

Manual del Ciclista *Caleño*





CDAV

**MOVILIDAD SEGURA
Y SOSTENIBLE**

Manual del Ciclista *Caleño*





Manual del Ciclista Caleño
MOVILIDAD
SEGURA Y SOSTENIBLE





Tenemos una gran oportunidad de cambiar la manera como nos movemos, aprovechémosla!

Diariamente nos enfrentamos al reto de llegar a nuestros trabajos, colegios, universidades y destinos en general, en el menor tiempo y de la mejor manera posible, nos lamentamos por las horas que desperdiciamos en el tráfico pero casi nunca percibimos el daño ambiental que eso representa.

Santiago de Cali esta desarrollando una red de Ciclo infraestructura que nos permitirá aprovechar más nuestro tiempo y movernos eficientemente.

En esta guía compilamos toda la información que consideramos necesaria para que te muevas en bicicleta de manera cómoda y segura.

Con esto no solamente disfrutarás de nuestra ciudad, sino que también aportarás a la Movilidad, la Seguridad Vial, el medio ambiente, mejorando tu salud y la de los demás.

Carlos Alberto Santacoloma Hoyos
Gerente CDAV

Índice



La bicicleta

- Tipos de bici
- Conoce tu bici

Mantenimiento de la bici

Marco legal

Beneficios de la bici

Elementos de seguridad

- Para el biciusuario
- Para la bicicleta

Normas básicas de circulación

- Tipo de cicloinfraestructura
- Tu lugar en la vía
- Tu importancia en la vía
- Hazte entender en la vía
- Señalización
- Demarcación

Red de cicloinfraestructura

- Cicloinfraestructura en Santiago de Cali
- Cicloparqueaderos

Agradecimientos





La Bicicleta

Es un vehículo no motorizado de dos o más ruedas en línea que se desplaza por el esfuerzo de su conductor y es accionado por pedales.

Tipos de Bicicletas



URBANA

Te lleva a todos los lados de la ciudad de forma cómoda y conveniente. Puedes usar cualquier tipo de zapato y vestuario. Es resistente y necesita poco mantenimiento.



TODO TERRENO

Te permite circular por trochas y campo abierto. Se caracteriza por su alta velocidad y es liviana y esbelta.



HÍBRIDA

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



RUTA

Es una bicicleta que pueden lograr altas velocidades y es ideal para carretera.



PLEGABLE

Está diseñada para combinar su uso con el transporte público. Se dobla fácilmente en un tamaño reducido.



TURISMO

Está diseñada para la comodidad en largas distancias y cargas pesadas.

Lo más importante a la hora de elegir tu bicicleta es definir el uso que le vas a dar (deportivo o de movilidad urbana) y que satisfaga tus necesidades. Recuerda también elegir una bici que esté acorde con tu estatura.

Conoce tu Bicicleta

SILLÍN

Es la pieza sobre la que descansa el cuerpo al andar en bicicleta.

LLANTAS

Permiten el rodamiento de tu bicicleta. Se dividen en tracción (llanta trasera) y dirección (llanta delantera).

PEDALES

Son el punto de contacto a través del cual el ciclista transmite toda su fuerza para producir el movimiento de la bici.

CAMBIOS

Ayudan a regular la intensidad del pedaleo. No todas la bicis tienen cambios.





MANUBRIO

Es el centro de mando de la dirección, frenos, cambios, luces y timbre.

FRENOS

Te permiten reducir la velocidad de la bicicleta y controlar las maniobras.

MARCO

Es la pieza base de tu bicicleta, porque en ella se fijan todos los elementos. También se le conoce como chasis.

TENEDOR

Pieza que sostiene el eje sobre el que gira la rueda delantera y transmite la dirección del desplazamiento.

Mantenimiento de la Bici

Muévete por Cali con seguridad ... recuerda:



Antes de salir de casa verifica tu bici en cinco pasos:

1.



LLANTAS:

Con la presión en los neumáticos recomendada para el terreno que vayas a recorrer.

2.



CADENA:

Correctamente aceiteada.

3.



FRENOS:

Funcionando correctamente y verificando que no estén frenando las llantas.

4.



AJUSTES:

Comprueba que toda la tornillería y piezas están correctamente ajustadas con el fin de evitar accidentes.

5.



MONTA TU BICI :

En un trayecto corto, podrás comprobar que todo esté bien.

REALIZA LOS MANTENIMIENTOS PREVENTIVOS Y TEN EN CUENTA LAS NECESIDADES DE TU BICICLETA.

