

¡TODOS en BICI!

Hacia la ciudad que queremos

**MANUAL DEL CICLISTA.
LO QUE DEBEMOS SABER
PARA MOVERNOS
EN BICI.**

EMR

ENTE DE LA MOVILIDAD
DE ROSARIO



MUNICIPALIDAD
DE ROSARIO



INDICE**Capítulo 01****Moverte en bici.**

- 02 y 03

Capítulo 02**La bicicleta y vos.**

- 04 y 05

Capítulo 03**Hay muchos tipos de bicis.**

- 06 y 07

Capítulo 04**En bici por la ciudad.**

- 08 y 09
- 10 y 11
- 12 y 13
- 14 y 15
- 16 y 17
- 18 y 19
- 20 y 21
- 22 y 23

Capítulo 05**Moverse en bici. Algunos consejos.**

- 24 y 25
- 26 y 27
- 28 y 29
- 30 y 31

Capítulo 06**La bici es parte de tu vida.**

- 32 y 33

Capítulo 07**La bici necesita una revisión periódica.**

- 34 y 35

ROSARIO Y LA MOVILIDAD.

Desde hace unos años Rosario ha incorporado una mirada renovadora, integral y participativa sobre la manera en que nos movemos.

Hoy, la ciudad avanza hacia un sistema de movilidad centrado en el ciudadano que apunta a optimizar los desplazamientos mejorando la calidad de vida e incentivando modos de transporte sustentables.

Para ello, la ciudad cuenta con un Plan Integral de Movilidad que promueve el uso de la bicicleta, un modo que brinda múltiples beneficios para la salud y el medioambiente, y que contribuye al buen uso del espacio público.



ENTE DE LA MOVILIDAD
DE ROSARIO



MUNICIPALIDAD
DE ROSARIO

MOVERTE EN BICI TE HACE BIEN A VOS

Ventajas para vos:

Tu salud es la primera que se beneficia.

Porque al reducir el sedentarismo, mejora tu estado físico, bajan las posibilidades de riesgo cardíaco y el nivel del colesterol.

Tus ahorros también te lo agradecen.

Porque al considerar los gastos en combustible y/o estacionamientos que tenés, comprendés lo conveniente que es.



En trayectos cortos, llegás antes en bici.

Porque viajás de puerta a puerta, evitás congestionamientos y los inconvenientes de buscar un lugar para estacionar.

Más pedaleás, más lejos quedan los problemas.

Porque experimentás la sensación de libertad que provoca andar en bici mejorando tu humor, y eso se nota en tu sonrisa.

Y BENEFICIA A TODOS

Ventajas para todos:

Una bici más, un auto menos.

Porque a mayor número de ciclistas, menor cantidad de autos circulando. Lo que permite que todos nos movamos de una manera más fluida.

Menor contaminación visual y sonora.

Porque con menos autos en la calle hay menos ruidos de motores, frenadas y bocinas, y podés ver más lejos sin obstrucción de vehículos.

Una ciudad más limpia.

La bicicleta es un vehículo limpio que no genera gases ni manchas de aceite o combustible.

El medioambiente más cuidado.

Porque con menos motores a combustión hay menos emisiones de dióxido de carbono y, con ello, un mayor cuidado del planeta.



LA BICICLETA Y VOS



1818



Velocipedo
Carl Van Davis
Alemania

1830



Velocipedo
Thomas McCall
Escocia

1860



Bicicleta pedales
Pierre Michaux
Francia

1870



Rueda alta
James Stanley
Francia

1885



Máquina segura
John Kemp Stanley
Inglaterra

1885



La primer bici
de Argentina
en Rosario.

1960



Bici de pista
EEUU

Mediados 1970



Bici de montaña
EEUU

HAY MUCHOS TIPOS DE BICIS PERO HAY UNA QUE VA CON VOS



Urbana. Ideal para la ciudad. Con cuadro liviano, ruedas de tamaño medio y accesorios para llevar equipaje. Simple, ágil y viene con guardabarros, cubre cadenas y asiento ancho. Posición de manejo erguido.



Playera. Para pasear en una posición cómoda. Simple y económica. Con ruedas medianas, sin cambios. Pocos accesorios, asiento ancho y manubrio tipo arco. Frenos contra pedal o sistema de palanca manual. Posición de manejo erguido.



Mountain bike. Para todos los terrenos, sin importar si hay o no camino. Muy resistente a saltos y pozos. Con ruedas anchas y cambios. Sin guardabarros ni cubrecadenas. Posición de manejo erguido hacia adelante.



Plegable. Para el baúl del auto y lugares con poco espacio. Cuadro plegable en dos. Asiento y manubrio regulable. Rodado chico de ancho mediano. Ideal para viajes cortos y para cargar en transporte público. Posición de manejo erguido.



De Ruta. Para trayectos largos en caminos asfaltados. Son livianas y las que alcanzan máxima velocidad. Ruedas angostas y manubrio curvado hacia abajo. Sin guardabarros ni cubre cadena. Posición de manejo inclinado hacia adelante.



