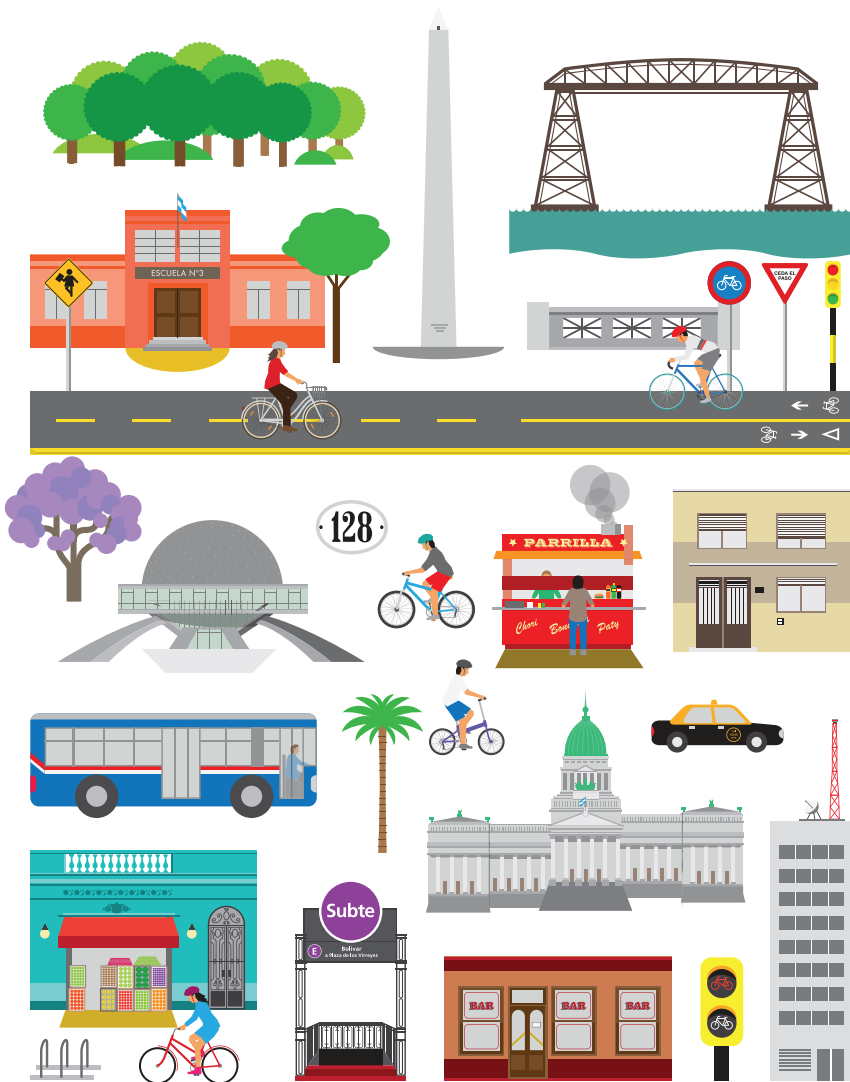
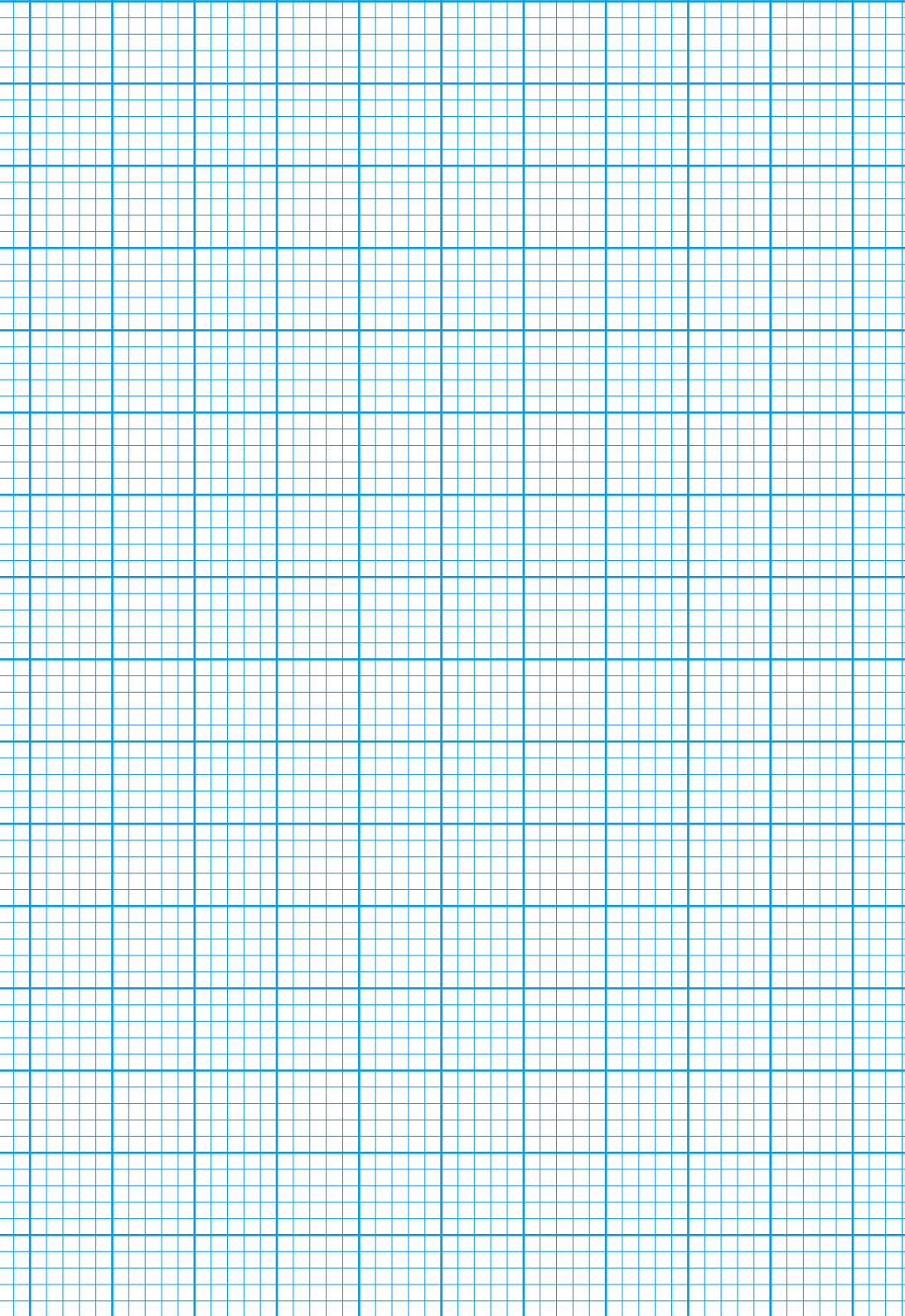