FRECUENCIA	COMPONENTE	QUÉ HACER
CADA SEMANA	Poste de asiento Llantas	Ajuste de tornillos Verificar que estén en condiciones ópticas
CADA TRES (3) MESES	Cadena Llantas	Limpieza y lubricación Alineación del rin Ajuste de eje
CADA SEIS (6) MESES	Rueda libre o piñon Estrellas delanteras Poste de asiento Taza de dirección	Limpieza Ajuste de tornillos Engrasar Ajustar
CADA AÑO	Cadena Rueda libre o piñon Estrellas delanteras Taza de dirección Llantas	Verificar el desgaste y reemplazar de ser necesario Lubricar Verificar desgaste de dientes Verificar desgaste de dientes Lubricar rodamientos Servicio a rodamientos

MANTÉN TU BICICLETA EN BUENAS
CONDICIONES DE ASEO Y HAZ EL
MANTENIMIENTO CORRECTIVO,
LAS VECES QUE SEA NECESARIO.

Herramientas básicas para “desvarar” la bicicleta



BOMBA



LIIJA
(VERIFICAR DENSIDAD)



PARCHE Y PEGANTE



DESTORNILLADOR Y
LLAVE DE PESTON



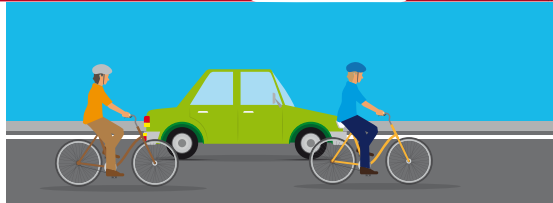
ACEITE O
GRASA

Marco Legal

Ley PROBICI 1811 Octubre 21 de 2016



Se otorgan incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el código nacional de tránsito.



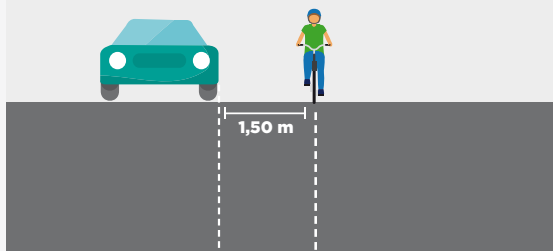
- MEDIO DÍA LABORAL LIBRE REMUNERADO POR CADA 30 DÍAS QUE CERTIFIQUEN HABER LLEGADO EN BICICLETA.

30
DÍAS



OBLIGATORIO: En entidades públicas.
VOLUNTARIO: En entidades privadas.

- LA DISTANCIA ENTRE VEHÍCULOS Y BICIS DEBE SER DE 1,50 METROS.



OTRAS DISPOSICIONES LEGALES

■ RESOLUCIÓN 0160 FEBRERO 2 DE 2017

Por la cual se reglamenta el registro y la circulación de los vehículos automotores tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo y se dictan otras disposiciones.

■ LEY 769 DE AGOSTO 06 DE 2002

Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito Terrestre y se dictan otras disposiciones.

■ RESOLUCIÓN 009 DE ENERO 31 DE 2002

Por medio de la cual se expiden normas relacionadas con el tránsito de vehículos no automotores.

■ LEY 1801 DE JULIO 29 DE 2016

Por la cual se expide el Código Nacional de Policía y Convivencia.

¿QUIÉNES ESTÁN EXENTOS DE LA RESOLUCIÓN 0160?

BICICLETAS



BICICLETAS DE
PEDALEO ASISTIDO



QUE CUMPLEN CON:



PESO.
MAX. 35KG



POTENCIA
MAX. 350W



VELOCIDAD
MAX. 25KM/H

NO NECESITAN :
SOAT, MATRICULA, LICENCIA DE CONDUCCIÓN
Ó REVISIÓN TÉCNICO MECÁNICA.

Beneficios de la Bici





EN LO ECONÓMICO

- Su costo de compra es muchísimo menor al de un automóvil.
- Su mecánica y el mantenimiento son accesibles y de bajo costo.
- No pagas combustible ya que usas tu propia energía.



EN LO SOCIAL

- Hace divertidos los trayectos.
- Permite reconocer cada punto de la ciudad.
- Ofrece libertad en cada pedaleada.
- Aporte en la equidad espacial.



EN EL AMBIENTE

- Ayuda a reducir el ruido en las calles.
- No se emiten combustiones al ambiente.



EN LA CIUDAD

- Disminuye el tráfico.
- Ocupa menos espacio para circular.
- Produce menos baches en las vías.
- Alivia el tránsito.
- Disminuye los accidentes mortales.
- Accidentes mortales por siniestros viales.