Fixed o fija. Bicicleta de pista, para ciclistas avanzados. Tiene piñón fijo, lo que requiere destreza y fuerza en las piernas. Posición de manejo inclinado hacia adelante.



BMX. Para los que gustan hacer saltos, piruetas y acrobacias. Son de baja altura y muy resistentes. Con ruedas pequeñas pero de alto perfil para soportar fuertes golpes. Posición de manejo parado o sentado con piernas flexionadas.



De reparto. Tipo clásica con porta canasto o caja sobre rueda delantera de menor rodado. Ruedas de ancho mediano y perfil alto para soportar cargas. Guardabarros y cubrecadena. Posición de manejo erguido.



Cargo. Diseñada para transportar personas o cargas de forma cómoda y segura. Ideal para llevar niños, hacer compras o repartos o llevar material de trabajo. Posición de manejo erguida.



Tándem. Diseñadas para dos personas. Uno maneja y el otro apoya el pedaleo. Ideales para pasear en recorridos cortos o medianos, a velocidad baja. Ruedas medianas de perfil alto. Posición de manejo erguido.

EN BICI POR LA CIUDAD. CONSEJOS IMPORTANTES.



Respetá las señales de tránsito.

Cuando te movés en bici, sos un vehículo más en la calle. Eso implica que te comportes con responsabilidad.



Ajustá tu casco. Aunque parezca obvio, controlá que esté bien ajustado y no se te pueda salir en una caída.



Usá ropa adecuada.

Puede engancharse en la cadena o los rayos de las ruedas y provocarte una caída con consecuencias graves.



Anticipá tus movimientos.

Anunciándote a los demás vehículos, haciendo señas con tus manos y usando un timbre o bocina.



Evitá distracciones.

Mientras circules, debés tener todos los sentidos alertas. Evitá hablar por celular y usar auriculares.



Adelantate a los hechos. Mirando lo que pasa varios metros más adelante en el camino, previendo los movimientos de los demás, evitando sorpresas.



Hacete visible. Cuando salís de noche, usá ropa bien clara, luces y accesorios reflectantes. Y tené en cuenta que muchas veces no serás visto.

EN BICI POR LA CIUDAD CICLOVÍAS

Red de Ciclo vías. Está compuesta por ciclo vías, biciesendas y espacios compartidos. En Rosario, se han construido cerca de 100km de recorrido ciclista. La red prevé conectar toda la ciudad de manera segura y eficiente.

Las ciclo vías son los carriles exclusivos para bicicletas señalizados y delimitados en una franja de la calzada. Generalmente, estas vías se ubican a la izquierda de los carriles de autos. Pueden tener circulación en un solo sentido o de ida y vuelta. Cuentan con señalización especial de distintos tipos.