# Manual del ciclista





# Manual del ciclista

---

Secretaria de Transporte y Obras Públicas

Jefe de Gobierno  
**Horacio Rodríguez Larreta**

Secretaria de Transporte  
y Obras Públicas  
**Manuela López Menéndez**

Subsecretaría de  
Planificación de la Movilidad  
**Lucila Capelli**

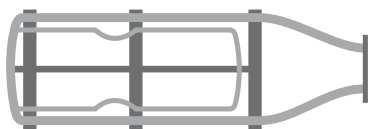
*Diseño gráfico  
e ilustración*  
**Marina Pla & Sebastián Gagín**

# Índice

---

<b>6</b>	Introducción	<b>26</b>	Circulación correcta
<b>8</b>	Beneficios del uso de la bici	<b>27</b>	Ocupá tu lugar en el carril
<b>10</b>	La bici y sus accesorios	<b>28</b>	Giro a la izquierda
<b>12</b>	Prioridad de paso	<b>30</b>	Consejos útiles
<b>13</b>	Dársena de hospitales, geriátricos y escuelas	<b>32</b>	Mantenimiento
<b>14</b>	Consejos de seguridad	<b>34</b>	Modelos de bicicletas
<b>16</b>	No circules por puntos ciegos	<b>36</b>	Sistema de Transporte Público en Bicicletas
<b>18</b>	Consejos para la convivencia en la calle	<b>38</b>	Dónde y cómo estacionar tu bici
<b>20</b>	Red de ciclovías protegidas	<b>39</b>	Cómo encadenarla correctamente
<b>22</b>	Bicisendas		
<b>24</b>	Señalética en la red de ciclovías protegidas		

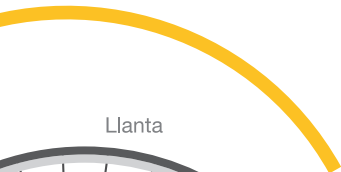
Portaequipaje



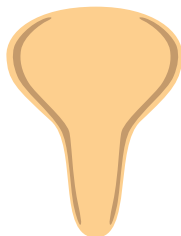
Palanca de freno



Guardabarros



Asiento



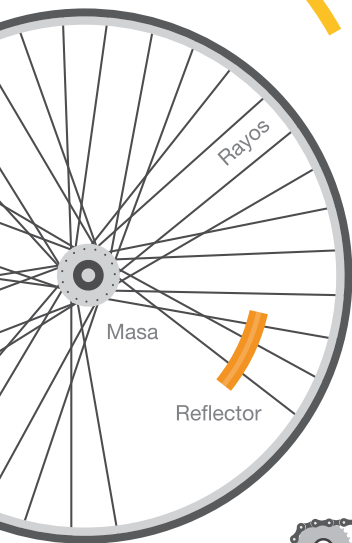
Tubo del  
asiento



Apertura  
de asiento



Llanta



Rayos

Masa

Reflector



Luz trasera



Abrazaderas



Cadena



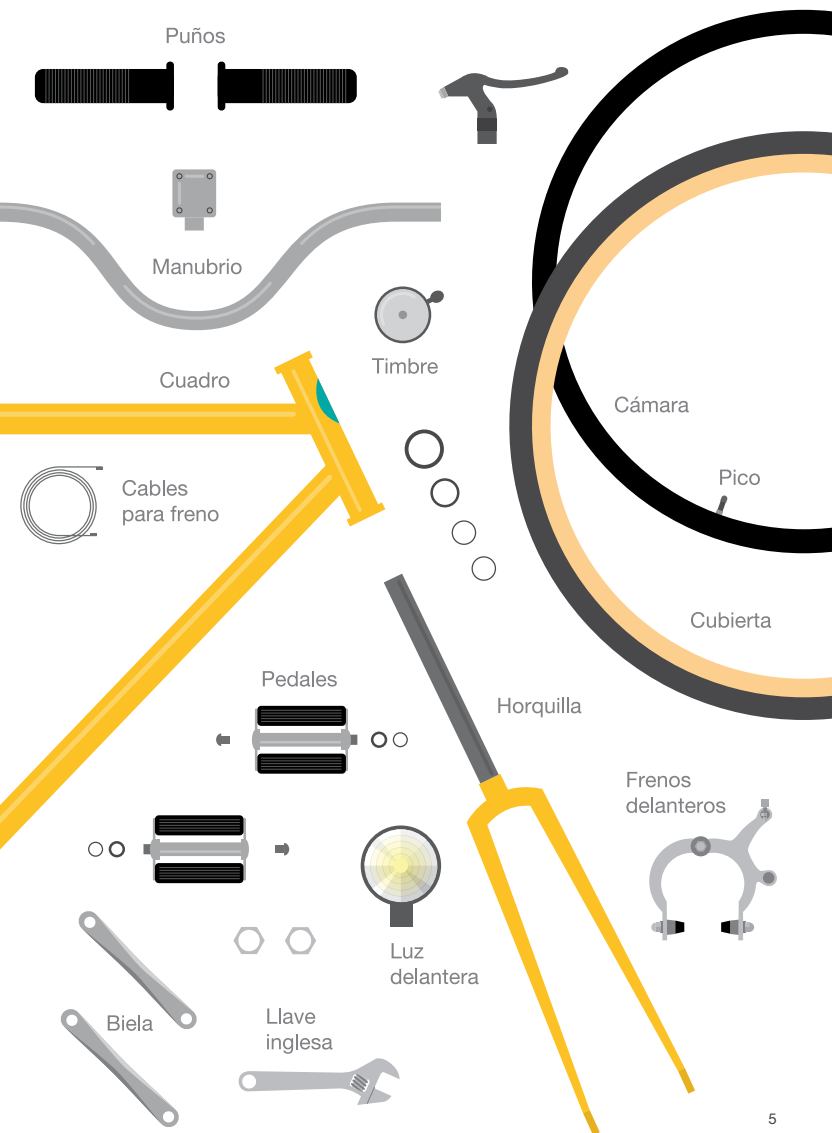
Piñón

Plato



Frenos  
traseros





# Introducción

---

**Una nueva manera de pensar la Ciudad** se instaló en Buenos Aires y en muchas otras grandes urbes del mundo. El colapso del tránsito, la contaminación que éste genera en el ambiente y los altos niveles de estrés, sedentarismo y aislamiento asociados al auto, llevaron al agotamiento del enfoque que concebía y construía ciudades diseñadas principalmente para los autos.

