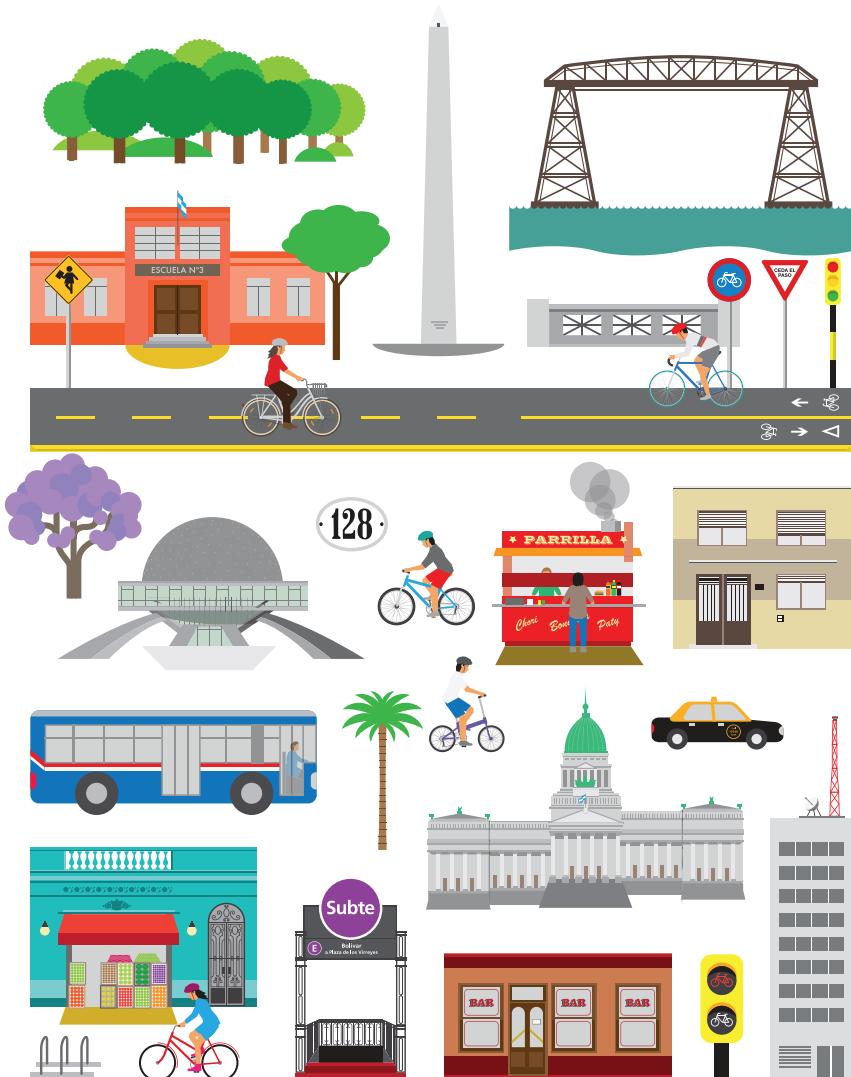
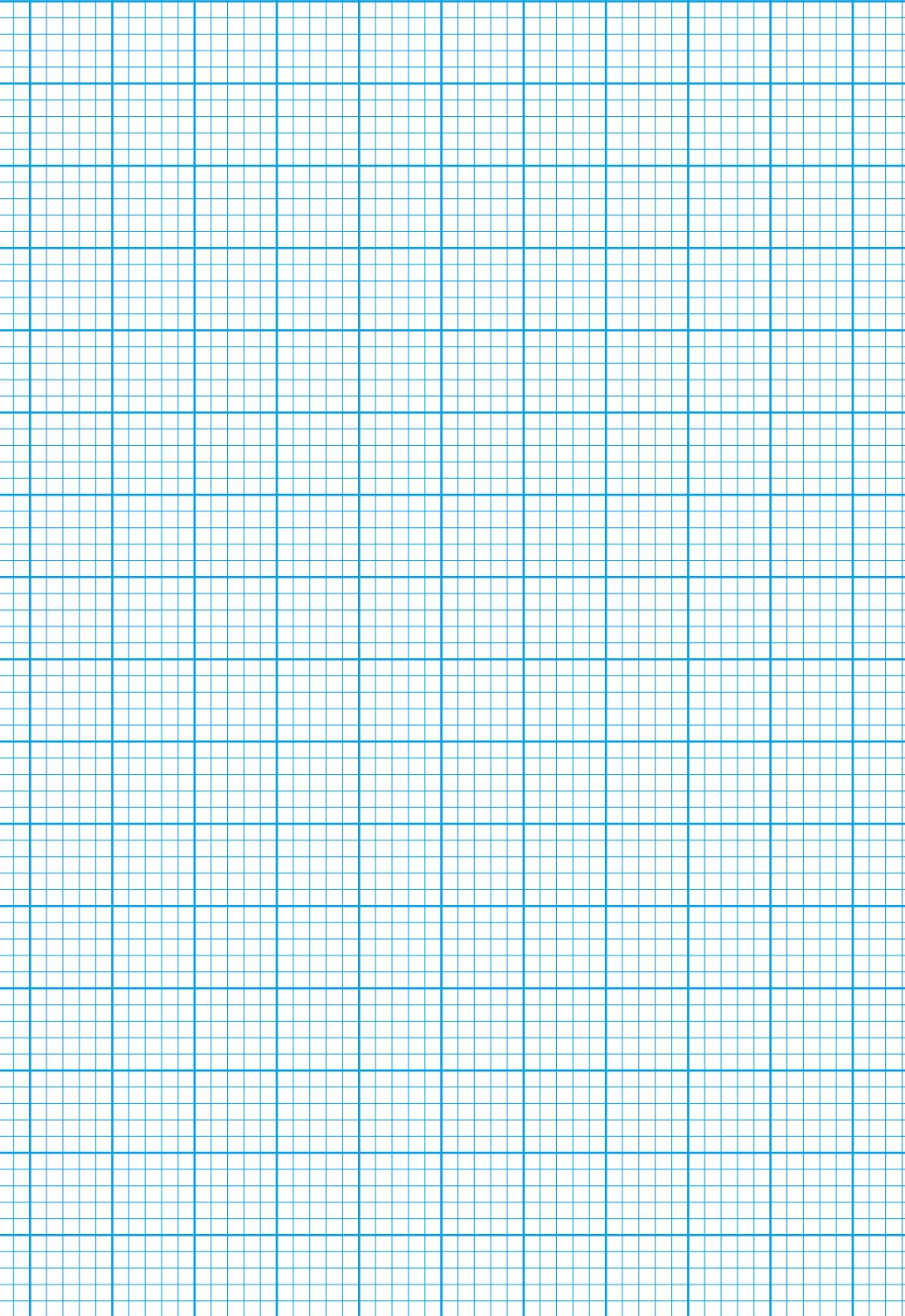


