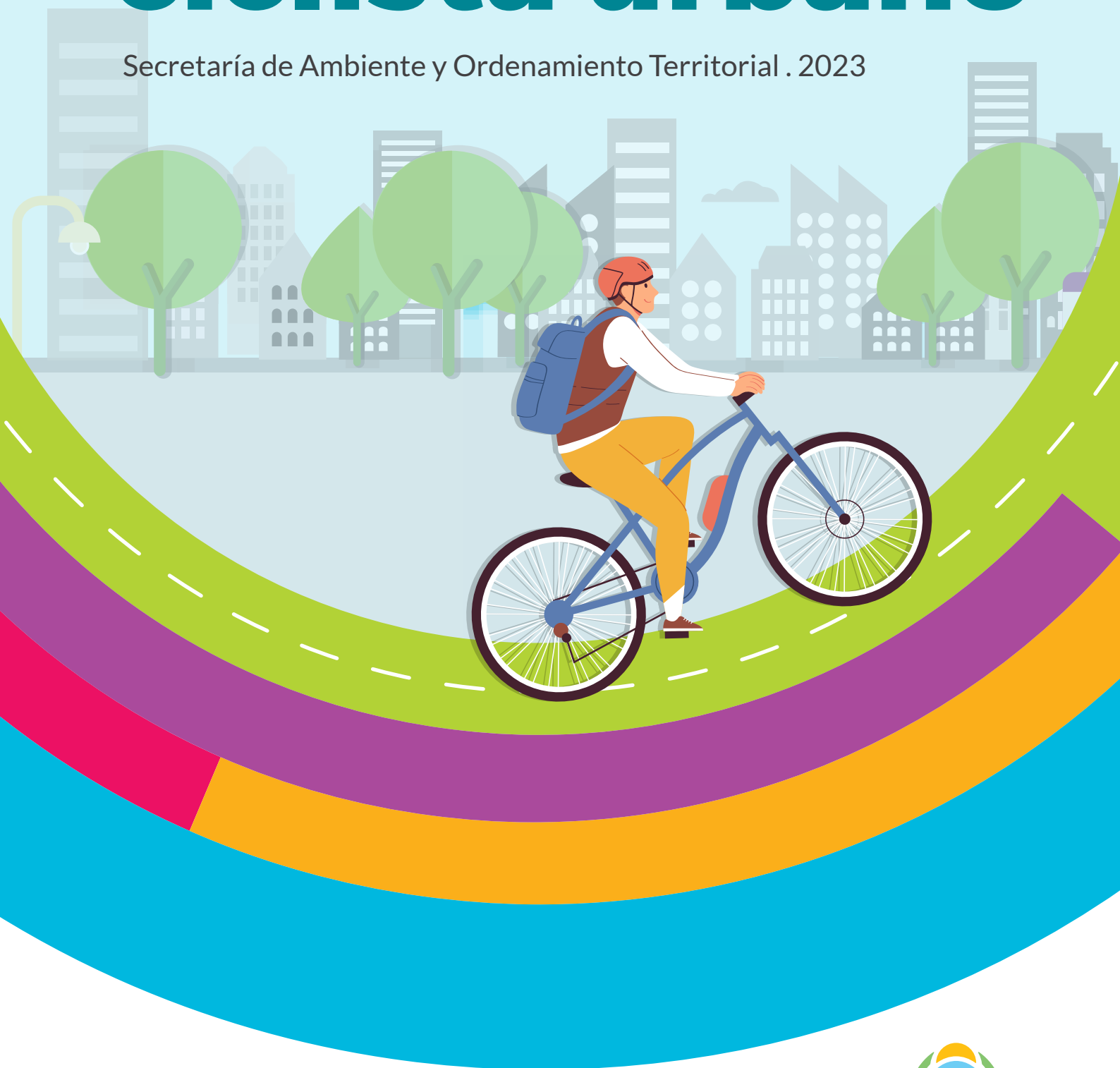


Manual del ciclista urbano

Secretaría de Ambiente y Ordenamiento Territorial . 2023





MENDOZA
GOBIERNO

Gobernador de la Provincia de Mendoza

Dr. Rodolfo Suárez

Viceregovernador

Sr. Mario Abed

Secretario de Ambiente y Ordenamiento Territorial

Lic. Humberto Mingorance

Secretario de Servicios Públicos y Transporte

Dr. Natalio Mema

Coordinadora de Unicipio

Lic. Graciela Marty

Coordinación Técnica

Secretaría de Servicios Públicos:

Lic. Marisa Díaz

Ing. Gustavo Pastor

Unidad Provincial de Seguridad Vial:

Dn. Rubén Orlando Corvalán

Ing. Juan Carlos Pastor

Jefe de Prensa y Comunicación

Sr. Bruno Orellano

Equipo de Prensa y Comunicación

Lic. Mgtr. Inés Rodríguez

Dis. Ind. Gabriela Portillo

Dis. Ind. Gabriel Roatta

NOV 2023



¿Qué es UNICIPIO?

En Mendoza, el acelerado crecimiento urbano del área metropolitana, como en otras grandes ciudades del mundo, hizo imperioso revisar y optimizar su movilidad apuntando hacia alternativas más sustentables y accesibles. Desde la Secretaría de Ambiente y Ordenamiento Territorial, en coordinación con la Secretaría de Servicios Públicos, se impulsaron proyectos articulados y polimodales.

UNICIPIO, el Consejo de Coordinación de Políticas Públicas para el Área Metropolitana de Mendoza, estableció como prioritaria en su gestión, la puesta en marcha de una red de ciclovías que vincula las tramas de los 7 municipios metropolitanos. Constituyéndose así en la red más extensa del interior de país.





Lic. Humberto Mingorance

Secretario de Ambiente y
Ordenamiento Territorial

“La movilidad urbana sustentable debe contemplar un sistema polimodal que incluya e incentive el uso de la bicicleta como medio de transporte cotidiano, con uso deportivo o de simple paseo. Ahora el Área Metropolitana de Mendoza, en consonancia con los paradigmas de las “ciudades inteligentes”, cuenta con una extensa red que no sólo nos ayudará mejorar nuestro indicadores ambientales urbanos –disminución de emisiones de gases nocivos a la atmósfera o índices de contaminación sonora- sino también la calidad de vida de la población por los enormes beneficios a la salud física, bienestar emocional y social que aporta.”





Graciela Marty
Coordinadora de Unicipio

"Ir al trabajo en bicicleta, ir al centro en bicicleta, ir a la escuela o a la facultad en bicicleta, llevar los niños al jardín en bicicleta, ir a hacer las compras en bicicleta, ir a la juntada con amig@s en bicicleta, turistar por la ciudad en bicicleta... Ese es el cambio de matriz de transporte que perseguimos con la red de ciclovías del UNICIPIO. El cambio de mentalidad del ciudadano, se basa en la acción corporal de pedalear y encontrarle el gusto y el sentido a moverse en bicicleta. Para que esto suceda, hemos ejecutado cuidadosamente una red de ciclovías coherente, directa, con cordones segregadores, con medidas de seguridad concisas y señalética clara, para que los ciclistas se sientan seguros y se sigan multiplicando como lo vienen haciendo hasta ahora".



Contenido

Movilidad Sustentable

- 1 Los más sustentables
- 2 Pirámide invertida de la Movilidad
- 3 Beneficios de la bici

Antes de ponerte en marcha

- 4 ¿Sabés cómo se llama cada parte?
- 6 ¿La revisás periódicamente?
- 7 Asegurate de tenerlos
- 8 Llévalos siempre en tu bici
- 9 Al salir, tomá estos recaudos
- 10 Algunos tips para andar más seguros

Normas de tránsito

- 11 Dispositivos de movilidad personal
- 12 En la calle, vos también sos un conductor
- 13 Hacé señales manuales

En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

- 14 Circular en ciclovías
- 15 Circular en la calzada
- 16 Evitar los “puntos ciegos”
- 17 Posicionarte primero en semáforos
- 18 Respetar prioridades
- 21 Señalética vertical para las ciclovías
- 22 Demarcación horizontal

Convivencia vial

- 23 Deberes del ciclista
- 25 Deberes de grupos de ciclistas- Deberes del peatón
- 26 Deberes del conductor

