

Manual del ciclista



Buenos Aires Ciudad

Manual del ciclista

Subsecretaría de Transporte

Índice

Jefe de Gobierno

Mauricio Macri

Jefe de Gabinete de Ministros

Horacio Rodríguez Larreta

Subsecretario de Transporte Gobierno de la Ciudad

Guillermo Dietrich

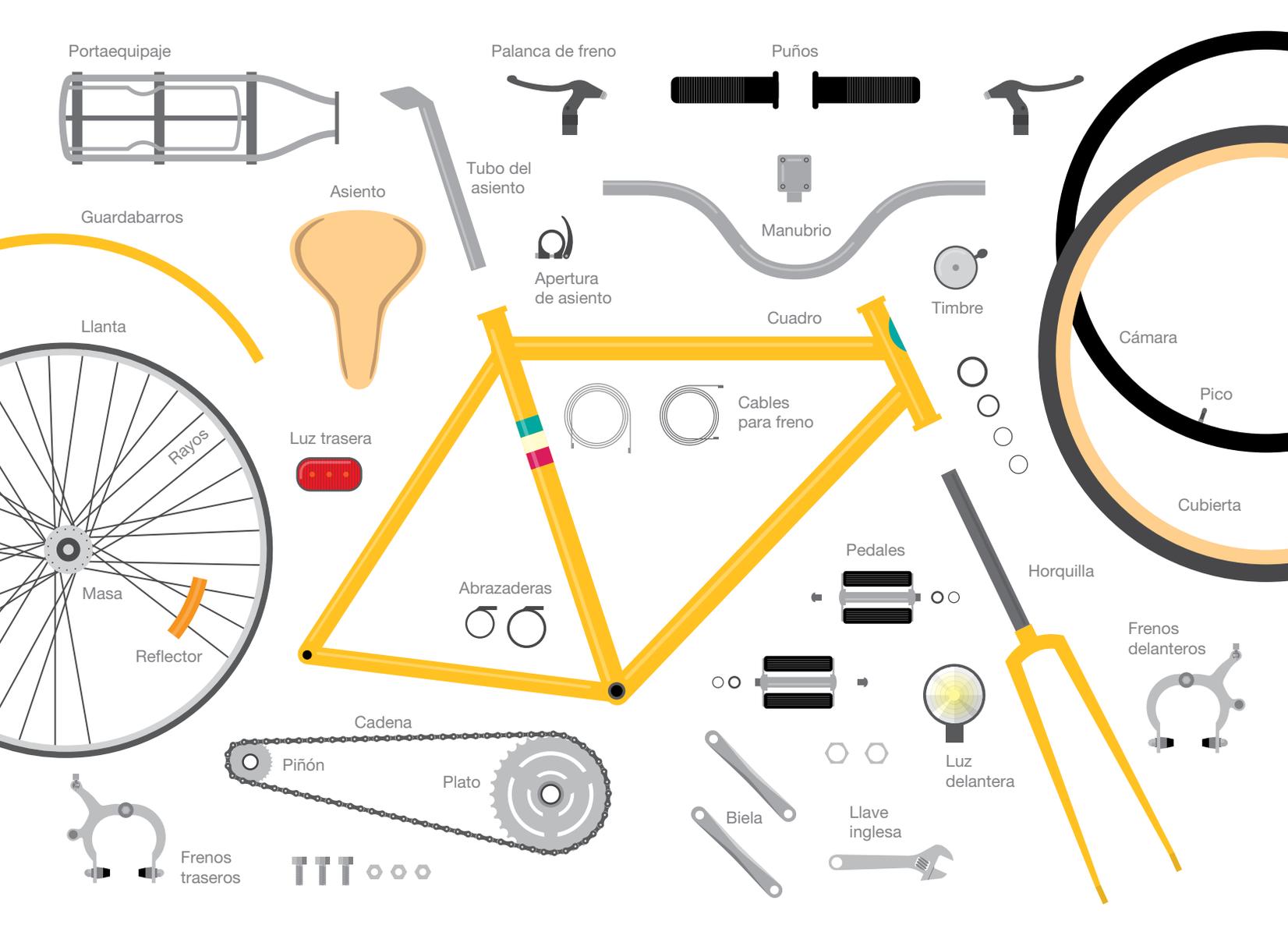
Directora General Movilidad Saludable

Paula Bisiau

Diseño gráfico e ilustración

Marina Pla & Sebastián Gagín

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 6 | Introducción | 25 | Ocupá tu lugar en el carril |
| 8 | Beneficios del uso de la bici | 26 | Giro a la derecha |
| 10 | La bici y sus accesorios | 28 | No circules por puntos ciegos |
| 12 | Consejos de seguridad | 30 | Consejos útiles |
| 14 | Red de ciclovías protegidas | 32 | Mantenimiento |
| 16 | Bicisendas | 34 | Modelos de bicicletas |
| 18 | Prioridad de paso | 36 | Sistema de Transporte Público en Bicicletas |
| 19 | Dársenas de hospitales y escuelas | 37 | ¿Cómo me registro? |
| 20 | Consejos para la convivencia en la calle | 38 | Dónde y cómo estacionar tu bici |
| 22 | Señalética en la Red de Ciclovías Protegidas | 39 | Cómo encadenarla correctamente |
| 24 | Circulación correcta | | |



Introducción

El Programa Bicicletas de Buenos Aires tiene como objetivo fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte ecológico, saludable, económico y rápido.

Este programa está en línea con las tendencias internacionales. Las grandes capitales del mundo ya han adoptado a la bicicleta como aliada estratégica para aliviar el tránsito y promover el desarrollo de ciudades más sustentables. Queremos que Buenos Aires forme parte del cambio y que vos seas protagonista. Entre todos podemos impulsar este cambio cultural hacia una Ciudad Verde, e incorporar la bici a nuestra vida diaria para tener una mejor calidad de vida.

