

MANUAL DEL CICLISTA 2018

 EMOV

 cuenca
ALCALDÍA

con la gente, siempre



COMPROMETIDOS POR UNA **MOVILIDAD RESPONSABLE**



Presentación

La bicicleta en las ciudades cada vez está más presente. Sus múltiples beneficios son razones suficientes para promover su uso masivo por parte de los ciudadanos. La bicicleta, además de ser salud y deporte, es también una pieza fundamental para combatir el cambio climático y promover un nuevo modelo de movilidad en las ciudades.

Nuestra bandera es la prevención, educación y seguridad vial de todos los actores de la movilidad. Buscamos fortalecer el uso de medios de transporte no motorizados con la finalidad de mejorar el sistema vial del cantón.

Vías asequibles y más seguras para todos los cuencanos, es uno de los pilares en los que se sustenta el nuevo modelo de movilidad que impulsa la EMOV EP. Por ello, hemos desplegado un conjunto de iniciativas orientadas a generar un clima de convivencia vial en la ciudad, que priorice el respeto a los actores más vulnerables del sistema viario.

Es por ello que la EMOV EP en el marco del Laboratorio Urbano de Movilidad Sostenible y Energía Eficiente, pone a disposición de la ciudadanía el Manual del Ciclista 2018 como una herramienta de integración, entre la teoría y la práctica, logrando brindar una mayor seguridad a quienes utilizan la bicicleta como medio de transporte cotidiano.

Ventajas del uso de la bicicleta:

- Medio de transporte cómodo y rápido.
- Bajo costo de uso y mantenimiento.
- Requiere de áreas de estacionamiento pequeñas.
- Ocupa menor espacio en la vía pública.
- Beneficia notablemente la salud física y mental.
- No hace ruido.
- No contamina.
- No necesita de combustible.
- Permite mayor contacto con la gente y el entorno.
- Genera una cultura ciudadana.

1.- Tipos de bicicletas	4,5
2.- Partes de la bicicleta	6,7
3.- Ajusta tu bicicleta	8,9
4.- Revisa tu bicicleta	10,11
5.- Cómo y por dónde circular	12,13
6.- Preferencia de paso	14,15
7.- Ver y ser visto	16,17
8.- Preferencia de carril	18,19
9.- Cruces, vueltas y revasar	20,21
10.- Señales para ciclistas	22,23
11.- Casco	24,25
12.- Indumentaria	26,27
13.- Consejos prácticos de seguridad	28,29
14.- Primeros auxilios	30,31
15.- Derechos de los ciclistas	32
16.- Red de ciclovías de Cuenca	33



RUTA



MONTAÑA



URBANA



PLEGABLE



BMX



CLÁSICA



BICICONSEJO

Antes de adquirir una bici, primero se debe definir el uso que se le dará.



Características principales que se deben tomar en cuenta:

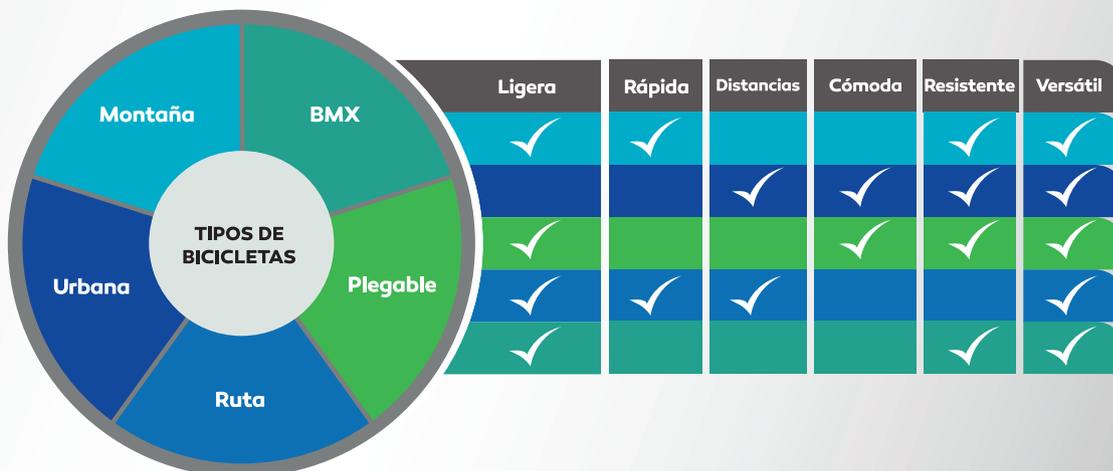
Bicicleta de montaña: Para todo terreno. Cuadro resistente y llantas gruesas con mucho relieve para circular por terrenos poco compactados. Además de la suspensión delantera puede tener suspensión trasera y frenos de disco para mayor frenado.

