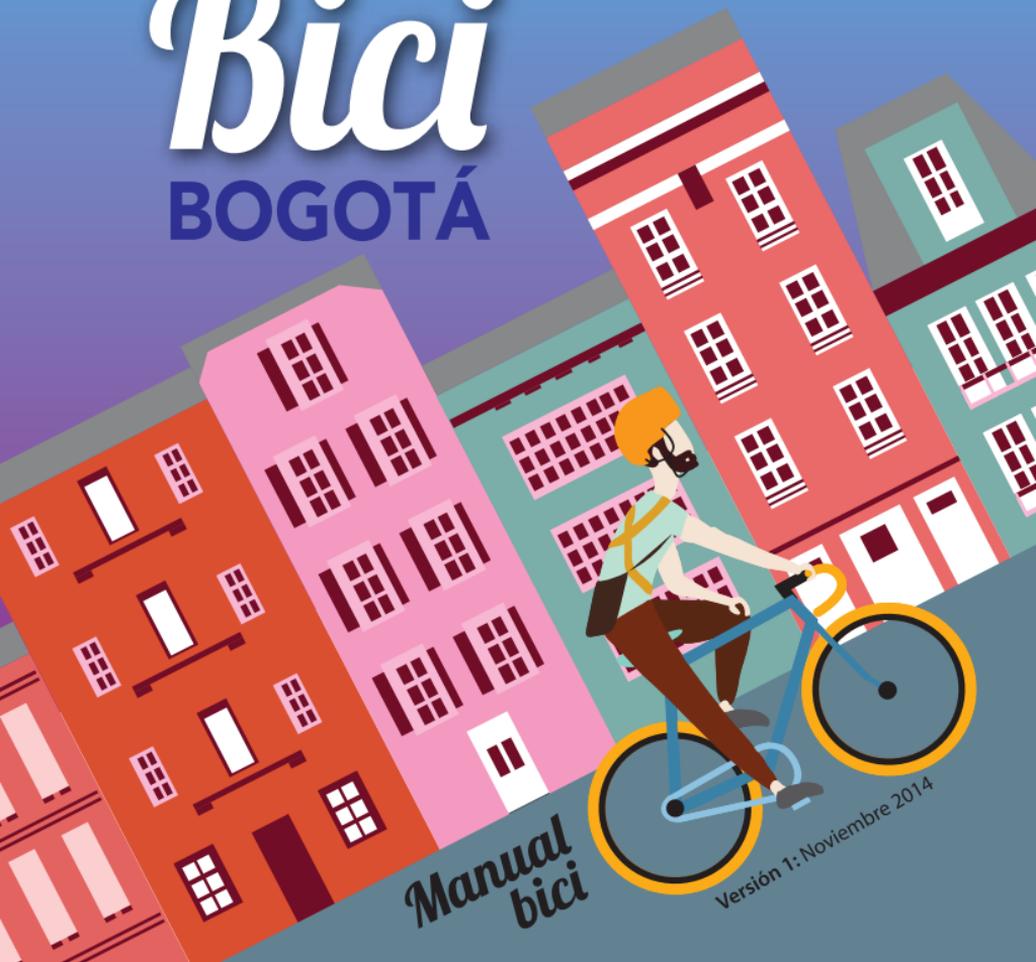


Mi estilo es

Bici BOGOTÁ



*Manual
bici*

Versión 1: Noviembre 2014



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

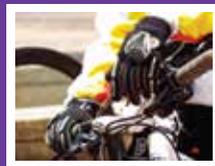
SECRETARÍA DE MOVILIDAD

Manual del Ciclista

Presentación

Bogotá continúa avanzando para ser una ciudad referente a nivel mundial en lo que tiene que ver con movilidad sostenible. Uno de los componentes más importantes para la sostenibilidad es promover medios de transporte activos que contribuyan a mejorar la movilidad y al mismo tiempo a enfrentar otras problemáticas como la mala calidad del aire, las enfermedades asociadas al sedentarismo, como la obesidad, la diabetes o los problemas cardiovasculares, al igual que las enfermedades mentales -cada vez más comunes- como la ansiedad, la depresión o el estrés.

En esa medida, la bicicleta se ha convertido en un medio de transporte estratégico para las ciudades. Bogotá ha sido una de las metrópolis que más ha promovido su uso y por eso se ha convertido en un referente para otras urbes, por su extensa red de ciclorrutas y bicarriles, por el número de viajes que se realizan a diario, y porque fuimos cuna de experimentos sociales como la ciclovía dominical -que en 2014 cumple 40 años-, la ciclovía nocturna, la jornada del Día sin Carro, entre otros. Actualmente, la Administración trabaja para implementar el Sistema de Bicicletas Públicas, sustentado en ambiciosos proyectos como Al Colegio en Bici, la generación de servicios complementarios y el mantenimiento de la red de ciclorrutas.



La promoción de la bicicleta es un proceso que requiere de permanentes estrategias en las que participen tanto la Administración como la ciudadanía. El Plan Maestro de Movilidad y el Plan de Desarrollo Bogotá Humana apuestan explícitamente a modos activos (peatones y bicicleta) como prioridad de la movilidad, razón por la cual la Bogotá Humana realiza esfuerzos no solo para promover su uso, sino para hacerlos más seguros y atractivos. La ciudadanía organizada ha realizado una labor importante de información y promoción que sin lugar a dudas ha contribuido en el aumento de los viajes en bicicleta que se efectúan en Bogotá.

Uno de los logros más importantes que tiene la ciudad es el Manual del Ciclousuario, una guía útil no solamente para quien ya es ciclousuario sino para quien está en el proceso de migrar al estilo bici. Este manual ofrece información relevante y busca fomentar que los bogotanos sean partícipes en la construcción de una ciudad sostenible y humana.

Sin lugar a dudas, el Manual del Ciclista será fundamental para aumentar el número de viajes en bicicleta en Bogotá y, de esta manera, continuar alcanzando el objetivo de consolidar a esta ciudad como un referente mundial en temas de sostenibilidad.

*La Bicicleta
para andar en la ciudad
y su cuidado*





La Bicicleta

Vehículo no motorizado de dos (2) o más ruedas en línea, el cual se desplaza por el esfuerzo de su conductor accionando por medio de pedales.

Código Nacional de Tránsito Ley 769 de 2002.



Tipos de Bici

La escogencia de la bicicleta debe realizarse según el uso que se la va a dar. Es importante determinar el tamaño del marco, la altura del sillín y del manubrio. Utilizar una bicicleta muy grande o una muy pequeña puede hacer más difícil controlarla y menos comfortable su uso.



Bicicleta Urbana

Usada para el transporte en la ciudad, de tal forma que es la más cómoda para rodar por las calles sin tener que usar ropa deportiva. Es práctica, permite llevar objetos y siempre está lista para cualquier ocasión, sea lluvia o noche, cuenta con accesorios para esas ocasiones.



Bicicleta de Carreras

Llamada "Bicicleta de Ruta", se caracteriza por su alta velocidad, de tal manera que es liviana y esbelta. El marco permite una posición aerodinámica junto con un marco hecho de aluminio o carbono y altas relaciones la hace la más eficiente para largas distancias.



Bicicleta de Montaña

Llamada "Todo Terreno", está diseñada para rodar no solo en la ciudad sino en trocha y campo abierto. Esto la hace resistente y ajustable a cualquier condición de terreno o pendiente.





Bicicleta Híbrida

Es la combinación de la velocidad de la bici de ruta con la resistencia de la bici de montaña.



Bicicleta Plegable

Es la bici más versátil para rodar por la ciudad, puede ser plegada lo que la hace pequeña y practica para guardar, por lo tanto muy fácil de llevar en otros vehículos incluso en el SITP y Transmilenio.



Manoqueta

Este vehículo esta adecuado para las personas que se encuentran en condición de discapacidad o con movilidad reducida y está compuesta por una rueda de tracción con su respectiva piñonería para cambios de velocidad, montada en un marco, el cual se acopla a la silla de ruedas mediante abrazaderas y se acciona por medio de cadena.

(Guía práctica de la movilidad peatonal urbana-IDU).



¡Ten en cuenta!



• Una bicicleta no puede ser utilizada para cargar más personas que para lo que fue diseñada o equipada.



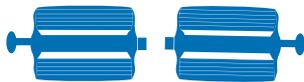
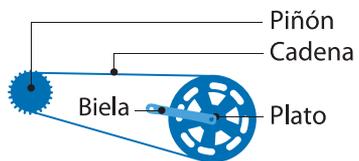
• Realiza mantenimiento periódico a tu bicicleta. Ten en cuenta que por las constantes paradas y arranques, por el estado de las vías y por la carga transportada, la bicicleta urbana se desgasta más que otro tipo de bicicletas.



