



**BIKE
SHOP**

**comparte la vía,
respeta la vida**

MANUAL DEL CICLISTA

tipos de bicicleta

■ Bicicleta de montaña:

Para todo terreno. Cuadro resistente y llantas gruesas con mucho relieve para circular por terrenos poco compactados. Además de la suspensión delantera puede tener suspensión trasera y frenos de disco para mayor frenado.

■ Bicicleta BMX:

Sirve para hacer saltos y piruetas, es muy popular entre los jóvenes.

■ Bicicleta Plegable:

Diseñada para la ciudad y para combinar su uso con el transporte público. Se dobla fácilmente y es posible trasladarla en cualquier medio de transporte como el tranvía

■ Bicicleta de ruta:

Bicicleta de velocidad, ideal para recorridos largos.

■ Bicicleta urbana:

Es mixta y puede usarse en terrenos no pavimentados. Es resistente, con buena conducción en calles y carreteras. Viene equipada con parrilla, salpicaderas, cubrecadena y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.



partes de una bicicleta

- **El timón:** Da la dirección de recorrido a la bicicleta.
- **Frenos:** Sirven para que las ruedas delantera o trasera disminuyan la velocidad.
- **Potencia o codo:** Elemento de unión entre dirección y manillar.
- **Parrilla:** Accesorio que sirve para transportar bolsos o maletas.
- **Pata:** Aditamento que sirve para que la bicicleta quede parada sin necesidad de apoyo.
- **Cambios:** Se sitúan en el manubrio, sirven para aumentar o disminuir las marchas.
- **Horquilla o suspensión:** Elemento que sujeta la rueda delantera.
- **Tija o poste:** Tubo que sustenta el sillín.
- **El sillín o asiento:** Es el espacio para que tome asiento el conductor.
- **Casete (piña):** Conjunto de piñones instalados en la rueda trasera, por donde circula la cadena, provocando su giro.
- **Tensor:** Permite realizar los cambios para que el conductor pueda andar más rápido o más lento.
- **Ruedines:** Su misión es guiar la cadena y mantenerla con la tensión adecuada.
- **Descarrilador:** Desplaza la cadena al plato superior o inferior para cambiar el desarrollo.
- **Cadena:** Elemento de transmisión de giro de los platos a los piñones.
- **Bielas:** Son los elementos de unión entre el eje del pedalier y los pedales.
- **Platos:** Situados en la biela derecha. Actúan directamente sobre la cadena para transmitir la fuerza de los pedales a través de las bielas.
- **Bujes o manzanas:** Ejes de las ruedas. Llevan en su interior un sistema de rodamientos.
- **Radios:** Elementos de unión entre la llanta de la rueda y el buje.
- **Llanta o cubierta:** Elemento de contacto entre la bicicleta y el suelo.

¿por dónde deben circular los ciclistas?

- La bicicleta es un medio de transporte que no posee ni chasis ni carrocería que proteja al conductor, siendo el cuerpo del ciclista el destinatario directo de cualquier tipo de percance.
- Si no existe una vía habilitada expresamente (ciclo vía), los ciclistas deben ajustarse a las características de la vía por la que circulan, deberán hacerlo manteniendo su derecha en la calzada, siempre con precaución.
- Si el ciclista circula por una vía transitada por peatones, en la que no puede guardar una distancia mínima de un metro con respecto a los mismos, deberá bajarse de su bicicleta y continuar a pie.
- Respetar las señales de tránsito es una obligación, de esta manera se evitará poner en riesgo la vida del ciclista y de otras personas.
- Siempre es peligroso circular en contra vía.



ver y ser visto

- El ciclista suele ser invisible en la calle para los demás usuarios, por lo que en la noche es importante el uso de luces rojas traseras y luces blancas delanteras, así como el uso de chalecos y otros aditamentos reflectantes.
- Desarrolla una mirada periférica para detectar lo que está sucediendo a tu alrededor.
- Recuerda siempre estar atento a posibles obstáculos en la vía, entre ellos; puertas de autos abiertas, vehículos que ingresan en estacionamientos o dan vuelta, peatones cruzando, entre otros.



preferencias de carril

- El ciclista tiene prioridad de paso con respecto a los vehículos a motor.
- Circular por los espacios destinados para ciclistas, en caso de que no existan, circular al costado derecho.
- Cuando pretendas rebasar a un peatón, dale el espacio de seguridad suficiente para que no sufra sobresaltos.
- Acciona el timbre de la bicicleta o utiliza tu voz cuando te acerques al peatón.
- Existen aceras donde los peatones comparten con los ciclistas, son las bici-aceras; aquí los peatones tienen siempre preferencia de paso.