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 como el tranvía.

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, salpicaderas, cubrecadena y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.





BICICONSEJO

La bicicleta es un medio de transporte que nos sirve para ir de un lugar a otro con mayor facilidad, a la vez nos ayuda a mejorar nuestro estado físico y su mantenimiento resulta económico.

- 1 **El timón:** Da la dirección de recorrido a la bicicleta.
- 2 **Frenos:** Sirven para que las ruedas delantera o trasera disminuyan la velocidad.
- 3 **Potencia o codo:** Elemento de unión entre dirección y manillar.
- 4 **Parrilla:** Accesorio que sirve para transportar bolsos o maletas.
- 5 **Pata:** Aditamento que sirve para que la bicicleta quede parada sin necesidad de apoyo.
- 6 **Cambios:** Se sitúan en el manubrio, sirven para aumentar o disminuir las marchas.
- 7 **Horquilla o suspensión:** Elemento que sujeta la rueda delantera.
- 8 **Tija o poste:** Tubo que sustenta el sillín.
- 9 **El sillín o asiento:** Es el espacio para que tome asiento el conductor.
- 10 **Casete (piña):** Conjunto de piñones instalados en la rueda trasera, por donde circula la cadena, provocando su giro.
- 11 **Tensor:** Permite realizar los cambios para que el conductor pueda andar más rápido o más lento.
- 12 **Ruedines:** Su misión es guiar la cadena y mantenerla con la tensión adecuada.
- 13 **Descarrilador:** Desplaza la cadena al plato superior o inferior para cambiar el desarrollo.
- 14 **Cadena:** Elemento de transmisión de giro de los platos a los piñones.
- 15 **Bielas:** Son los elementos de unión entre el eje del pedalier y los pedales.
- 16 **Platos:** Situados en la biela derecha. Actúan directamente sobre la cadena para transmitir la fuerza de los pedales a través de las bielas.
- 17 **Bujes o manzanas:** Ejes de las ruedas. Llevan en su interior un sistema de rodamientos.
- 18 **Radios:** Elementos de unión entre la llanta de la rueda y el buje.
- 19 **Llanta o cubierta:** Elemento de contacto entre la bicicleta y el suelo.



BICICONSEJO

Al realizar el ajuste correcto de tu bici podrás disfrutar del paseo, minimizando el riesgo de sufrir percances.

Realizar un correcto ajuste a la bicicleta te permite:

- 1 Evitar lesiones graves.
- 2 Maximizar la eficacia del pedaleo.



El manubrio

El manubrio debe ofrecer distintas posiciones para evitar sobrecargar brazos, muñecas y espalda luego de un tiempo de mantenerse en una misma postura.

Se debe considerar la posición del manubrio en base a cuántas horas vamos a usar la bici, sobre qué terreno vamos a circular y qué técnica vamos a emplear.

El asiento

El ajustar el asiento de tu bicicleta es esencial para garantizar un paseo cómodo y eficiente, evitando lesiones. Cuando el asiento está colocado muy bajo, esfuerza más tus rodillas, mientras que con un asiento demasiado alto, será más difícil pedalear y colocar el pie en el piso.

El ajuste se hará primero verticalmente de acuerdo a la altura del ciclista y después, horizontalmente.



BICICONSEJO

Recuerda que antes de salir debes revisar el correcto funcionamiento de la bicicleta.

Revisar la presión del aire en las llantas

Es importante revisar la presión del aire en las llantas, sustituir el tubo si tiene muchos pinchazos, y observar que se encuentren en buen estado, con labrado adecuado.

Las llantas pierden aire al estar sin movimiento, si luego de algún tiempo las encuentras sin aire, no quiere decir que estén pinchadas, ínflalas nuevamente y prueba que no se desinflen rápidamente.