• Revisa tu bicicleta antes de utilizarla: el aire de las llantas, los frenos, la coraza, la rueda, la cadena y la altura del sillín.



Partes de la Bici



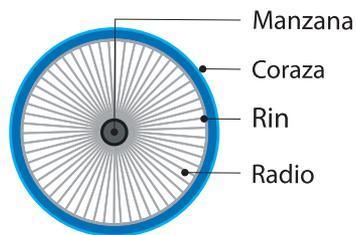
Pedales



Parrilla



Guardabarros



Sillín



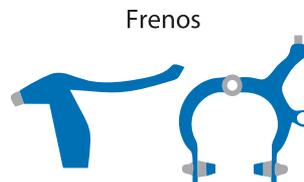
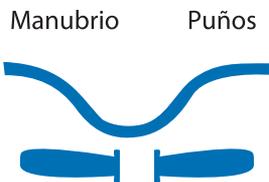
Marco



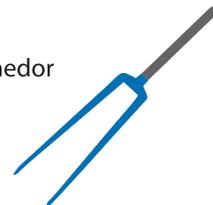
Poste de Sillín



Biela



Tenedor





Elementos de Seguridad



Casco

Reduce la severidad de las lesiones en la cabeza. Debe usarse abrochado completamente. Cascos de colores llamativos te hacen visible en la vía.



Guantes

Mejoran el agarre de los puños y del manubrio, además protegen las manos de la suciedad y de raspones.



Ropa Ligera

Montar en bici es una actividad física, usa ropa que te permita respirar fácilmente evitando el sudor.



Ropa Clara

Te hace visible frente a vehículos más grandes y a peatones.

Ciertos accesorios del ciclista hacen más seguro y confortable el uso de la bicicleta:



Luces

En las horas de baja visibilidad te hacen visible a los peatones y vehículos.



Reflectivos

Tobilleras para proteger el pantalón. Pecheras para destacarte en la vía.



Gafas

Para evitar molestias por el viento, la contaminación o el sol.



Documentos

Lleva tus documentos de identificación, información médica y de contactos de emergencia.



Campana o Pito

Son elementos de uso preventivo y permiten alertar a los demás por medio de timbres sobre los conflictos generados en la vía o con otros actores de la vía.

*Beneficios para ti
y para la ciudad*

 2





Beneficios para tu salud



Beneficios Económicos

Gastos Mensuales



Mantenimiento



Seguros



Combustible



Repuestos

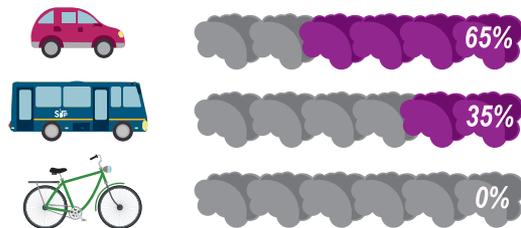


Valores estimados para el año 2014



Beneficios Ambientales

Comparación Emisión CO2



Durante hora Pico la bici es 30% más rápida

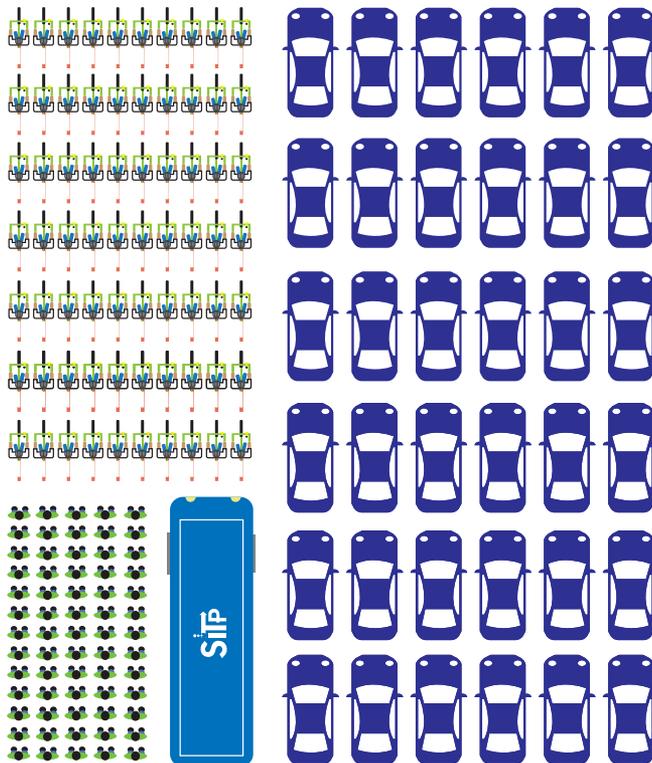
-240 m Galones de gasolina

Reducción en emisión de CO₂



En cuanto a espacio:

Reduce un 60% el uso de espacio en vía y un 92% en estacionamiento.





*Actores de la Movilidad
en la ciudad*





Actores de la movilidad en la ciudad

La **PRELACIÓN** se refiere al orden de prioridad con la que un actor vial debe ser atendido. Primero el peatón después el ciclo usuario, transporte público, transporte de carga y finalmente el transporte particular.

Peatones



Ciclousuarios



Transporte Público



Transporte de Carga



Automóvil
Motocicletas



Peatones: A pie 28%, Ciclousuarios: Bicicleta 4%,
Transporte Público: Taxi 5%, TPC-SITP-TM 41%;
Automóvil: 14%; Moto: 3%; otros: 5%.
Encuesta de movilidad 2011 SDM.

Actores de la movilidad en la ciudad



Prelación de Paso



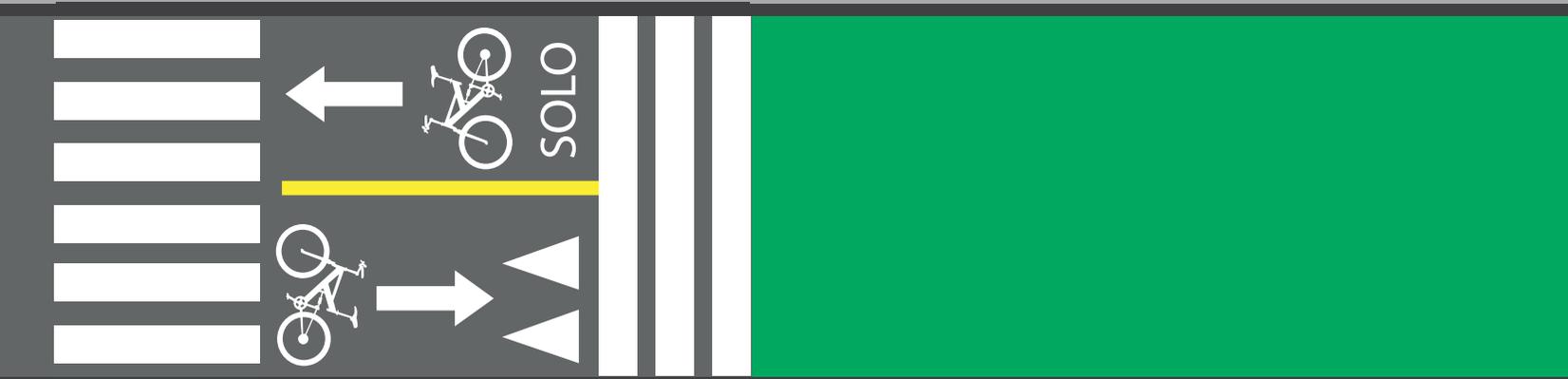
El conductor de cualquier vehículo deberá ceder el paso al peatón o ciclo usuario, y a su vez el ciclo usuario deberá ceder el paso al peatón siempre.



Recuerda hacerte visible y hacer de tu trayectoria algo predecible.

¡Déjate ver!

*Actores de la Movilidad
en la ciudad*





Bicicarril

Al igual que los automóviles, las bicis ahora tienen su propio carril en las calzadas de la malla vial del Distrito Capital. Dependiendo de las condiciones de la vía pueden ser segregados o compartidos.