Manual del ciclista





Manual del ciclista

Secretaría de Transporte y Obras Públicas

**Jefe de Gobierno
Horacio Rodríguez Larreta**

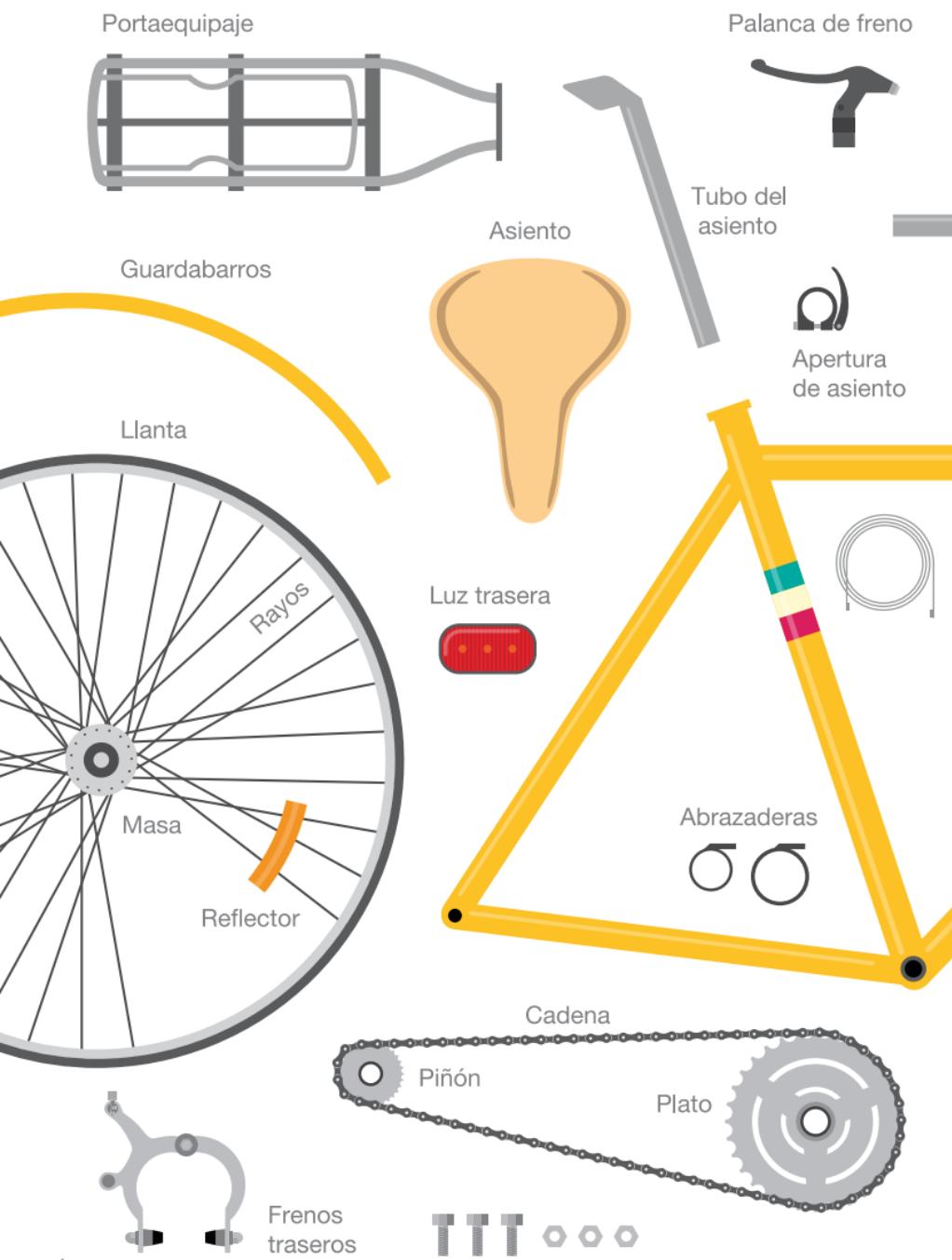
**Secretaría de Transporte
y Obras Públicas
Manuela López Menéndez**

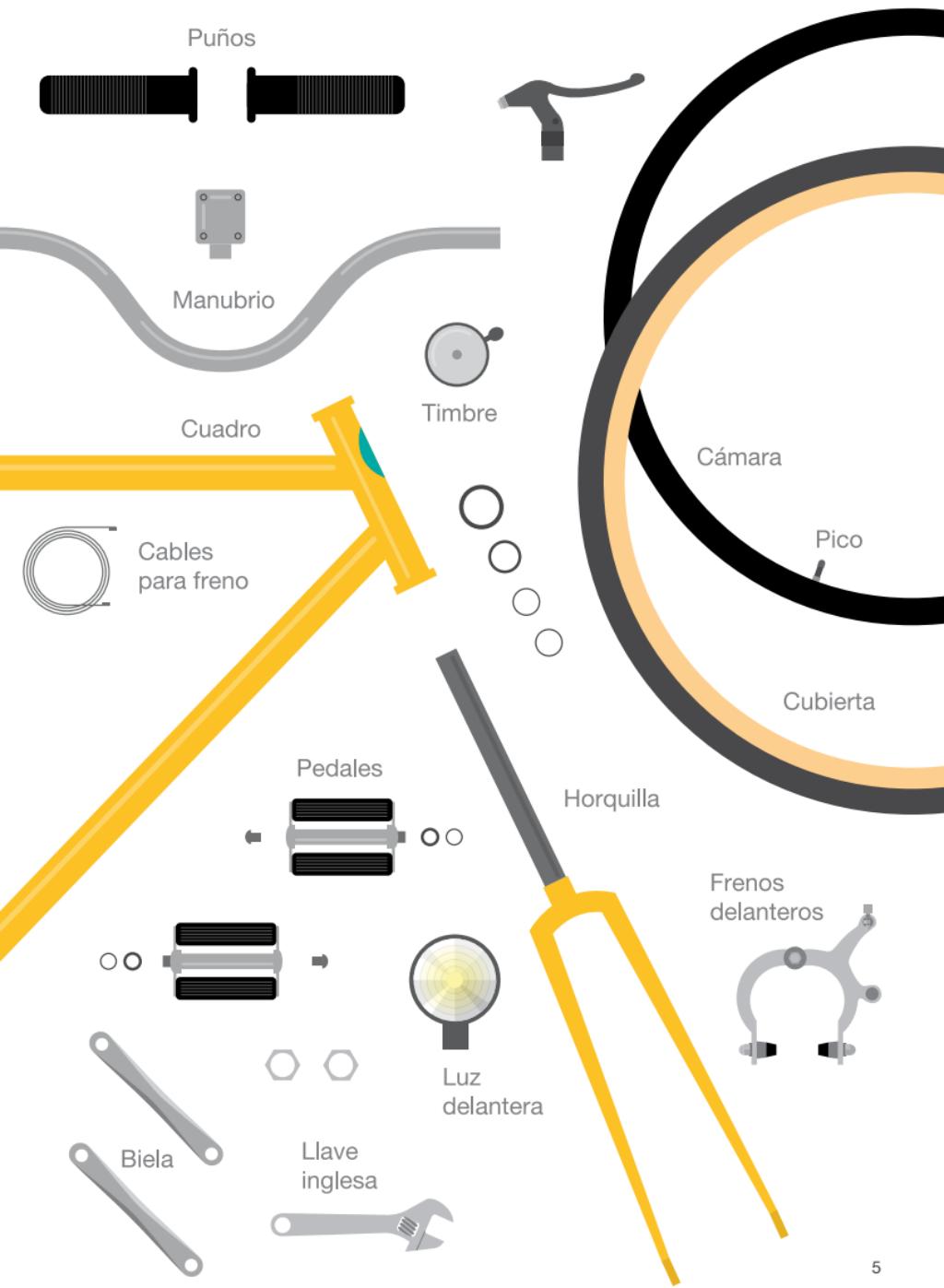
**Subsecretaría de
Planificación de la Movilidad
Lucila Capelli**