Al estacionar la bici

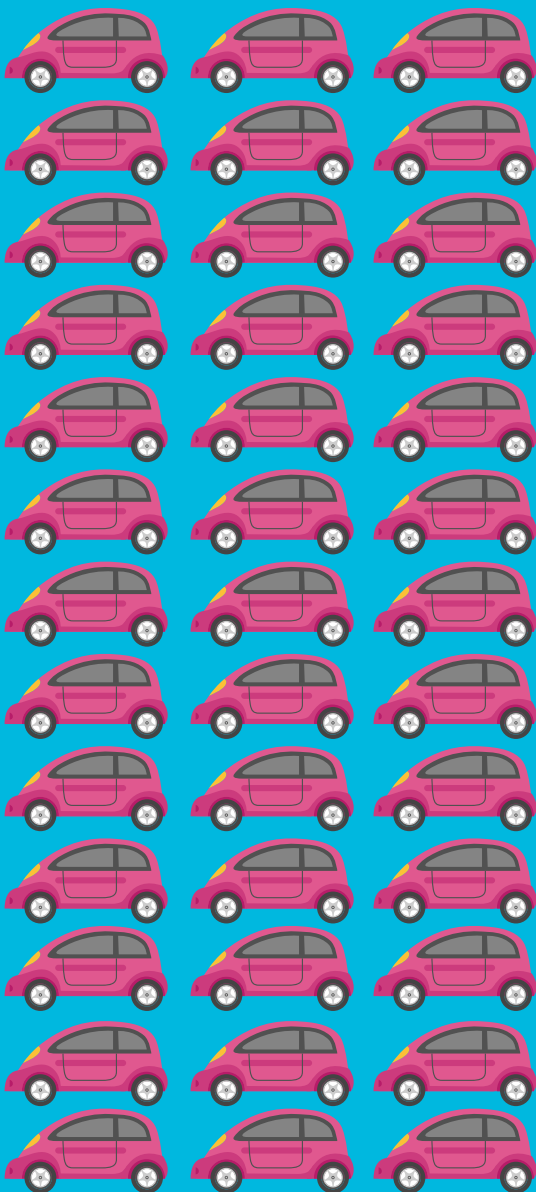
- 27 Cómo atar bien tu bici

Movilidad Sustentable

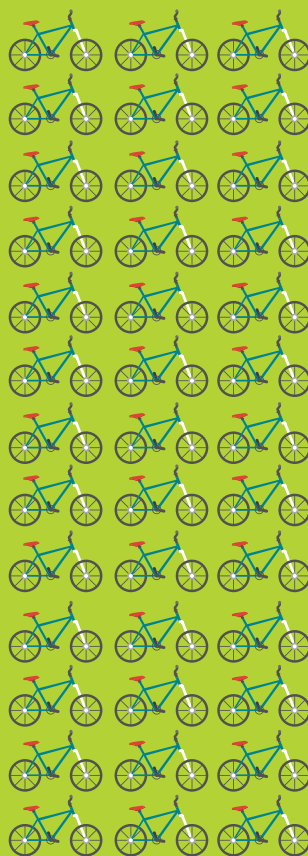
LOS + SUSTENTABLES

Con menos combustión, en menos espacio, movilizan la misma cantidad de personas.

EN AUTO



EN BICI



EN MICRO



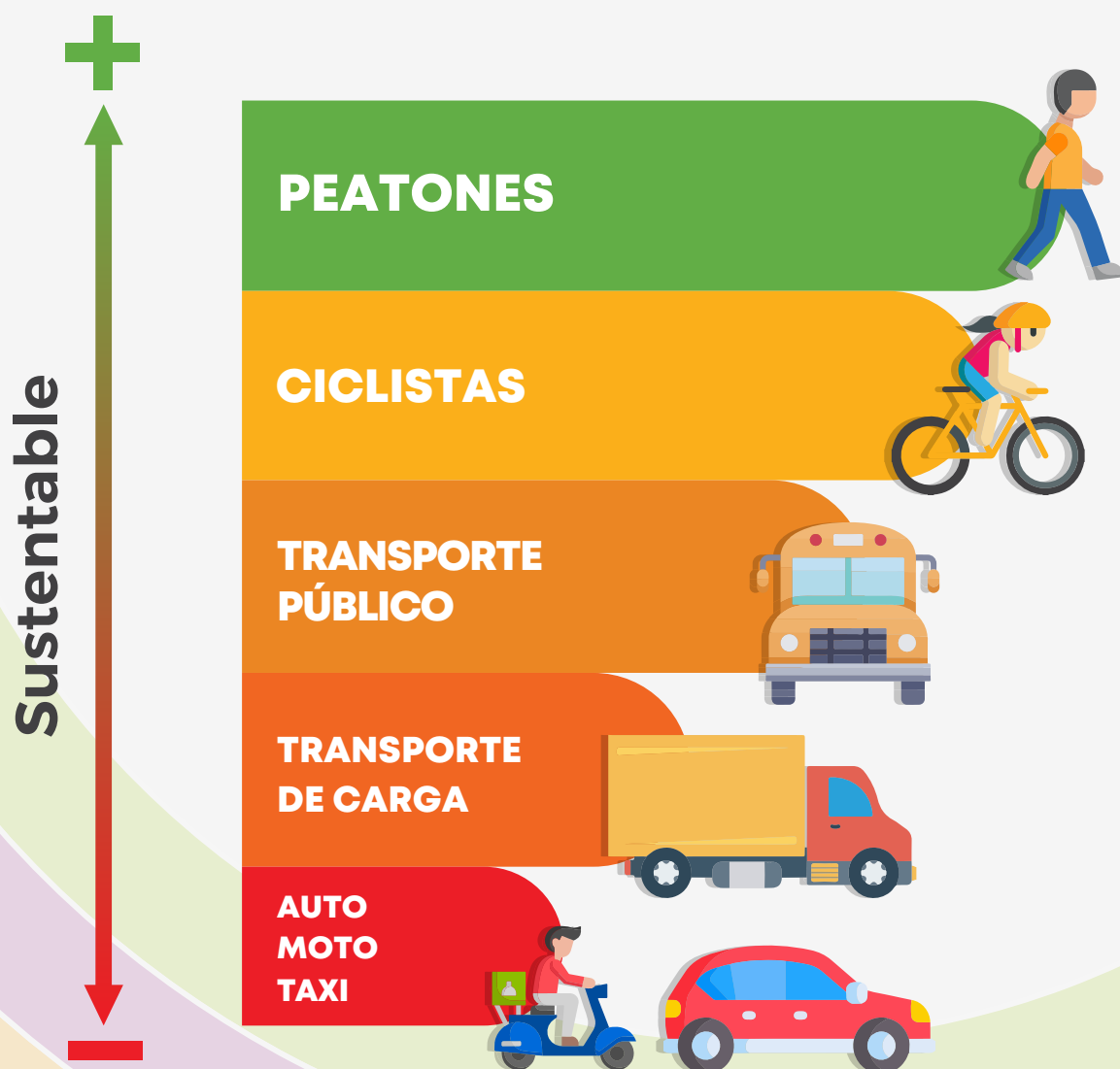
A PIE



Movilidad Sustentable

Pirámide invertida de la movilidad

Pondera la movilidad según sus costos de inversión e impactos socio-ambientales. Considera: la cantidad de espacio que ocupa, qué contaminación de aire y sonora genera, cuál es su incidencia en siniestros viales, entre otros indicadores. Se usa para planificar y gestionar la movilidad urbana actual.



Movilidad Sustentable

Beneficios de la Bici

+

Sustentabilidad urbana



+

Salud Emocional y Contacto Social



+

Transitabilidad en las calles




-

Sedentarismo, riesgo cardíaco y colesterol



+

Ahorro




+

Bienestar Físico



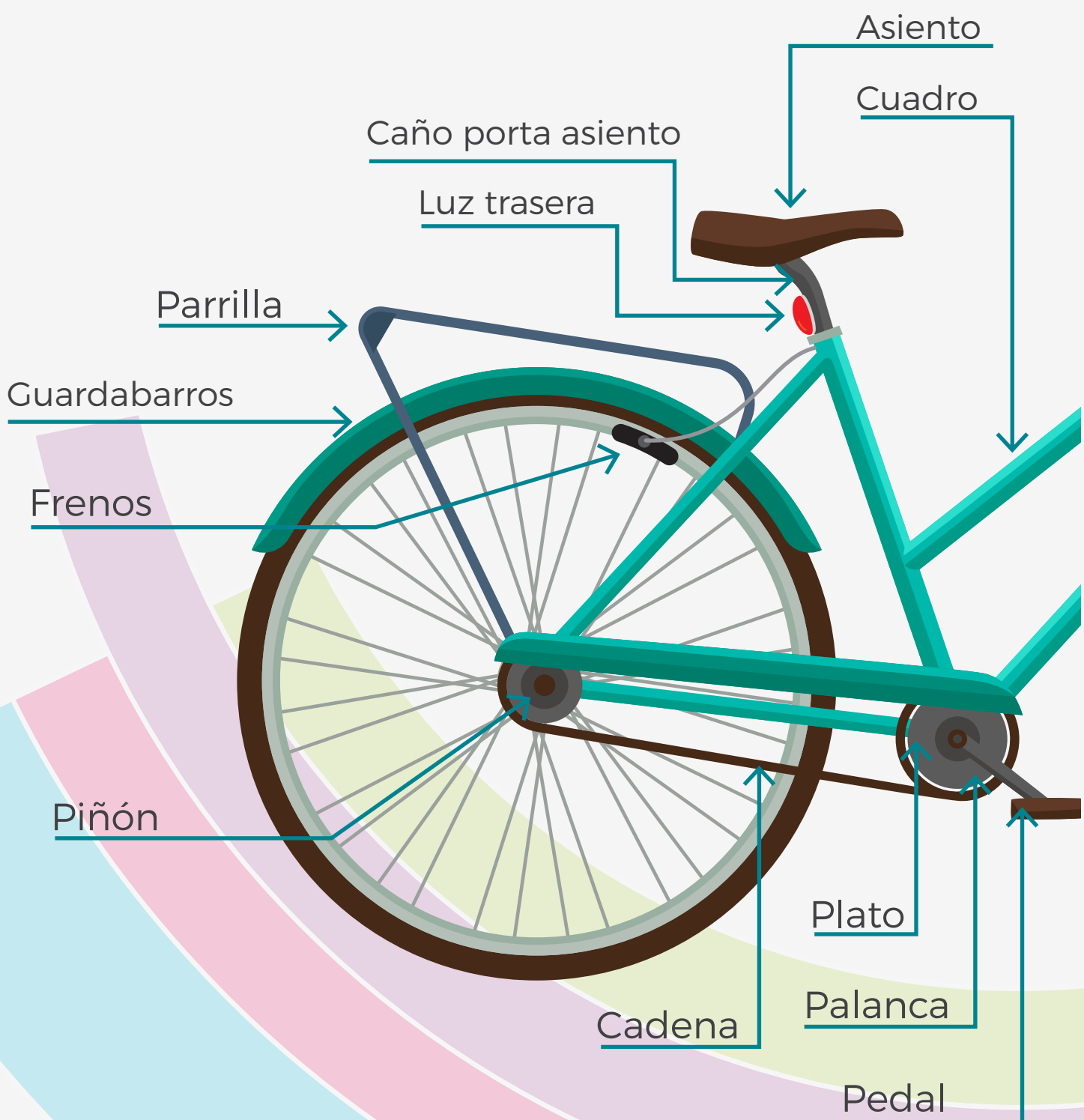
-

Contaminación visual y sonora



Antes de ponerte en marcha

¿Sabés cómo se llama cada parte?