Circulación
exclusiva para
ciclistas



Ceda el
paso



Sentido de
circulación

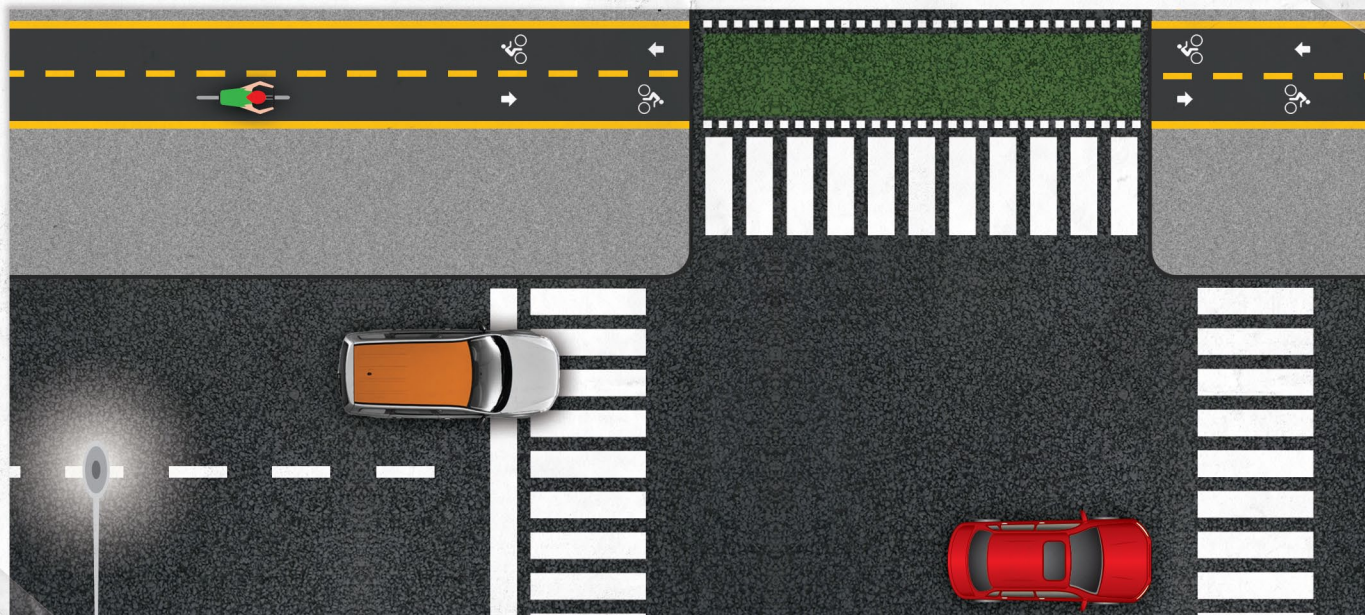


Cruce de
ciclistas

EN BICI POR LA CIUDAD BICISENDAS

Las **bicisendas** son caminos para uso de bicicletas construidos fuera de la calzada en veredas o canteros de la ciudad, pudiendo compartir espacio con peatones.

De la misma forma que las ciclovías, pueden tener uno o dos sentidos, y están señalizadas especialmente.



Prohibido circular en bicicleta



Prohibido estacionar y detenerse



Circulación compartida entre ciclistas y peatones



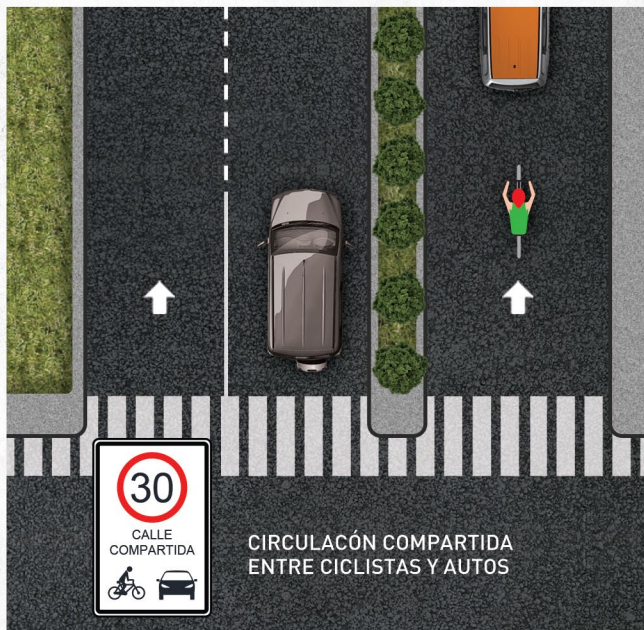
Cruce de peatones

EN BICI POR LA CIUDAD

CALLES COMPARTIDAS

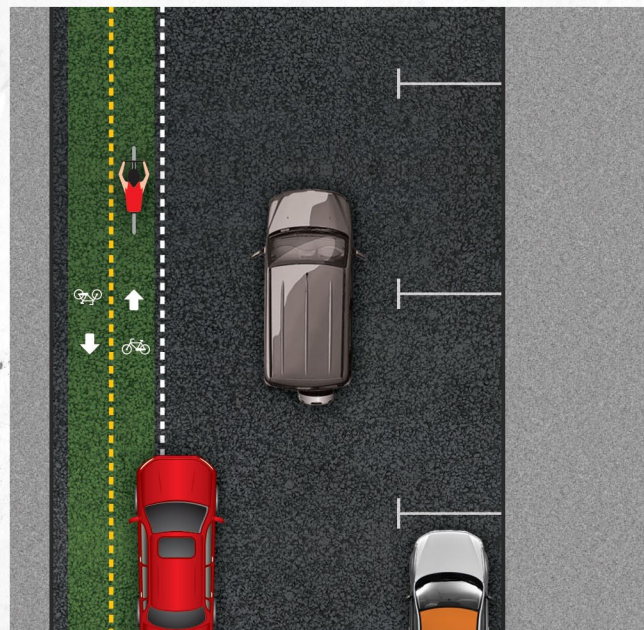
Calle calma.

Esta tipología de calles con velocidad reducida exige una convivencia entre vehículos motorizados y bicicletas u otros vehículos no motorizados. La señalización vertical limita la velocidad a 30 Km/h. e indica los vehículos que comparten el espacio, pudiendo determinar prioridad de uno sobre otro. Además puede incluir señalización horizontal con logos ciclistas.

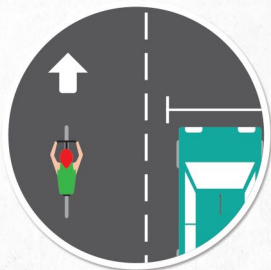


Ciclovía compartida.

Existen ciclovías con espacios compartidos con vehículos motorizados. La prioridad es ciclista pero los vehículos pueden circular en el sector delimitado. Se señalan con pintura verde, tanto en cruces de calles como a lo largo de las cuadras compartidas.

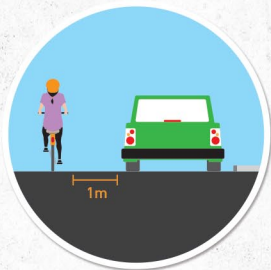


EN BICI POR LA CIUDAD CÓMO CIRCULAR



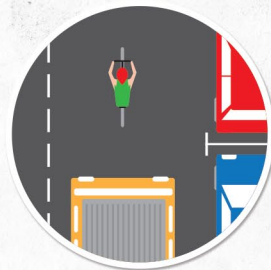
Circulación correcta.