*Diseño gráfico
e ilustración
Marina Pla & Sebastián Gagin*

Índice

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





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, **ite invitamos a sumarte!**

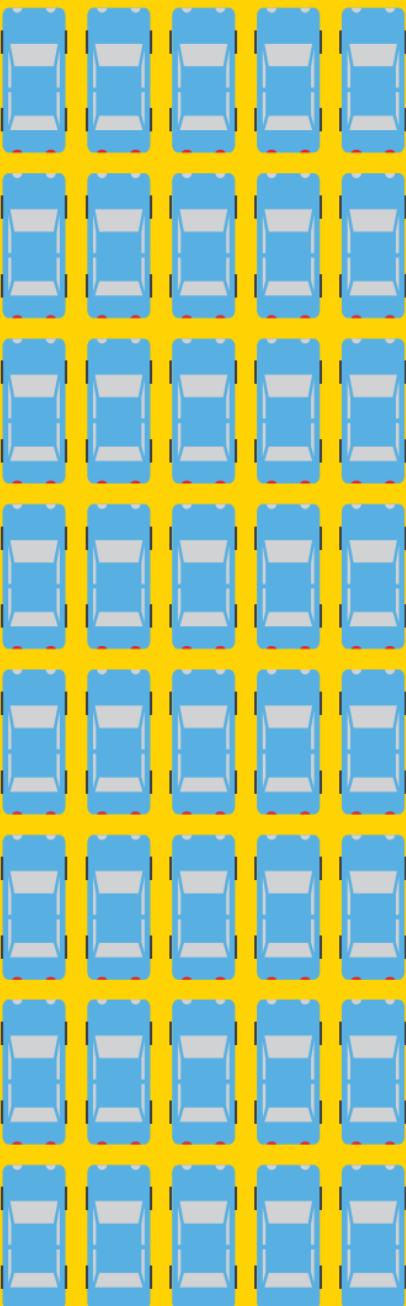


Manuela López Menéndez
Secretaría de Transporte y Obras Públicas

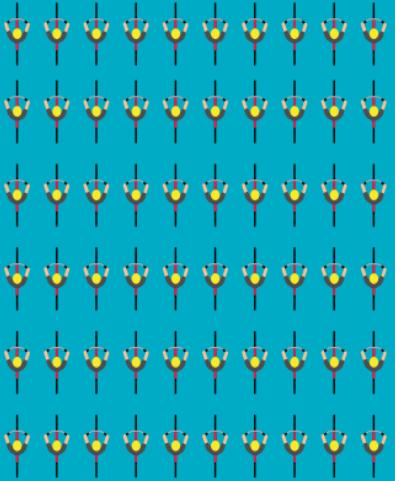
IG: @manulopezmenendez
TW: @manlop

¿Cuánto espacio
se necesita para
transportar a 60
personas?

En auto



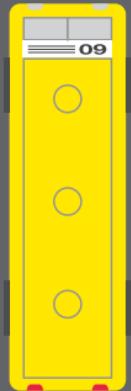
En bicicleta



A pie



En colectivo





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 (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 barros

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

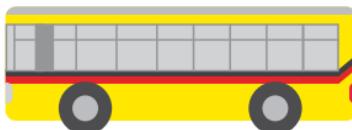
ciclista

3º

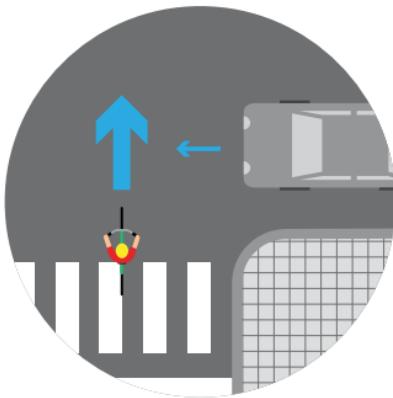
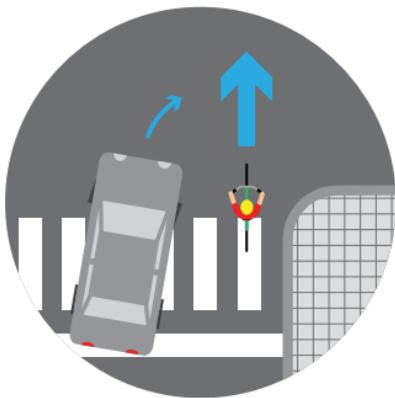
transporte público

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.



Los vehículos que transporten a los niños deberán detenerse en la dársena amarilla limitada por los delineadores rebatibles plásticos, dejando libre el carril de la ciclovía más próximo al cordón, para la circulación de los ciclistas.

Los ciclistas deberán bajar la velocidad y prestar suma atención al ascenso y descenso de niños de los vehículos.

