

# MANUAL de **ciclismo** urbano



# A cambiar los hábitos

para mejorar la vialidad en la ciudad

El gobierno del Distrito Federal promueve el uso de la bicicleta para facilitar el tránsito urbano y ser una opción viable ante el problema cotidiano del tráfico.



Diariamente la circulación de autos en la ciudad es de casi 4 millones?

Con tantos automóviles por la ciudad se ha llegado a colapsar la vialidad a pesar de las importantes obras viales de los últimos años.

Es tiempo de que la ciudad de México cambie sus hábitos para la vialidad e impulsemos el transporte colectivo de calidad vinculado al transporte no motorizado como lo es la bicicleta, pues conlleva muchos beneficios!



## BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA

- Libera el tráfico ayudando a la movilidad en la ciudad.
- Trae beneficios ecológicos ya que reduce de forma importante la contaminación en la ciudad.
- Evita enfermedades en la población como son la diabetes, obesidad y problemas cardiacos, al realizarse un ejercicio físico.
- Se ahorran muchas horas laborales y ayuda mantener a los trabajadores sanos y con energía.
- Mejora la sociabilidad entre las personas al liberarnos del estrés que sufrimos diariamente.

**Por todas estas razones el gobierno de la ciudad ha impulsado un programa para estimular el uso de la bicicleta:**

- 1.- **Normas que protejan** a los peatones y a los ciclistas.
- 2.- **Construcción de ciclovías** por toda la ciudad.
- 3.- **Biciestacionamientos** ligados al transporte colectivo.
- 4.- **Y predicar con el ejemplo:** para lo cual el primer día de cada mes los funcionarios del gobierno capitalino se transportarán en bicicleta.

**El Instituto de la Juventud del D.F. presenta Manual de ciclismo urbano:**

“Estamos muy comprometidos con esta causa, esa es nuestra convicción, porque tenemos que cambiar el modelo de conectividad del espacio público en el DF.”

**Marcelo Ebrard Casaubón**

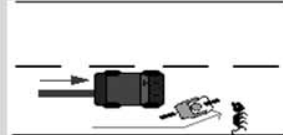


**Marcelo Ebrard**, Jefe de Gobierno y **Javier Hidalgo**, Director del Instituto de la Juventud

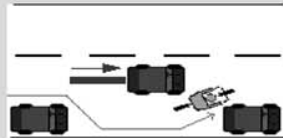
## TIPS PARA ANDAR EN BICICLETA:



- **Elige tu ruta** con anticipación por calles con poco tráfico y carriles anchos, eso disminuye el peligro de accidente.
- **Nunca te muevas a la izquierda** sin comprobar tu espejo o mirar primero hacia atrás. A algunos automovilistas les gusta rebasar ciclistas a una distancia de centímetros, así que moverte inesperadamente aunque sea una pizca hacia la izquierda te puede colocar en la trayectoria de un coche.



- **Imagina un eje virtual** para seguir tu camino. No zigzaguees aunque se abra un espacio entre los carros estacionados ya que hacerlo sin precaución podría resultar peligroso.



- **De preferencia usa casco.** El casco absorbe gran parte de los impactos en la cabeza. Conviene aguantar con él incluso en los días de calor.
- **Sé visible.** Procura llevar ropa de colores que se vean. En general, evita los colores oscuros. Los colores que mejor se ven son el amarillo, el naranja, el rojo, y colores fluorescentes.
- **Vigila el estado de tu bicicleta** antes de cada salida. Conviene revisarla periódicamente, ya que muchas averías han sido causa de accidentes. Son muchos los ciclistas que no cuidan este tema.

## NO TE LA JUEGUES EN LOS DESCENSOS

Cuanto mayor sea la velocidad, mayor es la posibilidad de accidente y más fuerte el impacto. Por muy bien que conozcas la calle, puede haber arena o gravilla en el lugar más inesperado.

Existe especial peligro en las curvas sin visibilidad, en las que si invades el carril contrario para tomarla más rápido te puedes encontrar con una desagradable sorpresa en forma de vehículo o incluso de animal. ¡No te dejes guiar por el oído! Cuando estas descendiendo, el aire te puede impedir oír la presencia de los vehículos.