EN LA SALUD

- Mejora la salud física y mental mediante el ejercicio de pedalear.
- Es un ejercicio aeróbico, por lo tanto tiene beneficios cardíacos.
- Reduce el estrés.
- Previene la obesidad.

Elementos de Seguridad



REGLAMENTARIO PARA EL BICIUSUARIO



PRENDA REFLECTIVA

-Esta prenda te hará visible en la vía de día y de noche, pues se activa con la luz de los vehículos.



GUANTES

- Mejora el agarre de los puños al manubrio.

RECOMENDADOS PARA EL BICIUSUARIO



PITO

- Te hace audible en la vía.



CASCO

- Te protege de lesiones en caso de accidente.
- Úsalo debidamente abrochado y en caso de algún impacto debe ser inmediatamente reemplazado.



LENTES

- Evitarán que entren cuerpos extraños o insectos a tus ojos.

REGLAMENTARIO PARA LA BICICLETA

LUZ ROJA TRASERA

Dispositivos que reflejten luz roja, obligatorio en horario nocturno.



LUZ BLANCA DELANTERA

Dispositivos que proyecten luz blanca, obligatorios en horario nocturno.

RECOMENDADOS



TIMBRE O CORNETA.

Como la bicicleta no produce ruido, una campana o un pito pueden ser útiles para anunciar el paso a otros usuarios de la vía y así evitar incidentes.



REFLECTORES EN LOS RADIOS. Recomendados para hacerte visible.

Normas Básicas de Circulación



TIPO DE CICLOINFRAESTRUCTURA

Las vías de los ciclistas son espacios reservados para la circulación de bicicletas, en Cali tenemos:

1. CICLORRUTA

Vías segregadas **físicamente** del resto de tránsito motorizado y también de los peatones. Pueden estar a nivel de calzada, andén o intermedio siempre llevan algún tipo de segregación física.



2. CICLOBANDA

Vías segregadas **visualmente**, del tránsito vehicular o peatonal por marcas viales, color u otros dispositivos indicativos. Pueden estar a nivel de la calzada o formar parte del andén.



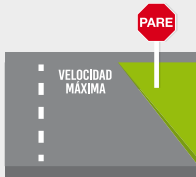
3. BANDA CICLOPREFERENTE

Se trata de una banda en la calzada dedicada a la bicicleta pero que excepcionalmente puede ser utilizada por parte del resto de vehículos. Son unidireccionales y la señalizan mediante una línea discontinua.

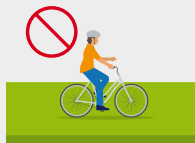


Tu lugar en la vía

COMO CONDUCTOR DE UNA BICI...



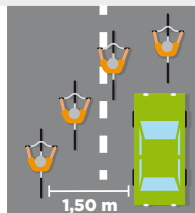
Respetar las señales, normas de tránsito y límites de velocidad.



No transites por andenes, lugares, para los peatones, vías exclusivas para servicio público colectivo, ni vías prohibidas.



No llesves acompañante excepto mediante el uso de dispositivos diseñados especialmente para él.



Utiliza el carril libre a la izquierda del vehículo a adelantar.



No te sujetes de otros vehículos, ni viajes cerca de vehículos que te puedan ocultar de la vista de los demás conductores.



Si existe infraestructura en la vía: úsala.

Tu importancia en la vía

Recuerda que cuando te bajas de tu vehículo te conviertes en peatón.

El peatón el más importante en la vía.

En la nueva visión de la movilidad se establece que todas las personas comparten la vía de forma equitativa y se le da prioridad a quienes tienen mayor vulnerabilidad.



PEATÓN



DISCAPACITADO



BICIUSUARIO



TRANSPORTE PÚBLICO



TRANSPORTE
DE CARGA



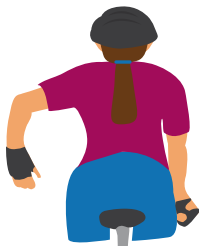
VEHÍCULOS
PARTICULARES
CARROS Y MOTOS

A photograph of two cyclists riding towards the camera on a city street. The cyclist in the foreground is wearing a black jacket and a black helmet. The cyclist behind them is wearing a blue jacket and a black helmet. In the background, there are parked cars and a 'No Parking' sign. The entire image has a semi-transparent purple overlay.

HAZTE ENTENDER EN LA VÍA

- Al girar ten en cuenta comprobar la situación del tráfico.
- Para cambiar de carril acércate al borde de la calzada.
- Informa la maniobra con tiempo suficiente.
- Si la vía es en doble sentido acércate a la marca longitudinal de separación y si esta no existiese al eje de la calzada, sin invadir la zona destinada al sentido contrario.

