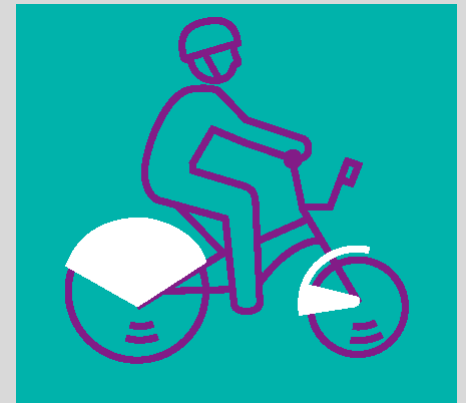
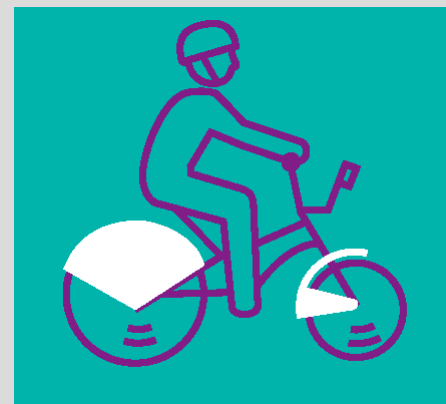
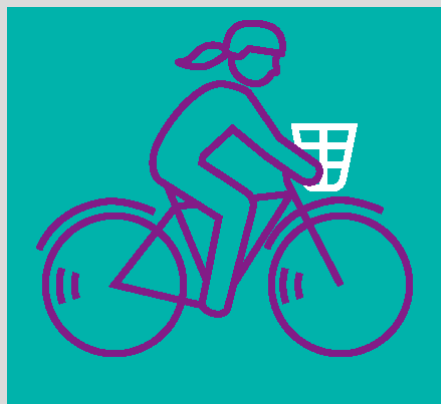
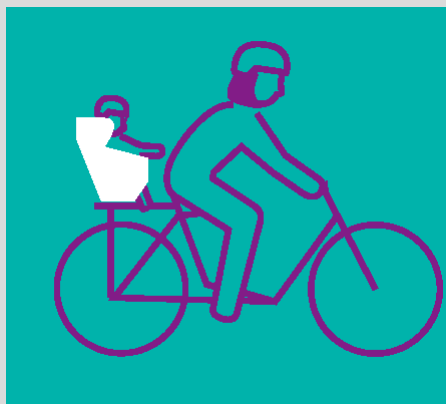
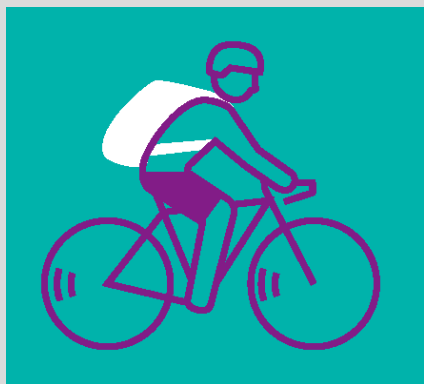


Guía Para Moverse en Bici



Sí Puedo Rodar

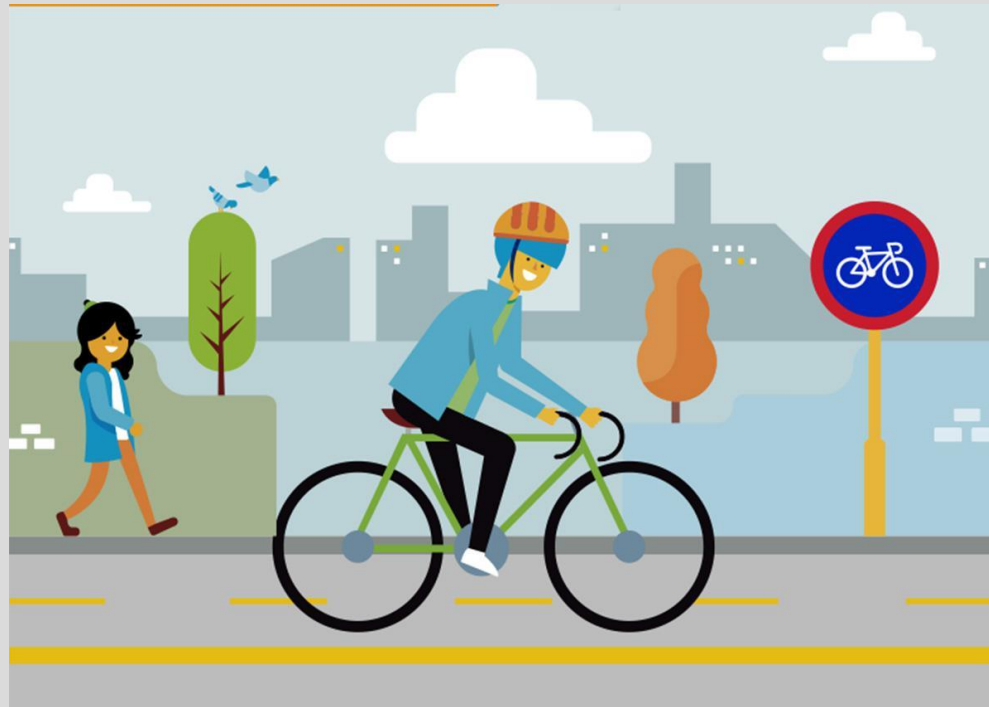


Sumario

JERARQUÍA DE MOVILIDAD.....	4
QUIERO MOVERE EN BICI ¿QUÉ DEBO HACER?.....	6
MIS DERECHOS COMO CICLISTA.....	8
¿QUÉ NECESITO PARA RODAR?.....	11
TALLAS Y NECESIDADES.....	13
PREPARAR EL RECORRIDO.....	14
TIPOS DE BICICLETAS.....	15
EQUIPO BÁSICO.....	18
EN BICI AL TRABAJO.....	20
TRASLADOS DIARIOS, EL CLIMA Y LA BICI.....	22
COMPARTIENDO EL CAMINO.....	25
CUALQUIERA PUEDE RODAR.....	30
VÍAS.....	33
CONOCE TU BICI.....	36
KIT BÁSICO DE HERRAMIENTAS.....	40
MOVERSE EN BICI TABASCO.....	41

JERARQUÍA DE MOVILIDAD

El **80%** del espacio público en nuestra ciudad se forma por calles pensadas para vehículos automotores. La creación de la **Ley de Movilidad** busca destinar más espacio a **peatones y personas en bicicleta**, con el fin de mejorar la calidad de vida a través de una movilidad eficiente.