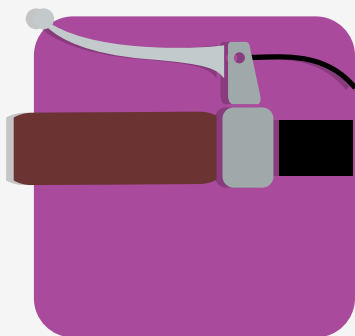
Antes de ponerte en marcha

¿Sabés cómo se llama cada parte?



Antes de ponerte en marcha

 Revisá periódicamente



LOS FRENOS

Lo ideal es que se accionen desde el manubrio y actúen sobre ambas ruedas. Es fundamental un correcto ajuste: si la palanca es muy sensible y llega a tope sin frenar debe regularse.



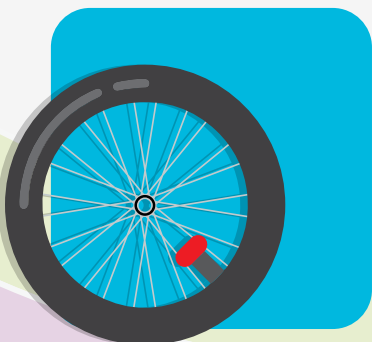
LA CADENA

Lo principal es que tenga la tensión adecuada para que no se salga. Recordá limpiarla y aceitarla para que no se seque u oxide.



ASIENTO, MANUBRIO, PEDALES Y RUEDAS

Que se salga una rueda, se suelte el manubrio o se baje el asiento de pronto, pueden ser motivos de siniestro.



LA PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS

Una presión de inflado correcta asegura la eficiencia de tu pedaleo y reduce la posibilidad de pinchar.



PRUEBA CORTA

Realizá una pequeña prueba en el lugar para revisar que todo esté funcionando correctamente.

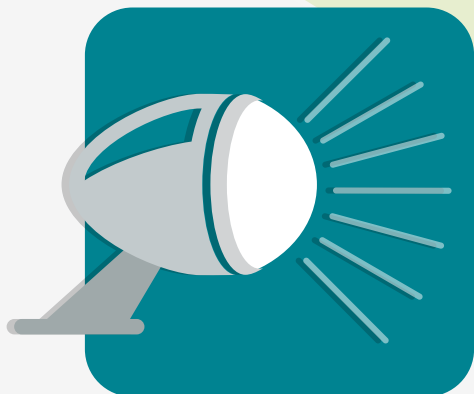
Antes de ponerte en marcha

 Asegurate de tenerlos



CASCO

Su uso en Mendoza, es obligatorio. Ajustáelo correctamente para que no se te salga, ante una eventual caída. Es clave para tu protección.



LUCES

Son obligatorias la luz roja trasera y blanca delantera. Hay que encenderlas de noche. Limpiar periódicamente los ojos de gato y las ópticas evitando que algo las tape.



TIMBRE O BOCINA

Son esenciales para advertir a peatones y conductores de vehículos. Su uso preventivo, evita accidentes.



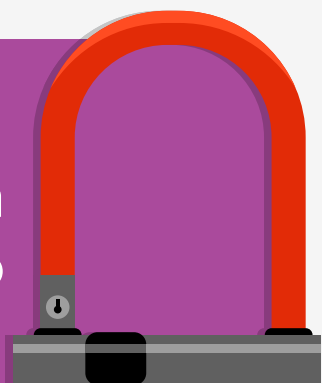
CINTAS REFLECTIVAS

Colocadas en distintas partes de tu cuerpo (brazos, muñecas, tobillos, casco) o en el asiento de la bici, mejoran la visibilidad de noche.

Antes de ponerte en marcha

 Llévalos siempre en tu bici

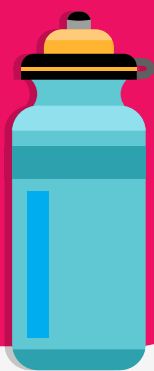
Linga
Candado



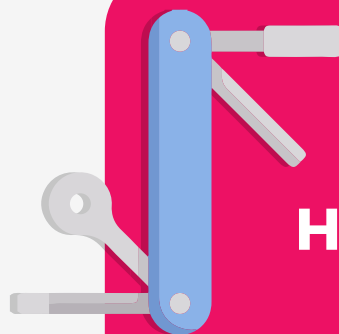
Inflador



Caramañola



Herramienta
multiuso



Cámara
de repuesto



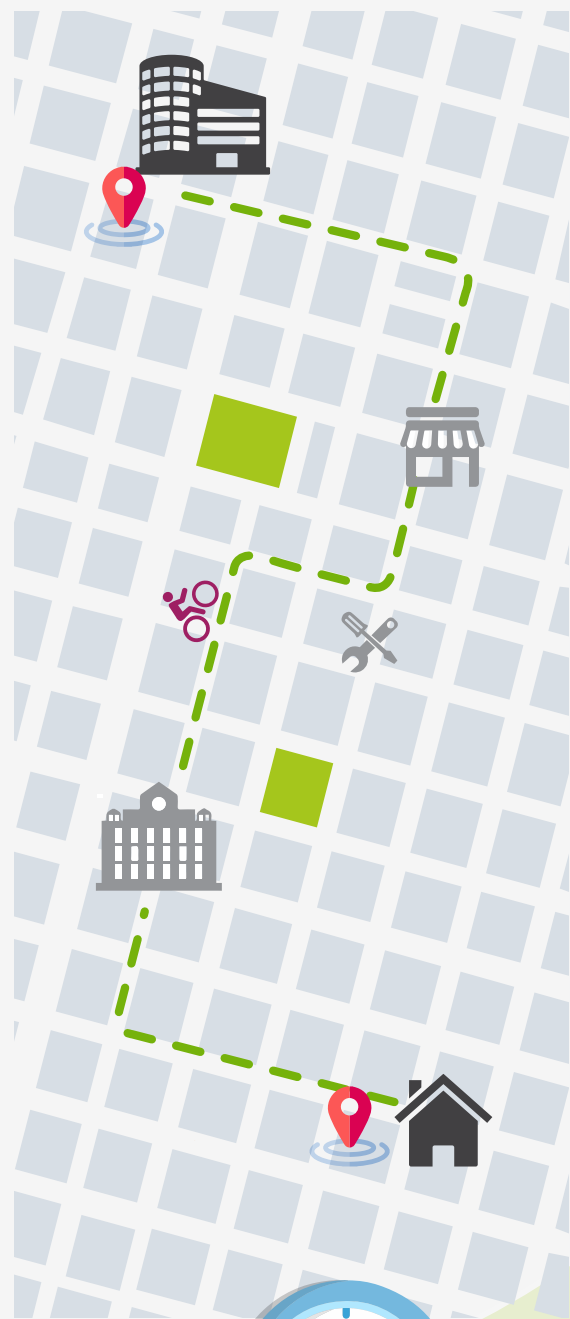
Parches
Pegamento



Antes de ponerte en marcha

Tomá estos recaudos:

- Primero pensá qué recorrido necesitás hacer y si hay tramos de ciclovías a lo largo del mismo.
- Elegí las calles de menos tránsito.
- A lo largo del trayecto conducí respetando todas las señales y leyes generales de tránsito, que también son obligatorias para el ciclista.



Revisá en la aplicación de movilidad que usás, los tramos de ciclovías existentes.



Llevá tu tarjeta por si surge un imprevisto con tu bici.



Salí con tiempo para evitar apuros que pueden ocasionar accidentes.

Antes de ponerte en marcha

Tips para andar más seguros

Salí con ropa y calzado cómodo.