Frenos

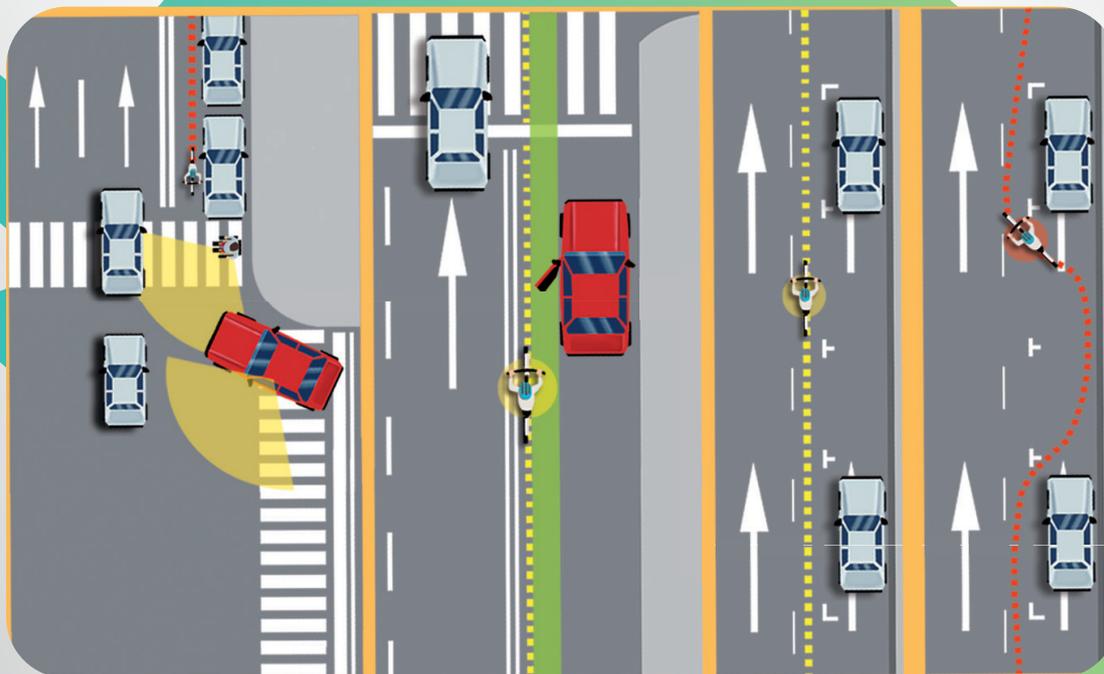
El freno trasero es el más importante de los dos. Asegúrate que los cables funcionen, que estén suficientemente tensos y con las zapatas en buen estado. Si la palanca es muy sensible o llega al tope y no frena, debes ajustarla.

Cadenas

Recuerda limpiar y aceitar la cadena, asegúrate que no esté seca u oxidada, debido a que podría generar resistencia al pedaleo.

Prueba

Da una pequeña vuelta para revisar que todo esté funcionando correctamente. Los primeros metros del viaje son cruciales para detectar problemas que pueda tener tu bicicleta.



BICICONSEJO

Circula siempre por el lado derecho de la vía y rebasa por el izquierdo.

La bicicleta es un medio de transporte que no posee ni chasis ni carrocería que proteja al conductor, siendo el cuerpo del ciclista el destinatario directo de cualquier tipo de percance.

¿Por dónde deben circular los ciclistas?

Si no existe una vía habilitada expresamente (ciclovía), 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.

Siempre es peligroso circular en contra vía.

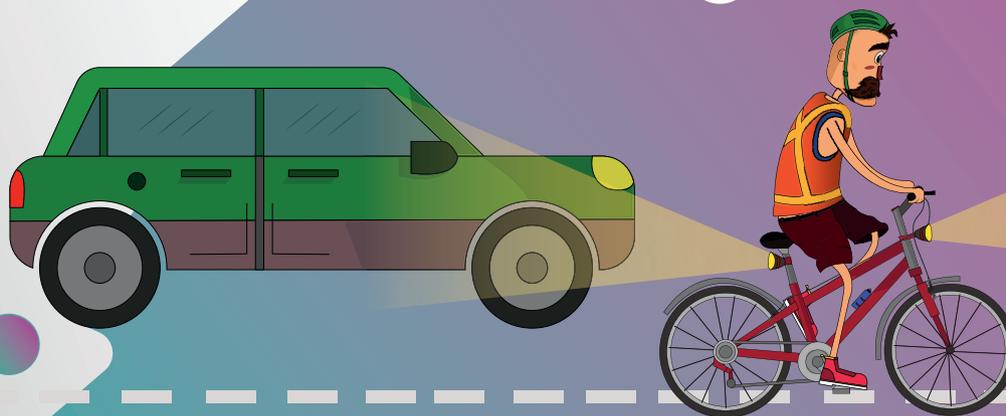


BICICONSEJO

Recuerda que el peatón siempre tiene la prioridad.



- Como ciclista tienes prioridad de paso en intersecciones.
- Cuando circulas en una calle o avenida principal, tienes derecho de paso.
- Si circulas en un redondel tienes preferencia sobre el vehículo que pretenda acceder a él.