En la pirámide de la **Jerarquía de Movilidad Urbana**, las **personas ciclistas** estamos en **segundo lugar de prioridad** por la **vulnerabilidad** y la **velocidad de la bicicleta** en **comparación con un automotor**, así como por los **beneficios sociales** que **conlleva rodar**.

La **jerarquía** es por **orden de movilidad** con **criterios de bien común** y **sustentabilidad**.



QUIERO MOVERME EN BICI ¿QUÉ DEBO SABER?

CONDUCIR Y NO SÓLO RODAR

Más allá de mantener el equilibrio sobre dos ruedas, conducir implica entender nuestro papel en la calle, aprender a comportarnos y a comunicarnos con otras personas. Debemos prestar atención a lo que pasa a nuestro alrededor e intentar que estas buenas prácticas se conviertan en hábitos:



LA BICICLETA
es un vehículo que debe circular por la calle, con particularidades propias a sus características



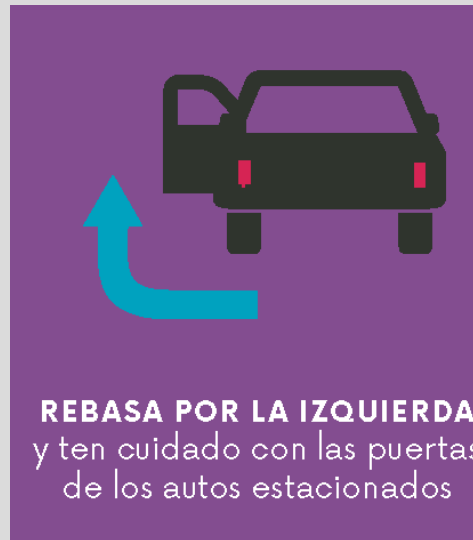
CIRCULA
EN SENTIDO DE
LA CALLE Y CICLOVÍA,
nunca en sentido contrario



NO CIRCULES
EN CARRILES EXCLUSIVOS
PARA TRANSPORTE PÚBLICO
como el del Metrobús



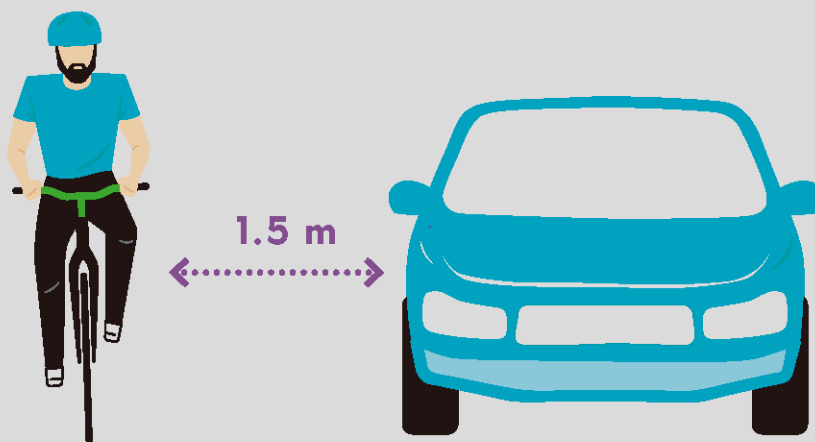
NO CIRCULES
SOBRE LA BANQUETA,
sólo permitido a menores
de 12 años y policías



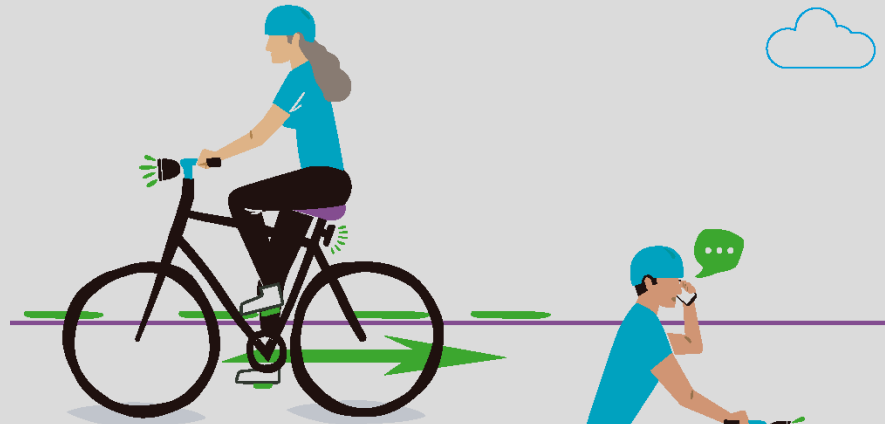
MIS DERECHOS COMO CICLISTA

REBASE DE VEHÍCULOS

Los ciclistas debemos ser rebasados por otros vehículos con una distancia de 1.5 metros.



YO NUNCA, NUNCA



NUNCA

voy en sentido contrario o en zigzag



NUNCA

uso mi celular cuando voy en movimiento



NUNCA

uso audífonos que me aíslan de los sonidos viales

NUNCA

ruedo bajo los efectos del alcohol o drogas

Fuente: Guía Ciclista de la Ciudad de México. Sí puedo rodar. 2017
<https://semovi.cdmx.Gob.mx/storage/app/media/guía-ciclistaespañol.pdf>



NUNCA

transporto a alguien más
si sólo tengo un asiento



NUNCA

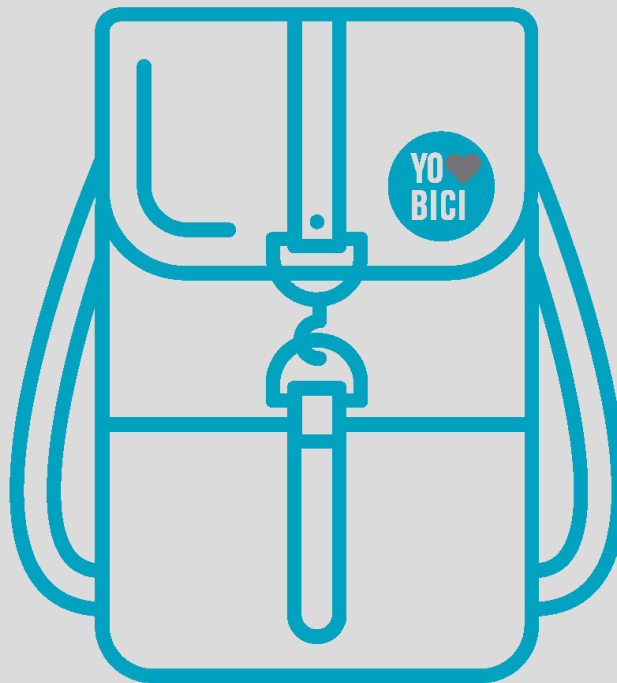
me sujeto al coche o a otros vehículos



NUNCA

transporto objetos que limiten mi visión

¿QUÉ NECESITO PARA RODAR?