La **bicicleta**, que es un **transporte ecológico, saludable y seguro**, es motor de transformaciones urbanas, sociales y nos conecta con la ciudad de una manera mucho más humana y cercana, que permite disfrutar activamente de nuestro entorno mientras nos movilizamos de un lado a otro.

El ciclismo urbano llegó para quedarse y hoy es parte de los hábitos cotidianos de los ciudadanos de las grandes urbes del país. Actualmente, **de cada 10 viajes que se hacen en Buenos Aires, uno es en bicicleta**. Son unos **405 mil viajes diarios**, un valor histórico que queremos defender y seguir potenciando para llegar al **millón para 2023**.

De este modo, creemos que es muy importante seguir impulsando **Ecobici**, el sistema de transporte público de bicicletas compartidas que desarrolló el Gobierno de la Ciudad, que brinda una alternativa de transporte saludable, económica y sustentable.

Moverse en bici requiere de atención y compromiso por parte de todos y nos convoca a **respetar normas de convivencia**. Este **manual** incluye **prácticas recomendadas** para ciclistas urbanos.

Si ya descubriste el mundo de la bici, te compartimos algunos beneficios y consejos para que la sigas disfrutando. Si todavía no lo hiciste, **¡te invitamos a sumarte!**



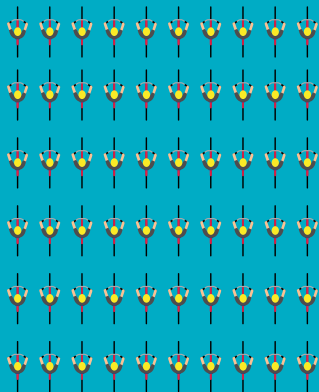
**Manuela López Menéndez**  
**Secretaria de Transporte y Obras Públicas**

IG: @manulopezmenendez  
TW: @manlop



**¿Cuánto espacio  
se necesita para  
transportar a 60  
personas?**

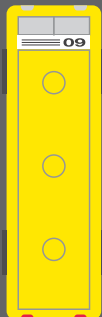
**En bicicleta**



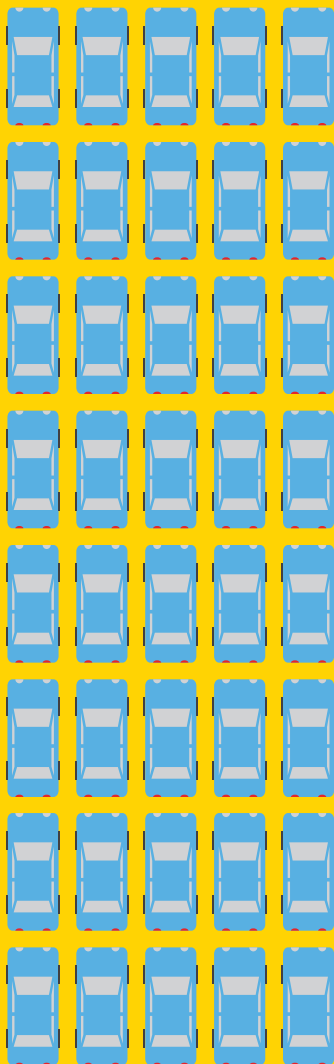
**A pie**



**En colectivo**



**En auto**





**Pone una  
gran sonrisa  
en tu cara**

**Es más fácil, más  
sustentable y hasta  
más rápido que el auto**



## **Es económica**

Porque no demanda  
inversiones significativas.  
Tanto su mecánica como  
su mantenimiento son  
accesibles y de bajo costo.



**Más libertad para  
moverte haciendo  
un tránsito mejor**

**YO  BA**

**Promueve un  
cambio cultural**





## Es saludable y mejora tu calidad de vida

Mejora el estado físico, contrarrestando el sedentarismo, y previene molestias como el dolor de espalda y la fatiga muscular. También reduce el riesgo cardíaco, disminuye el colesterol, previene hernias de disco y favorece el sistema inmunológico.



**Ayuda a  
mejorar tu  
estado físico**



## Es ecológica

Al no necesitar combustible, evita la emisión de gases de efecto invernadero ( $\text{CO}_2$ ), lo cual contribuye a la disminución del calentamiento global. Tampoco produce contaminación sonora.



# La bici 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).

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.

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.

4

## Casco

Colocado correctamente, te protege de lesiones en caso de accidente.

5

## Guarda barro

Evita que salpique agua.

6

## Espejos

Un espejo retrovisor permite al conductor ver por lo menos a 70 metros de distancia hacia atrás y ayuda a anticipar sus movimientos.

7

## Porta equipajes y/o canasto

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

8

## Timbre

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

9

## Porta botella o caramañola

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

10

## Candado

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

## Prioridad de paso

---

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:

1º

peatón



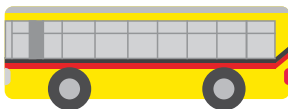
2º

ciclista



3º

transporte público

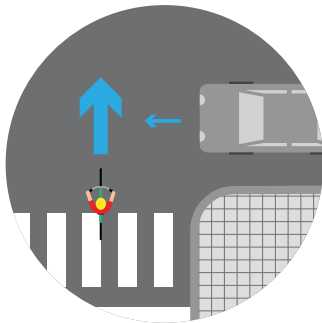
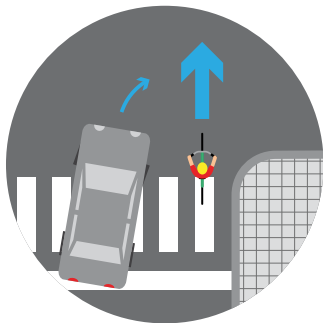