Bicicarril Segregado

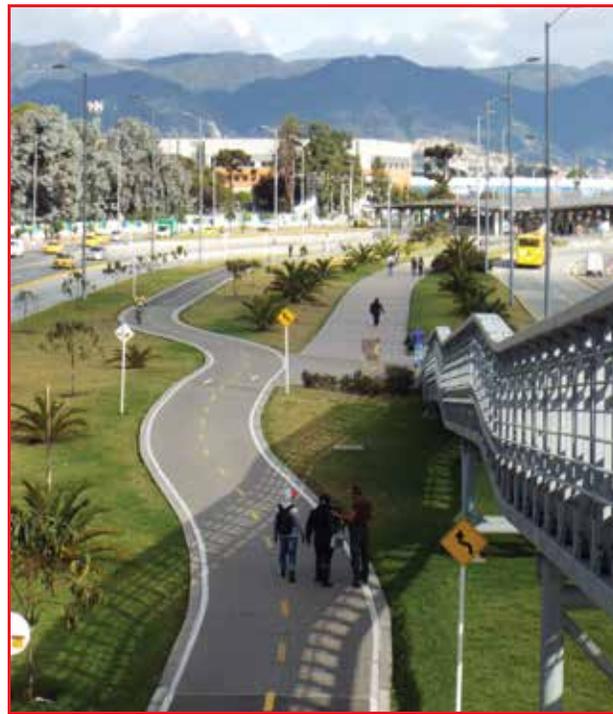


Bicicarril Compartido



Ciclorruta

La red de ciclorrutas existente, corresponde a la red de carriles para bici en andén que el Distrito Capital construye para mejorar el tránsito de ciclo usuarios a través de la ciudad.





Ciclopuentes

Al igual que los puentes peatonales, permiten el paso a desnivel de ciclo usuarios de una manera segura al cruzar una vía arterial o con un alto flujo de automóviles sin bajarse de la bici.



Cicloestaciones y Puntos de Encuentro

La ciudad ofrece estacionamientos públicos para la bicicleta, ubicados en los Portales y en las Estaciones de la red de Transmilenio de la siguiente manera:

Cuatro puntos de encuentro administrados por el IPES (Instituto para la Economía Social)



Troncal	Estación	Capacidad
Autonorte	Alcalá	36



Troncal	Estación	Capacidad
Américas	Tintal	36



Troncal	Estación	Capacidad
Américas	Mundo Aventura	36



Troncal	Estación	Capacidad
Jiménez	Aguas	94

El horario de los puntos de encuentro es de 6:00 a.m. a 7:00 p.m.



Diez Cicloestaciones del Sistema Transmilenio:

	Troncal	Estación	Capacidad
	Suba	Portal Suba	324

	Troncal	Estación	Capacidad
	Américas	Portal Américas	785

	Troncal	Estación	Capacidad
	Américas	Banderas	101

	Troncal	Estación	Capacidad
	NQS - SUR	Portal Sur	220

	Troncal	Estación	Capacidad
	NQS - SUR	General Santander	48

	Troncal	Estación	Capacidad
	NQS- CENTRAL	Ricaurte	166

	Troncal	Estación	Capacidad
	Cra 7 - Cra 10	Bicentenario	116

	Troncal	Estación	Capacidad
	Calle 26	Portal El Dorado	184



	Troncal	Estación	Capacidad
	Calle 26	Av. Rojas	28

	Troncal	Estación	Capacidad
	Cra 7 - Cra 10	Portal 20 de Julio	216

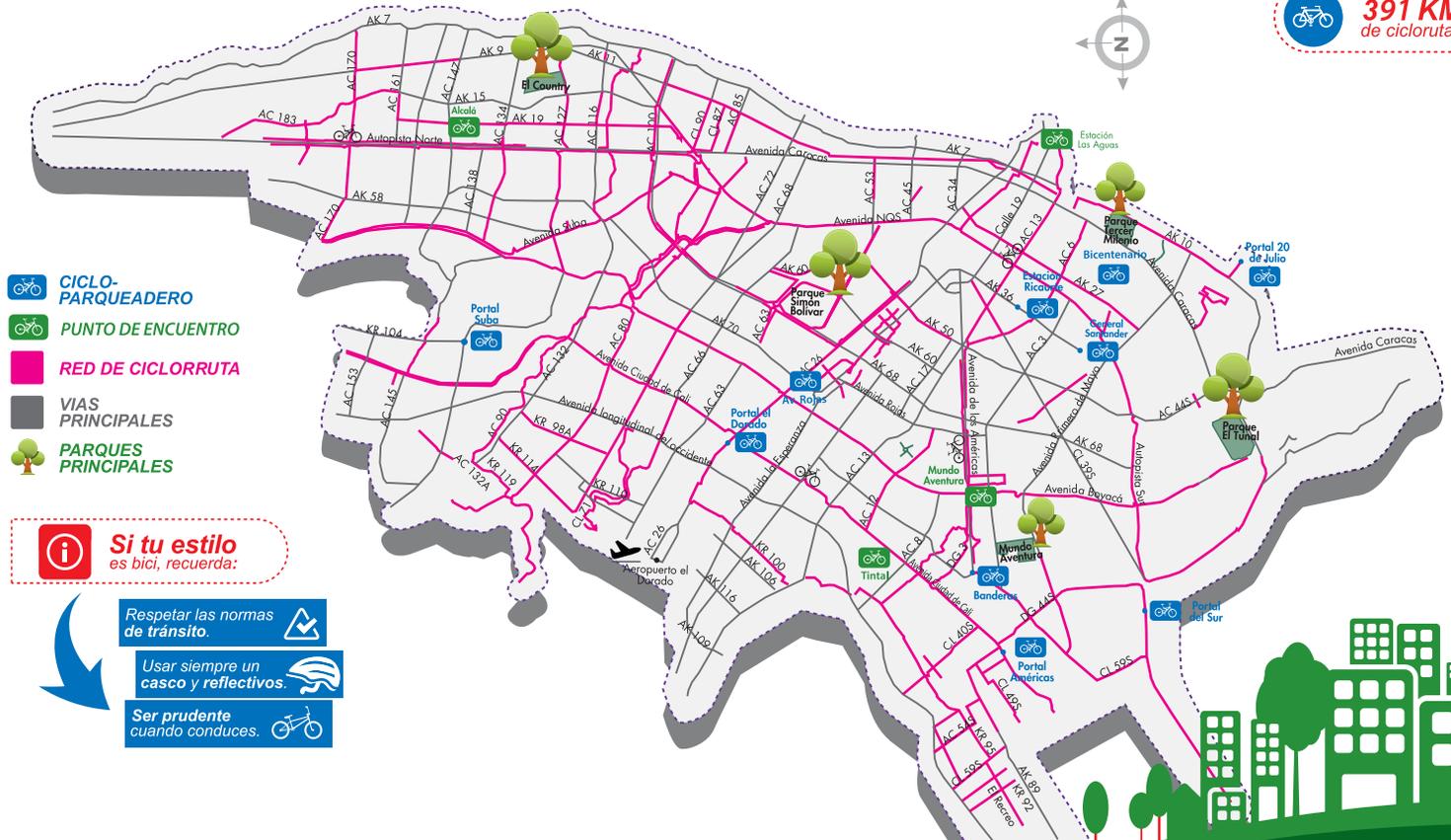
Los cicloparqueaderos del Sistema TransMilenio tienen horario de **5:00 a.m. a 12:00 a.m.**, ya que se encuentran dentro de Portales y Estaciones del Sistema y se ciñen a los horarios de apertura y cierre de las mismas.





Mapa General de Ciclorrutas

 **391 KM**
de ciclorrutas



-  **CICLO-PARQUEADERO**
-  **PUNTO DE ENCUENTRO**
-  **RED DE CICLORRUTA**
-  **VIAS PRINCIPALES**
-  **PARQUES PRINCIPALES**

 **Si tu estilo es bici, recuerda:**



-  Respetar las normas de tránsito.
-  Usar siempre un casco y reflectivos.
-  Ser prudente cuando conduces.





Como hacer uso de las Cicloestaciones y Puntos de Encuentro



Con estos tres sencillos pasos puedes hacer el registro de la bicicleta:

1. Acércate al Portal o la Estación donde haya un cicloparqueadero, con tu cédula y la tarjeta de propiedad de la bicicleta (si la tienes).
2. Haz el registro una sola vez.
3. Ahorra tiempo cada vez que uses el cicloparqueadero, solo necesitarás tu cédula de ciudadanía para el ingreso.

El servicio es gratuito y se debe usar de la siguiente manera:

1. Usa tu bicicleta para llegar hasta el Portal o Estación donde haya un Cicloparqueadero.
2. Compra tu tarjeta de viaje.
3. Ubica la entrada al cicloparqueadero e ingresa al sistema llevando tu bicicleta en la mano.
4. La primera vez que uses los cicloparqueaderos debes registrarte con cédula de ciudadanía y tarjeta de propiedad de la bicicleta. Una vez realizado el registro, se requiere solo la cédula para el ingreso.
5. Parquea tu bicicleta y asegúrala con tu propia cadena, candado y demás elementos de seguridad.
6. Una vez guardada y asegurada tu bicicleta, dirígete a las plataformas para ingresar al bus que te llevará a tu destino.
7. Cuando recojas tu bicicleta recuerda, solo quien ingresó la bicicleta está autorizado para retirarla, nadie más podrá hacerlo.