BICICONSEJO

En la noche usa reflectantes laterales e iluminación frontal y posterior.



- 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.
- Desarrolla una mirada periférica para detectar lo que está sucediendo a tu alrededor.
- 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.



BICICONSEJO

Disminuye la velocidad cuando te acerques a una intersección o a un redondel, recuerda que no estás solo en la vía.

Recomendaciones



- 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.
- Cuando pretendas rebasar a un peatón, dale el espacio de seguridad suficiente para que no sufra sobresaltos.
- Acciona el timbre de la bicicleta o utiliza tu voz cuando te acerques al peatón.
- Existen aceras donde los peatones comparten con los ciclistas, son las aceras-bici; aquí los peatones tienen siempre preferencia de paso.



BICICONSEJO

Si no pudiste cambiar oportunamente de carril, reduce la velocidad o detente por lo menos a 10 metros del obstáculo. Esta distancia te dará espacio para arrancar, acelerar y posicionarte.

Mantente alerta



La clave para atravesar de manera segura y cómoda una intersección, es que te posiciones adecuadamente.

- Observa bien el cruce y a los otros conductores para evitar riesgos.
- Busca colocarte en la posición primaria en el momento de cruzar una intersección; no debes permanecer pegado a la acera.
- Identifica con anticipación cualquier obstáculo en tu trayectoria que pueda obligarte a realizar un cambio de carril.

No te acerques demasiado a la parte posterior de ningún vehículo, debido a que te hace invisible ante los demás.

Rebasar

Antes de cambiar de carril, voltea y valora la situación del tránsito (tu velocidad y la de los demás vehículos, el espacio disponible para rebasar, el estado del pavimento, etc).

Realiza el cambio de carril de manera suave, no repentina. Sepárate al menos 1,5 m del obstáculo rebasado.



BICICONSEJO

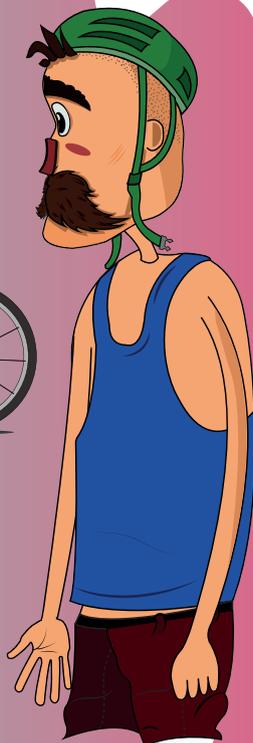
**GIROS A LA DERECHA
E IZQUIERDA**

AVANCES SIN GIROS

Es recomendable comunicarte con el resto de usuarios de la vía mediante señales con los brazos.



INCORRECTO



CORRECTO

**BICICONSEJO**

El uso del casco, a pesar de no ser obligatorio, es recomendable.
En caso de practicar algún deporte, es prioritario.

Uso del Casco



- El uso del casco no es obligatorio en la ciudad, pero aumenta la seguridad de quien lo porta.
- Al escoger un casco, se debe valorar que sea ligero y compacto para que incomode lo menos posible. Es importante contar con una buena ventilación y campo de visión libre.
- Colocarse correctamente el casco es importante. Hay sistemas de ajuste que varían el grosor del acolchado interior para conseguir una buena fijación.

Los cascos tienen una cinta que permite sujetarlos a la barbilla; en ningún caso debe quedar ceñida, ya que puede incomodar al mover la cabeza y perder la capacidad de observación sobre el entorno.
- La parte delantera del casco debe proteger la frente, nunca debes llevarla hacia atrás.
- Finalmente, comprueba la medida o la talla de casco que necesitas, normalmente, todas las marcas disponen de tres tallas distintas que engloban todas las medidas.



BICICONSEJO

Recuerda que la ropa debe ser cómoda.

Escoge la ropa más adecuada para andar en bici:

- Evita ropa de algodón, debido a que se satura de sudor haciendo que la ropa pese más, se vuelva incómoda y puedas sufrir una deshidratación más acelerada perdiendo rendimiento.
- Usa ropa que no produzca rozaduras: utiliza ropa con tejidos antiabrasivos y con costuras planas para evitar rozaduras, molestias y heridas en la piel.
- Usa una chaqueta con bolsillos para poder guardar artículos livianos que puedas necesitar durante el recorrido.
- Usa ropa que tenga detalles reflectivos, en la mayoría de casos suelen ser colores llamativos y fluorescentes para ser visible ante los vehículos y demás elementos de la vía, ya que pueden ayudar a evitar un accidente.
- Se pueden utilizar todo tipo de zapatos, incluso de tacón. Algunos ciclistas prefieren utilizar zapatos cómodos y con cierta adherencia en la suela, llevando los de vestir en un bolso o mochila.