Debés andar en el sentido indicado de la calle. Ni peatones ni demás conductores esperan encontrarse con un vehículo en sentido contrario.



Separarse de los autos circulando y estacionados.

Circulando a no menos de un metro de distancia de los vehículos, podés evitar una colisión cuando una puerta se abra o cuando un conductor no anuncie una maniobra.

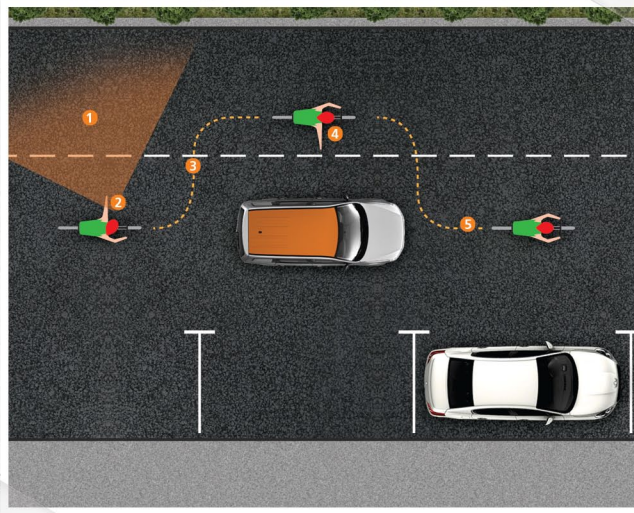


Ocupá el carril completo cuando circulás por la calle.

Esto genera mayor visibilidad, permite llevar una trayectoria más recta y evita sobrepasos riesgosos de vehículos sobre el mismo carril.

Adelantarse sólo por la izquierda. Cuando te adelantas a otro vehículo hazlo por la izquierda (excepto en ciclovías, donde se adelanta por la derecha) Ningún vehículo espera un sobrepaso por la derecha y esto puede ser motivo de accidente.

Los pasos para hacerlo seguro:



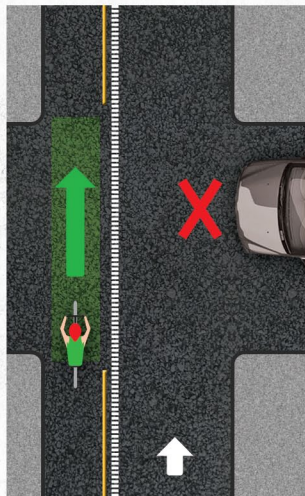
1. Mirar si vienen autos por la izquierda.
2. Anunciar el cambio de carril.
3. Acelerar el ritmo si fuera necesario.
4. Anunciar la vuelta al carril.
5. Volver al carril.



EN BICI POR LA CIUDAD CRUCES Y ESQUINAS

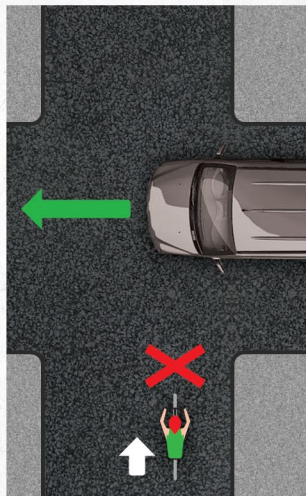
Estadísticamente, los cruces de calles son los ámbitos donde suceden la mayor cantidad de accidentes de tránsito que incluyen a ciclistas.

Bicicleta por ciclovía y auto por la derecha.
Pasa la bici.



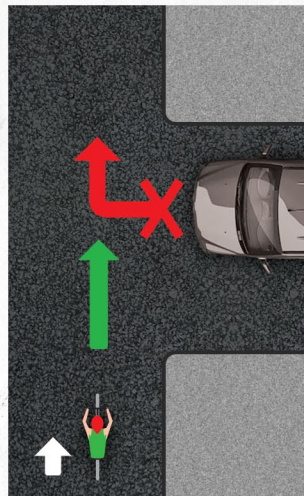
Cruce de ciclistas

Bicicleta por la izquierda y auto por la derecha.
Pasa el auto.



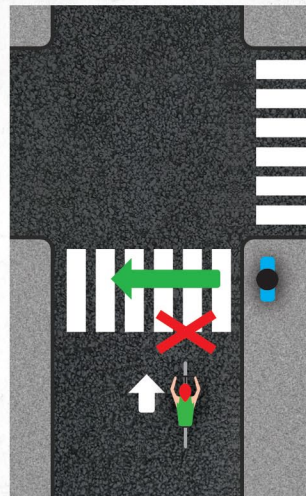
Ceda el paso

Bicicleta por la izquierda y auto por la derecha que va a doblar.
Pasa la bici.