**BUENA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN
SON TU MEJOR COMBUSTIBLE**

Entre más cómodo te parezca pedalear, más fácil será que te aventures a realizar recorridos largos y diversifiques tus viajes.



Considera que deberás llevar algunos accesorios obligatorios para hacer tu viaje más seguro.

TALLA Y NECESIDADES



¿CUÁL ES MI TALLA?

¿PARA QUÉ LA VOY A UTILIZAR?

¿DISTANCIA QUE RECORRERÉ?

¿CÓMO ME SIENTO?

estatura	cuadro	
m	cm	pulgadas
1.50	45	16
1.55	46	17
1.60	47	18
1.65	48	19
1.70	51	20
1.75	53	20-21
1.80	55	21-22
1.85	57	22
1.90	59-61	23

PREPARA EL RECORRIDO



SUDOR



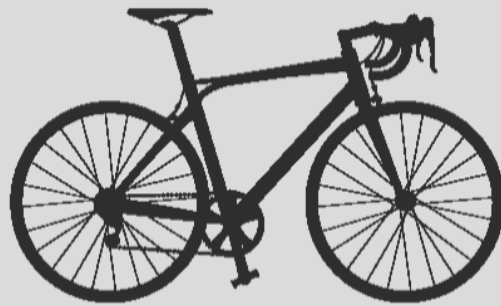
EL CLIMA



COMER Y BEBER

Explora y disfruta la ciudad con responsabilidad. Cuando ruedas con otras personas, sigue las reglas de seguridad, pero extrema tu atención en los rebases y las paradas súbitas de los demás. Siempre sé visible y previsible.