Estacionamientos públicos en Centros Comerciales o Grandes Superficies

La oferta de estacionamientos para bicicleta en establecimientos comerciales abiertos al público, dependerá de los cupos destinados para tal fin que cuenten con la infraestructura adecuada y contar con elementos de seguridad propios. Cada vez estos lugares ofertan más y mejores espacios en la ciudad.

Otros estacionamientos

Universidades y cicloparqueaderos de Entidades Públicas y Privadas.

Tarifas

Las tarifas establecidas para el estacionamiento de bicicletas tendrá un valor máximo del servicio por minuto en cualquier zona y nivel de servicio será de **diez pesos (\$10)**.

Artículo 1. Parágrafo 1 / Decreto 550 del 2010 Alcaldía Mayor de Bogotá

*El Ciclousuario
y su puesto en la vía*





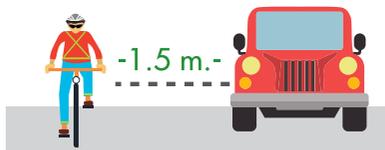
Tránsito

- En aceras o en las ciclorrutas sobre andén las bicicletas solamente deben ser propulsadas por la fuerza humana.



No sujetarse de otros vehículos

- El conductor de un vehículo que sobrepasa a un ciclousuario debe hacerlo a una distancia segura no menor a 1.5 metros entre el vehículo y la bicicleta.



Mantener una distancia segura

- Cuando un ciclousuario sobrepasa vehículos parqueados debe mantener un espacio de 1 metro para evitar choques con las puertas cuando éstas se abran.

Tránsito



EVITA OÍR MÚSICA
Y HABLAR POR CELULAR



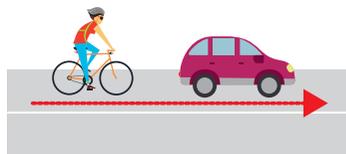
UTILIZA EL CASCO
ABROCHADO



HAS USO DE ELEMENTOS
QUE ANUNCIEN TU PRESENCIA



RESPECTA LAS SEÑALES
DE TRÁNSITO



*Circula en el sentido
del tránsito*



*Circula uno
detrás de otro*

Como Circular en la ciudad





Señales Manuales

Usa las manos para anunciar cualquier maniobra. Ten en cuenta que la bicicleta no cuenta con luces de freno o direccionales. Procura hacer contacto visual con los demás conductores.

Girar a la izquierda



Cuando un ciclista va a girar a la izquierda puede ocupar todo el carril. Para la maniobra debes extender tu brazo izquierdo para anunciar a demás conductores cuál será tu maniobra.

Girar a la derecha



Cuando un ciclista va a girar a la derecha debe extender la mano derecha o extender la mano izquierda hacia arriba.

Parar



Cuando un ciclista va a detenerse previamente debe extender la mano izquierda hacia abajo.



Maniobras Seguras



A continuación se presentarán recomendaciones mínimas que cubren las situaciones habituales de tránsito y como resolverlas de manera segura, siguiendo las recomendaciones dadas anteriormente. Esto no exime de responsabilidad alguna al conductor de la bicicleta, del cumplimiento de las normas de tránsito consignadas en el Código Nacional de Tránsito y en el Código Nacional de la Policía; así como de darles la prelación a los usuarios más vulnerables del espacio público.

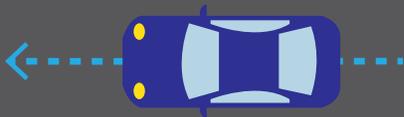
Cruces

Cruce por la derecha

Se presenta cuando un vehículo entra desde una calle lateral, estacionamiento o de un acceso por la derecha.

2

Observar, advertir y hacer contacto visual con cualquier posible peatón o conductor en aproximación.



1

Disminución de la velocidad a la aproximarse a la intersección.

Recomendaciones:

Usar la luz blanca delantera.

Anunciar la entrada en la intersección con un pito o campana.



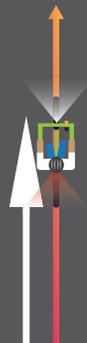
2

Observar, advertir y hacer contacto visual con cualquier posible peatón o conductor en aproximación.



1

Disminución de la velocidad a la aproximarse a la intersección.

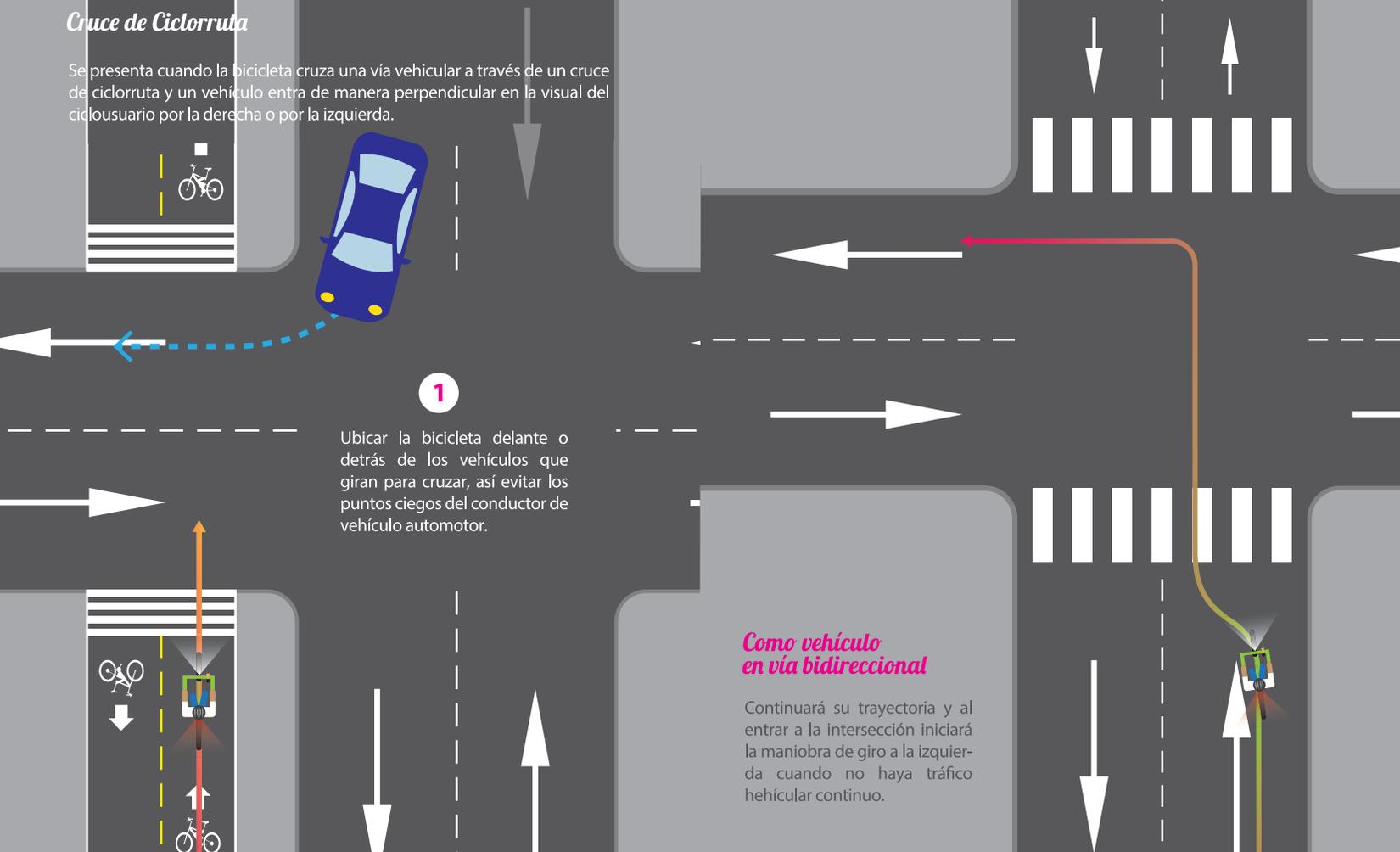


Cruce por la Izquierda

Se presenta cuando un vehículo entra desde una calle lateral, estacionamiento o de un acceso por la izquierda.