Contramano

Bicicleta y peatón que va a cruzar.
Pasa el peatón.

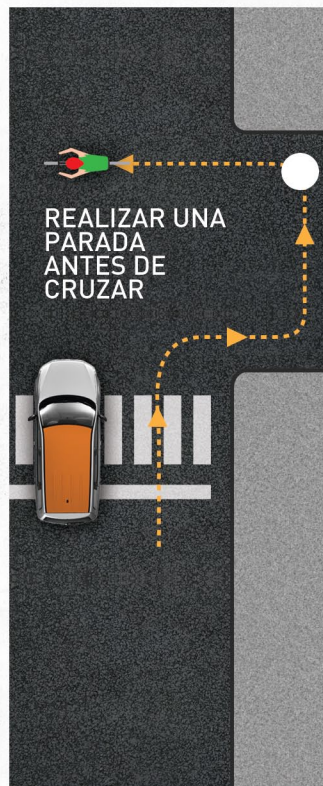


Pare

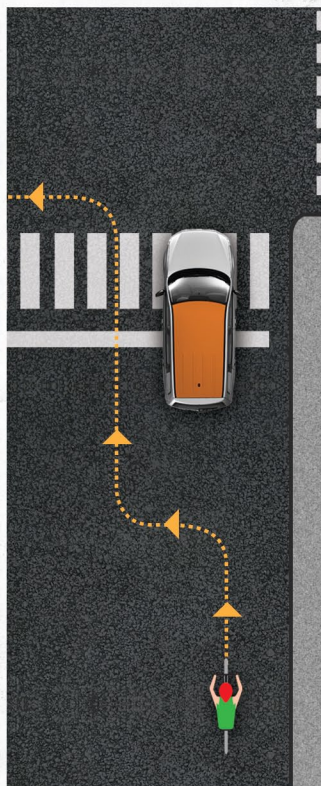
Según el código de tránsito, todo vehículo debe ceder siempre el paso a quién cruza desde la derecha, salvo señalización que indique lo contrario, crucen peatones, o el vehículo proveniente de la derecha vaya a girar.

EN BICI POR LAS CIUDAD CRUCES Y GIROS

Girar en cruce
como peatón.



Girar en cruce
como automóvil.



Girar desde
ciclovía con bike box.



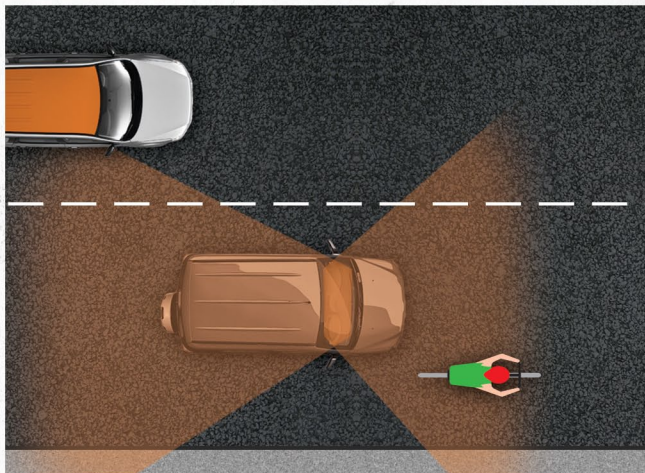
Girar desde
ciclovía.



EN BICI POR LA CIUDAD CRUCES Y GIROS

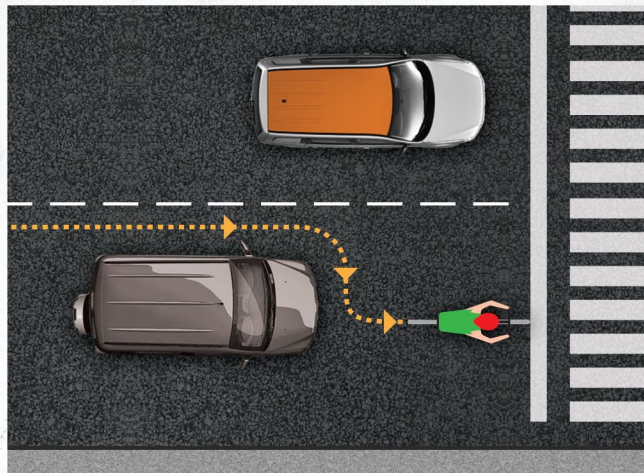
Evitar ubicarse en puntos ciegos.

Cuando circulás en el entorno de otro vehículo, principalmente uno grande, tratá de no ubicarte en puntos ciegos porque no serás visto por el conductor y no te tendrá en cuenta cuando haga sus maniobras.



Posición en los semáforos.

Ser visto también implica que debés posicionarte delante de los demás automotores en los semáforos. De esa forma no habrá posibilidades de que no te tengan en cuenta.



Observar los detalles

1. Cabeza y manos del conductor. Te indican si doblará o arrancará.
2. Ruido de motor. Deducís si está acelerando o no.
3. Luz de marcha atrás. Te dice si se cruzará en tu camino.
4. Posición de las ruedas. Anuncian un giro.