TIPOS DE BICICLETA



RUTA



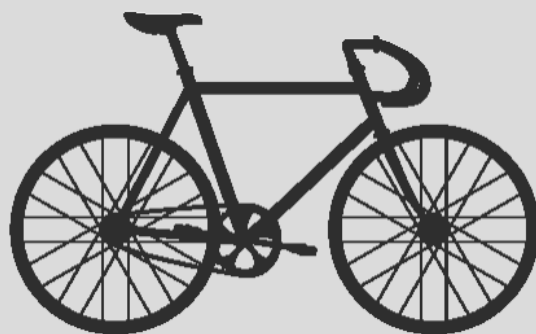
URBANA



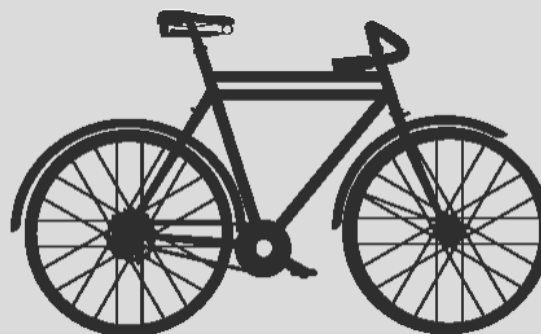
MONTAÑA



HÍBRIDA



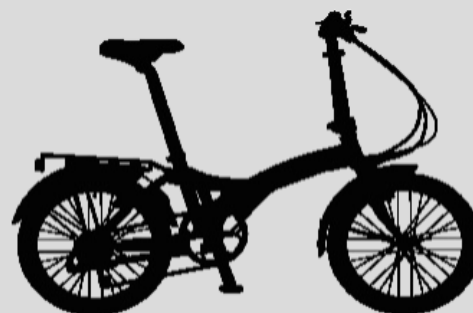
PIÑÓN FIJO



GRAN TURISMO



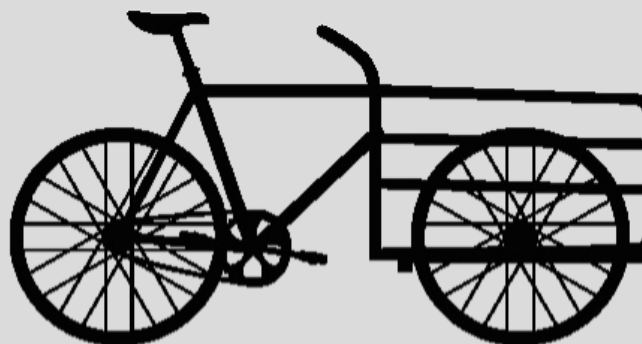
BMX



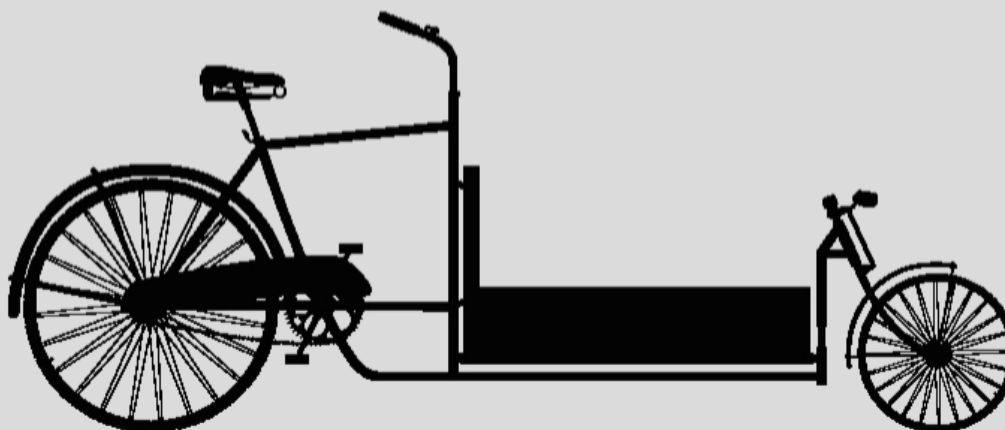
PLEGABLE



ELÉCTRICA



TRICICLO DE CARGA



BICICARGO

EQUIPO BÁSICO





PORTABULTOS

CANASTILLA



ALFORJA

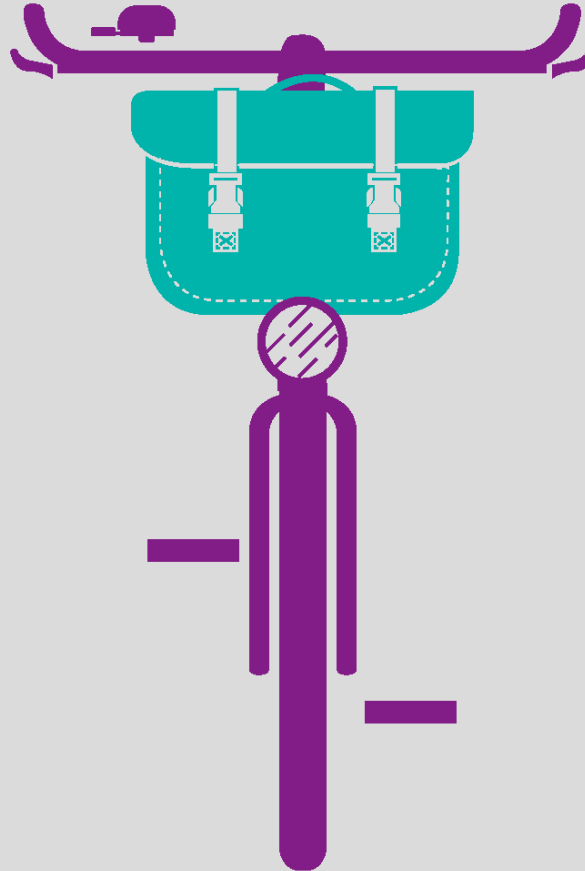
PORTA ÁNFORA



CAJA

PORTA HERRAMIENTAS

EN BICI AL TRABAJO



SIEMPRE LLEVA LUCES Y CAMPANA

EN SUS MARCAS

UN BUEN CANDADO

Además de buscar un lugar seguro para estacionarte, consigue uno o dos candados. Estos se clasifican de acuerdo con el nivel de resistencia que tienen, es decir, del grado de dificultad para abrirlos. Actualmente los niveles de seguridad van del 1 al 15 y dependiendo del tipo candado deberás conseguir una cadena. El nivel de seguridad mínimo comienza a partir del 7.



TRASLADOS DIARIOS



EL CLIMA Y LA BICI



LLUVIA

Te recomendamos conseguir para este clima: impermeable, luces y salpicaderas.



RECOMENDACIONES PARA CONDUCIR EN SUELO MOJADO

- 1.- Frena de manera suave.**
- 2.- Mantén una distancia prudente de los vehículos delante.**
- 3.- Identifica manchas de arcoíris, es aceite en el piso.**
- 4.- Evita los charcos.**
- 5.- Reduce la velocidad y toma las curvas con precaución.**
- 6.- Si llueve muy fuerte o graniza, detente y espera a que pase.**

COMPARTIENDO EL CAMINO



HABILIDADES AL MANUBRIO

FRENOS



POSICIÓN DE LA MANO

Coloca los dedos índice y medio en la palanca de freno y el resto en el manubrio, así podrás reaccionar rápido ante los imprevistos.

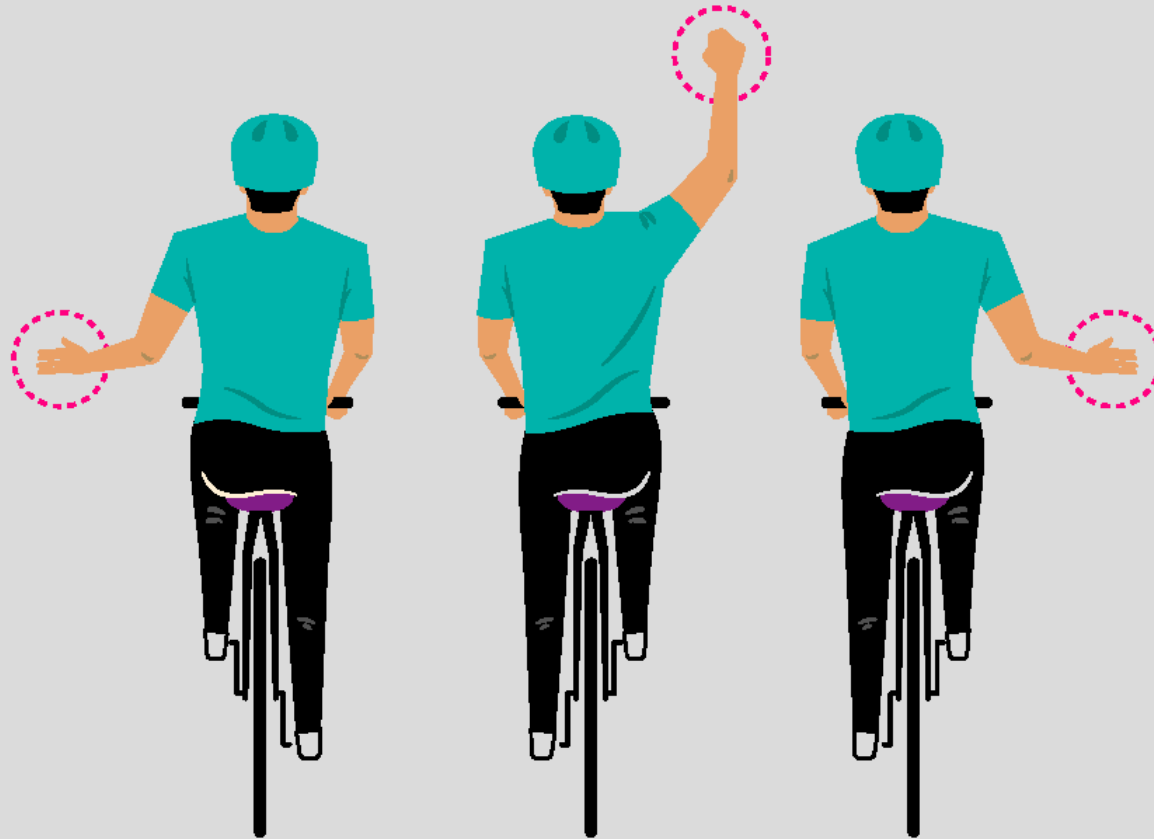
EQUILIBRIO



MIRAR HACIA ATRÁS

Sin perder el equilibrio ni la trayectoria recta, aprende a circular despacio y a girar la cabeza sobre tu hombro para ver lo que pasa atrás.