Andar en bici tiene efectos positivos en la salud y contribuye con el cuidado del medio ambiente. Es una actividad recreativa que te conecta con tu ciudad y te permite conocerla mejor. Además, es un medio de transporte económico y veloz que disminuye la congestión vehicular, haciendo el tránsito más rápido y fluido. De esta manera, si todos nos subimos a la bici, mejoramos la movilidad en la ciudad.

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

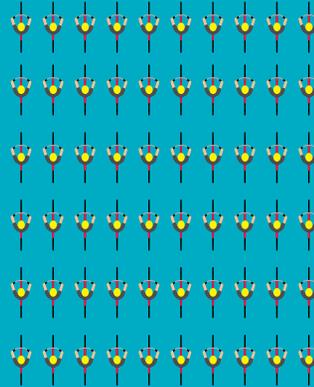
Si ya descubriste el mundo de la bici, te compartimos algunos beneficios y consejos para que la sigas disfrutando. Si todavía no lo hiciste, te invitamos a sumarte.



Guillermo Dietrich
Subsecretario de Transporte

¿Cuánto espacio se necesita para transportar a 60 personas?

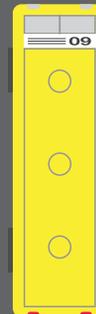
En bicicleta



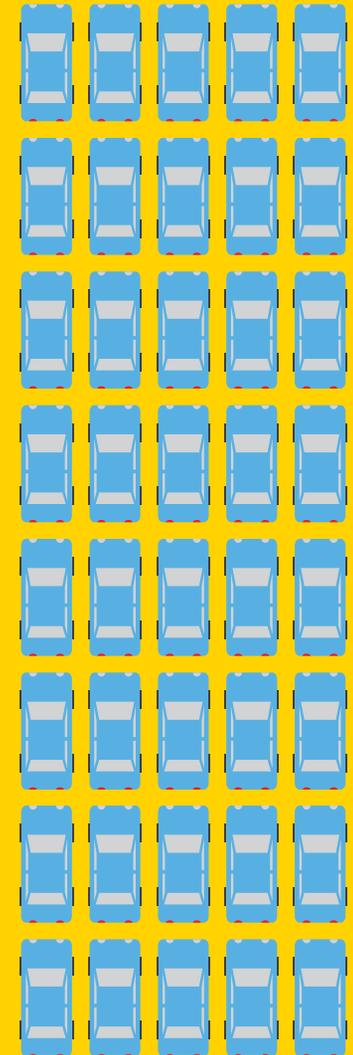
A pie



En colectivo



En auto





Pone una gran sonrisa en tu cara

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



Es 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.

Es económica

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



Ayuda a mejorar tu estado físico

Más libertad para moverte haciendo un tránsito mejor

**UNA BICI +
UN AUTO -**

Promueve un cambio cultural



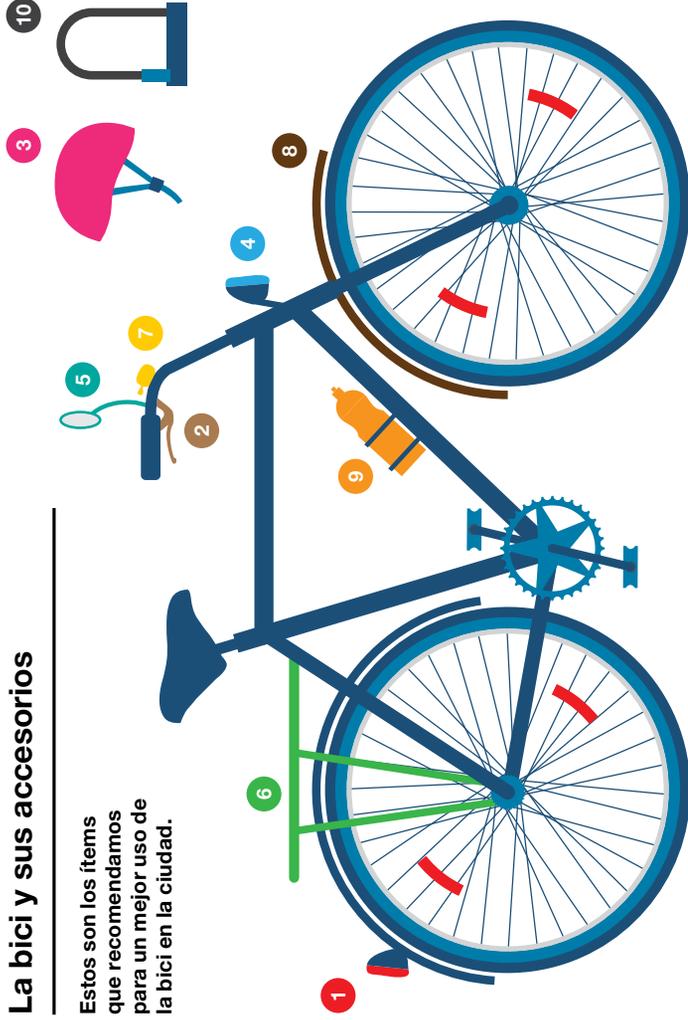
Es ecológica

Al no necesitar combustible, evita la emisión de gases de efecto invernadero (CO₂), lo cual contribuye a la disminución del calentamiento global. Tampoco produce contaminación sonora.



La bici y sus accesorios

Estos son los items 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

Casco

Te protege de lesiones en caso de accidente.

4

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.

5

Espejos

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

6

Porta equipajes y/o canasto

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

7

Timbre

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

8

Guardabarros

Evita que salpique agua.

9

Porta botella o caramañola

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

10

Candado

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

Consejos de seguridad



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



Respetá siempre los semáforos y señales.



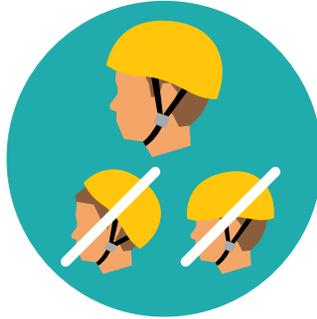
No uses auriculares ni celular mientras circulás.