Cruce de Ciclorruta

Se presenta cuando la bicicleta cruza una vía vehicular a través de un cruce de ciclorruta y un vehículo entra de manera perpendicular en la visual del ciclistausuario por la derecha o por la izquierda.



Ubicar la bicicleta delante o detrás de los vehículos que giran para cruzar, así evitar los puntos ciegos del conductor de vehículo automotor.

Como vehículo en vía bidireccional

Continuará su trayectoria y al entrar a la intersección iniciará la maniobra de giro a la izquierda cuando no haya tráfico vehicular continuo.

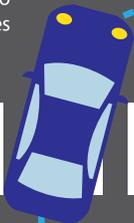
Giros

Giro a la derecha

Se presenta al adelantar un vehículo que no indica claramente el giro a la derecha y no detiene su marcha para permitir el paso de la bicicleta que transita por su derecha en una trayectoria recta.

Realizar el adelantamiento del vehículo por el carril izquierdo cuando sea posible o ceder el paso cuando no haya más carriles disponibles.

2



1

Ubicar la bicicleta delante o detrás de los vehículos que giran para cruzar, así evitar los puntos ciegos del conductor de vehículo automotor.

Giro a la Izquierda

Se presenta al girar con la bicicleta a la izquierda mientras que el vehículo transita en línea trayectoria recta. Se distinguen dos tipos:

2

Inicia la maniobra del giro

1

Hará el cambio al carril izquierdo antes de entrar a la intersección.

Como vehículo en vía unidireccional

Solamente será posible cuando no haya tráfico vehicular continuo.



Como peatón en vía unidireccional o bidireccional

Con tráfico continuo de vehículos, la maniobra de giro se realizará en tres etapas:

3

Cruzar la intersección y continuar con la marcha para salir de la intersección.

2

Girar a la izquierda

1

Cruzar la intersección en trayectoria recta hasta ubicar un lugar de parada.

Recomendaciones:

Ubicar la bicicleta delante o detrás de los vehículos que giran para cruzar. Para evitar los puntos ciegos del conductor de vehículo automotor.

Indicar el giro con señales manuales.

Indicar el "Giro izquierdo como peatón" sobre el "Giro izquierdo como vehículo".



Semáforo en rojo

Indica el deber de detenerse, sin pisar o invadir la raya inicial de la zona de cruce de peatones. Si ésta no se encuentra demarcada, se entenderá extendida a dos metros de distancia del semáforo. El giro a la derecha, cuando la luz está en rojo está permitido, respetando la prelación del peatón. La prohibición de este giro se indicará con señalización especial. Las autoridades de tránsito, en su jurisdicción, podrán autorizarlo.



Semáforo en amarillo

Indica atención para un cambio de luces o señales y para que el cruce sea desalojado por los vehículos que se encuentran en él o se abstengan de ingresar en el cruce aún disponiendo de espacio para hacerlo. No debe iniciarse la marcha en luz amarilla, ni incrementarse la velocidad durante ese lapso.



Semáforo en verde

Significa vía libre.



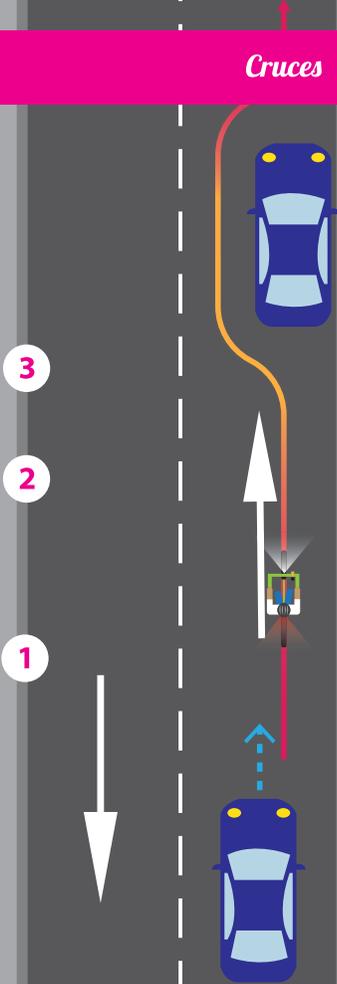
Cruces

Se presenta cuando hay estacionamiento u obstáculos en la vía que obligan a modificar la trayectoria recta de la bicicleta por una sinuosa, en otras palabras una serie de sobrepasos en una distancia muy corta.

Disminuir la velocidad al iniciar el cambio de trayectoria.

Anunciar el cambio de trayectoria con las señales manuales y conjuntamente con el pito o la campana.

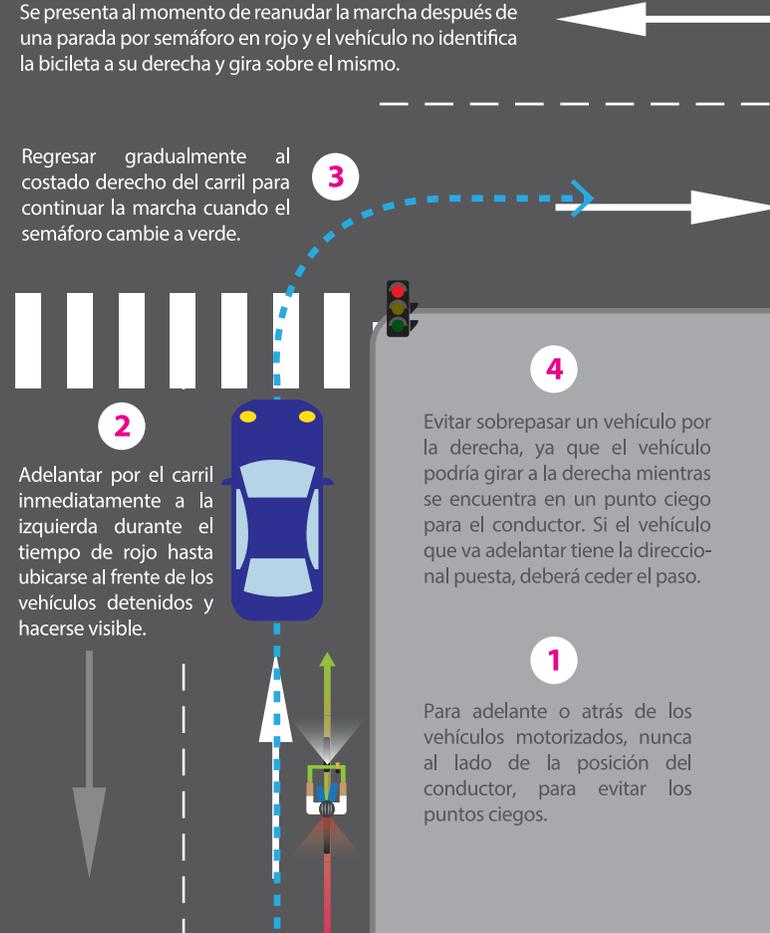
Mantener la trayectoria recta sobre la sinuosa.



Tránsito en semáforo en rojo

Se presenta al momento de reanudar la marcha después de una parada por semáforo en rojo y el vehículo no identifica la bicicleta a su derecha y gira sobre el mismo.

Regresar gradualmente al costado derecho del carril para continuar la marcha cuando el semáforo cambia a verde.



Apertura puerta de vehículo estacionado

Se presenta cuando hay estacionamiento en vía e inadvertidamente un ocupante del vehículo estacionado abre una puerta en el lado del carril libre, por el cual transitan los ciclistas.

Mantener una distancia de 1 metro desde el vehículo estacionado.

Mantener una trayectoria constante, en lo posible recta.

Avisar a los pasajeros y conductor del vehículo de la aproximación de la bicicleta usando la campana o timbre.

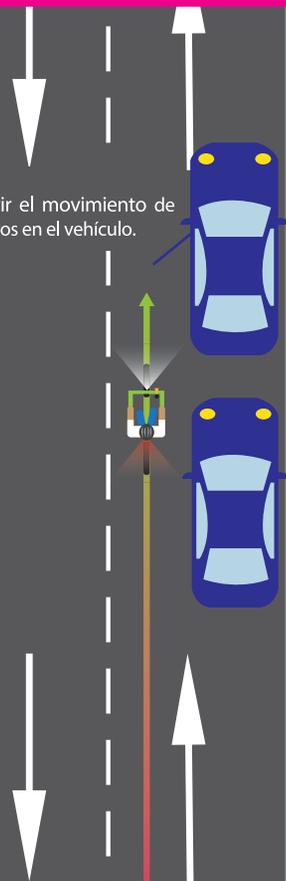
1

Advertir el movimiento de pasajeros en el vehículo.