¿ME VEN LOS CONDUCTORES?



**Vuelta
a la izquierda**

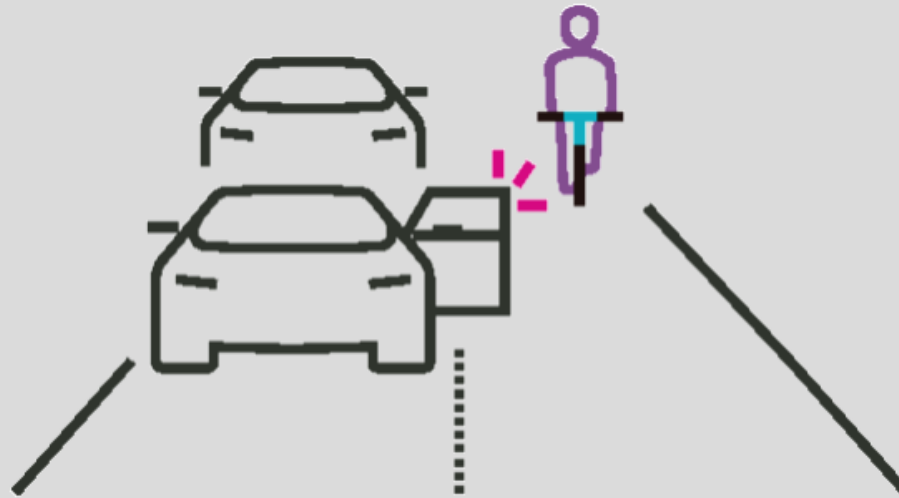
Alto

**Vuelta
a la derecha**

PUERTAS Y PUNTOS CIEGOS

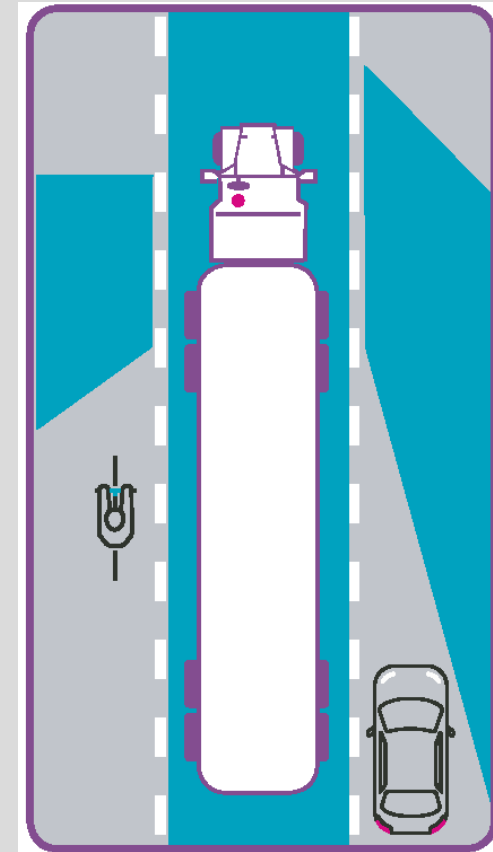
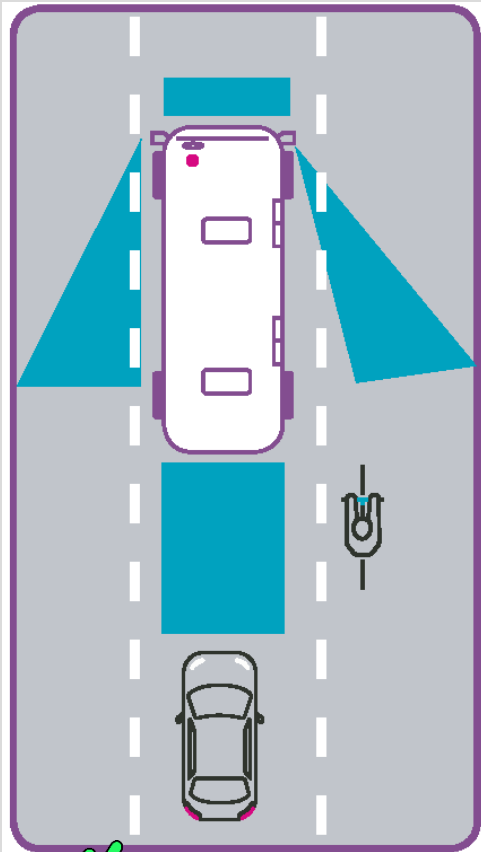
CUIDADO CON LAS PUERTAS

Éste es el incidente más común entre ciclistas y automovilistas. Cuando circules en una calle donde hay coches estacionados procura no rodar demasiado cerca de ellos, ya que si una puerta se abre repentinamente no podrás esquivarla. Te sugerimos dejar por lo menos un metro entre tu bici y los vehículos.