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



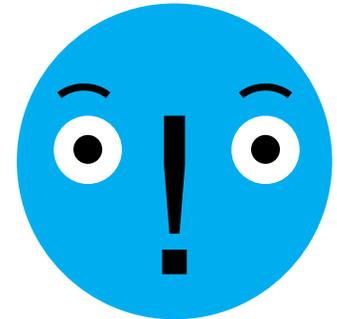
Revisá periódicamente los frenos y el aire de los neumáticos.



Usá casco y asegurate que esté colocado correctamente.

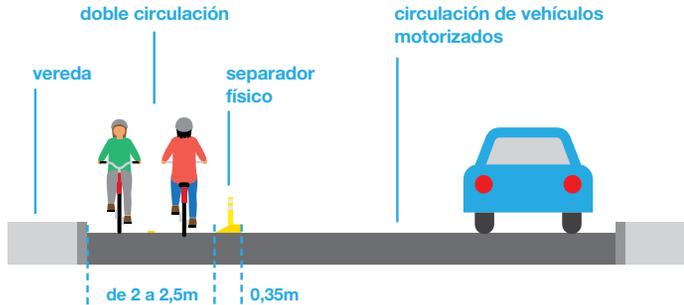


Con tu mano izquierda señalizá y usá la campanita o timbre.



Mantenete atento a los imprevistos y hacé contacto visual.

Red de ciclovías protegidas

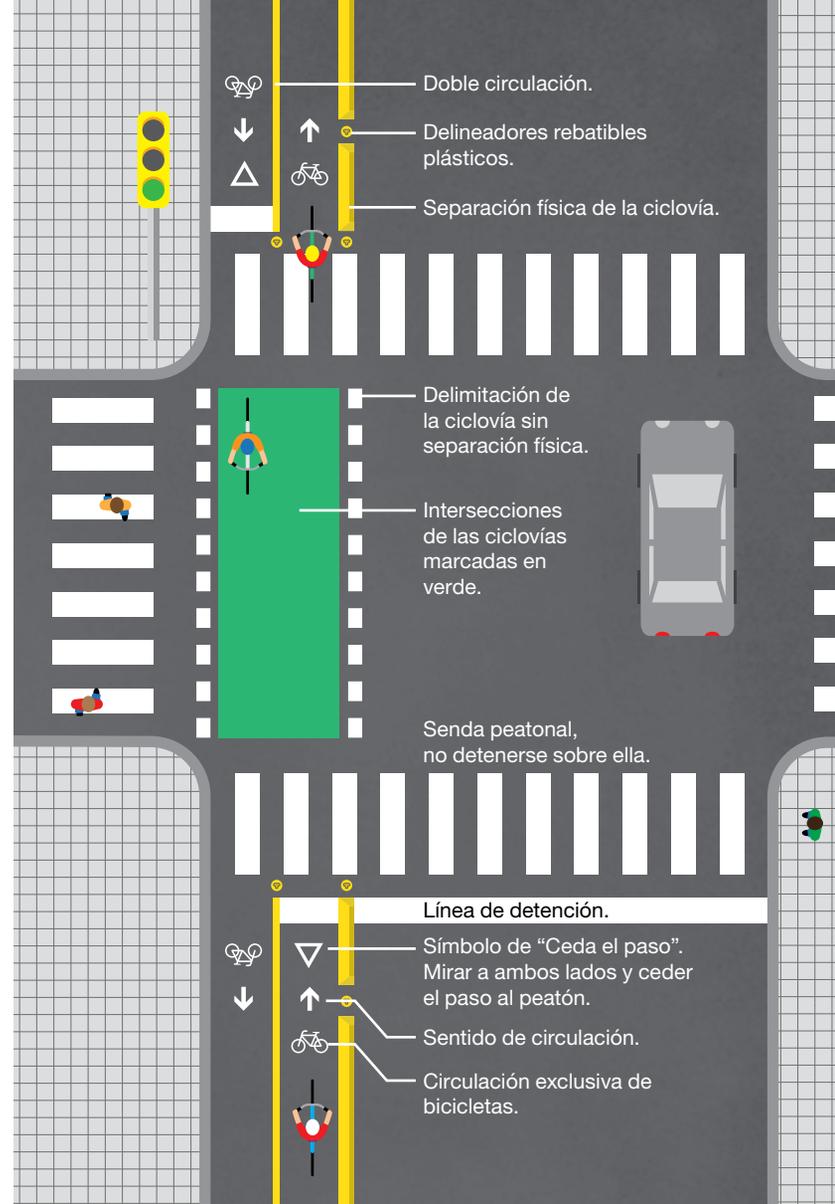


La red de ciclovías protegidas se comenzó a construir en julio de 2009. Hoy alcanza más de 100 km y tiene proyectado llegar en 2013 a los 130 km.

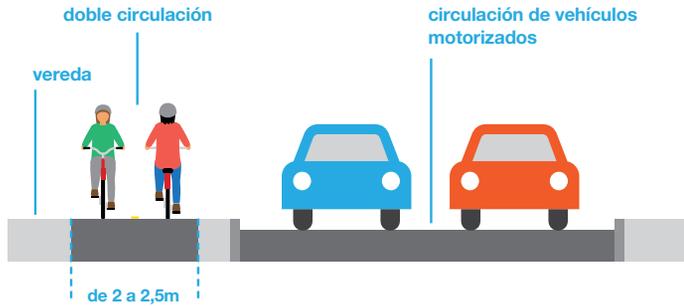
La red es un entramado de carriles exclusivos para bicicletas, resguardado del resto del tránsito vehicular por medio de un separador físico, que conecta los principales centros de trasbordo de la Ciudad.