Consejos de seguridad



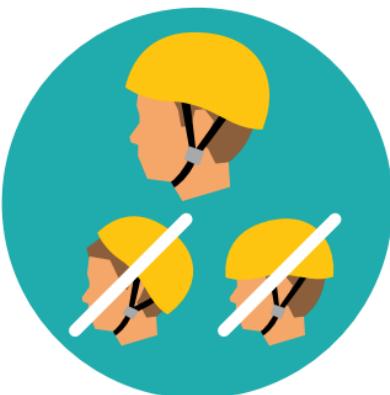
Hacete visible: usá ropa clara y reflectante y luces por la noche.



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 circulás.



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.



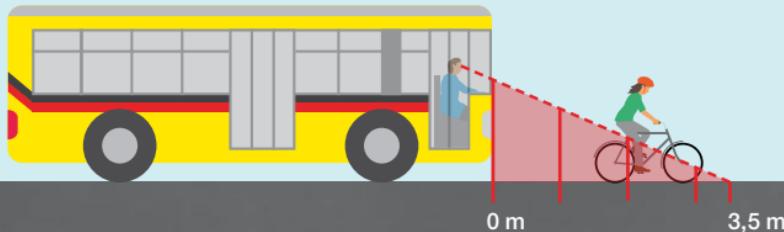
No lleves prendas u objetos colgantes en tu bici. Éstos pueden engancharse y trabar la cadena o las ruedas y provocar un siniestro.

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.



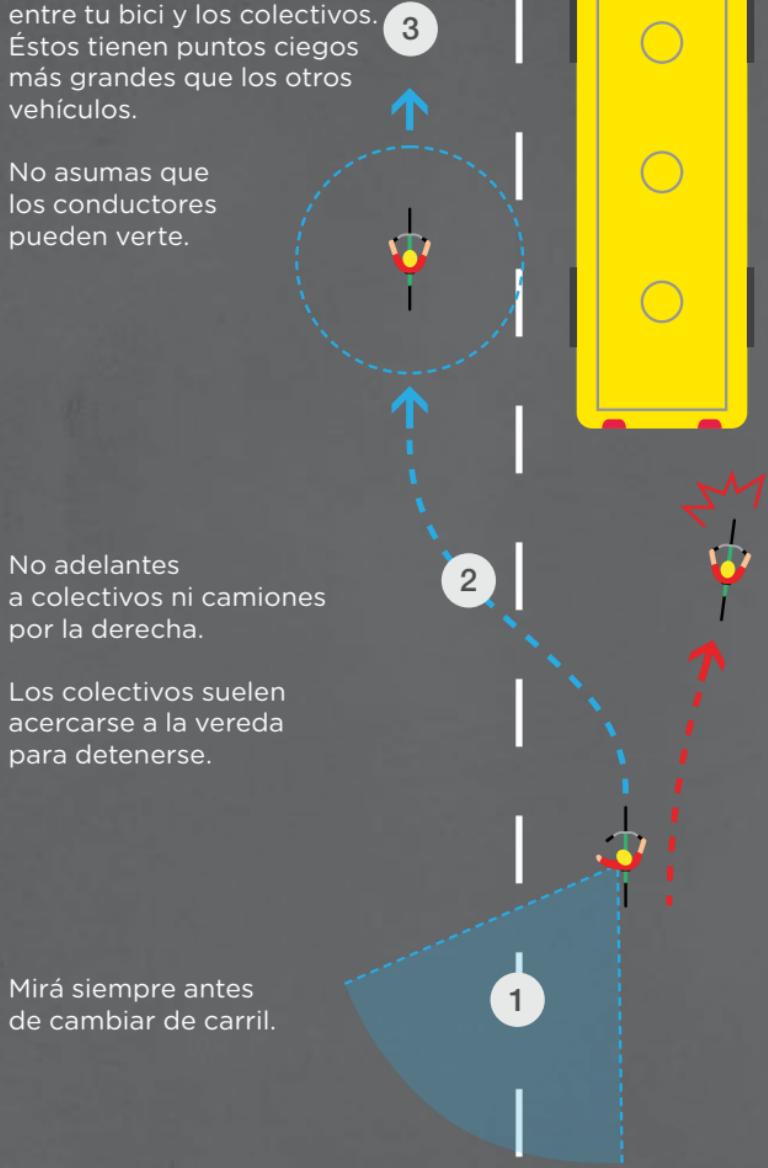
Dejá un espacio adicional entre tu bici y los colectivos. Éstos tienen puntos ciegos más grandes que los otros vehículos.

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.

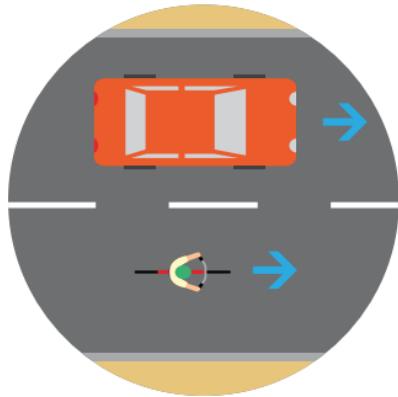


Consejos para la convivencia en la calle

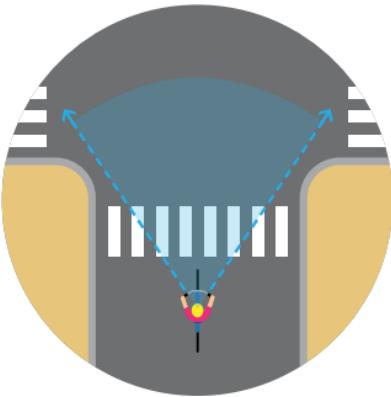


Siempre cedé el paso al peatón.

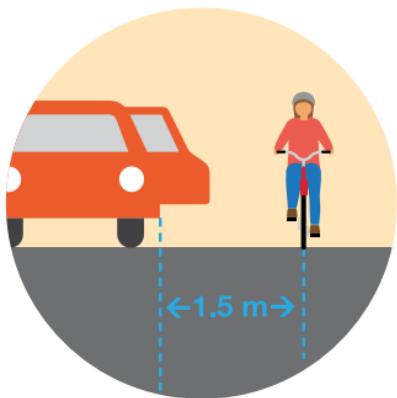
Sólo los menores de 12 años
pueden circular por la vereda.