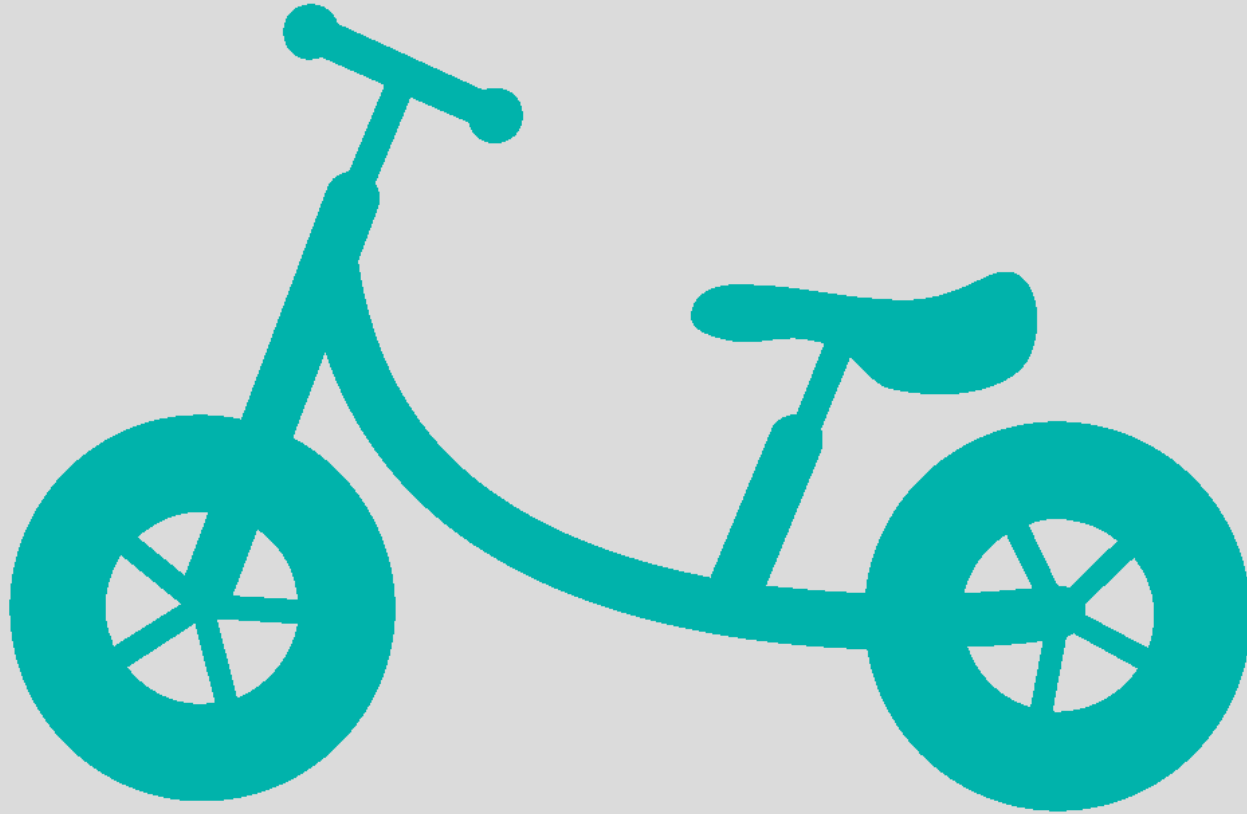


PUNTOS CIEGOS

Son las áreas de la calle que quedan fuera de los espejos laterales y retrovisor de un vehículo automotor. Mientras los vehículos están en movimiento, estas zonas acompañan la marcha y, dependiendo del largo del vehículo pueden ser tan grandes como dejar de ver un auto completo.



CUALQUIERA PUEDE RODAR



**A PARTIR DEL PRIMER AÑO DE EDAD, UN
BEBÉ PUEDE SER PASAJERO EN BICI.**

YO TE LLEVO



SILLA TRASERA

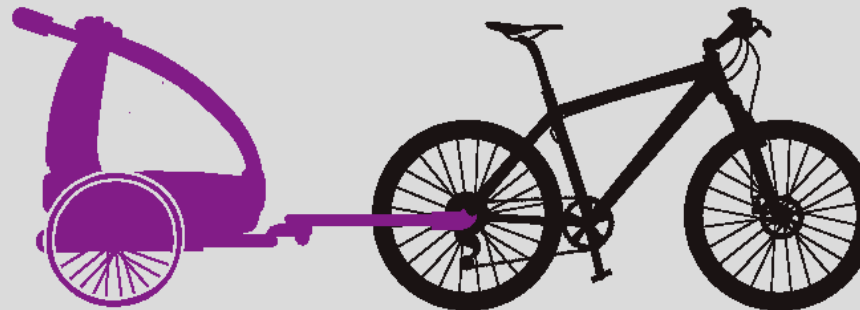
INFANTES DE 1 A 3 AÑOS

Se ancla al poste del asiento o sobre el portabultos. Soporta un máximo de 20 kilos.

SILLA DELANTERA

INFANTES DE 1 A 3 AÑOS

Se monta en el tubo de la tijera, arriba del telescopio y debajo del manubrio. Soporta hasta 15 kilos.



REMOLQUE

INFANTES DE 2 A 7 AÑOS

Funciona para llevar hasta dos infantes o incluso mascotas. Va anclado al eje trasero y soporta entre 25 y 45 kilos. Algunos cuentan con asientos rígidos.



EXTENSIÓN

INFANTES DE 4 A 8 AÑOS

Sirven para llevar a menores que también pedalean. La rodada más grande es 24" y algunos cuentan con cambios.