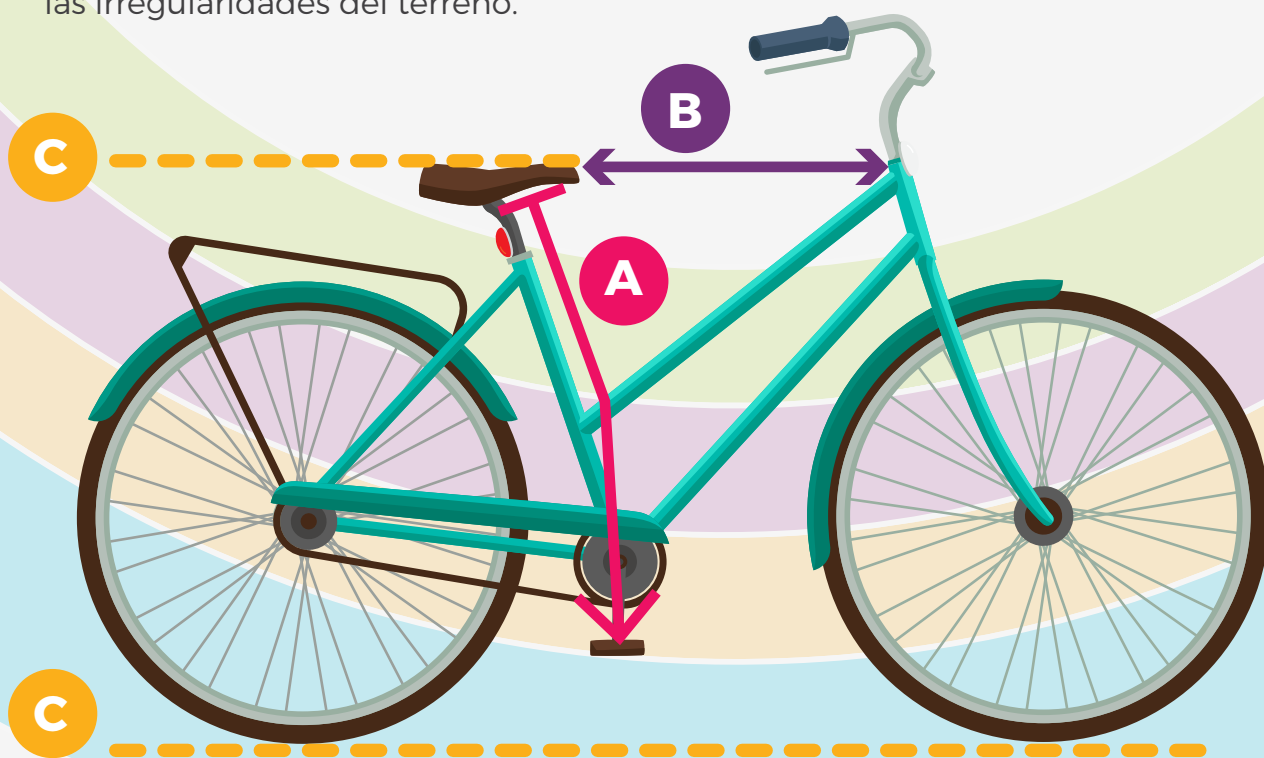


Si vas con niños, a partir de 1 año, debés contar con asiento con respaldo y casco de seguridad.



Calibrá tu bici para manejar más cómodo

- A** **Altura del asiento**
Graduala de tal forma que al sentarte con el torso recto, la planta de tu pie apoye horizontalmente -con la pierna levemente flexionada- en la posición más baja del pedal.
- B** **Posición horizontal del asiento**
Para calibrarla, colocá tu codo en la punta del asiento y si tus dedos tocan los tornillos de ajuste del stem, ésa es la posición ideal.
- C** **Ángulo de inclinación del asiento**
siempre paralelo al suelo para evitar desplazamientos bruscos o minimizar las irregularidades del terreno.



Normas de tránsito

Las normativas de tránsito en la provincia de Mendoza, además de estar regidas por la Ley Nacional de Tránsito N° 24.449, incluyen las disposiciones de la Ley 9024 Código de Tránsito y Transporte de la Provincia de Mendoza, que en su última modificación incluyen definiciones generales sobre “dispositivos de movilidad personal” como el monopatín eléctrico. Y esta nueva modificación incluye reglamentaciones propias para la circulación.

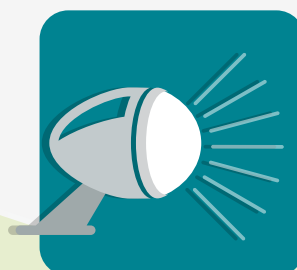
Dispositivos de movilidad personal

Según la actualización Ley 9024 estos dispositivos son aquellos vehículos de una o más ruedas, dotados de una única plaza y propulsados exclusivamente por motores eléctricos.



Usuarios de monopatín eléctrico

Mayores de 16 años



Usar luces: blanca para adelante y roja para atrás.

Portar casco homologado (igual que usuarios de bicis con o sin motor)



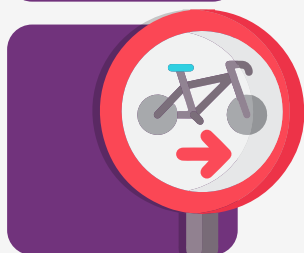
Límite de velocidad: 25 km/h.

Normas de tránsito

 En la calle, vos también sos un conductor.



AVISÁ. Anticipá tus movimientos a los otros vehículos, advirtiéndoles con señas o timbre.



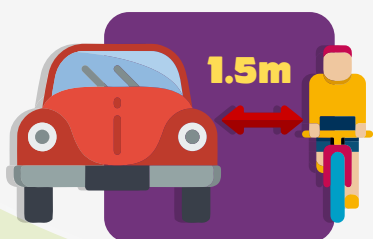
RESPETÁ. La Ley de Tránsito rige también para los usuarios de bici. Debés cumplir las normas de prioridades de paso, el sentido de las ciclovías o de las calles y todas las señas de tránsito.



HACETE VER. Sobre todo de noche, además de las luces obligatorias y de los accesorios reflectantes, es aconsejable usar prendas claras para que otros conductores te vean mejor.



DALE PRIORIDAD AL PEATÓN. En la vía pública, el peatón es el actor más vulnerable y tiene prioridad de paso. Disminuí la velocidad o frená en las bocacalles.



MANTENÉ DISTANCIAS. No te pegues a los vehículos. Se recomienda mantener una distancia mínima de 1,5 m a los vehículos y al cordón para evitar roces o accidentes.



MANEJÁ MIRANDO. Al transitar, acostúmbtrate a mirar hacia ambos lados para poder frenar cuando sea necesario. Conducí mirando lo que sucede más adelante para tener tiempo de maniobrar o avisar al que viene atrás.



CONDUCCIÓN CON 5 SENTIDOS. Dejá tu móvil o tus auriculares para cuando llegués a destino. Estar atento escuchando las señas del entorno, salva vidas. Escuchá y hacé que te escuchen.

Normas de tránsito

Hacé señales manuales

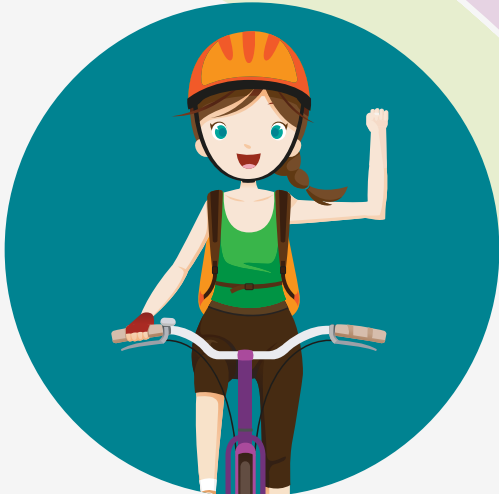
¡Aprendé a comunicarte!

Es importante comunicar cuando vas a dar vuelta, cambiar de carril o parar. Las señales son un idioma universal. Recordá que existen usuarios de la vía pública que no te pueden escuchar.



GIRO A LA IZQUIERDA

Brazo izquierdo extendido



FRENO

Brazo izquierdo levantado



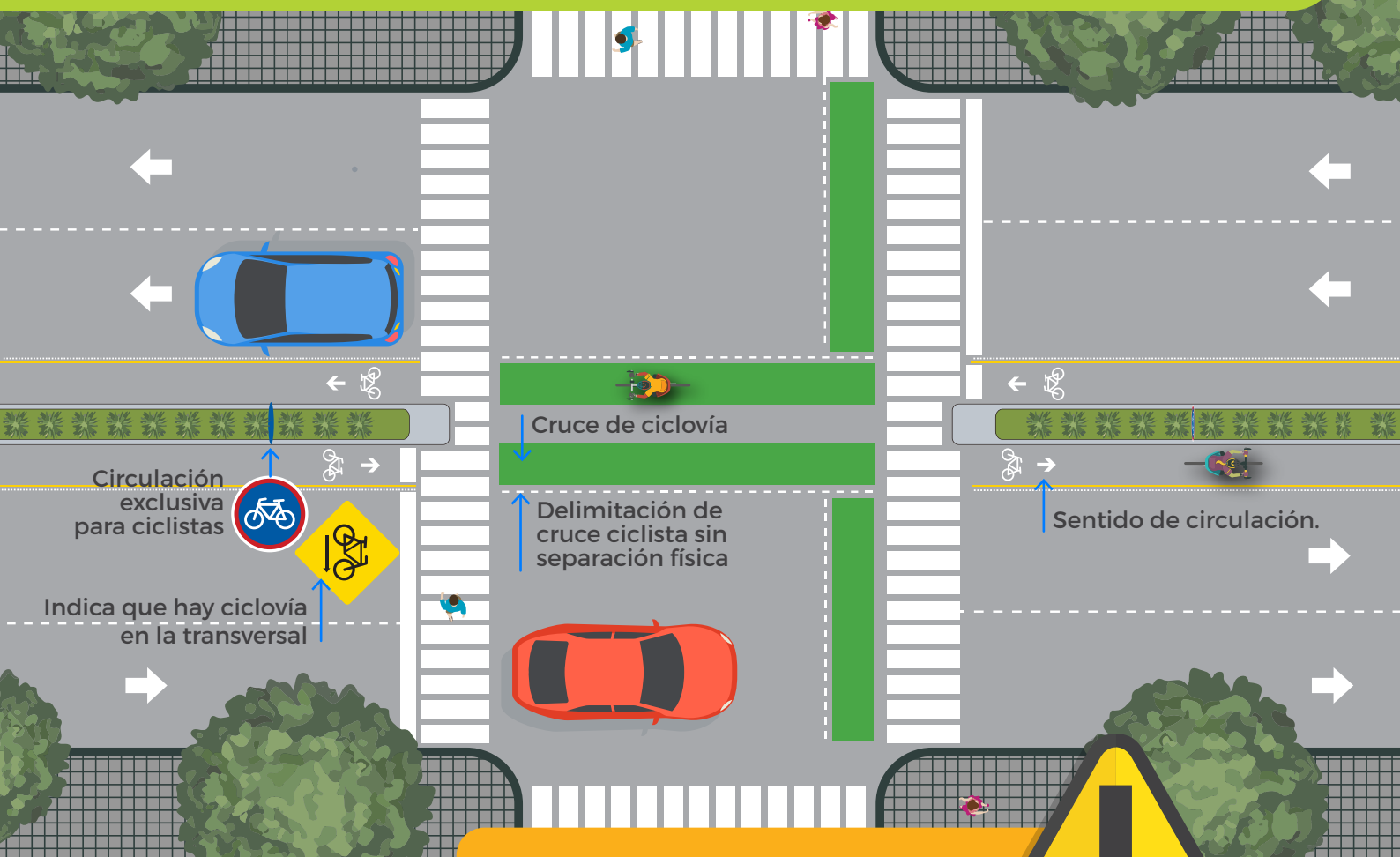
GIRO A LA DERECHA

Brazo derecho extendido

En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

Circular en Ciclovías

El Área Metropolitana de Mendoza cuenta con numerosos carriles exclusivos para usuarios de bicis. Muchos de ellos ubicados a la izquierda de la calzada para vehículos con motor, señalizados y delimitados en una franja de la calzada. Otros tramos están trazados junto a veredas, espacios verdes o canales de riego. Tienen uno o doble sentido de circulación debidamente señalizados.