MOVERSE EN BICI: ALGUNOS CONSEJOS SEGURIDAD Y ACCESORIOS

Cuando salís a la calle en bicicleta, es importante tener en cuenta algunos aspectos que mejoran la seguridad de los ciclistas y ayudan a mejorar la convivencia en la vía pública.

1

Conducir de manera visible y predecible, haciendo movimientos seguros.

2

Circular en el sentido indicado, aún cuando tengas que alargar el trayecto para llegar a destino.

3

Estar atento a las entradas y salidas de los estacionamientos, evitando accidentes.

4

Ser reflexivo sobre la forma de manejo, la reacción ante los eventos, y tratar de aprender de los errores para evolucionar en el manejo y hacerlo más seguro.



5

Mirar si vienen vehículos antes de incorporarte al tránsito, incluso parar si fuera necesario.

6

Respetar los semáforos, deteniéndote cuando estén en rojo.

7

Prestar especial atención en las zonas de giro para evitar conflictos con automovilistas.

Tu seguridad al moverte en bici también se puede reforzar con accesorios tanto para vos como para la bici. Pero, recordá que una actitud responsable y preventiva en el manejo de tu bicicleta es mucho más importante que el uso de todos los accesorios de seguridad.



Casco. Cualquier caída puede ser fatal si golpeás tu cabeza contra algún elemento duro. Usalo.



Ojos de gato. Permiten reflejar las luces de los demás vehículos y generar un efecto de mínimo encandilamiento. Rojo para la parte trasera y blanco en delantera.



Luces. No olvides encender tus luces. Su uso es obligatorio, roja trasera y blanca delantera y de ellas depende una buena convivencia en viajes nocturnos.



Cintas reflectivas. Para sumar mayor visibilidad, estas cintas se colocan en tobillos, muñecas, brazos, casco, asiento, etc. y complementan los demás recursos.



Tímbre o bocina. Son de uso preventivo y útiles para alertar a los demás.



Espejos. Útiles al momento de girar porque permiten una rápida y precisa visión sin tener que rotar la cabeza.

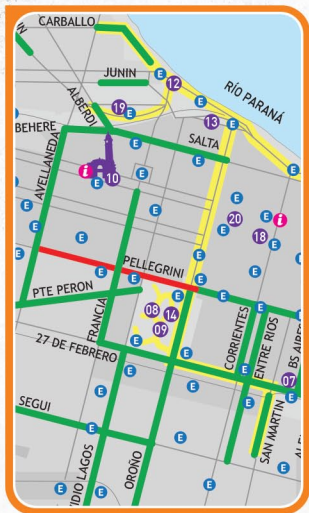


Usá canasta o alforjas para llevar carga. Estos accesorios brindan mayor comodidad ya que evitan cargar directamente sobre el cuerpo.

MOVERSE EN BICI: ALGUNOS CONSEJOS ANTES DE SALIR

1

Trazá la ruta que vas a seguir. Elegí usar ciclovías y bicisendas en lo posible y calles sin mucho tránsito. Para cruzar avenidas, hacelo por cruces con semáforo.



2

Elegí ropa adecuada. Tené en cuenta que andando en bici se entra en calor. En días muy fríos precisarás quitarte alguna prenda durante el viaje. En días de calor considerá cambiar de ropa en tu destino.



3

Revisá la presión de los neumáticos. Siempre verificá que la presión de aire en los neumáticos sea la indicada. Esto asegura la eficiencia de tu bici y reduce la posibilidad de pinchar.



4

Si el viaje es largo, llevá hidratación. Algunos días de calor podés deshidratarte y conviene que estés preparado, simplemente cargando agua en una cantimplora.



MOVERSE EN BICI: ALGUNOS CONSEJOS CÓMO ACTUAR EN LA CALLE

1



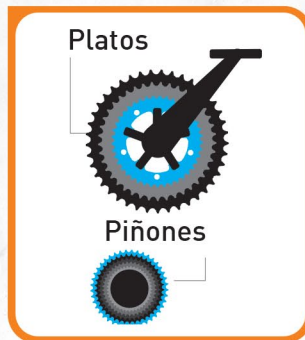
Mirá atrás. Antes de realizar maniobras, está atento a lo que pasa detrás tuyo. Para ello debés quebrar un poco la cintura bajando un hombro y mirar hacia atrás por encima del mismo. Es muy importante mantener tu trayectoria sin perder el equilibrio durante esta maniobra y que la misma sea lo más breve posible para no perder la atención hacia adelante.

2



¡Evitá obstáculos! Está atento a las irregularidades que pueda presentar el camino; pozos, rejillas, objetos esparcidos entre otros, que te pueden hacer perder el equilibrio o dañar tu bici. Lo primero que se debe hacer es reducir la velocidad y tratar que la rueda delantera no colisione.