4º

automóvil

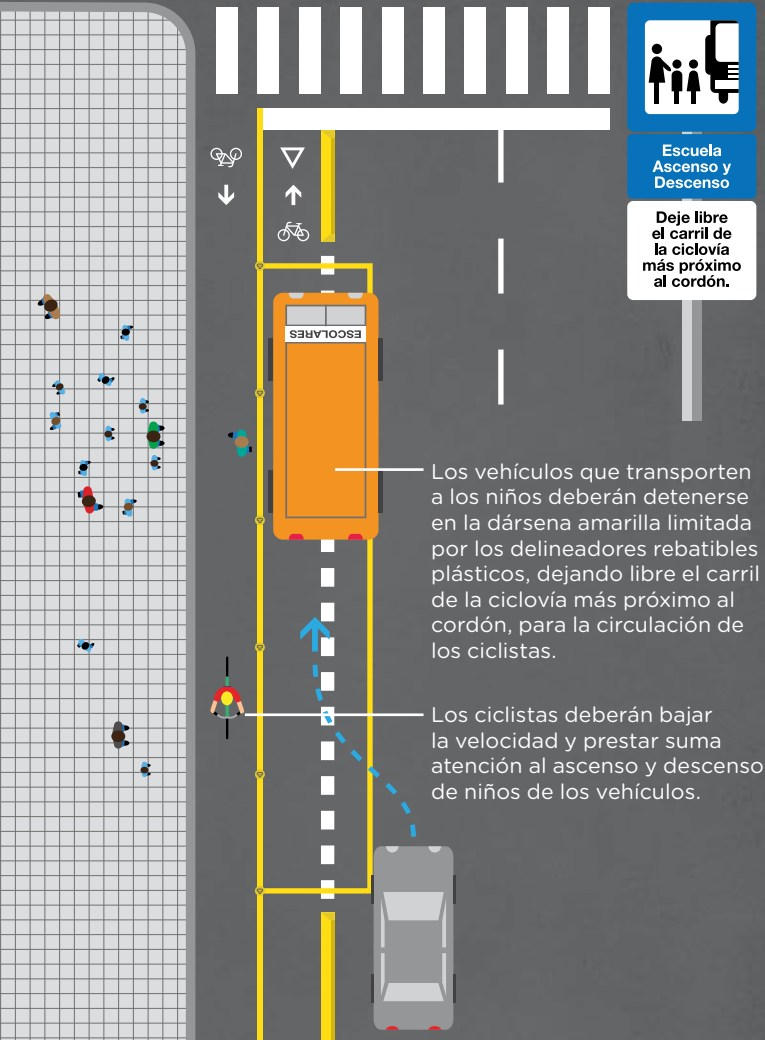


**Y en las bocacalles:**



En los cruces de calles, la prioridad la tiene el que circula por la derecha, sin importar el vehículo, o el que circula por la arteria de mayor velocidad permitida para la circulación. Para una mejor convivencia en la calle, teniendo en cuenta la vulnerabilidad del peatón y de la bici, sugerimos darle prioridad de paso a ésta respecto de los autos.

## Dársenas de hospitales, geriátricos y escuelas.



## Consejos de seguridad

---



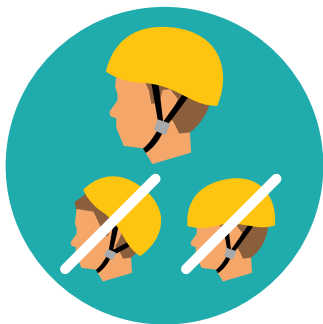
Hacete visible: usá ropa clara y reflectante y luces por la noche.



Mantenete atento a los imprevistos y hacé contacto visual.



Respetá siempre los semáforos y señales.



Usá casco y asegúrate que esté colocado correctamente.





**No uses auriculares ni celular mientras circularás.**



**Sujetá el manubrio con ambas manos y con la derecha mantené los dedos apoyados en el freno.**



**Con tu mano izquierda señalizá y usá la campanita o timbre.**



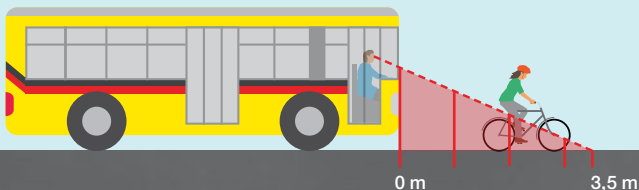
**No llesves prendas u objetos colgantes en tu bici. Éstos pueden engancharse y trabar la cadena o las ruedas y provocar un siniestro.**

# No circules por puntos ciegos

Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia los lados.



Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia el frente.



Puntos ciegos del conductor de un colectivo a la altura del piso.



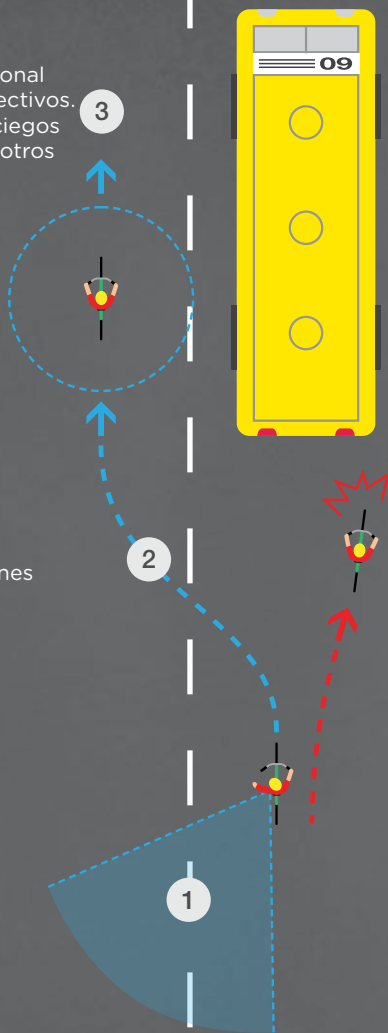
Dejá un espacio adicional entre tu bici y los colectivos. Éstos tienen puntos ciegos más grandes que los otros vehículos.

No asumas que los conductores pueden verte.

No adelantes a colectivos ni camiones por la derecha.

Los colectivos suelen acercarse a la vereda para detenerse.

Mirá siempre antes de cambiar de carril.