comparte la vía,
respeta la vida

**BIKE
SHOP**

uso del casco

- El uso del casco no es obligatorio en la ciudad, pero aumenta la seguridad de quien lo porta, el 85 % de muertes y lesiones cerebrales se deben al no usar casco.
- Al escoger un casco, se debe valorar que sea ligero y compacto para que incomode lo menos posible. Es importante contar con una buena ventilación y campo de visión libre.
- Colocarse correctamente el casco es importante. Hay sistemas de ajuste que varían el grosor del acolchado interior para conseguir una buena fijación.
- Los cascos tienen una cinta que permite sujetarlos a la barbilla; en ningún caso debe quedar ceñida, ya que puede incomodar al mover la cabeza y perder la capacidad de observación sobre el entorno.
- La parte delantera del casco debe proteger la frente, nunca debes llevarla hacia atrás.
- Finalmente, comprueba la medida o la talla de casco que necesitas, normalmente, todas las marcas disponen de tres tallas distintas que engloban todas las medidas.



Indumentaria

- Evita ropa de algodón, debido a que se satura de sudor haciendo que la ropa pese más, se vuelva incómoda y puedas sufrir una deshidratación más acelerada perdiendo rendimiento.
- Usa ropa que no produzca rozaduras: utiliza ropa con tejidos antiabrasivos y con costuras planas para evitar rozaduras, molestias y heridas en la piel.
- Usa una chaqueta con bolsillos para poder guardar artículos livianos que puedas necesitar durante el recorrido.
- Usa ropa que tenga detalles reflectivos, en la mayoría de casos suelen ser colores llamativos y fluorescentes para ser visible ante los vehículos y demás elementos de la vía, ya que pueden ayudar a evitar un accidente.
- Se pueden utilizar todo tipo de zapatos, incluso de tacón. Algunos ciclistas prefieren utilizar zapatos cómodos y con cierta adherencia en la suela, llevando los de vestir en un bolso o mochila.



consejos prácticos de seguridad

- No transportar a otra persona, o a niños sin poseer silla homologada para este propósito.
- No soltar las manos del manubrio, salvo que sea necesario para realizar alguna señal.
- No sujetarse de otros vehículos para ser remolcado.
- No circular zigzagueando entre los vehículos.
- No circular escuchando reproductores de sonido.



- Si necesitas hablar por celular, detente en un lugar seguro para hacer uso del mismo.
- No ingieras alcohol antes de circular en bicicleta.
- Respetar la dirección de las vías y las señales de tránsito.
- Advierte con antelación cuando vayas a realizar alguna maniobra.
- No llevar en la bicicleta objetos que dificulten el manejo o reduzcan la visión.



primeros auxilios

PROTEGE

- La zona del accidente y a ti mismo. No olvides nunca la autoprotección.
- Señaliza la zona del accidente y genera señales que alerten a otros que circulan por la misma vía.

AVISA O ALERTA

- Llama al 911 o al 157 y comunica la situación.
- Describe con el mayor número de detalles la situación y contesta lo que el centro de emergencias solicite.

SOCORRE

- Comprueba el estado de las víctimas implicadas.
- Presta atención con prioridad al accidentado.
- Actúa con tranquilidad y rapidez.
- Cerciórate de que no existen más peligros, tanto para ti como para la persona herida.
- No muevas al accidentado si no es necesario.
- No lo abandones.
- No des comida, bebida ni medicamentos al herido.



derechos de los ciclistas

En la Ley Orgánica de Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial, en lo referente a los ciclistas y sus derechos, sección 3, maniesta:

Art. 204.- Los ciclistas tendrán los siguientes derechos:

Transitar por todas las vías públicas del país con respeto y seguridad, excepto en aquellas en la que la infraestructura actual ponga en riesgo su seguridad, como túneles y pasos a desnivel sin carril para ciclistas, en los que se deberá adecuar espacios para hacerlo;

Disponer de vías de circulación privilegiada dentro de las ciudades y en las carreteras; como ciclovías y espacios similares;

Disponer de espacios gratuitos y libres de obstáculos, con las adecuaciones correspondientes, para el parqueo de las bicicletas en los terminales terrestres, estaciones de trolebús, metrovía y similares;

Derecho preferente de vía o circulación en los desvíos de avenidas y carreteras, cruce de caminos, intersecciones no señalizadas y ciclovías;

A transportar sus bicicletas en los vehículos de transporte público cantonal e interprovincial, sin ningún costo adicional. Para facilitar este derecho, y sin perjuicio de su cumplimiento incondicional, los transportistas dotarán a sus unidades de estructuras portabicicletas en sus partes anterior y superior; y,

Derecho a tener días de circulación preferente de las bicicletas en el área urbana, con determinación de recorridos, favoreciéndose e impulsándose el desarrollo de ciclo paseos ciudadanos.



BIKE SHOP

Manual del ciclista