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:

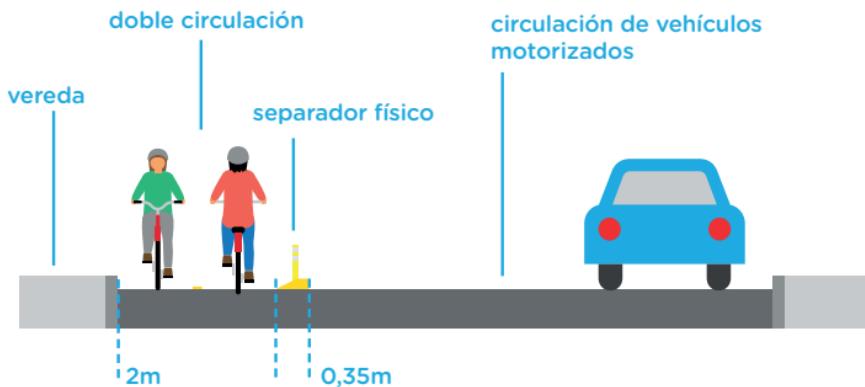


Giro a la izquierda:
brazo izquierdo
extendido

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 automobilistas 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.

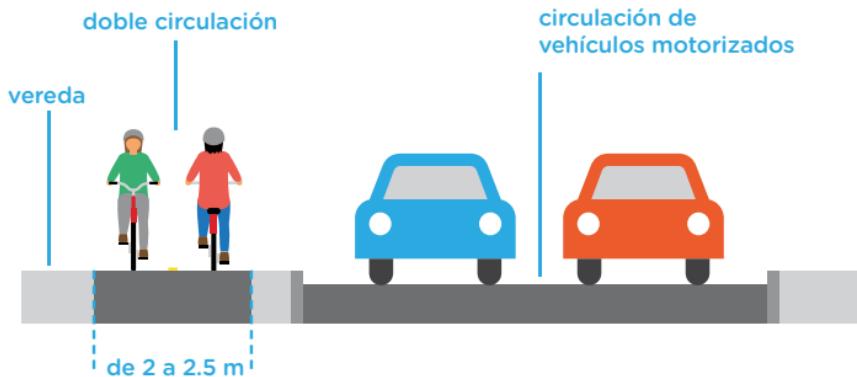


Delineadores rebatibles plásticos.

Separación física de la ciclovía.

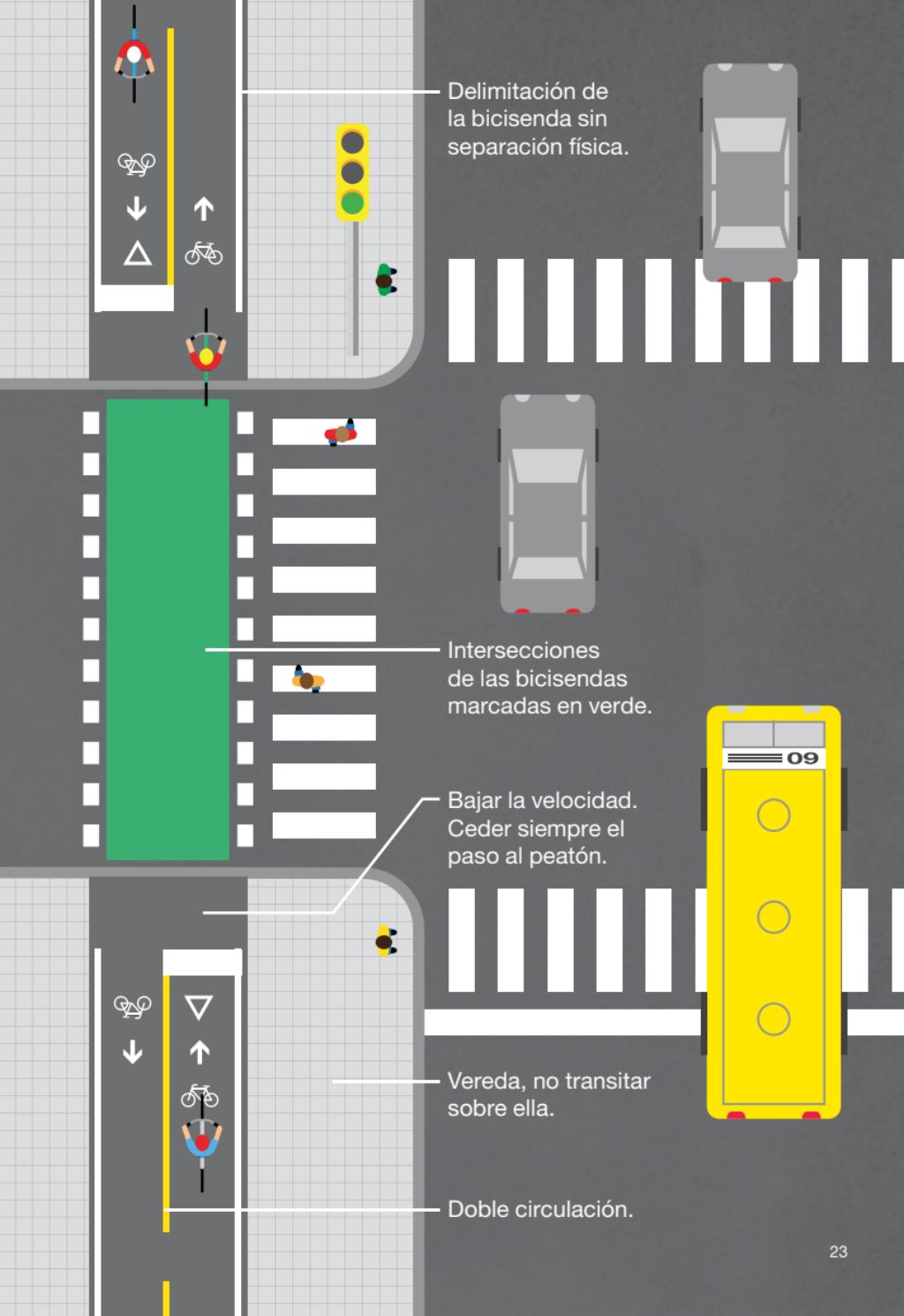


Bicisendas



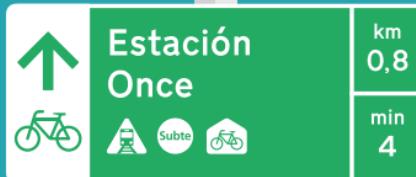
Las bicisendas de la Ciudad son parte de la red de ciclovías protegidas. Ocupan un sector de señalizado y especialmente acondicionado en veredas y espacios verdes para la circulación de bicicletas. Cuando en los tramos de arterias no existe la posibilidad de construir una ciclovía, se construye una bicisenda,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

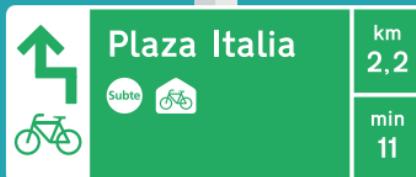


Señalética en la red de ciclovías protegidas

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



Vereda de convivencia con peatones



Cruce de ciclistas



Deténgase por completo



Cruce de peatones



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

Comienzo de doble mano

Velocidad máxima 30 km/h

Prohibido circular en bicicleta

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.