3



Aprovechá los cambios de velocidades. Si tu bici cuenta con cambios, aprender a controlarlos te permitirá mantener el ritmo de pedaleo. Cuando estás subiendo una pendiente o con viento en contra, debés usar una marcha liviana (platos más chicos o piñones más grandes). Cuando estás en bajada o con viento a favor, subí a marchas más altas (platos más grandes o piñones más chicos).

4



Disfrutá el viaje. Que no se transforme en una carrera. Recordá que estás compartiendo el espacio público, no compitiendo con los demás. Para ello considerá salir con tiempo para no forzar tu ritmo de pedaleo.

Una vez en la calle, debes tener en cuenta algunas cosas que mejorarán tu performance de manejo y te darán más seguridad en tus maniobras.

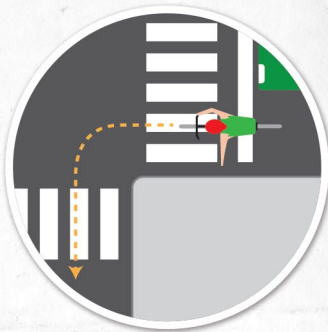
MOVERSE EN BICI: ALGUNOS CONSEJOS SEÑALES MANUALES

Usar las señales manuales para anunciar tus movimientos en la calle puede prevenir muchos contratiempos. Aprendé las señales y usalas.

Giro a la derecha



Giro a la izquierda



Freno



- 1 **Giro a la derecha.** Brazo derecho extendido.
- 2 **Giro a la izquierda.** Brazo izquierdo extendido.
- 3 **Freno.** Brazo izquierdo levantado.



LA BICI ES PARTE DE TU VIDA

Atá la bicicleta donde la dejes. Comprá el mejor candado que puedas, ningún candado es tan caro como una bicicleta nueva. Los candados en U son más seguros. Si tu bicicleta dispone de dispositivos de apriete rápido en las ruedas, no olvides atar las dos cuando la dejes sin vigilancia.



Bicicleteros públicos.

Existen bicicleteros públicos en puntos y lugares estratégicos de la ciudad así como en playas de estacionamiento en las cuales el uso es gratuito. Consultá sus ubicaciones en www.emr.gob.ar/todosenbici

El asiento para tu hijo. A partir del año, los niños pueden viajar en un asiento especial instalado en tu bicicleta. Se debe ubicar en la parte trasera y tener cinturón de seguridad. El respaldo debe cubrir también la cabeza del niño. Es conveniente asegurar los anclajes de la silla, evitando desajustes por vibración.



La Bicicarga o carrito. Este sistema es conveniente para diferentes usos, como llevar niños y mascotas o transportar carga. Se trata de un remolque o de una caja frontal.

Cómo llevar tu carga. Es conveniente que uses canasto o alforjas en la bici para llevar carga. La mochila te limita el peso y la posición en la conducción. También debés tener en cuenta que la carga no debe dejar partes sueltas que se puedan enganchar en las ruedas o en la cadena y provocarte una caída.



LA BICI NECESITA UNA REVISIÓN PERIÓDICA: LOS 5 PASOS



Revisión del estado de los neumáticos. Controlá que el estado de las ruedas sea bueno. Que no tenga juego ni roce con otras partes, que las cubiertas/cámaras estén en buen estado y que no se observen rayos sueltos o flojos.



Revisión de los frenos. Si la palanca de frenos acciona al final de su recorrido, debés ajustarla, lo que se puede hacer desde un regulador sobre la rueda. Si tus frenos no funcionan, no salgas.



Revisión de la cadena. Lo principal es que tenga la tensión adecuada para que no se salga ante un imprevisto y que esté lo suficientemente aceitada para que el andar sea agradable.



Ajuste de asiento, manubrio, pedales y ruedas. Que se te salga una rueda en un pozo, o se suelte el manubrio o se te baje el asiento de pronto, pueden ser motivos más que suficientes para un accidente. Revisalos cada vez que salgas.



Prueba corta. Con todo esto, siempre es conveniente hacer una corta prueba en las inmediaciones de tu lugar para confirmar el buen funcionamiento. Si algo te sucediera en medio del camino, perderías mucho tiempo.

Herramientas y accesorios para llevar en la bici.



