverte, mantené la calma hasta que llegue la ambulancia. No te muevas, ni dejes que los demás intenten hacerlo porque la lesión se puede agravar.
- Si presencias un accidente en el cual hay personas heridas, llamá rápidamente al **107**.

NO TE OLVIDES

La mejor manera de evitar los accidentes o de minimizar sus daños, es teniendo siempre presentes las medidas de seguridad.

- Elementos reflectantes o luces en el vehículo
- Frenos en buen estado
- Casco de seguridad
- Circular por el carril exclusivo, o por la derecha si no hay ciclovia o bicisenda.
- Anunciar las maniobras antes de doblar, cruzar de carril, frenar, etc

Y RECOMENDACIONES

Si la bici es tu medio de transporte de cabecera, seguramente vas a enfrentarte a cuestiones propias del ámbito urbano. ¿Qué es lo que hay que tener en cuenta?



Superficies desparejas

Vías del tren, grietas. Tratá siempre de cruzarlas de manera transversal, para evitar que la rueda entre en la grieta y pierdas el control de la bici. Si hay baches en el pavimento, lo ideal es esquivarlos, pero si no llegás a tiempo tratá de disminuir al máximo la velocidad para no arruinar los neumáticos o el cuadro.



Pedaleando bajo la lluvia

Si no tenés opción y tenés que salir en bici un día de lluvia, debés extremar las precauciones. Usar ropa impermeable es el primer paso, para no humedecer tu cuerpo. En cuanto a la circulación, reducir la velocidad y girar más lento y con mayor cuidado: cuando llueve es más difícil maniobrar la bici y más fácil caer. Frená con más anticipación, ya que los frenos mojados no reaccionan tan rápido como cuando están secos



Visibilidad

Hacete visible! Es importante que los demás conductores te vean: usá prendas claras o de color brillante durante el día, y ropa reflectante y luces durante la noche. Circular por lluvia o durante la noche disminuye no sólo la visibilidad que tengas del entorno, sino que además el resto de los conductores te ven menos. Si te agarra la noche y no tenés luces ni elemento reflectantes, Actuá completamente a la defensiva, con suma atención.



Cuidado con los perros

¡Seguro que alguna vez te corrió un perro! O lo que es peor, se cruza en el camino y puede provocar una caída. Lo que debes hacer es alejarte cuanto puedas si ves algún perro con intención de correr. Si en cambio está cerca, lo mejor es ahuyentarlo con un reto fuerte y acelerar para huir de su alcance. En algunos casos no hay mucho tiempo y el perro intenta morderte: ahí tratá de bajarte de la bici y ubicarte detrás de ella para impedir su paso.

BAHIA

MUNICIPIO DE BAHIA BLANCA