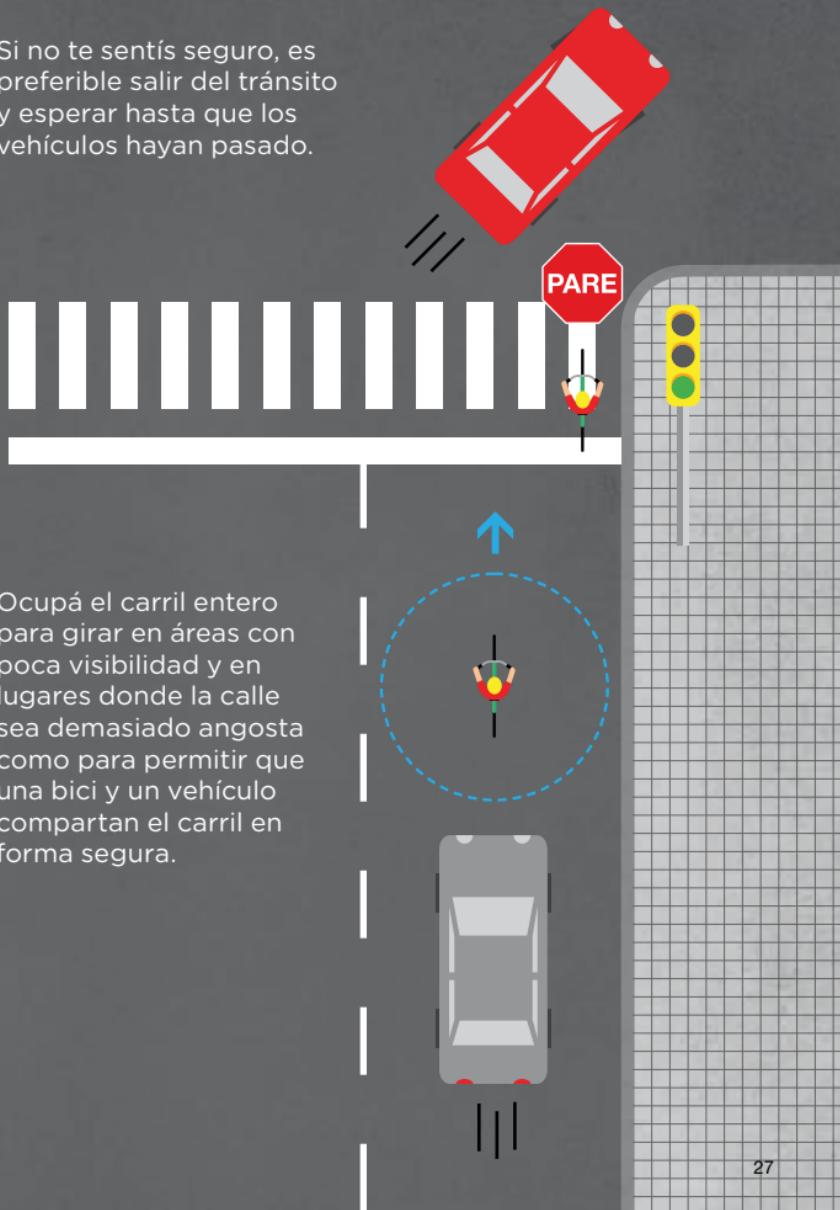


No circular agarrado a otro vehículo.

Ocupá tu lugar en el carril

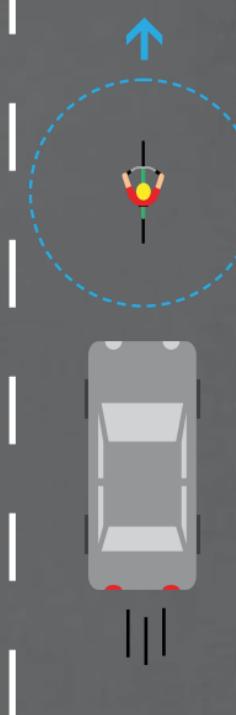
2

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

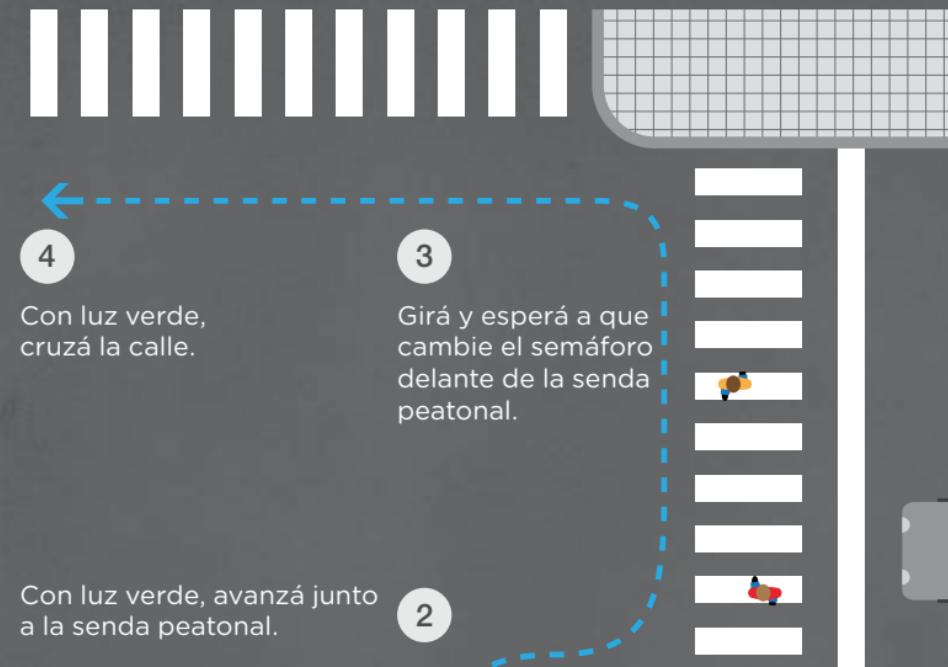


1

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 comparten el carril en forma segura.