### • No sueltes las manos del volante

Como muchos, puedes soltar una mano para tomar agua. Pero si lo que queremos agarrar está inaccesible con una mano, es mejor pararse. Y por supuesto, no festejes tus hazañas levantando las dos manos pues corres el peligro de perder el control por completo y caer.

## RECOMENDACIONES

- No tener la cadena oxidada: se te puede partir o salir justo cuando vas pedaleando de pie.
- Nunca llevar flojos los frenos: puedes tomar una curva sin haberte percatado de la avería, y salirte de la carretera.
- No tener bien ajustada la rueda delantera: en un bache se te puede salir.
- Llevar poco inflada alguna rueda: puedes derrapar en alguna curva.
- Llevar flojo el volante: puede no responder en las curvas.
- Evita los climas difíciles. El viento y la lluvia son malos compañeros e incrementan el peligro de caída. Además en días muy nublados puedes no ser visto por los conductores.
- Ve documentado. Es importante llevar algún tipo de identificación por si te ocurre algún incidente.

## ES MEJOR PEDALEAR EN GRUPO

- Ante cualquier accidente o avería se pueden ayudar unos a otros
- Los conductores de los autos suelen ver mejor y respetar más a los grupos de ciclistas que a ciclistas solos.
- Si se circula en grupo es muy importante que quien lo encabece avise al resto de posibles obstáculos como piedras o cristales, porque los ciclistas que circulan detrás pueden no percatarse de ellos y pueden causar algún accidente.
- Por muy numeroso que sea el grupo que formemos, no se debe "tomar" la toda la calle aprovechando el respaldo del grupo. Se debe circular en fila india o en fila de a dos.



## LA CALLE NO ES UNA PISTA DE CARRERAS

Los ciclistas que salen en la televisión tienen las calles cortadas al tráfico, mientras que por donde tú circulas puede aparecer un coche en cualquier momento. De modo que no conviene realizar sprints en paralelo o invadir el sentido contrario para cortar una curva en un descenso.

### • No lles audífonos

Usar audífonos, ipod, disc man o lo que te guste escuchar, te aísla del exterior y no te das cuenta de que, por ejemplo, tienes un coche cerca. Además el ir en bicicleta es lo suficientemente divertido como para no necesitar música.



## OTROS TIPS

• **Cuando salgas por la noche usa luces** y reflectantes incorporados a la bicicleta así como un chaleco reflejante. Por el momento, lo último que espera un conductor es encontrarse con un ciclista en la noche.

• **Mira por el espejo** o gira la cabeza antes de acercarte a una intersección. Asegúrate de mirar bien antes de llegar a la intersección. Cuando estés ya atravesando el cruce, necesitarás prestar atención a lo que tengas enfrente de ti.

• **Toca el timbre.** Consigue un timbre, una bocina o un silbato y úsalos siempre que veas un coche que se aproxime (o esté esperando) enfrente de ti y a tu derecha. Si no tienes una bocina, grita "¡eh!". Puedes sentirte incómodo tocando la bocina o gritando pero es mejor sentirse incómodo que ser atropellado.

• **No circules por las banquetas** pues al cruzar las calles eres invisible para los coches. A menos que sean banquetas compatibles con la bicicleta como son la de los parques o avenidas con características similares a Paseo de la Reforma.

• **En los caminos rápidos con pocos cruces de calles, circula más pegado a la derecha y en caminos lentos con muchos cruces de calles circula más a la izquierda.**

• **No circules en sentido contrario.** Puede parecer buena idea, pero es más peligroso de lo que crees. Los coches no están preparados para maniobrar rápido cuando ven a un ciclista acercándose. Mantente en tu carril en dirección a la de los coches.

• **Sé solidario con el resto de los ciclistas.** Si ves algún ciclista accidentado o con alguna avería, no dudes en ofrecerle tu ayuda. Mañana puedes ser tu quien lo necesite.



**Instituto de la Juventud del D.F.**

Calzada México Tacuba No. 235. 5to. Piso.

Del. Miguel Hidalgo.

[www.jovenes.df.gob.mx](http://www.jovenes.df.gob.mx)