2

3

4

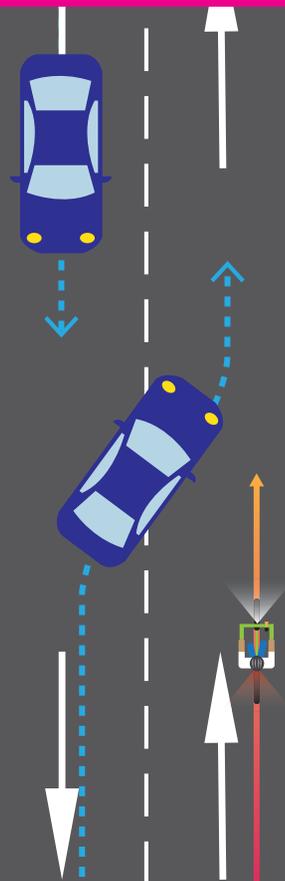


Cambio de carril de un vehículo

Se presenta cuando un vehículo cambia de carril y ocupa la trayectoria de la bicicleta o reduce sustancialmente el espacio en el carril derecho.

1

Estar delante o detrás del vehículo, nunca en la esquina trasera del vehículo que intenta girar, para evitar los puntos ciegos del conductor.



Desplazamiento en curvas

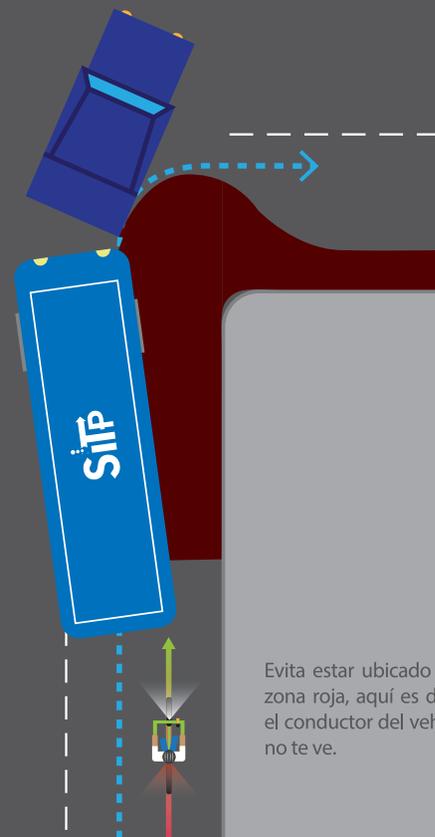
Se presenta al transitar por calles curvas con distancias cortas y baja visibilidad, con alto número de puntos ciegos.



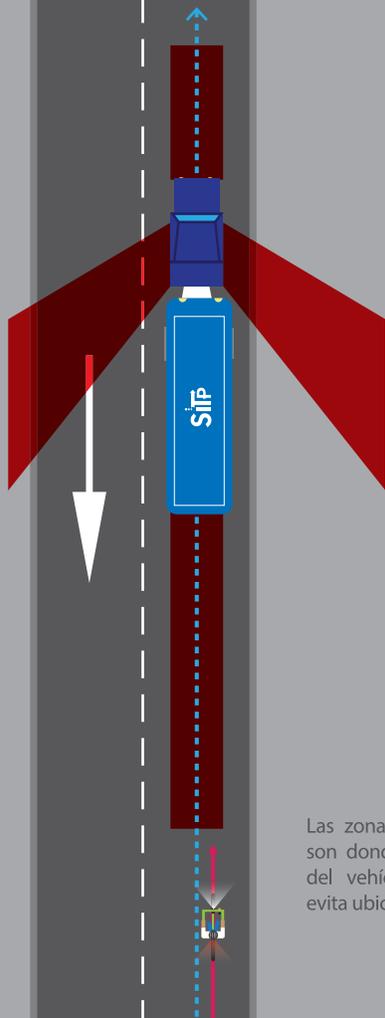
1 Mantener la bicicleta adelante o atrás de los vehículos motorizados, nunca al lado de la posición del conductor, para evitar los puntos ciegos y hacerse visible en los espejos retrovisores del vehículo motorizado.

2 Ceder el paso de los vehículos más grandes para hacerse visible.

Puntos ciegos

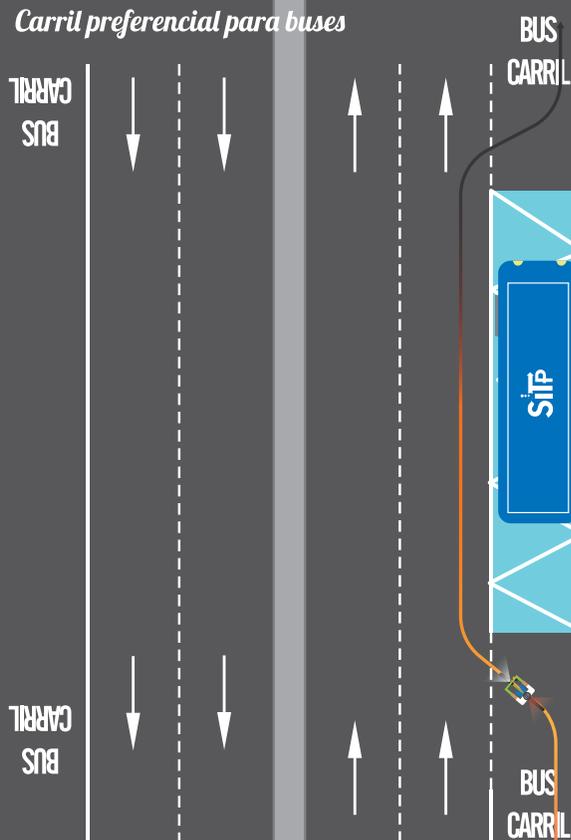


Evita estar ubicado en la zona roja, aquí es donde el conductor del vehículo no te ve.

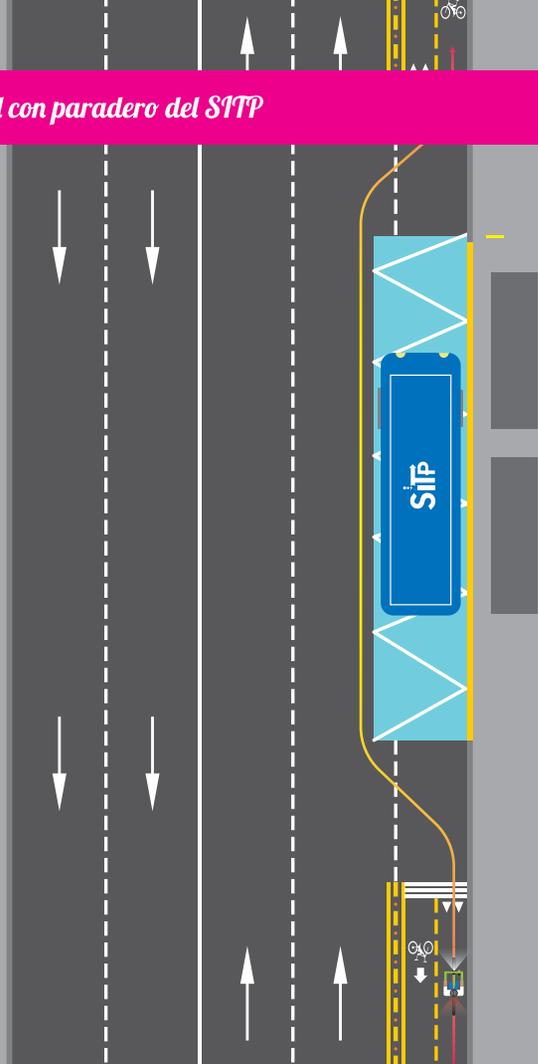


Las zonas de color rojo son donde el conductor del vehículo no te ve, evita ubicarte en ellas.