Giro a la izquierda “estilo peatón”



Con luz verde, avanzá junto a la senda peatonal.

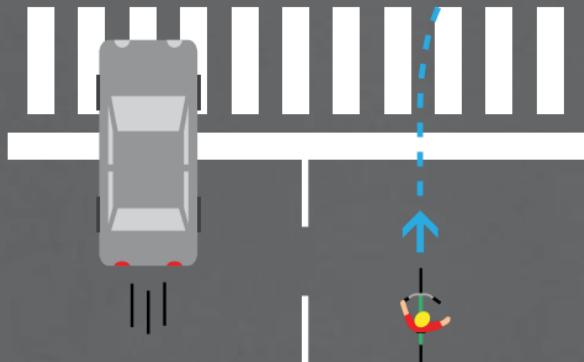
2

Girá y esperá a que cambie el semáforo delante de la senda peatonal.

3

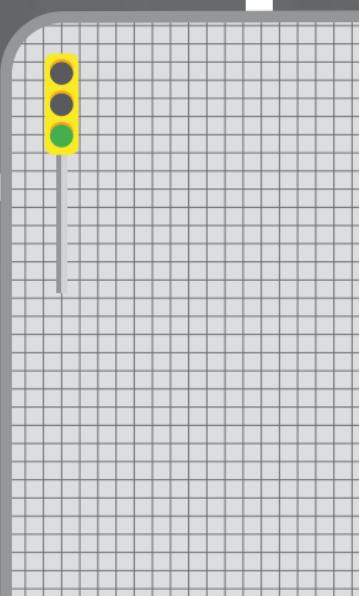
4

Con luz verde, cruzá la calle.



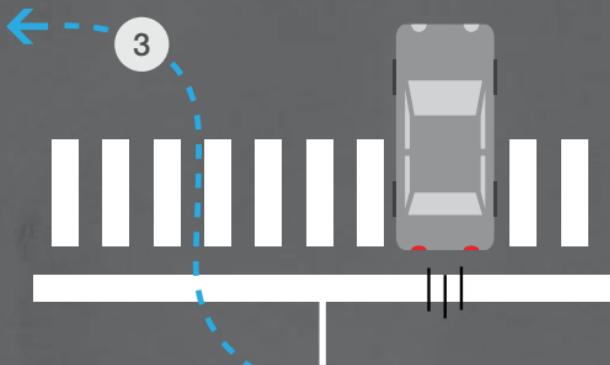
Hacé la señal manual de giro a la derecha.

1



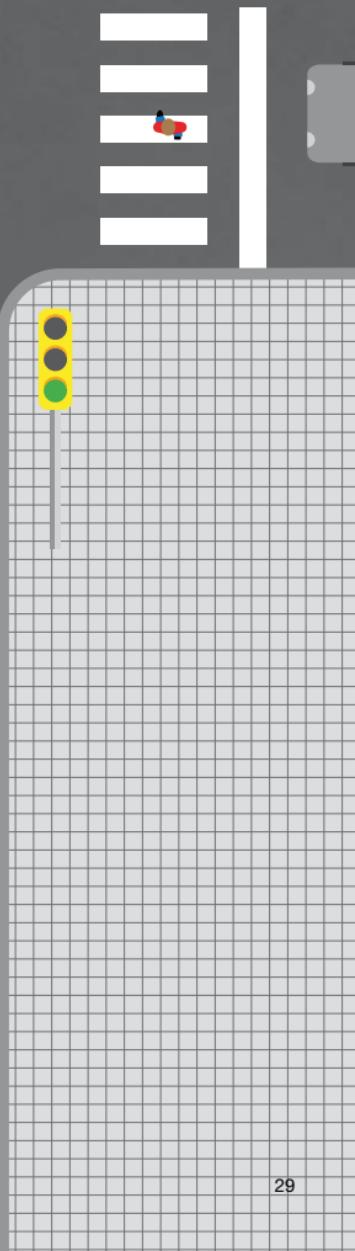
Giro a la izquierda “estilo auto”

Girá como cualquier otro vehículo.

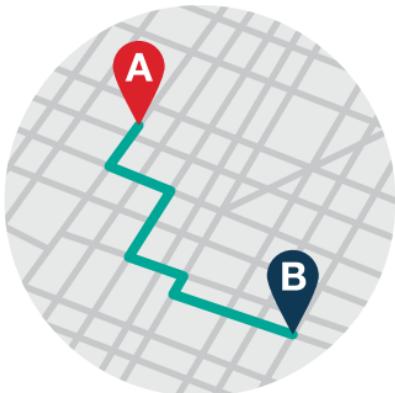


Cuando sea seguro, cambiate al carril izquierdo.

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



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 lleves 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.



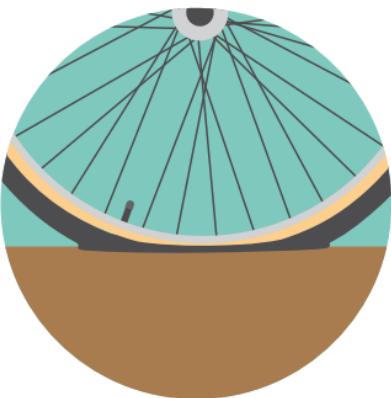
No frenes constantemente con la rueda trasera derrapando, ya que esto le provoca un mayor desgaste.

Mantenimiento



Cadena

La cadena tiene que estar bien lubricada, ni seca ni oxidada. Debe estar bien colocada (en los engranajes 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.
Revisión 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.



Sistema de Transporte Público en Bicicletas

La Ciudad tiene su Sistema de Transporte Público en Bicicletas, 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 ia 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

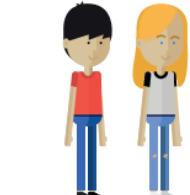
A

Entrá a www.baecobici.com.ar y registrate como usuario.



B

Descargá la aplicación BA Ecobici en tu celular.



Presencial

C

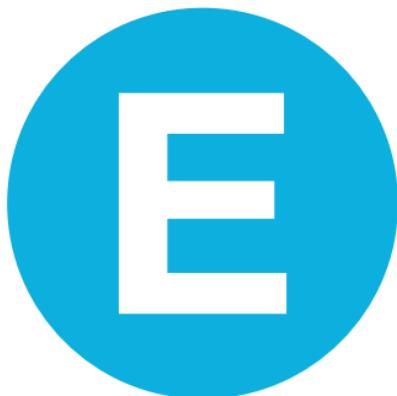
Acercate a Lafayette 1728 con tu DNI, teléfono celular que pueda recibir SMS y mail y un servicio a tu nombre o con el mismo domicilio que figura en tu DNI.