La ciclovía se ubica generalmente en el margen izquierdo de la calle y es de doble mano de circulación. Asimismo, cuenta con señalización vertical, horizontal y táctil, o intervenciones físicas en el pavimento para disminuir la velocidad.

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 urbana proyectaron una red protegida que fomente el uso de la bicicleta y prevenga incidentes viales. Además, la red fue especialmente diseñada para integrar distintos puntos estratégicos de la ciudad como centros de trasbordo, universidades, escuelas y hospitales permitiendo también la interconexión con otros medios de transporte.

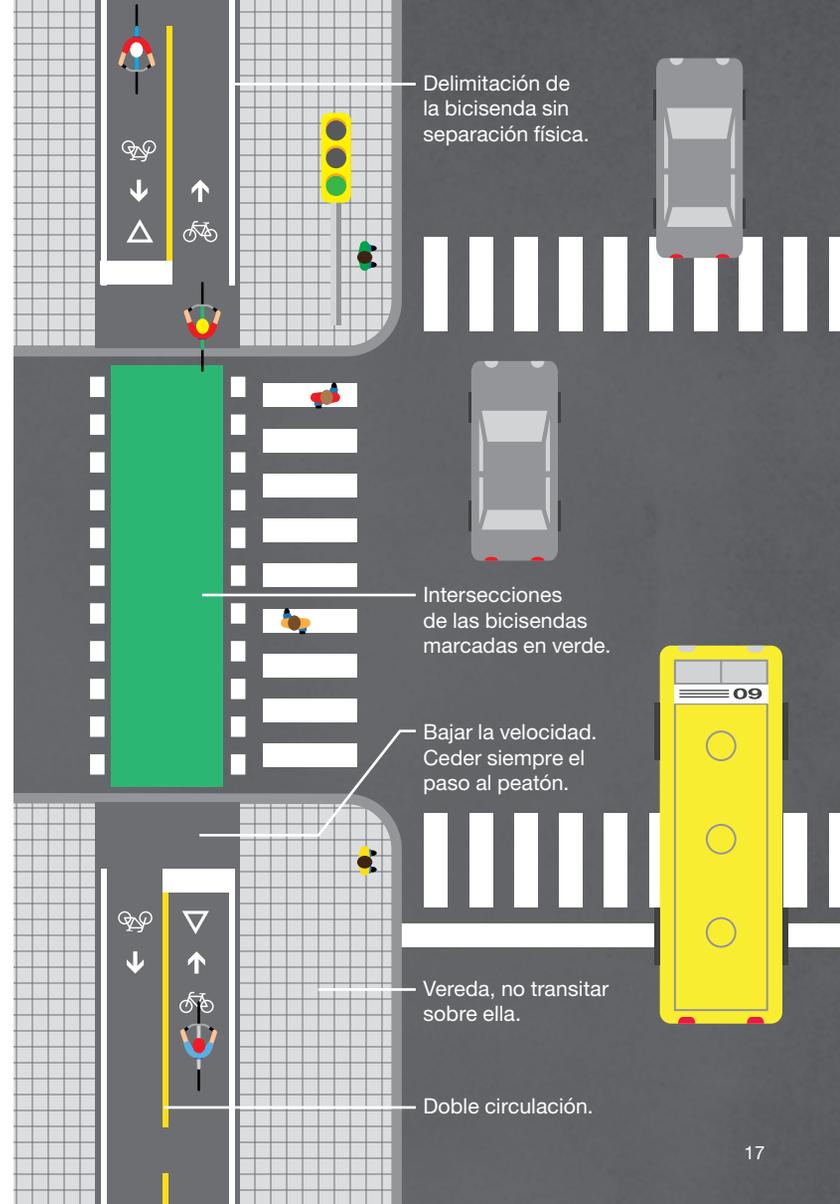


Bicisendas



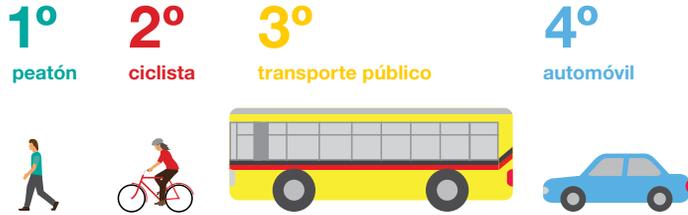
Las bicisendas de la Ciudad son parte de la red de ciclovías protegidas. Ocupan un sector señalado y especialmente acondicionado en veredas y espacios verdes para la circulación de bicicletas. Cuando en los tramos de arterias no existe la posibilidad de construir una ciclovía, se construye una bicisenda,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

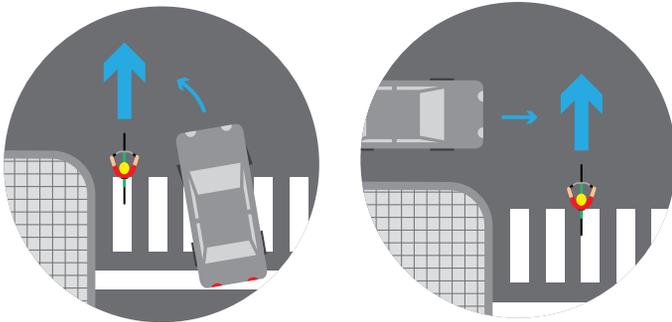


Prioridad de paso

Estas son las jerarquías de los usuarios de la vía pública:

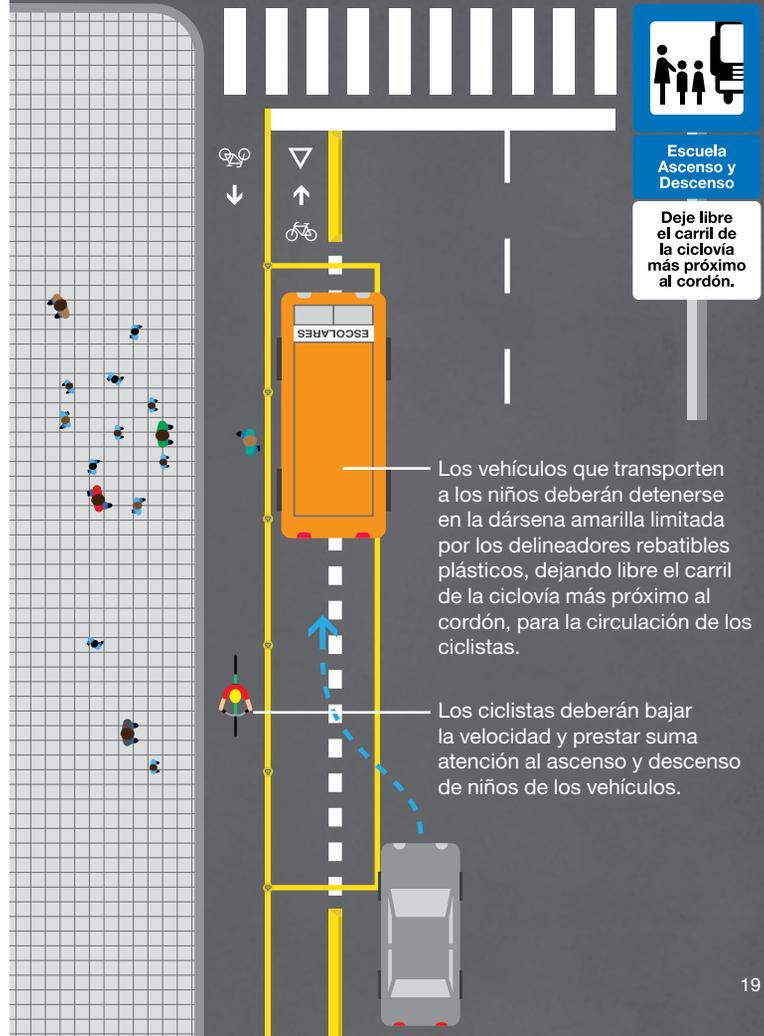


Y en las bocacalles:



Las bicis tienen prioridad de paso respecto de los autos cuando estos giren a la derecha o izquierda para ingresar a otra arteria. En los cruces de calles también se mantiene la prioridad de paso.

Dársenas de hospitales y escuelas



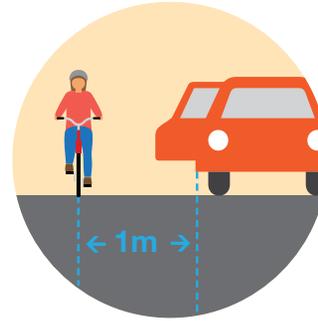
Consejos para la convivencia en la calle



Siempre cedé el paso al peatón.



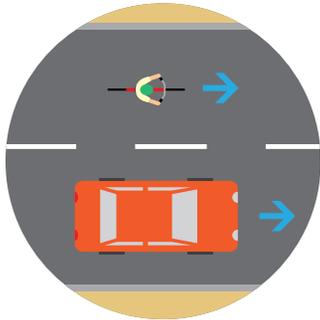
Sólo los menores de 12 años pueden circular por la vereda.



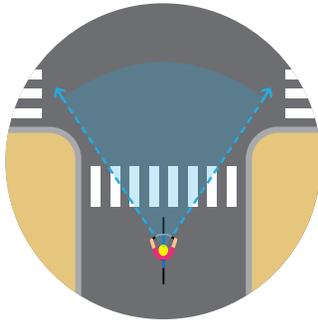
Mantené 1 metro de distancia respecto de los autos estacionados para evitar golpes en puertas.



Prestá atención al camino para evitar objetos cortantes e irregularidades. Podés colaborar e informar los baches en ciclovías llamando al 147.



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



Mirá hacia ambos lados antes de cruzar las intersecciones.



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

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 Mejor en Bici.