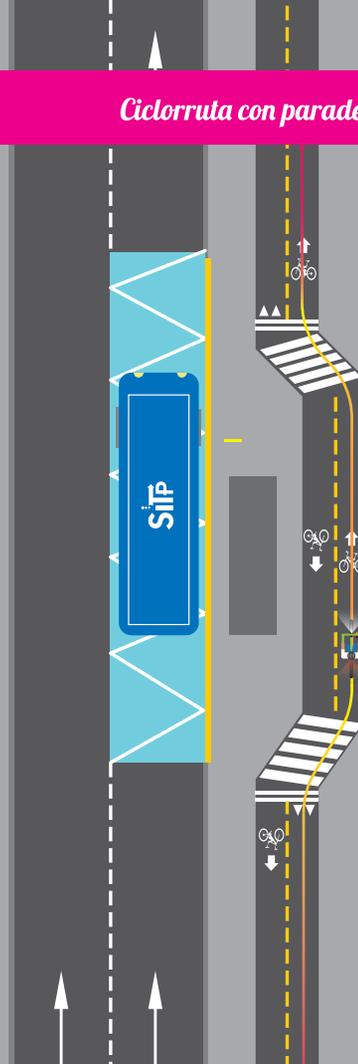
Maniobras bicicletas y los paraderos del SITP



Bicicarril con paradero del SITP



Ciclorruta con paradero del SITP



Señalización Existente





Señales Verticales

La Señalización Vertical son los dispositivos instalados con postes blancos en la vía, que en un tablero tienen una señal que permite:

1. Prevenir al ciclosuario sobre las diferentes situaciones riesgosas que se pueden presentar.
2. Reglamentar el uso de las distintas infraestructuras y espacios destinados de manera exclusiva o compartida para el tránsito de las ciclas.
3. Informar al ciclosuario de las condiciones del entorno y guiarlo a través de la oferta de la red existente y las conexiones o rutas más recomendadas para su tránsito en condiciones de seguridad y comodidad.

Reglamentarias

La señal de PARE debe utilizarse para controlar y regular las prioridades en las intersecciones; en algunas ocasiones la señal de CEDA EL PASO puede ser usada con el mismo objetivo.

SR-01 PARE

Notifica al ciclosuario la obligación de detenerse.



SR-02 CEDA EL PASO

Notifica al ciclosuario la obligación de ceder el paso.



SRC-01 CONSERVE LA DERECHA

Notifica al ciclosuario la obligación de circular por el carril derecho.



RC-02 OBLIGATORIO DESCENDER DE LA BICICLETA

Notifica al ciclosuario la obligación de bajarse de la bicicleta



SRC-03 CIRCULACIÓN NO COMPARTIDA

Notifica al ciclosuario y al peatón que debe circular por el corredor correspondiente a cada tipo de usuario.



SRC-04 CIRCULACIÓN PROHIBIDA DE MASCOTAS

Notifica a los usuarios la prohibición de transitar con mascotas.



SRC-05 CIRCULACIÓN COMPARTIDA

Notifica al ciclosuario y al peatón que la infraestructura es compartida.





Preventivas

Estas señales de color amarillo, en forma de rombo, con su figura o símbolo de color negro. Informan al conductor de la presencia de un riesgo más adelante en la vía, al cual tiene que prestar atención.

SPC-01 VEHÍCULOS EN LA VÍA CICLA

Advierte al ciclousuario la proximidad a un tramo o intersección en el cual pueden cruzar vehículos automotores.



SPC-02 DESCENSO FUERTE

Advierte al ciclousuario la proximidad a un sector de la vía con una pendiente fuerte de descenso.



SPC-03 ASCENSO FUERTE

Advierte al ciclousuario la proximidad a un sector de la vía con una pendiente fuerte de ascenso.



Informativas

Su función es la de guiar e informar a los actores de la vía, brindando información como distancias a un lugar de interés prestación de servicios (monta llantas, hospitales, restaurantes).

SIC-01 INFORMACION PREVIA DE DESTINO

Indica al ciclousuario, antes de una intersección o cruzamiento, la dirección correcta a seguir para llegar al destino que informa la señal.



SIC-02 CICLOPARQUEADERO

Indica al ciclousuario el sitio mismo, la dirección o distancia a la que se encuentra un estacionamiento de bicicleta.



SIC-03 FIN DE LA CICLORRUTA

Informa al usuario la terminación de la ciclorruta por la cual está transitando.



NOTA Las señales verticales de los siguientes esquemas corresponden a las indicadas en el documento de actualización del *Manual de Señalización para Colombia*, publicado para consulta pública por el Ministerio de Transporte.



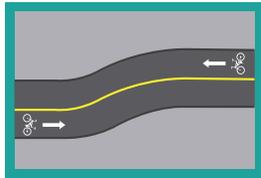
Señales Horizontales

Líneas Longitudinales

LÍNEAS DE BORDE Indica el borde exterior de la franja para las bicicletas y la separa de los tránsitos peatonales y vehiculares, según sea el caso.

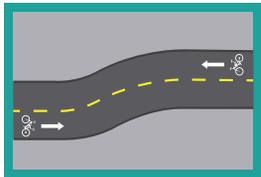
LÍNEAS DE EJE CENTRAL

LÍNEA CONTINUA Le indica al Ciclousuario la prohibición de adelantar.



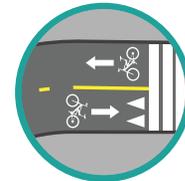
Línea Segmentada

Le indica al Ciclousuario que está permitido adelantar.

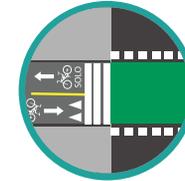


Marcas Transversales

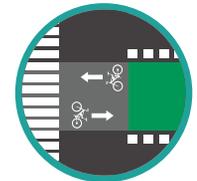
Demarcación Línea de Pare



Demarcación Pasos Peatonales



Demarcación Pasos Peatonales



Bicicarriles

Franja destinada para el tránsito de ciclousuarios de forma exclusiva o compartida, segregada o delimitada.

DELIMITADA SOBRE CALZADA



COMPARTIDOS



An illustration of a person wearing a grey helmet, a grey shirt with a yellow backpack, and blue pants, riding an orange bicycle on a grey road. The background features stylized grey buildings with teal windows, green trees, and white clouds on a teal sky.

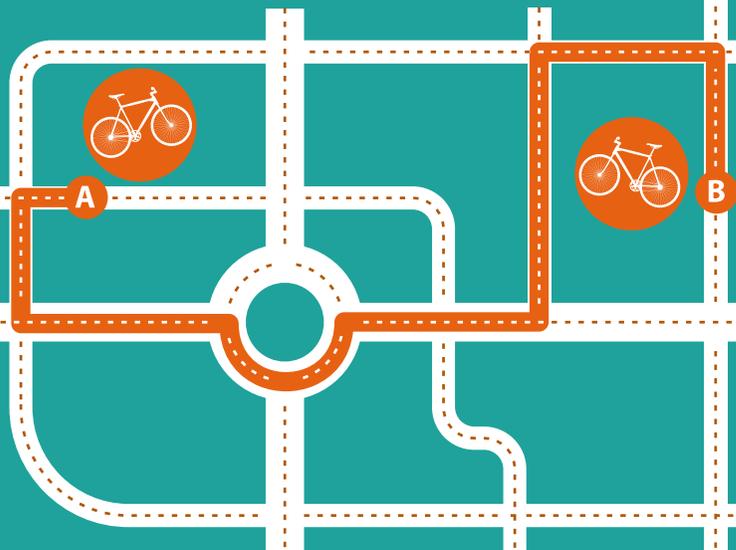
*Consejos útiles
para Ciclousuarios*





Planea tu ruta

- Si estás empezando a utilizar la bicicleta como medio de transporte, inicia haciendo recorridos cortos, lentos y con poco tráfico. A medida que cojas confianza y conocimiento, aumenta tu nivel de exigencia.
- Cuando planees tu ruta ten en cuenta que sea directa, que el pavimento esté en buen estado. Evita peligros, vías con alto tráfico, velocidad e intersecciones. Procura escoger una vía que te ofrezca servicios complementarios o ciclorruta.
- Mide tu tiempo, ten en cuenta que la velocidad promedio de un ciclista está entre los 12 km/h y los 22 km/h.



El uso de la bicicleta en la noche



En la noche la visibilidad de ciclista y del conductor disminuye, aumentando las condiciones de peligrosidad. Por eso, entre las 6 pm y 6 am la bicicleta debe contar con una luz blanca frontal y una luz roja trasera y el ciclista debe utilizar algún tipo de reflectivos que permita llamar la atención de los conductores y ciclistas. Se sugiere que la luz sea intermitente para llamar la atención de los demás conductores. Piensa en ser visible desde todos los ángulos.

Que hacer en caso de lluvia

En caso de lluvia, ten en cuenta que ésta afecta el manejo: vas a requerir más tiempo para frenar; algunos elementos de la vía se vuelven más resbalosos; evita los charcos porque éstos pueden ocultar huecos o irregularidades en la vía que pueden hacerte perder el control de la bicicleta. Ten en cuenta que la visibilidad disminuye.





¿Qué hacer en caso de un incidente?

- En caso de un accidente que involucre una bicicleta, ésta no debe ser movida hasta que la autoridad de tránsito haya registrado el choque.
- Cuando tengas algún inconveniente con un conductor de vehículo, ciclista o peatón agresivo, manten la calma, tu seguridad es prioridad. Si puedes, reporta el incidente ante la autoridad competente.