Retirá tu bici en pocos pasos



1. Iniciá 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

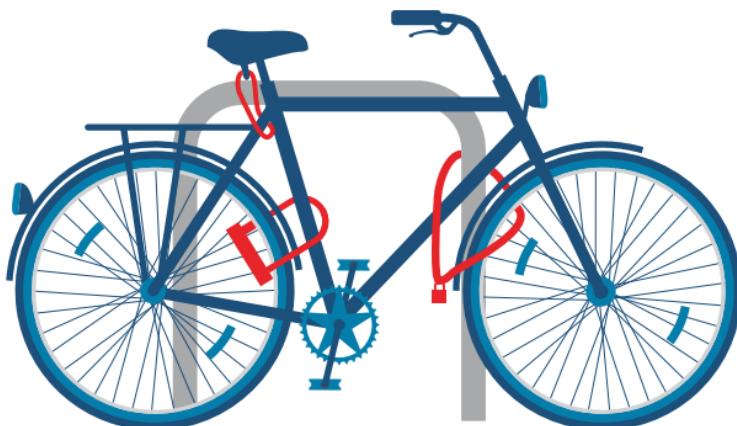
Todos los garajes comerciales deben permitir el estacionamiento de bicicletas a una tarifa que no supere el 10% del valor de la del auto.

Ante cualquier irregularidad con respecto al estacionamiento, comunícate con el área de Defensa del Consumidor de la Comuna más cercana, llamá al 147 o ingresá en suaci.buenosaires.gob.ar

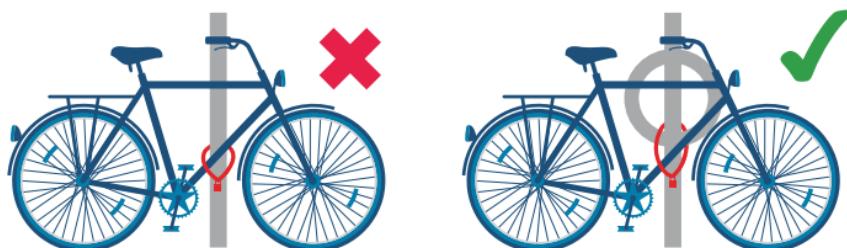
Infraestructuras en espacio público

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.

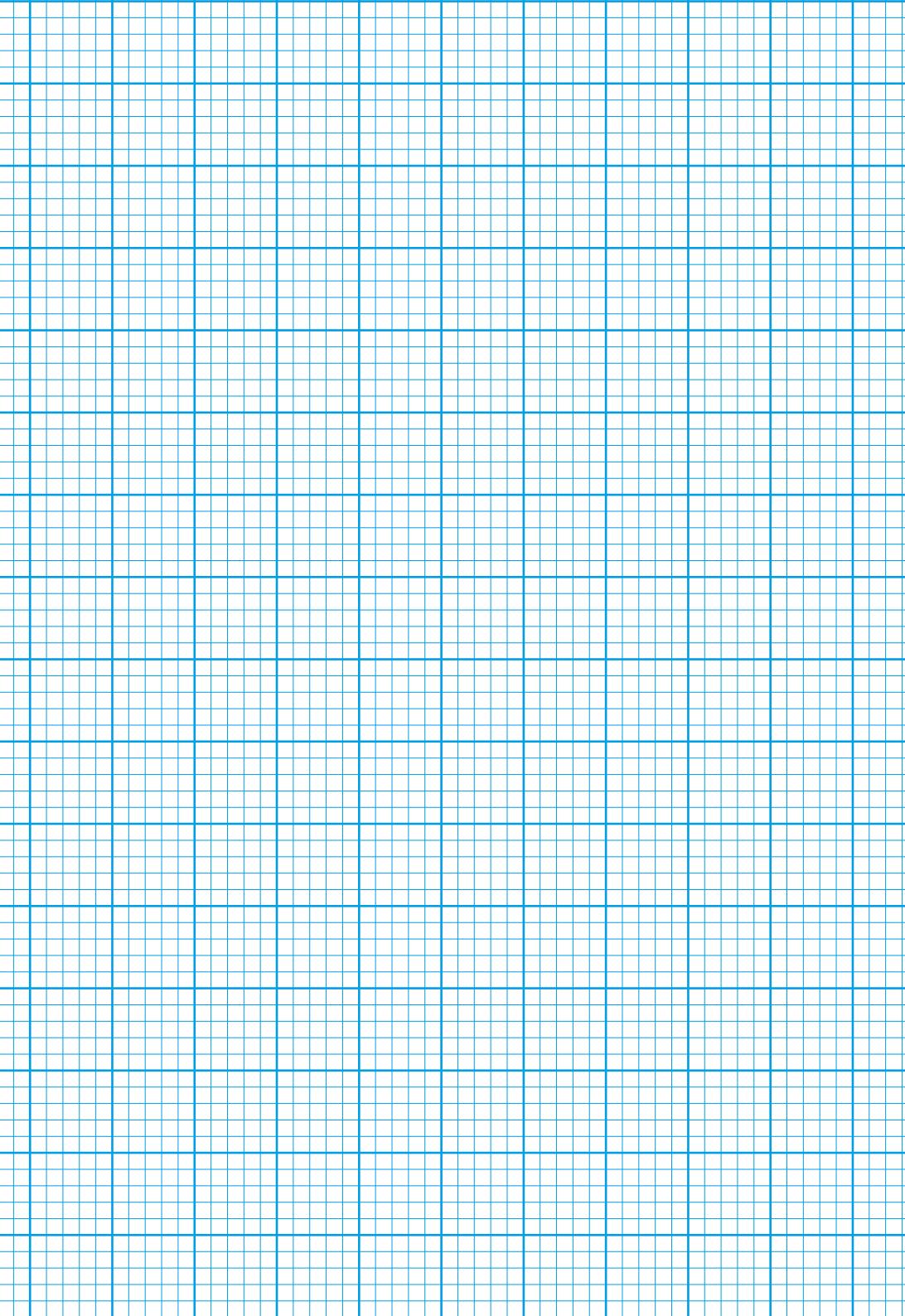
Para más información ingresá a:
buenosaires.gob.ar/ecobici

Subsecretaría de Planificación de la Movilidad

Secretaría de Transporte y Obras Públicas

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

*Buenos Aires
Agosto 2022*





/gcba

buenosaires.gob.ar/movilidad