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



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



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



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



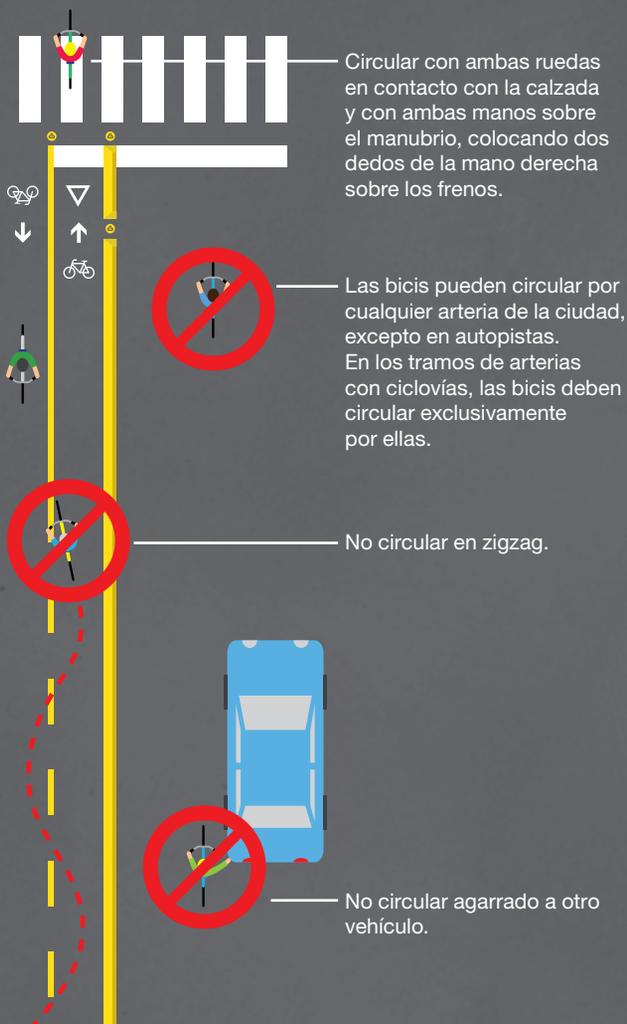
Prohibido circular en bicicleta

Cruce de peatones



Ceda el paso

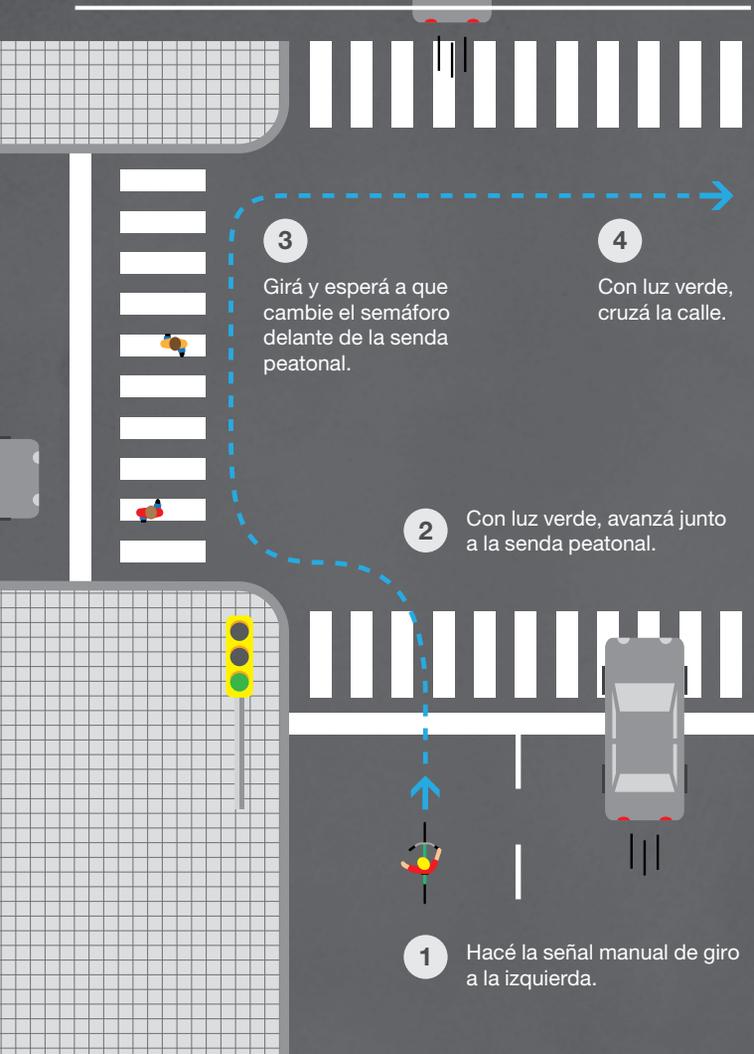
Circulación correcta



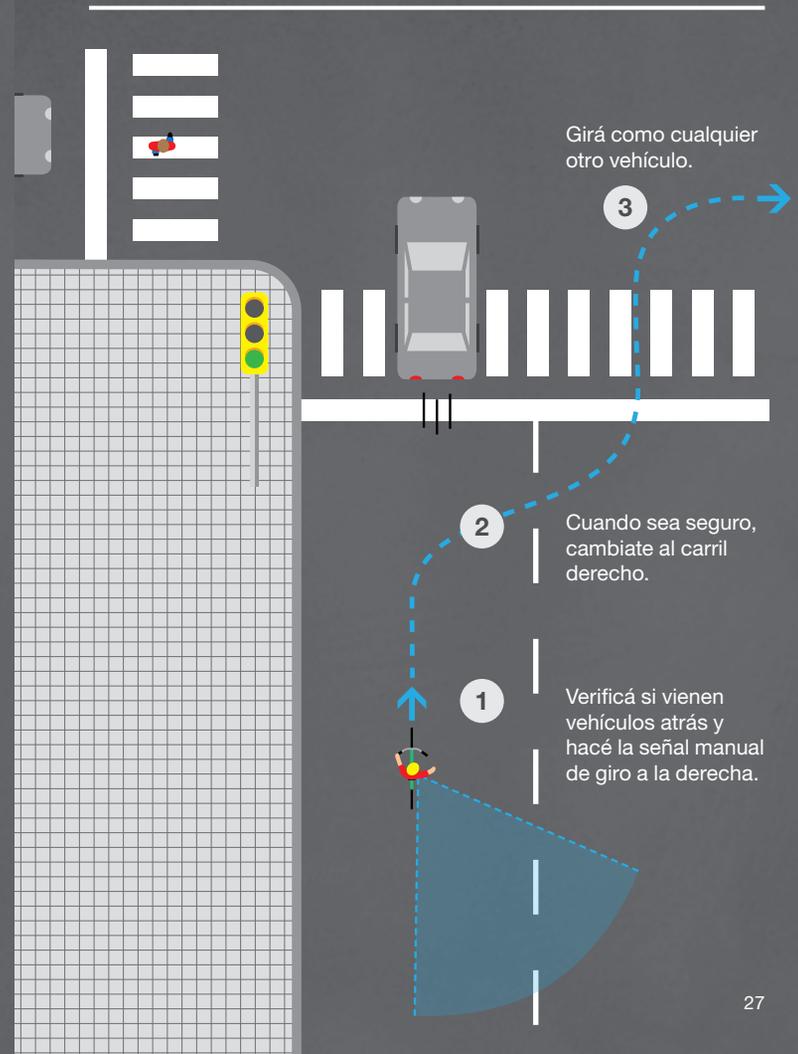
Ocupá tu lugar en el carril



Giro a la derecha "estilo peatón"



Giro a la derecha "estilo auto"