Multillave



Pinza

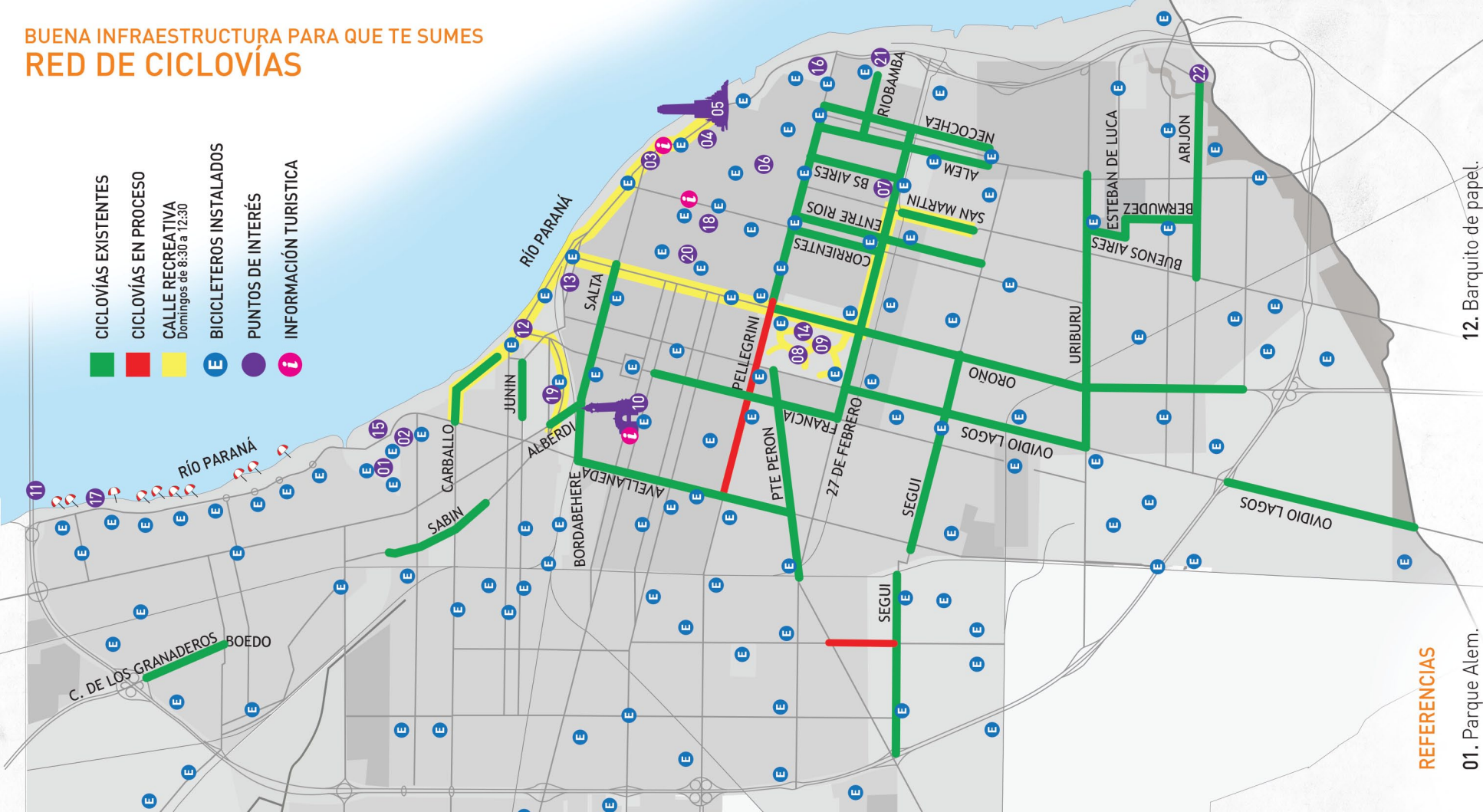


Cuchara
Parche
Pegamento



Cámara de
repuesto

BUENA INFRAESTRUCTURA PARA QUE TE SUMES RED DE CICLOVÍAS



REFERENCIAS

01. Parque Alem.
02. Club Atlético Rosario Central.
03. Centro Cultural Parque de España.
04. Palacio Municipal de Los Leones.
05. Monumento Nacional a la Bandera.
06. Teatro el Círculo.
07. Parque Hipólito Irigoyen. Monumento al Che.
08. Club Atlético Newell's Old Boys.
09. Hipódromo de Rosario.
10. Terminal de Ómnibus Mariano Moreno.
11. Puente Rosario Victoria.

12. Barquito de papel.
13. Estatua del "Negro" Olmedo.
14. El Jardín de los Niños.
15. Acuario Provincial.
16. Complejo Astronómico Municipal.
17. Paseo del Caminante.
18. Bolsa de Comercio.
19. Parque Scalabrini Ortiz.
20. Plaza San Martín.
21. Ciudad Universitaria de Rosario.
22. Velódromo.



EN BICI,
cambio el humor y
3 lts. de nafta
• x •
3 DE AGUA.

¡ **TODOS**
en BICI!

Hacia la ciudad que queremos

EMR ENTE DE LA MOVILIDAD
DE ROSARIO



MUNICIPALIDAD
DE ROSARIO

www.emr.gob.ar/todosenbici



/todosenbiciMR

¡TODOS enBICI!

Hacia la
ciudad que
queremos

Rosario avanza hacia una movilidad
sustentable ampliando la red de
ciclovías y biciesendas, instalando
bicicleteros seguros y promoviendo
el uso de la bicicleta en la ciudad.

Primera edición: **Febrero 2014**



Ente de la Movilidad Rosario **0800 444 0308**

EMR ENTE DE LA MOVILIDAD
DE ROSARIO



**MUNICIPALIDAD
DE ROSARIO**

www.emr.gob.ar/todosenbici



[/todosenbiciMR](https://twitter.com/todosenbiciMR)