Ten en cuenta estas señales manuales, con ellas le podrás indicar a los otros conductores tus maniobras:



REDUCCIÓN O DETENCIÓN:

Saca el brazo izquierdo formando escuadra con la mano hacia abajo.



IZQUIERDA:

Saca tu brazo izquierdo y extiéndelo horizontalmente.



DERECHA:

Saca tu brazo izquierdo formando escuadra con la mano hacia arriba.

SEÑALIZACIÓN

SEÑALES VERTICALES

1. PREVENTIVAS:

Te advierten sobre la proximidad de una condición de riesgo.

SPC-01



VEHÍCULOS EN LA
VÍA CICLISTA

SPC-02



DESCENSO FUERTE

SPC-03



ASCENSO FUERTE

2. SEÑALES REGLAMENTARIAS:

Te indican las limitaciones, prohibiciones o restricciones en el uso de la cicloinfraestructura.

SR-01



PARE

SR-02



CEDA EL
PASO

SRC-01



CONSEVE LA
DERECHA

SRC-02



OBLIGATORIO
DESCENDER DE
LA BICICLETA

SR - 22



PROHIBIDA
CIRCULACIÓN
DE BICICLETAS

SRC-03



**CIRCULACIÓN
NO COMPARTIDA**

SRC-04



**CIRCULACIÓN
PROHIBIDA
DE MASCOTAS**

SRC-05



**CIRCULACIÓN
COMPARTIDA**

3. SEÑALES INFORMATIVAS:

Te guían sobre la existencia de localidades, destinos, direcciones, intersecciones y cruzamientos, prestación de servicios, etc.

SIC-01



**NOMBRE O CÓDIGO
DE LA VÍA CICLISTA**

SIC-02



**DIRECCIÓN DE
LA VÍA CICLISTA**

SIC-03



**ESTACIONAMIENTO
DE BICICLETAS**

SIC-04



**FIN DE
VÍA CICLISTA**

SIC-05



**INICIO DE
VÍA CICLISTA**

SIC-06



**ZONA COMPARTIDA
CICLISTAS - PEATONES**

Demarcación

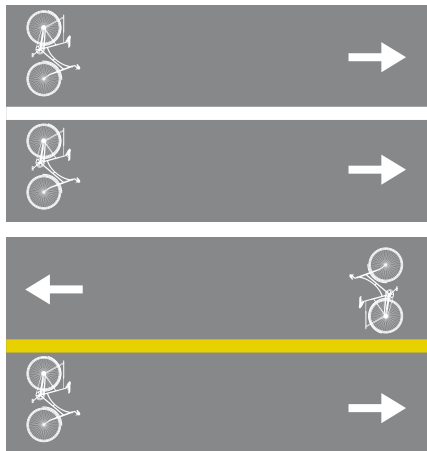
LÍNEAS LONGITUDINALES PARA CICLOINFRAESTRUCTURA

En la vía te puedes encontrar líneas blancas o amarillas que pueden ser continuas o discontinuas.

LÍNEAS CONTÍNUAS

Marcan la separación de carriles y te indican que no debes adelantar o girar.

Las líneas blancas separan carriles en un mismo sentido de circulación y las amarillas indican circulación en los dos sentidos.



LÍNEAS DISCONTINUAS

Marcan la separación de carriles y te indican que están permitidos los adelantamientos y los giros.