## Consejos para la convivencia en la calle

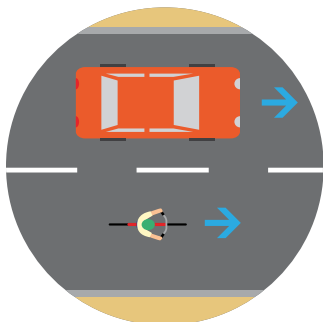
---



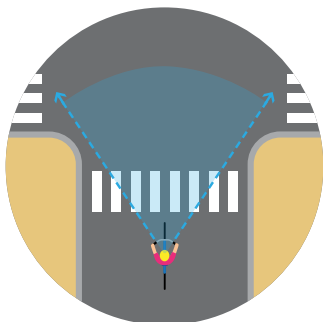
Siempre cedé el paso al peatón.



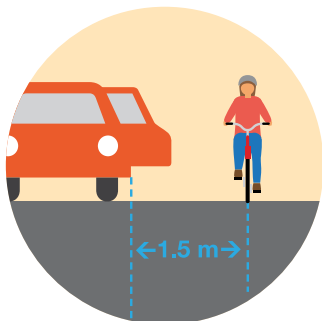
Sólo los menores de 12 años pueden circular por la vereda.



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



Mirá hacia ambos lados antes de cruzar las intersecciones.



Mantené 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. Podés colaborar e informar los baches en ciclovías llamando al 147.

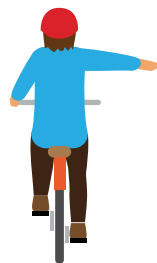
**Anticipá tus movimientos utilizando tus brazos y campanita.**  
**Visto desde atrás:**



**Giro a la izquierda:**  
 brazo izquierdo  
 extendido



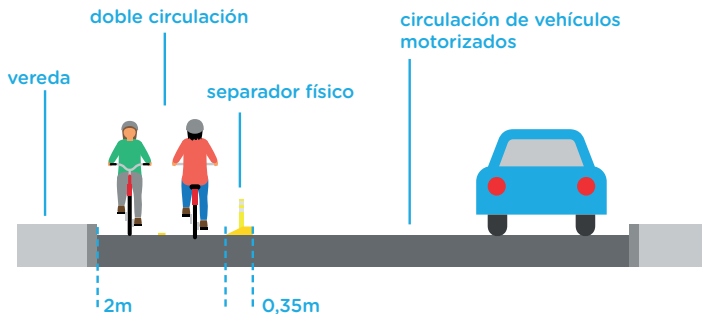
**Detenerse:**  
 mano izquierda  
 levantada



**Giro a la derecha:**  
 brazo derecho  
 extendido

## Red de ciclovías protegidas

---



En julio de 2009 comenzó a construirse la red de ciclovías protegidas que hoy alcanza más de 287 km. La red es un entramado de carriles exclusivos para bicicletas, resguardado del resto del tránsito vehicular por medio de un separador físico, que conecta los principales centros de trasbordo de la Ciudad, universidades, escuelas y hospitales permitiendo también la interconexión con otros medios de transporte.

La ciclovía es un carril exclusivo, delimitado por un separador físico, con doble sentido de circulación, generalmente ubicado en el margen izquierdo de la calzada, según el sentido de circulación vehicular. Además, cuenta con señalización vertical y horizontal.

Las experiencias internacionales demuestran que los carriles de convivencia o preferenciales no son respetados por los automovilistas lo que genera una situación de peligro o inseguridad para el ciclista. Basándose en estos hechos y en datos estadísticos los especialistas en planificación del transporte proyectaron una red protegida que fomente el uso de la bicicleta y prevenga incidentes viales.



Doble circulación.

Delineadores rebatibles plásticos.

Separación física de la ciclovía.



Delimitación de la ciclovía sin separación física.

Intersecciones de las ciclovías marcadas en verde.



Senda peatonal, no detenerse sobre ella.



**Línea de detención.**



Símbolo de "Ceda el paso". Mirar a ambos lados y ceder el paso al peatón.

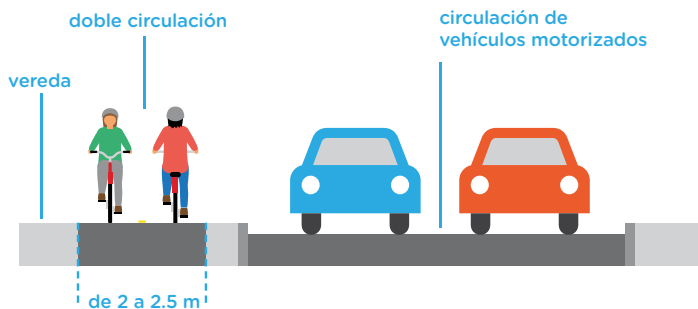
Sentido de circulación.

Circulación exclusiva de bicicletas.