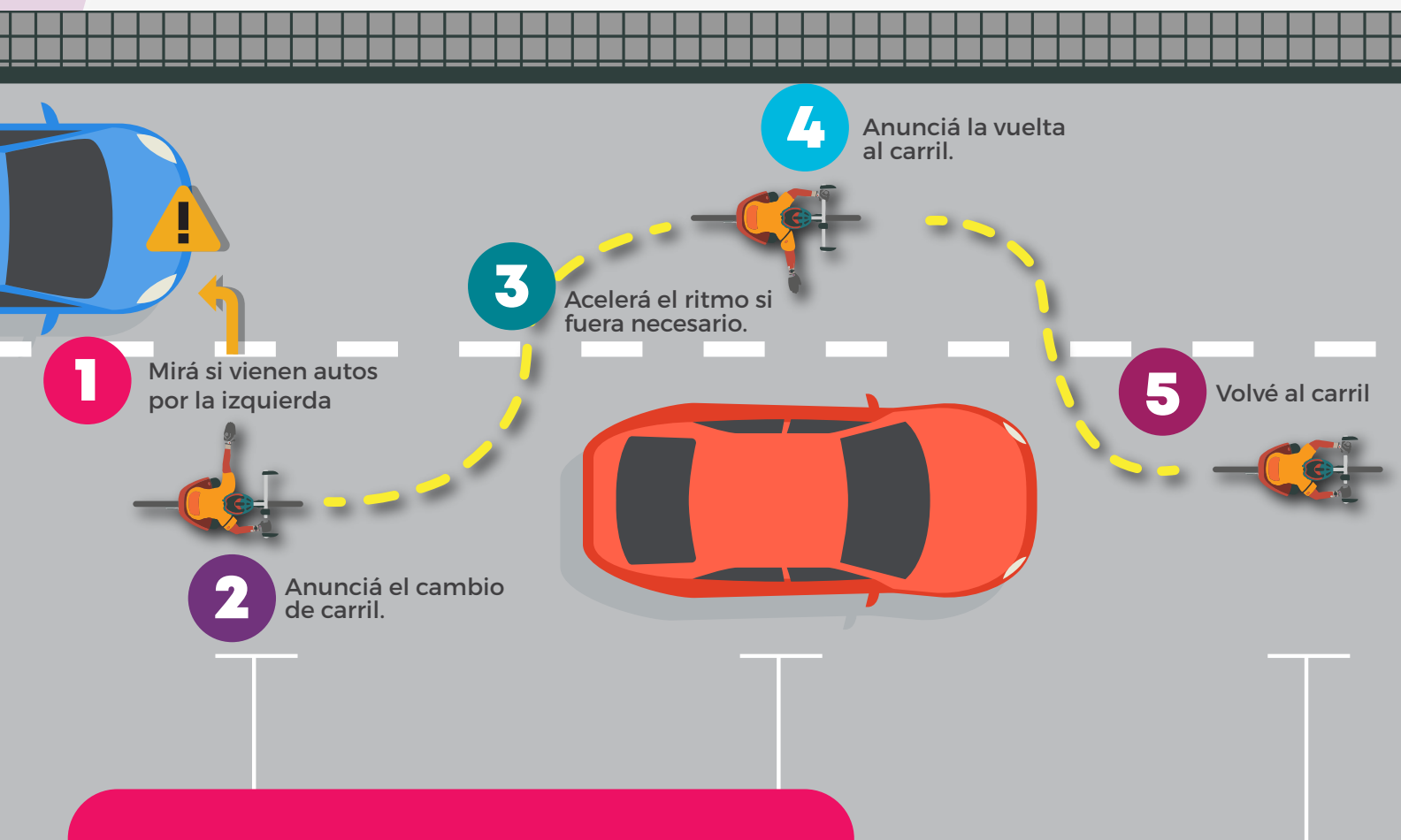


EN LAS CALLES QUE TENGAN CICLOVÍAS, SIEMPRE TENÉS QUE CIRCULAR POR ELLAS.



En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

Circular en la calzada

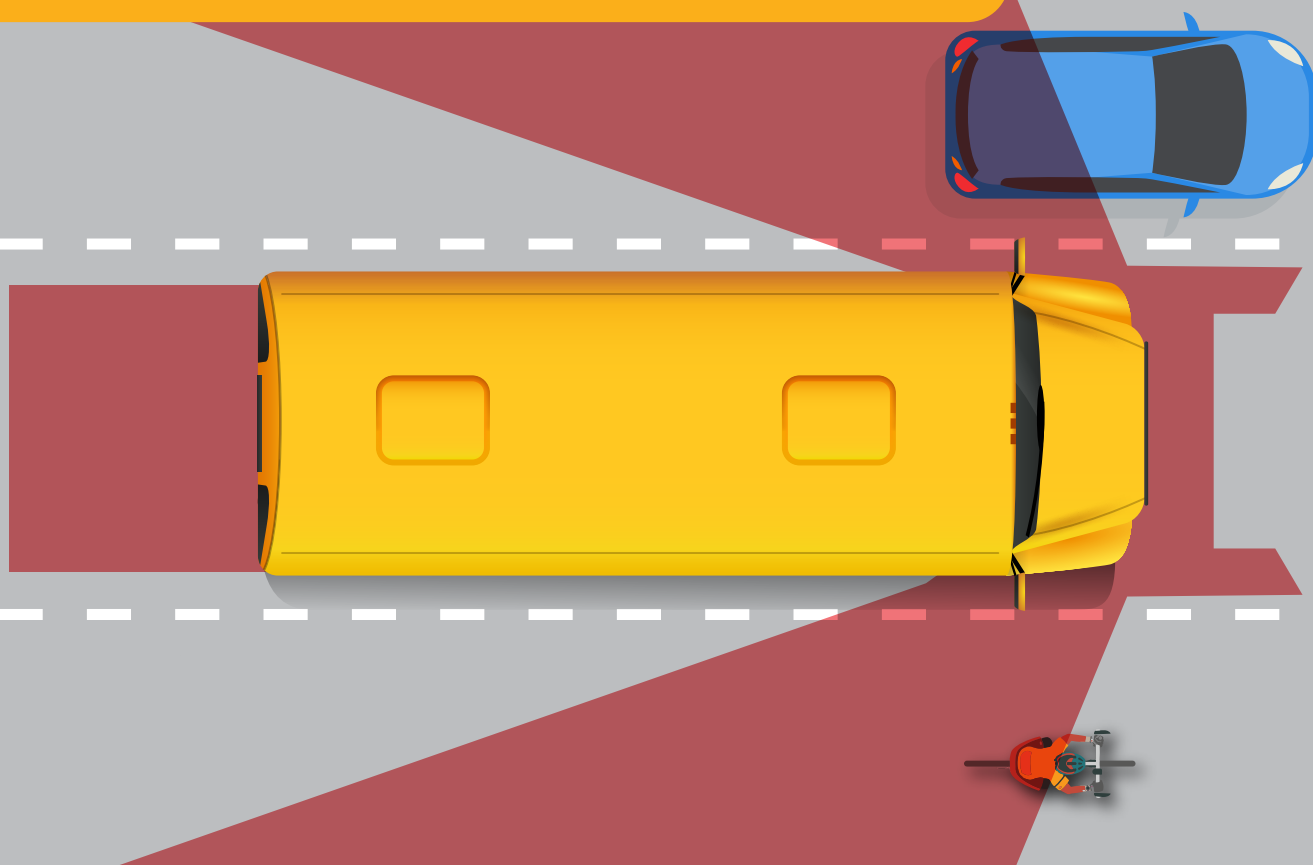


Para circular por calles sin ciclovías, debés usar el **CARRIL DERECHO**, cuidando mantener cierta distancia de los vehículos. Si necesitás adelantarte, debés hacerlo exclusivamente por la izquierda, según lo establecen las normas generales de tránsito, con todos los recaudos de atención y preavisando mediante señales manuales al resto de los vehículos.