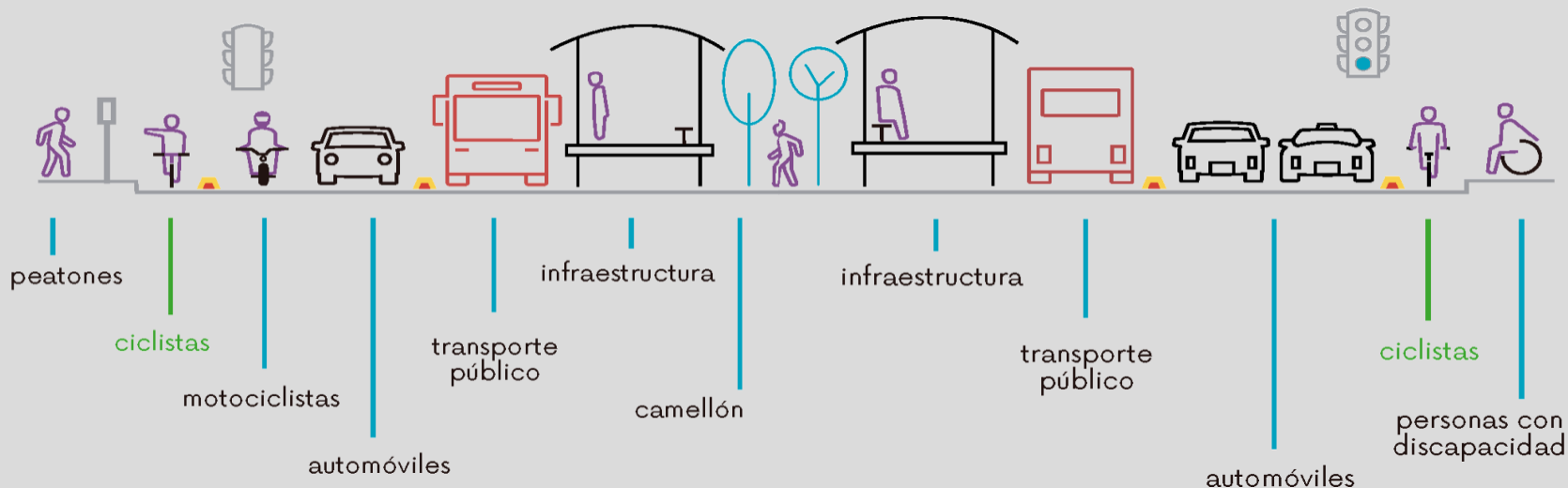
VÍAS



**LA PRIORIDAD EN EL ESPACIO PÚBLICO LA
TIENE EL PEATÓN Y DESPUÉS EL CICLISTA**

CALLE COMPLETA

Cuenta con carriles destinados a la circulación de todo tipo de vehículos: de carga, automóviles, transporte público y bicicletas. En éstas los pasos peatonales facilitan que las personas a pie y con discapacidad atraviesen de manera segura, aún cuando los cruces sean largos.