# Bicisendas

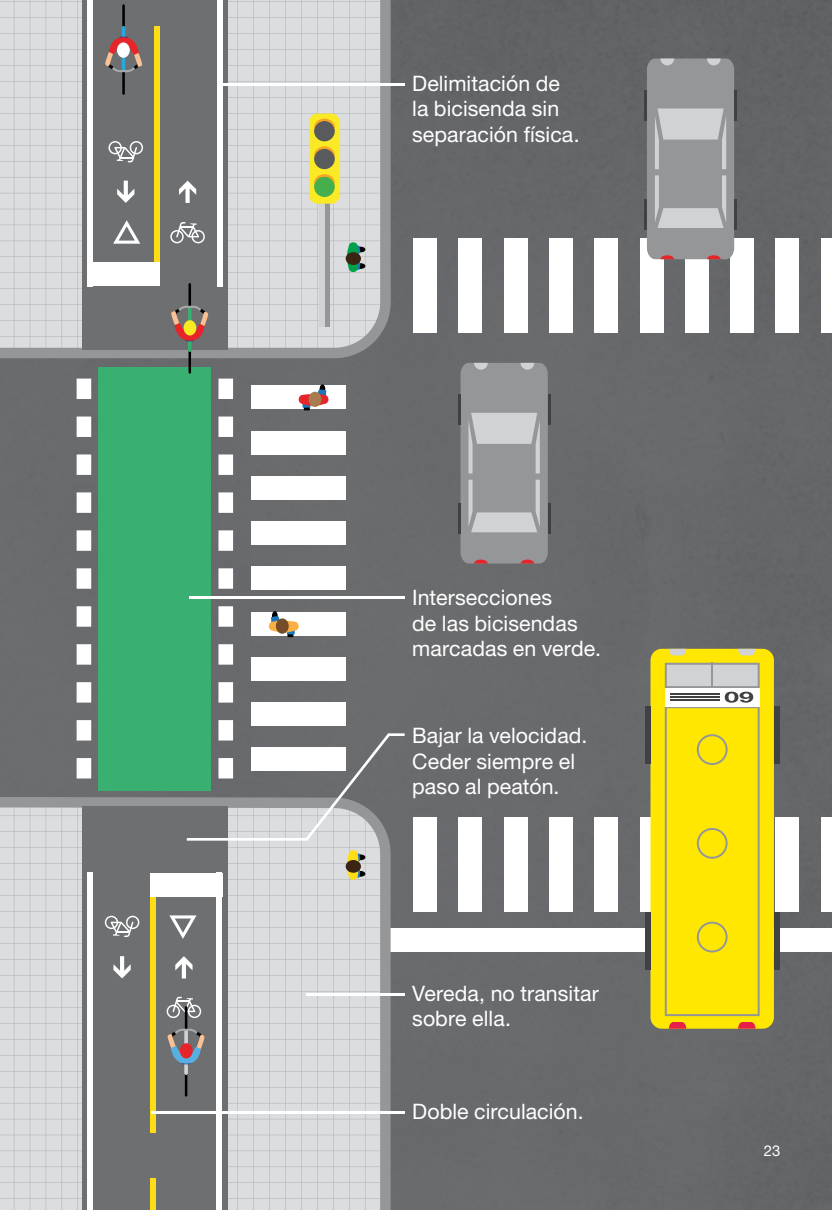
---



Las bicisendas de la Ciudad son parte de la red de ciclovías protegidas. Ocupan un sector de señalizado y especialmente acondicionado en veredas y espacios verdes para la circulación de bicicletas. Cuando en los tramos de arterias no existe la posibilidad de construir una ciclovía, se construye una bicisenda, siempre y cuando no genere conflictos en la circulación peatonal.

Implantar bicisendas y ciclovías, peatonalizar calles y ensanchar veredas, ordenar el tránsito priorizando el transporte público con carriles exclusivos; son algunas de las medidas que permiten mejorar la convivencia entre peatones, ciclistas y vehículos.





Delimitación de la bisisenda sin separación física.

Intersecciones de las bisisendas marcadas en verde.

Bajar la velocidad. Ceder siempre el paso al peatón.

Vereda, no transitar sobre ella.

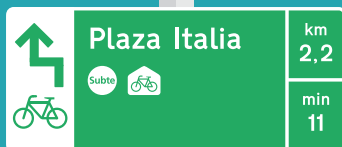
Doble circulación.

# Señalética en la red de ciclovías protegidas

Hacia adelante: Estación Once  
Distancia: 0,8 km o 4 minutos  
Otros datos: Estación de ferrocarril, Subte y Ecobici.



Continuación hacia: Plaza Italia  
Distancia: 2,2 km u 11 minutos  
Otros datos: Estación de Subte y Ecobici.



Hacia la derecha: Estación Distrito Audiovisual  
Distancia: 3,2 km o 16 minutos  
Otros datos: Estación de Ecobici.



Hacia la izquierda: Centro  
Distancia: 3,8 km o 19 minutos  
Otros datos: Estación de Ecobici.



Circulación  
exclusiva para  
bicicletas



Prohibido  
estacionar y  
detenerse sobre la  
ciclovía todos los  
días las 24 horas



Vereda de  
convivencia  
con peatones



Comienzo de  
doble mano



Cruce de  
ciclistas



Velocidad  
máxima  
30 km/h



Deténgase  
por completo



Prohibido  
circular en  
bicicleta



Cruce de  
peatones



Ceda  
el paso



# Circulación correcta



Circular con ambas ruedas en contacto con la calzada y con ambas manos sobre el manubrio, colocando dos dedos de la mano derecha sobre los frenos.



Las bicis pueden circular por cualquier arteria de la ciudad, excepto en autopistas. En los tramos de arterias con ciclovías, las bicis deben circular exclusivamente por ellas.



No circular en zigzag.



No circular agarrado a otro vehículo.

# Ocupá tu lugar en el carril

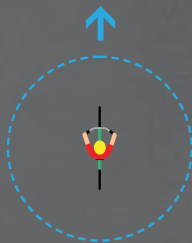
2

Si no te sentís seguro, es preferible salir del tránsito y esperar hasta que los vehículos hayan pasado.