En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

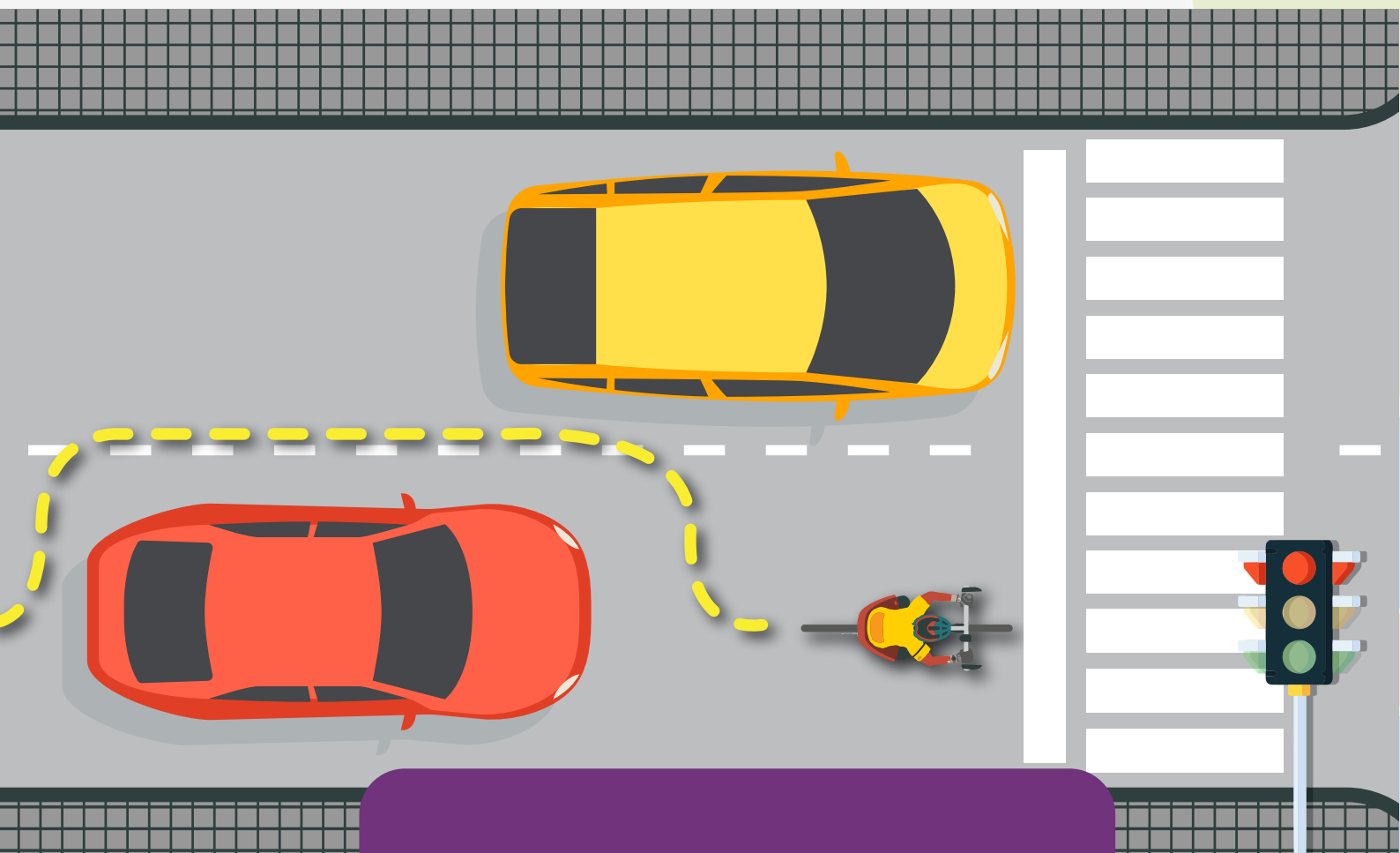
 Evitar los puntos ciegos

Al circular cerca de autos y sobre todo de colectivos o vehículos grandes, colócate lo más alejadamente posible para asegurarte que seas visto por el conductor.



En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

 Posicionarte primero en los semáforos



Ubicarte con tu bici adelante de los demás vehículos con semáforos en rojo es más seguro porque te hacés más visible.

En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

Respetar prioridades

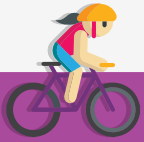
Todas las normativas de tránsito se basan en la siguiente escala de usuarios de la vía pública según su grado de vulnerabilidad. Esto es una guía para establecer por ejemplo, el nivel de prioridad de paso o la responsabilidad de cada usuario respecto a los otros medios de transporte.



En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

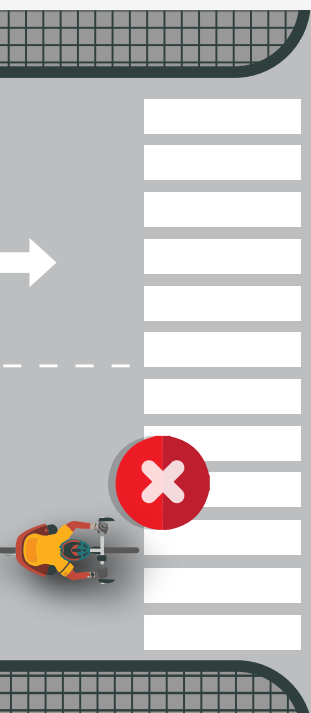
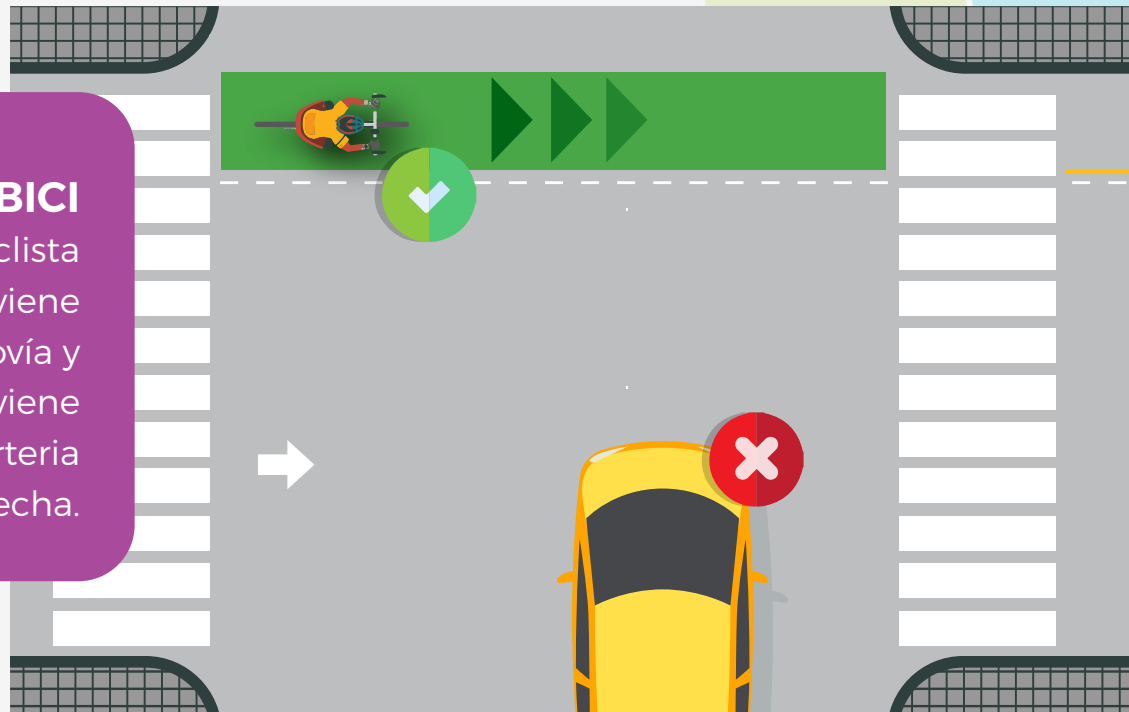
Respetar prioridades

En los cruces de calles se produce la mayor cantidad de accidentes viales. Por eso, se aconseja a los ciclistas tomar recaudos en cada bocacalle y cumplir -como todo conductor- las normas de tránsito.



PRIMERO BICI

Tiene prioridad el ciclista cuando la bici viene circulando por una ciclovía y el vehículo viene conduciendo por la arteria transversal, a su derecha.



PRIMERO AUTO

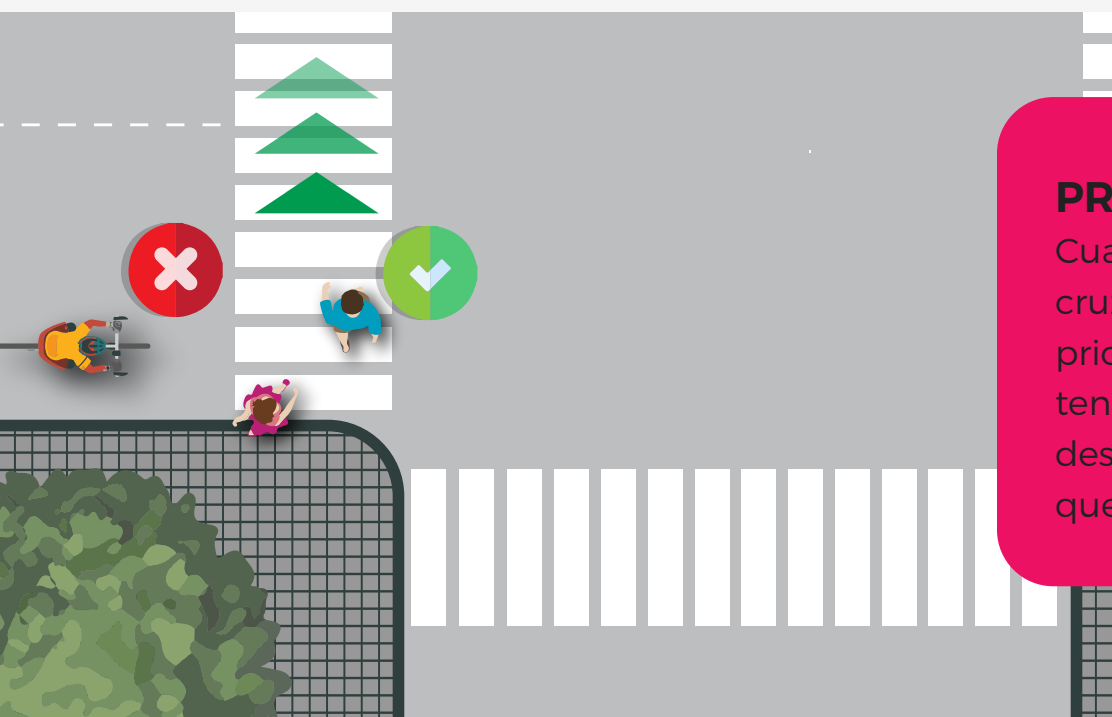
Tiene prioridad el auto cuando el ciclista viene circulando por una calle y el auto se viene acercando a la esquina por la arteria transversal, a su derecha.