**POR TU SEGURIDAD SIGUE
LAS INSTRUCCIONES DE LA
DEMARCACIÓN.**

Red de Cicloinfraestructura



MOVILIDAD SEGURA
Y SOSTENIBLE

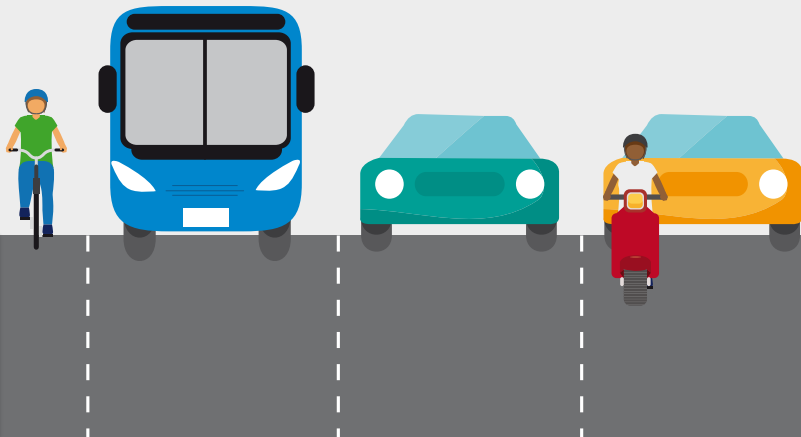


ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE MOVILIDAD

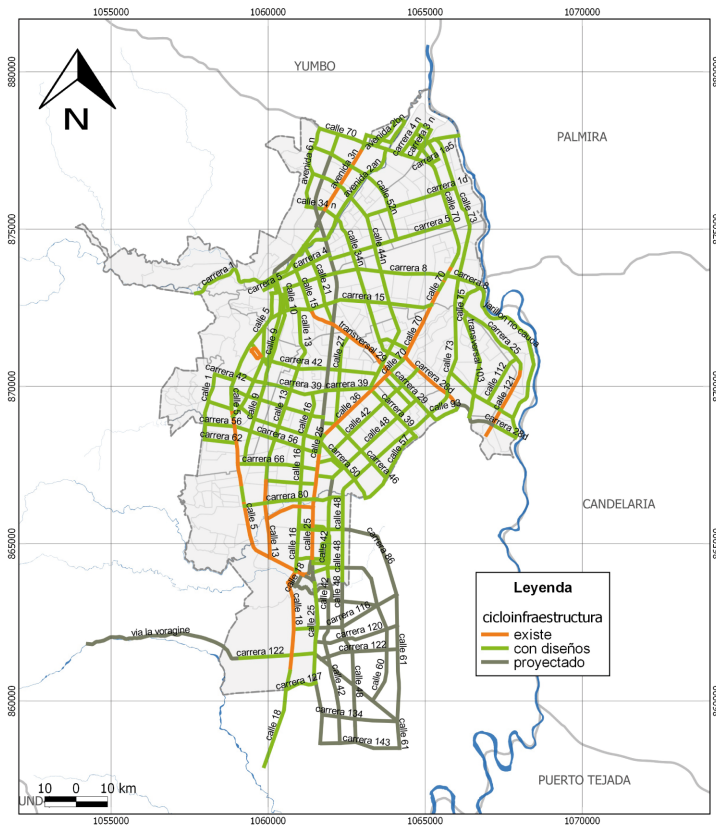
CICLOINFRAESTRUCTURA

VÍAS SEGURAS Y ACCESIBLES PARA TODOS LOS CALEÑOS

La red de cicloinfraestructura redistribuirá el espacio en la vía para que todos rodemos seguros.



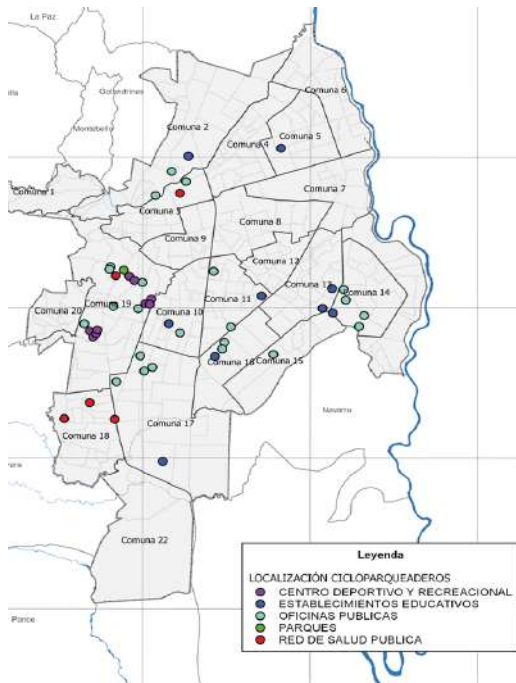
Cicloinfraestructura Proyectada





CICLOPARQUEADEROS

Los cicloparqueaderos o estacionamientos de bicicletas son componentes del sistema de tránsito que están habilitados para el estacionamiento seguro y conveniente de bicicletas.



AGRADECIMIENTOS



Apoya Colectivos



Mesa de Transporte
No Motorizado
Cali - Colombia



Consejos Prácticos



CARGA UN BOTIQUÍN QUE CONTENGA:

- Desinfectante
- Curas
- Gasa



PARA ASEGURAR TU BICI:

- Carga un candado en óptimas condiciones.
- Asegura tu bici entre las llantas y el marco.
- Dale prioridad a los cicloestacionamientos.



EN CASO DE LLUVIA:

- Carga una prenda impermeable.
- Ten cuidado con los huecos y los charcos.
- Carga tus elementos de seguridad.
- Y si puedes carga una muda de ropa adicional.