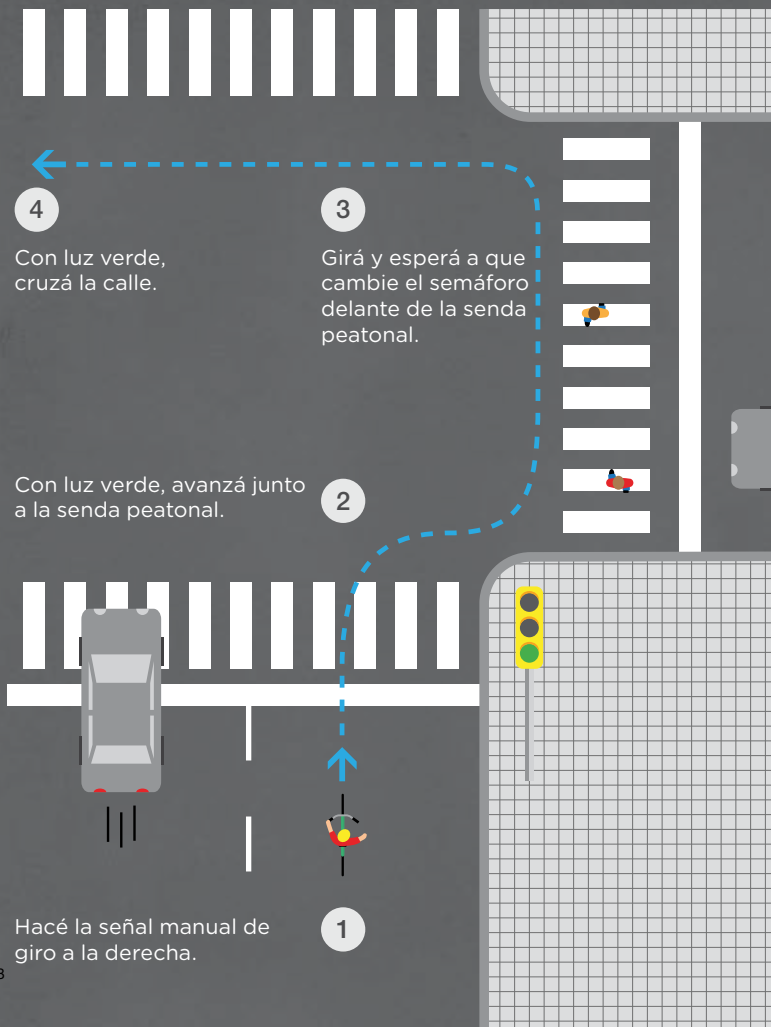


1

Ocupá el carril entero para girar en áreas con poca visibilidad y en lugares donde la calle sea demasiado angosta como para permitir que una bici y un vehículo compartan el carril en forma segura.

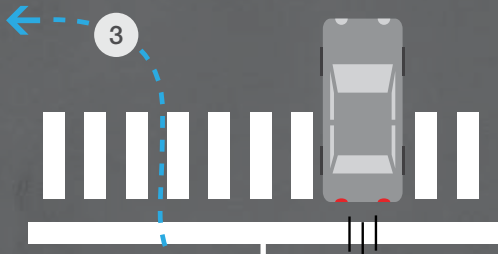


## Giro a la izquierda “estilo peatón”



## Giro a la izquierda “estilo auto”

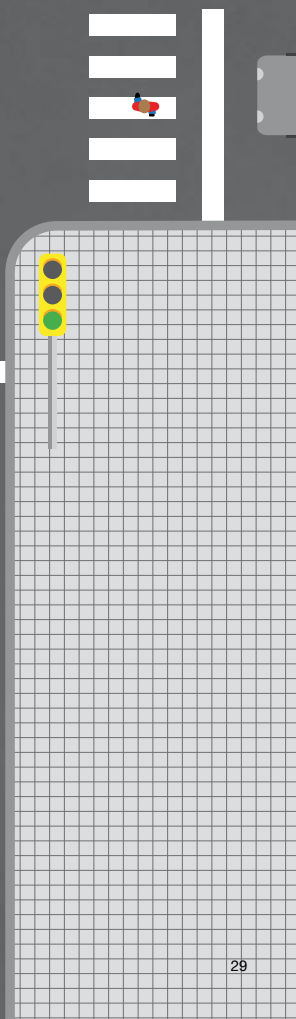
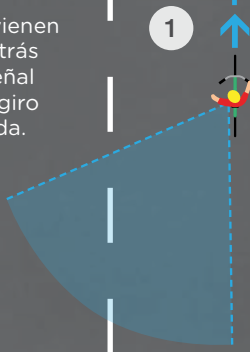
Girá como cualquier  
otro vehículo.



Cuando sea  
seguro, cambiate  
al carril izquierdo.

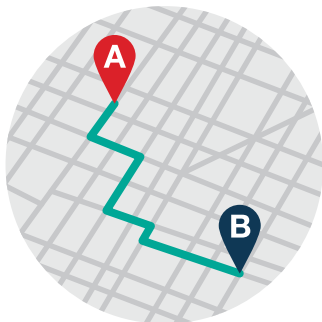


Verificá si vienen  
vehículos atrás  
y hacé la señal  
manual de giro  
a la izquierda.



## Consejos útiles

---



Antes de salir, planificá tu ruta.  
Ingresá a:

[mapa.buenosaires.gob.ar](http://mapa.buenosaires.gob.ar)



Evitá transitar por avenidas. Tienen mucho tránsito y son peligrosas. Los autos circulan a mayor velocidad que en las calles.



No intentes utilizar los reguladores de freno. Una mala regulación podría causar serias consecuencias al momento de necesitar un buen frenado.



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





No bajes ni subas cordones sin antes bajarte de la bicicleta. Esto daña severamente la bici.



No cargues el canasto con pesos superiores a los 5 kg.



Al subir el asiento, verificá que dentro del cuadro queden unos 10 cm de caño (el caño mide 35 cm), de lo contrario el cuadro puede sufrir daños.



No frenes constantemente con la rueda trasera derrapando, ya que esto le provoca un mayor desgaste.

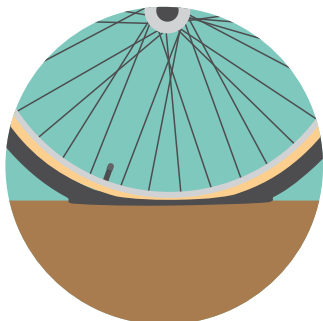
# Mantenimiento

---



## Cadena

La cadena tiene que estar bien lubricada, ni seca ni oxidada. Debe estar bien colocada (en los engranes de la estrella y las velocidades) y tensa.



## Aire

Las ruedas de la bici suelen perder un poco de aire cada día. Por eso es importante revisar la presión regularmente y asegurarse de que estén propiamente infladas. Si están desinfladas, el esfuerzo realizado para pedalear es mayor y aumenta el riesgo de pinchadura. Si al apretar la rueda se nota floja, quiere decir que le falta aire y debe ser inflada, o que está pinchada.

Las recomendaciones de presión se encuentran en los costados de la llanta. Generalmente, las bicicletas que circulan por la ciudad deben inflarse entre 27 y 75 PSI.

\* Cuanto más cargada esté una bici, más presión deben tener los neumáticos.

La seguridad en la bicicleta comienza por un mantenimiento correcto.  
Revisación rápida sugerida: CAFA (Cadena, Aire, Frenos, Ajustes)



## Frenos

Para revisar el correcto funcionamiento de los frenos, es recomendable caminar al lado de la bici y accionar los frenos.

Si debés apretar muy fuerte, esto es una señal de que los frenos están desgastados. Si empujás la bicicleta con los pies en el piso, y sentado en ella apretás los frenos y las ruedas no se mueven, los mismos están en buen estado. La bicicleta tiene frenos delanteros y traseros; ambos son importantes, sin embargo el trasero es imprescindible. Para circular, debe funcionar correctamente. Los cables de los frenos tienen que estar tensos y las pastillas de freno ajustadas.