La bicicleta es un medio de transporte, que al igual que los vehículos motorizados, debe respetar la direccionalidad de las vías y las señales de tránsito.



BICICONSEJO

No utilices el teléfono móvil mientras conduces la bicicleta, no es aconsejable el uso de auriculares ya que disminuye tu capacidad de respuesta ante cualquier imprevisto.

Consejos al manejar

- No transportar a otra persona, o a niños sin poseer silla homologada para este propósito.
- 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.
- No circular escuchando reproductores de sonido.
- Si necesitas hablar por celular, detente en un lugar seguro 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 llevar en la bicicleta objetos que dificulten el manejo o reduzcan la visión.



BICICONSEJO

No olvides llamar al 911 en caso de cualquier emergencia.

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.

*Señaliza la zona del accidente y genera señales que alerten a otros que circulan por la misma vía.

SOCORRE

*Comprueba el estado de las víctimas implicadas.

*Presta atención con prioridad al accidentado.

*Actúa con tranquilidad y rapidez.

*Cerciórate de que no existen más peligros, tanto para ti como para la persona herida.

AVISA O ALERTA

*Llama al 911 y comunica la situación.

*Describe con el mayor número de detalles la situación y contesta lo que el centro de emergencias solicite.

*No muevas al accidentado si no es necesario.

*No lo abandones.

*No des comida, bebida ni medicamentos al herido.

En la Ley Orgánica de Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial, en lo referente a los ciclistas y sus derechos, sección 3, manifiesta:

Art. 204.- Los ciclistas tendrán los siguientes derechos:

- a) Transitar por todas las vías públicas del país con respeto y seguridad, excepto en aquellas en la que la infraestructura actual ponga en riesgo su seguridad, como túneles y pasos a desnivel sin carril para ciclistas, en los que se deberá adecuar espacios para hacerlo;
- b) Disponer de vías de circulación privilegiada dentro de las ciudades y en las carreteras; como ciclovías y espacios similares;
- c) Disponer de espacios gratuitos y libres de obstáculos, con las adecuaciones correspondientes, para el parqueo de las bicicletas en los terminales terrestres, estaciones de trolebús, metrovía y similares;
- d) Derecho preferente de vía o circulación en los desvíos de avenidas y carreteras, cruce de caminos, intersecciones no señalizadas y ciclovías;
- e) A transportar sus bicicletas en los vehículos de transporte público cantonal e interprovincial, sin ningún costo adicional. Para facilitar este derecho, y sin perjuicio de su cumplimiento incondicional, los transportistas dotarán a sus unidades de estructuras portabicicletas en sus partes anterior y superior; y,
- f) Derecho a tener días de circulación preferente de las bicicletas en el área urbana, con determinación de recorridos, favoreciéndose e impulsándose el desarrollo de ciclo paseos ciudadanos.

BICICONSEJO

Ten presente que tu derecho termina donde comienza el del otro.

Un derecho también trae una obligación.



- Ciclovías
- Sendas de uso compartido
- Bici Acera
- Ciclo Carril



Ing. Marcelo Cabrera
ALCALDE DE CUENCA

Dr. Adrián Castro P
GERENTE GENERAL (S) EMOV EP



Manual del Ciclista 2018

Este documento fue co-financiado por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH por encargo del Ministerio de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) del Gobierno Federal de Alemania. Las ideas y las opiniones expresadas en esta obra son las de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la GIZ.



Publicado por:

P.e. Empresa de Movilidad, Tránsito y Transporte (EMOV EP).
Carlos Arízaga Toral y Tarquino Cordero, Cuenca - Ecuador
Telf.: + (593 07) 2854878
www.emov.gob.ec

Autores:

Departamento de Movilidad No Motorizada
EMOV EP

Edición:

Ing. Verónica Hormazabal, Dep. Movilidad No Motorizada
EMOV EP
Lcda. Daniela Vasquez, Subgerente de Comunicación
EMOV EP

Diseño e ilustración:

P.e. Subgerencia de Comunicación

Impresión:

Imprenta Monsalve Moreno.

Tiraje:

2 750 ejemplares

EMOV, (Departamento de Movilidad No Motorizada). (2018).
“Manual del Ciclista 2018”. Cuenca, Ecuador: EMOV, DMNM. 39pp.

La reproducción y uso de los contenidos de la presente publicación son
libres mientras se reconozca su origen.

© EMOV, Cuenca, 2018





CON EL APOYO DE



Implementada por