Mecánica de la Bicicleta

Ciertos accesorios hacen del uso de la bicicleta más cómodo y seguro:

1. Los cambios de la bicicleta pueden hacer más eficiente y cómodo el uso de la misma.
2. Los frenos pueden evitar choques.
3. El pito o campana para alertar a peatones, a otros ciclistas y a conductores de vehículos motorizados.
4. Luces (blanca delantera, roja trasera) para transitar en la noche de manera segura, funcionan para hacer visible al ciclista, y para que el ciclista pueda ver su camino.
5. Parrilla y/o alforja para evitar cargar cosas en el manubrio, en las manos o en la espalda y así evitar que el ciclista haga mayor esfuerzo y impidiendo sudoración.
6. Guardabarros, son útiles para momentos de lluvia para evitar que el agua salpique y ensucie su ropa. También contribuyen a mantener limpia la bicicleta.
7. Herramientas, kit de despinche y neumático extra bomba de aire para atender cualquier daño que ocurra durante el recorrido. Aprende a reparar los daños básicos de la bicicleta e identifica talleres que haya durante tu recorrido.





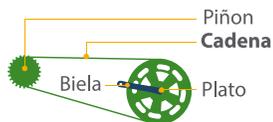
Mecánica de la Bicicleta

La seguridad en la bicicleta comienza por un mantenimiento correcto.
(Cadena, Aire, Frenos, Ajustes).



Haz mantenimiento mecánico mínimo cada 6 meses

CADENA Es el elemento que transmite la tracción a la rueda de la bicicleta. Cuando la revises esta debe estar tensa y aceitada, de tal forma que no genere ruido o la posibilidad de salirse de los piñones.



AIRE Revisa que las llantas no tengan rasgaduras y que el labrado sea visible.



FRENOS Con este sistema puedes reducir la velocidad de la bicicleta y controlar las maniobras. Para revisar su correcto funcionamiento apriete la palanca de freno y revisa que las llantas no giren.

Sistema de Frenos



AJUSTES Antes de salir ten en cuenta que:

- La altura del sillín sea la adecuada de acuerdo a tu estatura y que tus pies alcancen el piso.
- El manubrio este firme y perpendicular a la rueda delantera.
- Los pedales estén ajustados y giren libremente.

Tubo de Asiento



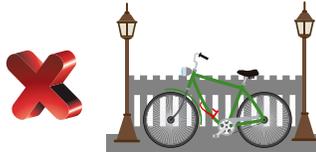
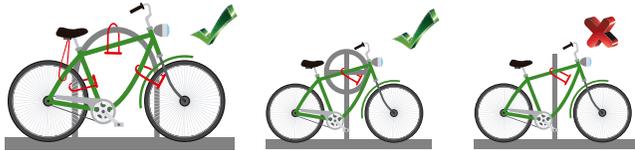
Biela





Seguridad Personal y de la Bicicleta

Recuerda hacer tu bicicleta menos atractiva para los ladrones. **Procura parquearla en un cuarto o lugar asegurado.** Si te toca parquearla por fuera, procura amarrarla del marco y de las dos llantas a un cuerpo inmóvil. **Procura tener un candado en U y una guaya.** Cuando parques la bicicleta retire los elementos que sean fáciles de robar.



¿El mejor candado?

La U Rígida. Ofrecen la mayor resistencia al corte. Hay de diferentes calidades y grosores, pero son los más seguros.

Protección: Muy alta.

En caso de un hurto, pon la denuncia.

Entre las 6 pm y 6 am, la bicicleta debe contar con una luz blanca frontal y una luz roja trasera; en este mismo horario el ciclista debe utilizar algún tipo de reflectivos que permita llamar la atención de los conductores y ciclistas.



Pito y Visibilidad

- Se visible, previsible y alerta; un ciclista es menos sobresaliente y notorio que un vehículo motorizado.



Cede el paso al peatón

- Como la bicicleta no produce ruido, una campana o un pito pueden ser útiles para anunciar el paso a otros ciclistas, peatones o conductores, lo que puede evitar incidentes. Comunica tus maniobras.



El peatón tiene prelación



Usa una luz delantera blanca y una luz trasera roja por la noche.



Ejercicios antes de montar en Bici

Ejercicios después de montar en Bici



Estirar hacia arriba durante 15 Segundos



Estirar a la izquierda durante 10 Segundos



Estirar a la derecha durante 10 Segundos



Girar a la izquierda durante 10 Segundos



Girar a la derecha durante 10 Segundos

1. Estirar y flexionar cada pierna durante 20 segundos.
2. Estirar hacia atrás cada pierna durante 15 segundos.
3. Estirar hacia adelante cada pierna durante 15 segundos.





Intermodalidad: Bicicleta y SITP

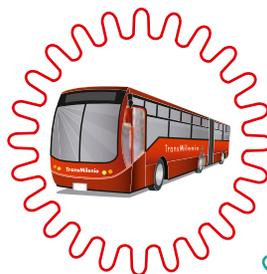
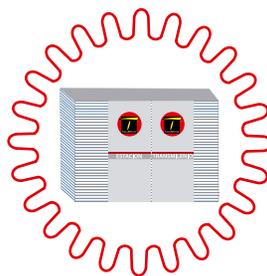
Intermodalidad: Bicicleta y SITP

Modo 1 **1**

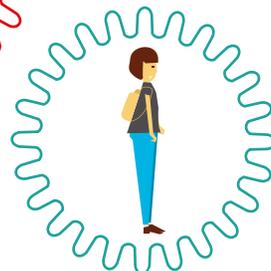
Modo 2 **1**



Ciclo Parquero



Punto de Encuentro



La ciudad ofrece a la ciudadanía una serie de servicios complementarios para los ciclistas que fortalecen la intermodalidad en los medios de transporte, entre los cuales se pueden nombrar nuevamente los CICLOPARQUEADEROS, CICLOESTACIONES, PUNTOS DE ENCUENTRO que se encuentran asociados a la red de transporte masivo Transmilenio, se ofrece a los ciclistas que se movilizan en su bicicleta; adicionalmente, el Distrito ofrece a través del IDRD el servicio de bici corredores, en los cuales se cuenta con un servicio de bicicletas públicas para el préstamo de los usuarios.





Bicicletas Plegables

Con el objetivo de fomentar el intercambio modal en el Sistema Transmilenio, Autorizó el ingreso a las estaciones de servicio de las troncales y a los buses de los servicios zonales (urbano, complementario y especial) del Sistema Integrado de Transporte Público de Bogotá - SITP.

La autorización para el ingreso de bicicletas plegables tanto en Fase I y Fase II, como Fase III y buses de los servicios zonales (urbano, complementario y especial) del Sistema Integrado de Transporte Público - SITP, se puede descargar en la siguiente dirección:

http://www.sitp.gov.co/publicaciones/cicloparqueaderos_pub.





Qué hacer en caso de emergencia

Qué hacer en caso de emergencia



NUSE 123:

El Sistema Integrado de Seguridad y Emergencias NUSE (Número Único de Seguridad y Emergencias) 123 permite la unificación de todos los números de seguridad y emergencias del Distrito Capital en uno solo, e integra en una única plataforma tecnológica la recepción de las llamadas y el despacho de los Recursos por parte de las Agencias de manera coordinada.



CRUZ ROJA

Línea de Atención: 437 63 00

Línea de Emergencias: 132



LÍNEA 195: La línea 195 opera a través de llamadas telefónicas o chat para información general de trámites y servicios en la ciudad; recepción de quejas y reclamos a través del aplicativo SDQS de la Alcaldía Mayor de Bogotá.

ALCALDE MAYOR DE BOGOTÁ
Gustavo Francisco Petro Urrego

SECRETARIA DE MOVILIDAD
María Constanza García Alicastro

V1 - Bogotá - 2014



Bibliografía

MANUAL DEL CICLISTA URBANO, *Ciudad de México, Primera Edición 2011*

MANUAL DEL CICLISTA, *Buenos Aires Ciudad, Argentina Julio 2013*

FLORIDA BICYCLE LAW ENFORCEMENT GUIDE, *Florida 2008*

SAFE CYCLING GUIDE, *Québec 7th Edition*

¡TODOS ES BICI! Hacia la Ciudad que queremos. Manual del Ciclista.
Municipalidad de Rosario, Argentina. Primera Edición Febrero 2014



Mi estilo es
Bici
BOGOTÁ





escanea el código y
consulta el mapa virtual

Mi estilo es

Bici

**MOVILIDAD
HUMANANA**