## Ajustes

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

- La rueda delantera tiene una palanca (llamada “abre fácil”) que permite sacarla: asegúrate de que esté ajustada.
- La vela del asiento también debe estar correctamente ajustada.
- Los cambios deben tener buen mantenimiento para no romperse.
- Ninguna parte de la bici debe estar suelta, como el canasto y el porta equipaje.

Importante: si la bici funciona mal o si notás algún problema que no reconozcas o que no puedas resolver, es recomendable llevarla a una bicicletería.

# Modelos de bicicletas

---

Hay diferentes modelos de bicicletas. Aunque podés utilizar cualquier tipo de bici para circular por la Ciudad, te recomendamos buscar la que mejor se adapte a tus necesidades.

## 1. Bicicleta de ciudad

Es la más cómoda para la ciudad. También llamada bicicleta de paseo. El manubrio alto permite al ciclista estar en posición erguida y cómoda, con una buena visibilidad del entorno. Está equipada con un asiento ancho, guardabarros enteros, protector de cadena, timbre y un canasto o portaequipajes fijo al cuadro.

## 2. Bicicleta de carrera

Es liviana y rápida. Podés agregarle luces, reflectantes y canasto.

## 3. Bicicleta plegable

Ha sido desarrollada para circular en la ciudad. Es liviana e ideal para distancias cortas y más cómoda para hacer combinación con otros medios de transporte. Una vez plegada tiene un tamaño reducido para transportarla y evita tener que pensar en dónde estacionarla.

## 4. Bicicleta de montaña

Es de estructura reforzada. Se caracteriza por tener unas ruedas más pequeñas y anchas que permiten afrontar cualquier tipo de terreno. Para circular por la ciudad, le podés cambiar los neumáticos por unos más delgados y equiparla con luces y canasto.

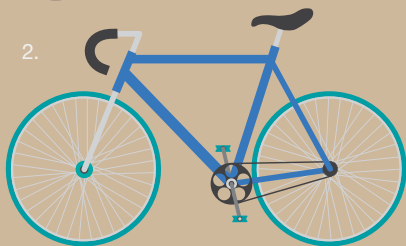
## 5. Bicicleta híbrida

Es la bicicleta más recomendada para utilizar tanto en la ciudad como fuera de ella. Viene equipada con portaequipajes, guardabarros y luces.

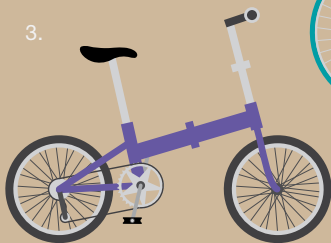
1.



2.



3.



4.



5.



# Sistema de Transporte Público en Bicicletas

---

La Ciudad tiene su Sistema de Transporte Público en Bicletas, con estaciones automáticas, para que disfrutes las 24 horas, todos los días del año.



¡Es muy fácil! Primero tenés que registrarte, luego buscás una bici en la estación más cercana, la desbloqueás y ¡a pedalear!

Sumate a una manera sustentable de moverse que se está usando con gran éxito en más de 200 ciudades del mundo.

## Regístrate gratis en Ecobici, tenés dos formas de hacerlo:

---



### Online

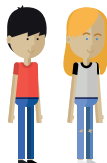
**A**

Entrá a [www.baecobici.com.ar](http://www.baecobici.com.ar) y registrate como usuario.



**B**

Descargá la aplicación **BAEcobici** en tu celular.



### Presencial

**C**

Acercate a Lafayette 1728 con tu DNI, teléfono celular que pueda recibir SMS y mail y un servicio a tu nombre o con el mismo domicilio que figura en tu DNI.

# Retirá tu bici en pocos pasos

---



1. Inicia sesión con tu usuario y contraseña.
2. Seleccioná el número de estación.
3. Escaneá el código QR o ingresá el código en el teclado.

## Dónde y cómo estacionar tu bici

---



### **Estacionamientos comerciales**

Todos los garajes comerciales deben permitir el estacionamiento de bicicletas a una tarifa que no supere el 10% del valor de la del auto.

Ante cualquier irregularidad con respecto al estacionamiento, comunicate con el área de Defensa del Consumidor de la Comuna más cercana, llámá al 147 o ingresá en [suaci.buenosaires.gob.ar](http://suaci.buenosaires.gob.ar)

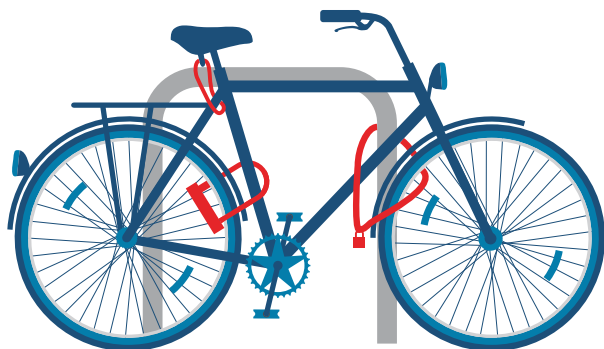
### **Infraestructuras en espacio público**

Además de los garajes comerciales, estamos sumando estacionamientos en el espacio público, escuelas, universidades y en los edificios públicos de la Ciudad para empleados, vecinos y todos los que se muevan en bici.

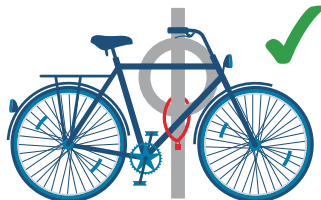
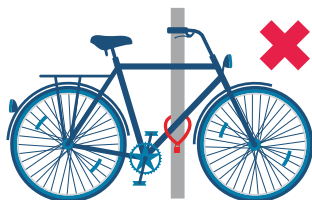


## Cómo encadenarla correctamente

---



- 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.



### ¡Mirá hacia arriba!

Asegúrate de que no se pueda deslizar tu bicicleta por sobre el objeto al cual la amarraste con el candado.

Para más información ingresá a:

[buenosaires.gob.ar/ecobici](https://buenosaires.gob.ar/ecobici)

**Subsecretaría de Planificación de la Movilidad**

**Secretaría de Transporte y Obras Públicas**

**Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**

*Buenos Aires*

*Agosto 2022*