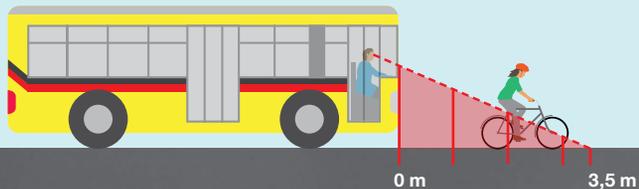


No circules por puntos ciegos

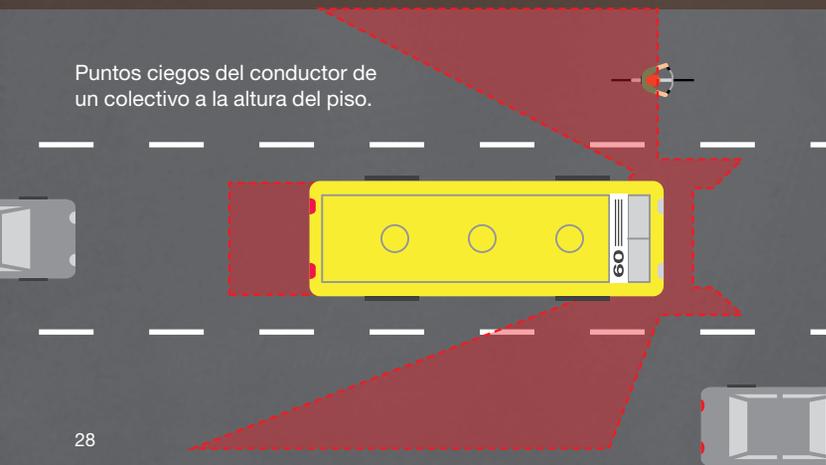
Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia los lados.



Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia el frente.



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



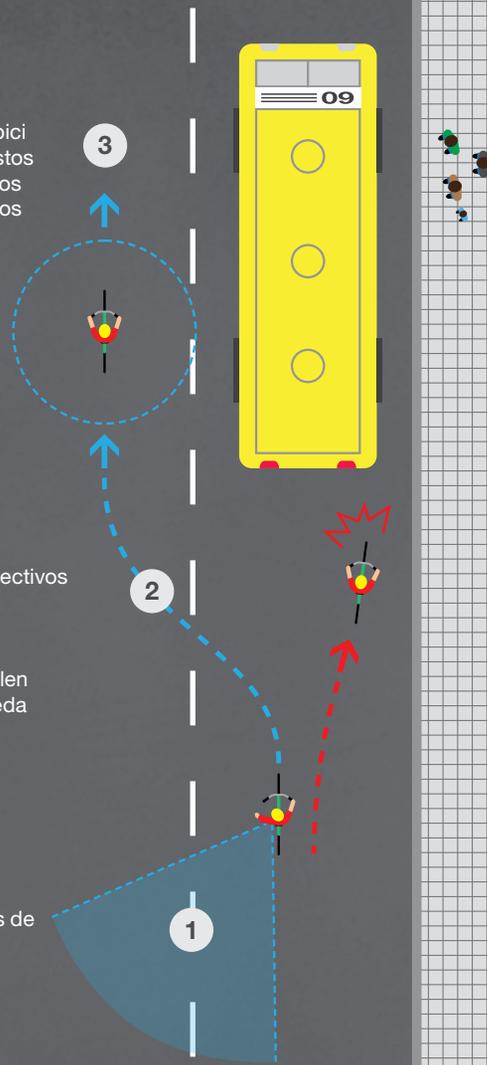
Dejá un espacio adicional entre tu bici y los colectivos. Éstos tienen puntos ciegos más grandes que los otros vehículos.

No asumas que los conductores pueden verte.

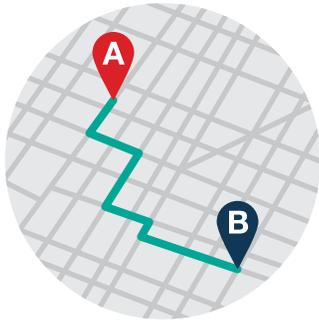
No adelantes a colectivos ni camiones por la derecha.

Los colectivos suelen acercarse a la vereda para detenerse.

Mirá siempre antes de cambiar de carril.



Consejos útiles



Antes de salir, planificá tu ruta.



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



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.



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



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



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.



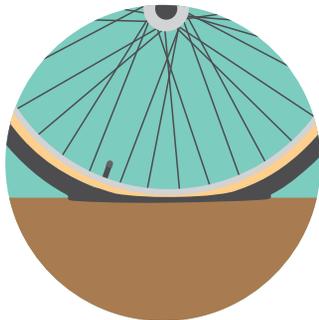
No frenes constantemente con la rueda trasera derrapando, ya que esto provoca un mayor desgaste de la misma.

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 esta 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 libras (o 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 debes 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 “abrefácil”) que permite sacarla: asegurate 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 portaequipaje.

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 de Buenos Aires tiene su Sistema de Transporte Público en Bicicletas, una manera sustentable de moverse que se está usando con gran éxito en más de 200 ciudades del mundo.

Es muy fácil: te registrás, buscás una bici en la estación más cercana y empezás a disfrutar de un medio de transporte rápido, ecológico y saludable.

Podés registrarte en cualquier estación o pre-registrarte en buenosaires.gob.ar/mejoren bici

Una vez registrado, con tu número de PIN podés retirar tu bici y usarla durante una hora. Luego, deberás devolverla en la estación más próxima a tu destino.

El servicio es gratuito y funciona de lunes a viernes de 8 a 20 hs y los sábados de 9 a 15 hs, con excepción de la estación CMD que funciona de lunes a viernes de 10 a 18 hs.

¿Cómo me registro?



Presentá, en original y fotocopia, tu documento de identidad (DNI, Cédula de identidad o Pasaporte) y una factura de un servicio* a tu nombre (si no tenés, un servicio con el domicilio de tu documento) o un certificado de domicilio de la Policía Federal Argentina.

* La factura del servicio no deberá tener más de 2 meses de antigüedad ni tener deuda.