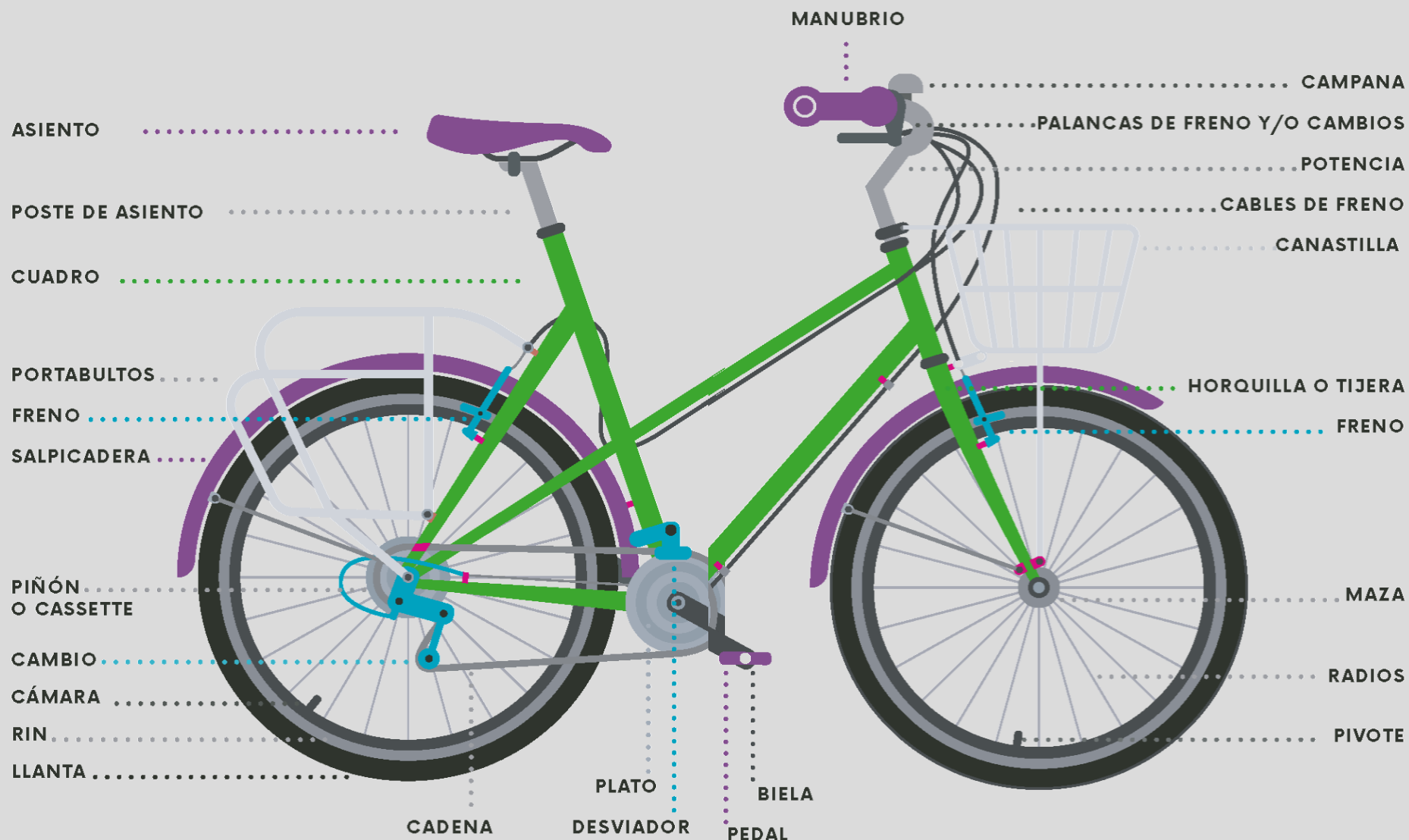


APRENDIENDO EN COLECTIVO

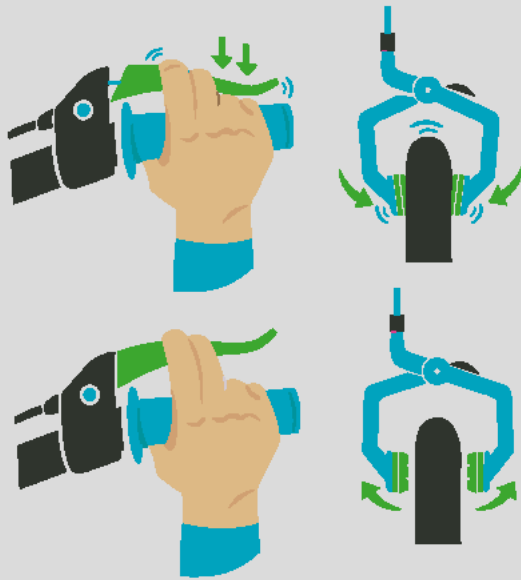


**NUNCA ESTÁ DE MÁS ASISTIR
A UNA BICIESCUELA**

CONOCE TU BICI



REVISIÓN BÁSICA



FRENOS

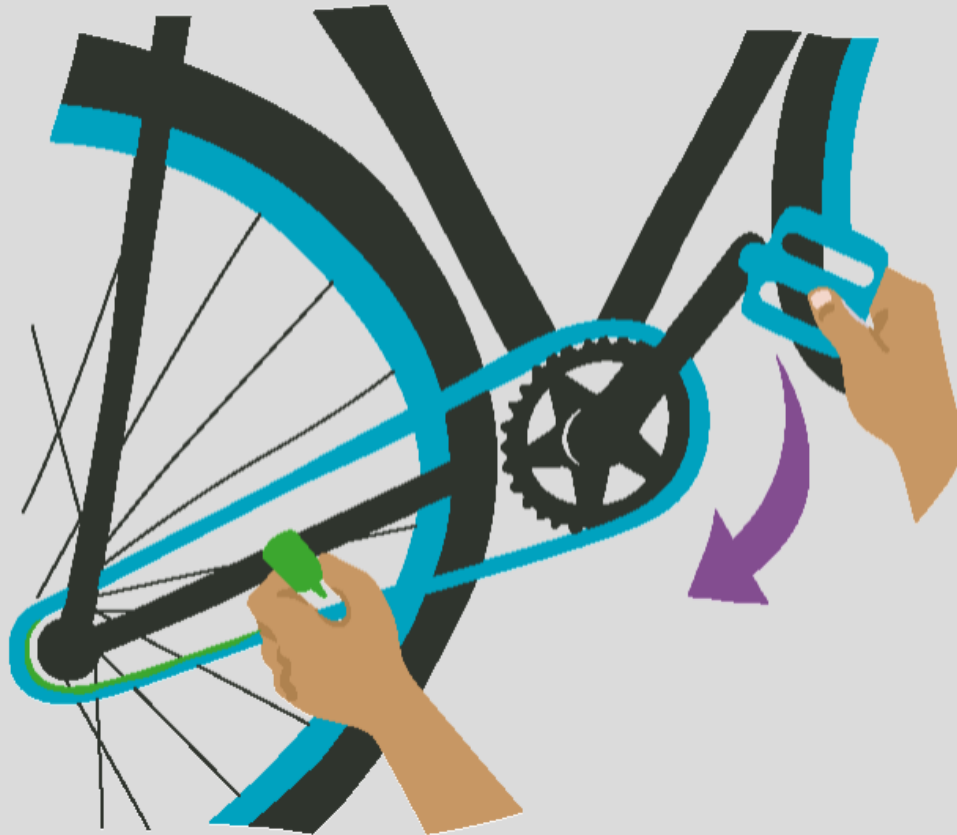
Ajústalos frecuentemente. Deben estar parejos y lo suficientemente apretados para que con poco esfuerzo puedas sentir que frenan. Es importante que, cuando no están en uso, la rueda gire libremente.



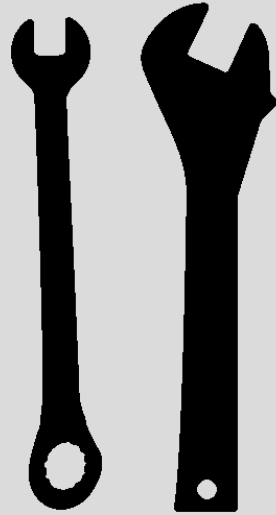
PRESIÓN DE LLANTAS

Si llevas las llantas bajas es probable que se **ponchen**; si van **sobre infladas** puede reventarse en algún bache. La **presión ideal** viene marcada por el fabricante en el costado de la **rueda**. Revisa la **presión** cada dos semanas.

LUBRICACIÓN



KIT BÁSICO DE HERRAMIENTAS



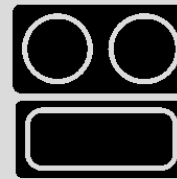
LLAVE 15 O LLAVE INGLESA



BOMBA PORTÁTIL



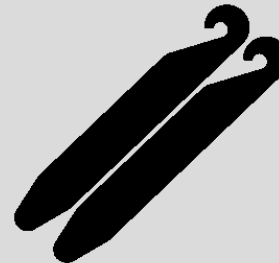
PEGAMENTO Y LIJA



KIT DE PARCHADO



JUEGO DE LLAVES ALLEN

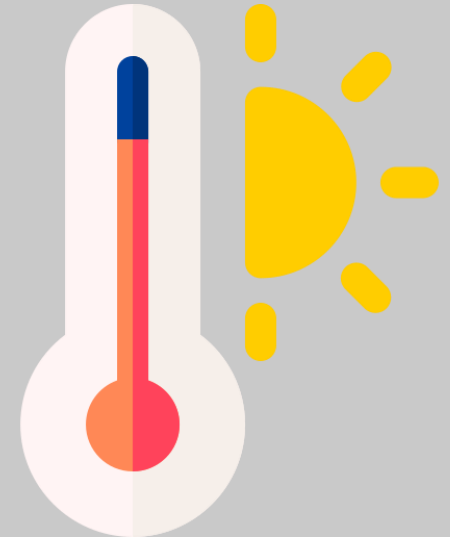


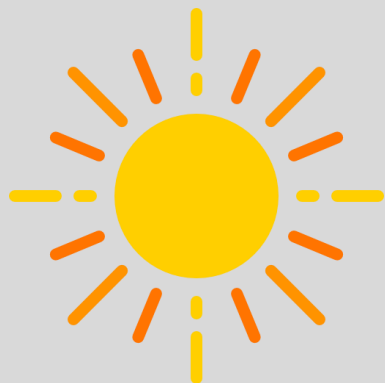
DESMONTES

MOVERSE EN BICI TABASCO

LLEGA FRESCO AL TRABAJO, TE RECOMENDAMOS:

- **Revisar tu bici antes de salir.**
- **Salir con antelación.**
- **Trazar tu ruta antes de salir.**
- **Ten listo lo que llevarás (entre mas ligero, mejor).**
- **Pedalea no más de 15 km/h.**





- **Viste ligero.**
- **Lleva un cambio de ropa y artículos de higiene personal (desodorante, toalla pequeña, toallitas húmedas, etc.)**
- **Utiliza manga larga de ser necesario, protégete del sol.**
- **Recuerda llevar hidratación.**
- **Come frutas y verduras que te ayuden a mantenerte fresco y saludable.**

Escríbenos

PARA COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

huiziquetlapresenta@gmail.com
Yesi.frías@quieromicarril.com

iGRACIAS!