En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

Respetar prioridades

Todo vehículo tiene que ceder el paso a quien va a cruzar desde su derecha, como establece nuestra Ley de Tránsito. Salvo casos excepcionales de circulación, con señalización que indique lo contrario.



PRIMERO PEATÓN

Cuando las personas van a cruzar, siempre tienen prioridad. Como ciclista, tenés el deber de frenar, desde cualquier dirección que vengas.



PRIMERO BICI

Cuando en la calle transversal viene un vehículo que quiere doblar a la derecha, el ciclista tiene prioridad.

En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

Respetar las señales viales

Las señales viales promueven la circulación segura en la vía pública de los usuarios en diferentes modos de transporte (peatonal, bicicleta, autos y ómnibus). Contar con un sistema de información favorece la orientación de todos los usuarios que habitualmente hacen uso de la infraestructura vial.

Señalética vertical para las ciclovías

Señales de Reglamentación



Circulación exclusiva para ciclistas



Prohibido estacionar o detenerse



Pare



Ceda el Paso



Cruce de Peatonos



Fin de ciclovía



Circulación compartida de ciclistas con peatonos



Prohibido circular en motocicleta



Prohibido circular en bicicleta

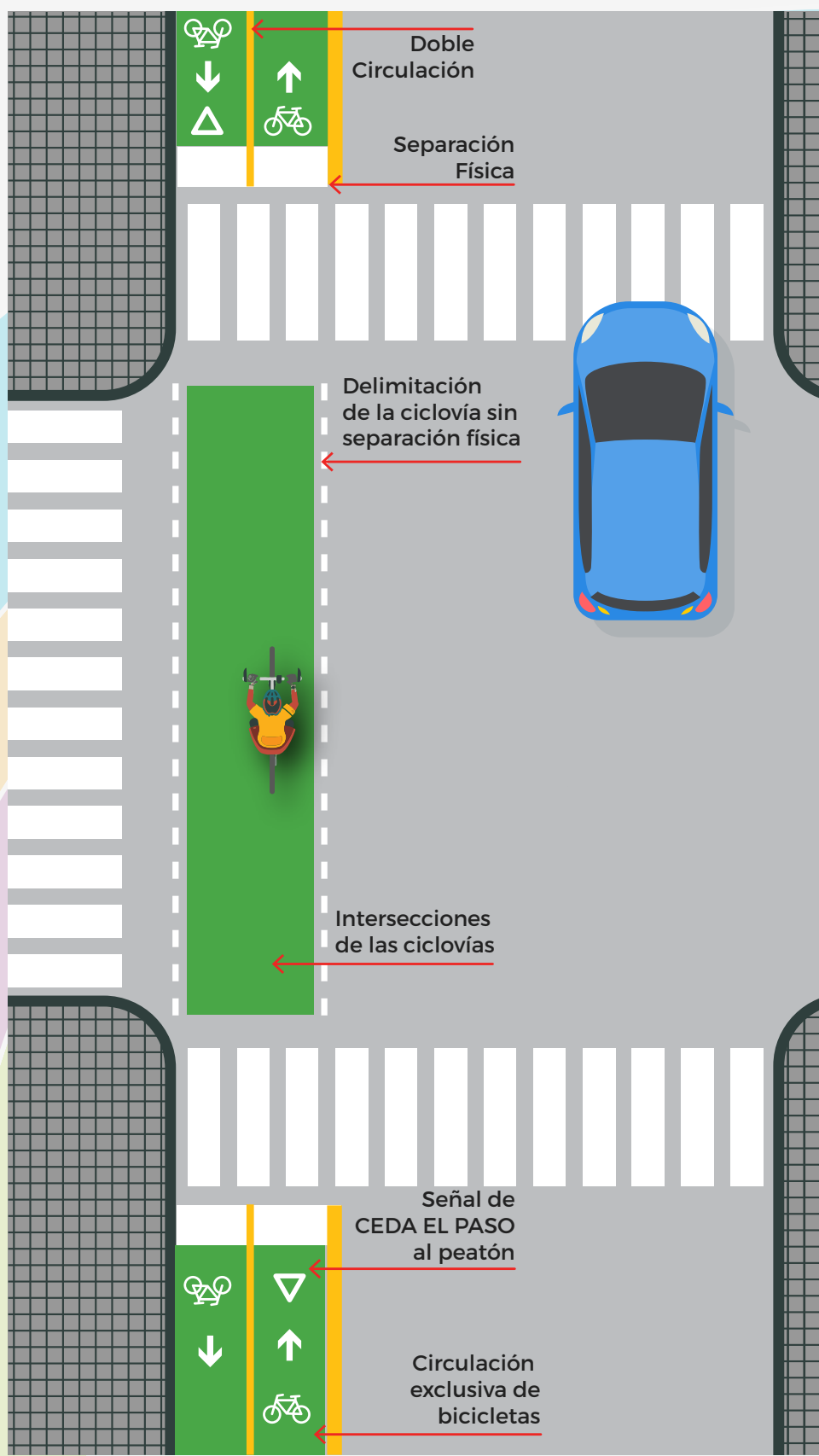
Señales de Prevención



Cruce de ciclistas

En bici por el Área Metropolitana de Mendoza

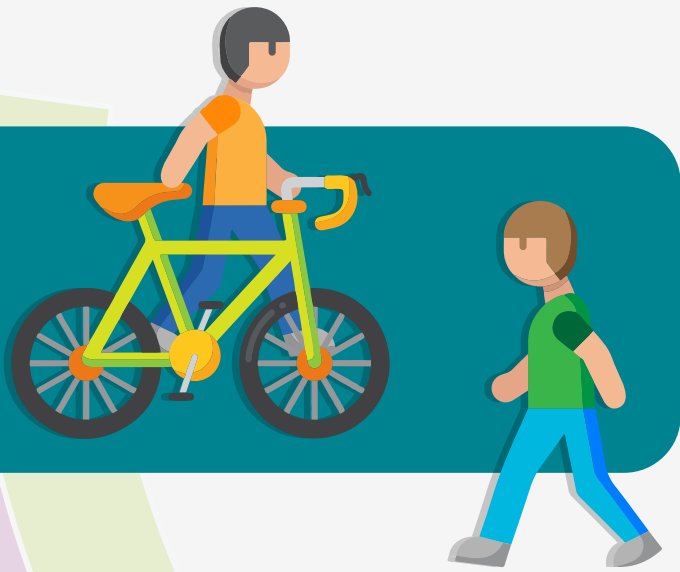
Demarcación horizontal



Convivencia vial

Al circular por las calles siempre se interactúa con otros usuarios viales. Conviven ciclistas, peatones, conductores de vehículos motorizados, pasajeros del transporte público, y también usuarios de dispositivos de movilidad personal -monopatines eléctricos- por lo que es necesario lograr una armonía vial.

Deberes del ciclista



Si circula en bicicleta deberá hacerlo por carretera o por aquellas vías en las que está permitido su tránsito. Nunca debe invadir veredas, ni caminos peatonales. En caso de tener que cruzar uno de estos espacios, debe bajarse de su bicicleta.

Cuando circule por ciudad, debe ser previsor. Es probable que algún peatón invada la calzada sin motivo. Especial atención en semáforos y en las cercanías de los pasos de peatones. Cuidado también con las zonas próximas a parques, colegios, lugares frecuentados por niños y residencias de mayores. Si va por ciclovías debe estar atento a dársenas de colegios, centros de salud, hoteles, etc.



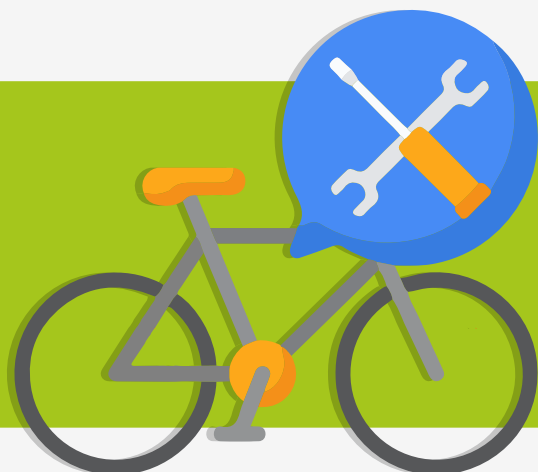
Convivencia vial

Deberes del ciclista



En las sendas que son de tránsito mixto (peatones y ciclistas) debe aminorar la marcha y avisar con campañilla su cercanía a caminantes desprevenidos.