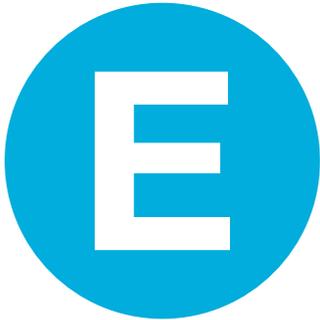


Te sacamos una foto para identificarte en las estaciones y elegís un número de PIN.



Firmá una declaración jurada de responsabilidad y la aceptación de condiciones y ¡LISTO!

Dónde y cómo estacionar tu bici



Estacionamientos comerciales

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

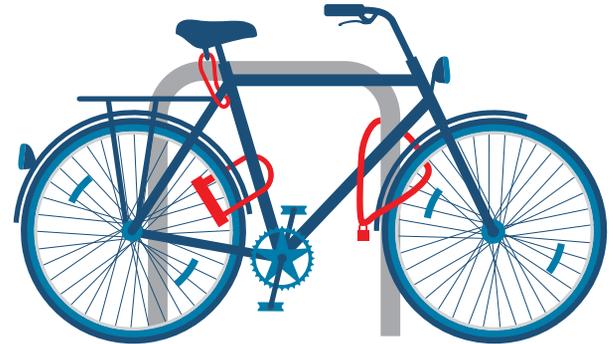
Ante cualquier irregularidad con respecto al estacionamiento, comunícate con el área de defensa del consumidor del **CGPC** más cercano o llámá al **147**.

Ley N° 1752/05 -
Decreto N° 485/10

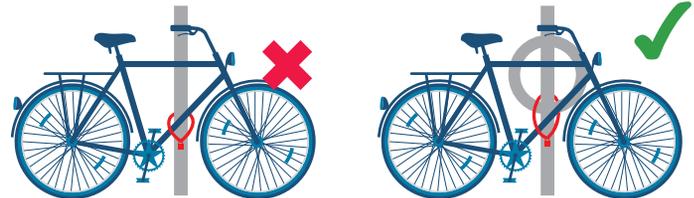
Infraestructuras en espacio público

Además de los garages comerciales, estamos sumando estacionamientos en el espacio público 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!

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

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

También podés descargar la
aplicación **BA Móvil** en tu celular:
[movilidad.buenosaires.gob.ar/
ba-movil/](http://movilidad.buenosaires.gob.ar/ba-movil/)

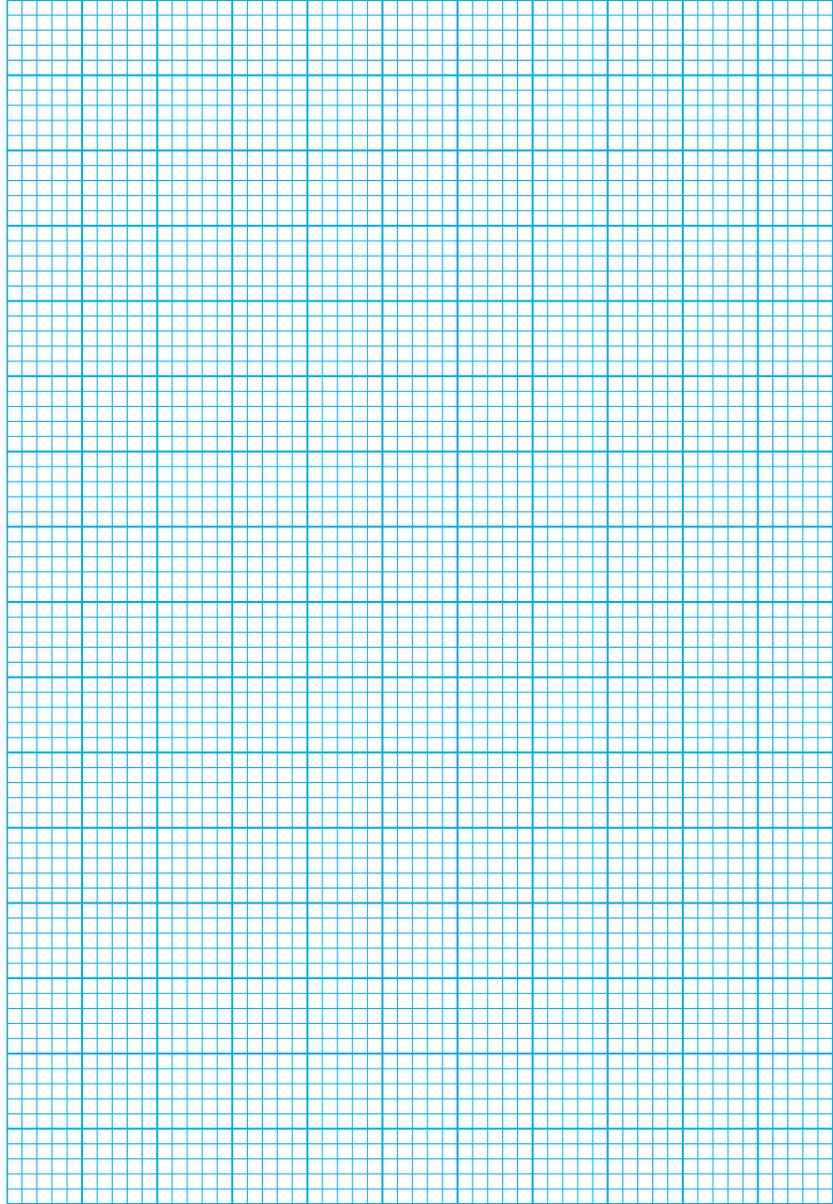
**Dirección General
de Movilidad Saludable**

Subsecretaría de Transporte

Jefatura de Gabinete de Ministros

**Gobierno de la Ciudad
de Buenos Aires**

Buenos Aires
Marzo 2013





**Buenos
Aires
Ciudad**