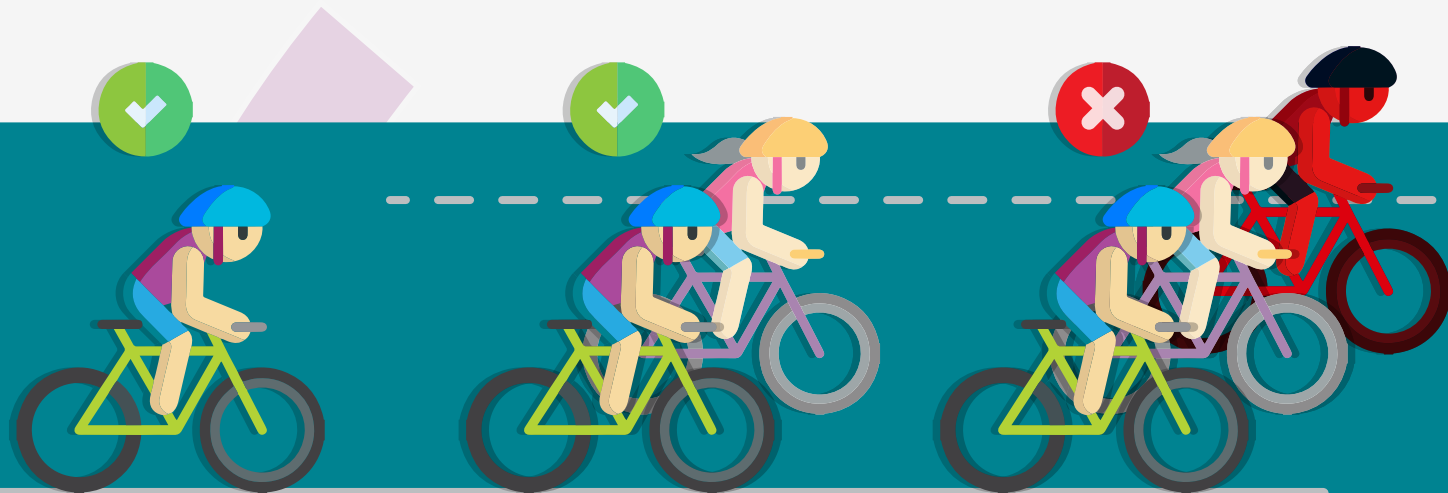
El ciclista debe respetar todas las normas de circulación y poner especial atención a la señalización. Recordar que los “pare”, los semáforos y los “ceda el paso” regulan el tránsito en intersecciones y cruces, lugares críticos para la seguridad de todos los usuarios viales. Además, del uso obligatorio del casco.



Otro aspecto clave para la seguridad del ciclista es mantener en buen estado su bicicleta. Se aconseja revisar neumáticos y otros puntos vitales de su bicicleta, como la dirección o los frenos. Nunca salir a la calle con la bicicleta en mal estado, porque estará comprometiendo su seguridad y la de otras personas.

Convivencia vial

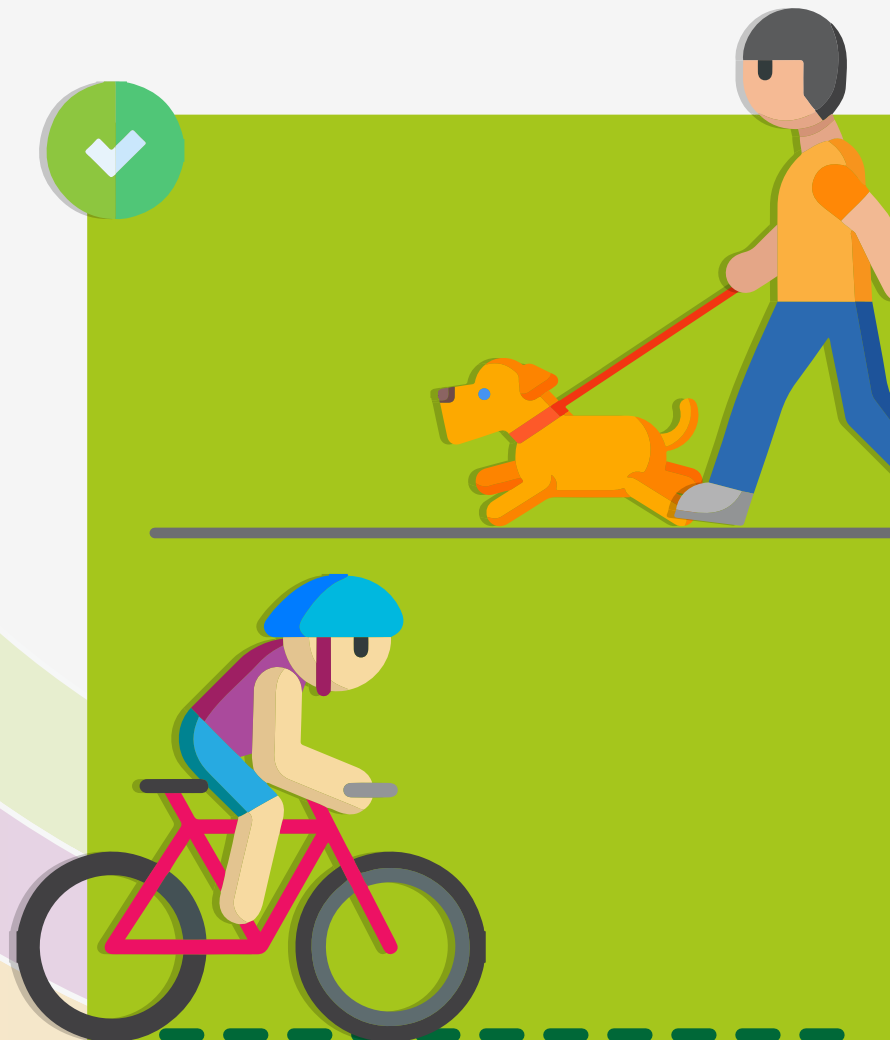
Deberes de grupos de ciclistas



Se puede circular en grupo pero organizadamente. Es decir, como máximo, los ciclistas pueden pedalear en fila de a dos, recurriendo a la fila india -de a uno- en tramos de escasa visibilidad.

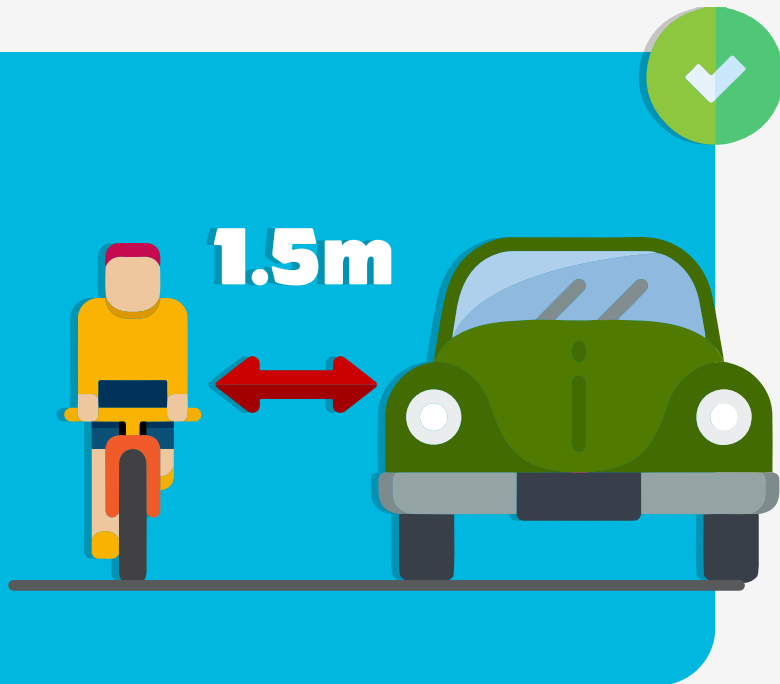
Deberes del peatón

La primera regla de oro es evitar circular por las sendas específicamente reservadas para los ciclistas. Si el peatón pasea con su perro, debe mantenerlo atado. Si lo lleva suelto podría abalanzarse o simplemente asustar a las personas que viajan en bicicleta, poniéndolas en serios apuros. En parques y zonas verdes, también debe vigilar de cerca a su mascota.



Convivencia vial

Deberes del conductor



Cuando el conductor de un auto se adelanta a un ciclista, debe respetar siempre una distancia lateral mínima de 1,5 m. Además, cuando se acerca a un ciclista, debe reducir su velocidad. Un adelantamiento a gran velocidad provoca un efecto 'rebufo' que amenaza con desestabilizar al ciclista. Es algo similar a cuando un camión de gran tonelaje rebasa a su coche con gran velocidad.



En ciudad, es muy importante que el conductor y otros ocupantes del vehículo miren por los retrovisores o ventanillas, antes de bajarse del vehículo. Abrir la puerta sin fijarse si viene alguien, puede ocasionar un grave accidente.

Al estacionar la bici

En el Gran Mendoza hay diversos ciclisteros en la vía pública disponibles para que puedas estacionar tu bici. También hay varios organismos e instituciones que cuentan con estacionamiento cercado y controlado donde los usuarios pueden dejar sus bicicletas, como la sede de Casa de Gobierno.

Si vas a dejar tu rodado por mucho tiempo estacionado, hazlo en un lugar vigilado.



Si necesitás dejarlo en la vía pública, en las zonas urbanizadas hay numerosos ciclisteros en forma de U. Es el sistema más efectivo de anclaje por su alto grado de invulnerabilidad.



Cómo atar bien tu bici



El primer consejo es atarla empleando lingas o candados U Lock de buena calidad.



Si tu bici cuenta con dispositivos de apriete rápido en las ruedas, acordate de atar ambas, cuando la dejes sin vigilancia.



NOTA: Algunas imágenes han sido extraídas de internet para uso educativo, sin fines de lucro. (Flaticon . Freepik)

+ info



<https://www.mendoza.gov.ar/unicipio/ciclovias/>

**Red de Ciclovías
Área Metropolitana
Mendoza . Argentina**



MENDOZA
GOBIERNO

Secretaría de Ambiente y
Ordenamiento Territorial

