

Manual del Ciclista Urbano de Bucaramanga



ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
Municipio de Bucaramanga



OFICINA DE LA BICICLETA DTB



Manual del **Ciclista Urbano** de **Bucaramanga**



Manual del **Ciclista Urbano** de Bucaramanga

Manual para el **empoderamiento ciudadano**
a favor del uso responsable de la bicicleta
como medio de transporte.

Título: Manual del Ciclista Urbano de Bucaramanga

ISBN Digital: 978-958-59809-6-9

ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

Juan Carlos Cárdenas Rey

Alcalde de Bucaramanga

DIRECCIÓN DE TRÁNSITO DE BUCARAMANGA

Andrea Juliana Méndez Monsalve

Directora de Tránsito

Ing. Iván Rodríguez Durán

Subdirector Técnico

Johana Serrano Guevara

Coordinador Oficina de la Bicicleta

Editorial

Dirección de Tránsito de Bucaramanga

Jorge Luis Pulido Moreno

Juan Camilo Gómez Angel

Julian Andrés Rojas Mantilla

Equipo Oficina de la Bicicleta

Editores

Julián Andrés Rojas Mantilla

Juan Camilo Gómez Angel

Fotografía

Jorge Luis Pulido Moreno

Jennifer García Rodríguez

Diseño y diagramación

Jorge Luis Pulido Moreno

Julián Andrés Rojas Mantilla

Bucaramanga, Colombia

Comunicación gráfica y visual

La fotografía y los esquemas gráficos del manual fueron realizados por la Oficina de la Bicicleta de la Dirección de Tránsito de Bucaramanga, excepto cuando se indica la autoría y/o adaptaciones realizadas a contenidos de otras publicaciones. Los créditos de los autores se incluyen al pie de del elemento gráfico o visual.

Palabras claves:

Ciudadanía, ciclismo urbano, normativa ciclista, movilidad sostenible, ciclo-infraestructura.

Licencia de Creative Commons

Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)



OFICINA DE LA
BICICLETA DTB



ALCALDÍA DE
BUCARAMANGA
Municipio de Bucaramanga

Índice

Editorial	9
Presentación	11
1. La Bicicleta	13
• Componentes	16
• Beneficios de rodar en Bici	18
• Tipos de Bicicletas	20
• Cómo escoger tu bicicleta	22
• Ajusta tu bicicleta	24
• Cómo usar los cambios	26
• Mantenimiento preventivo	28
• Cómo despinchar tu bici	29
2. Mitos y excusas sobre la bicicleta	31
3. Recomendaciones para pedalear seguro	35
• Indumentaria ciclista	36
• Revisa tu bici antes de rodar	38
• El comportamiento como medida preventiva	39
• Cómo mirar hacia atrás	39
• Señales manuales	40
• Observación en la vía	41
• Descenso obligatorio	42
• Decisiones durante el recorrido	43
• Cruce directo	44
• Cruce indirecto	45
• Adelantamientos	46
• Puntos ciegos	47
• Cómo actuar en caso de accidente	48

4. Derechos y deberes de los ciclistas	51
• Normativa para ciclistas	52
• Infracciones de tránsito	53
• Lo que debes saber para ser un ciclista responsable	54
5. Ciclo-infraestructura	59
• Ciclo-infraestructura primaria	60
• Señalización vertical	62
• Señalización horizontal	64
• Ciclo-infraestructura secundaria	66
• Cómo estacionar tu bicicleta	67
6. Sé un agente de cambio	69
• La bicicleta en tu rutina diaria	70
• Pedalea en comunidad: Ciclopaseos como estrategia de integración y cambio social	71
• Biciescuelas	72
• Intermodalidad	72
• Biciactivismo	73
Referencias	74

Editorial

El futuro de las ciudades dependerá de la determinación con que asumamos la transformación del status quo de la movilidad.

Las ciudades del siglo XXI han heredado diferentes problemas de habitabilidad consecuencia de las elecciones del pasado, muchas de estas fueron implementadas por aquellos tomadores de decisiones o planificadores del territorio, que priorizaron en el diseño del espacio público para la movilidad motorizada por encima del peatón y el ciclista.

La movilidad en la ciudad del futuro requiere más que una planeación para generar amplias autopistas repletas de carrocerías; más bien implica un desarrollo con una visión que considere los impactos ambientales y sociales de nuestros desplazamientos con el propósito de priorizar la vida de las personas en la vía pública. La ciudad del futuro es aquella que se diseña con un modelo a escala humana.

El reto es grande, pero el cambio es indetenible, nuestras ciudades tienen que cambiar y ¡Bucaramanga lo está haciendo!

Pedaleando
transformamos
la **Ciudad**





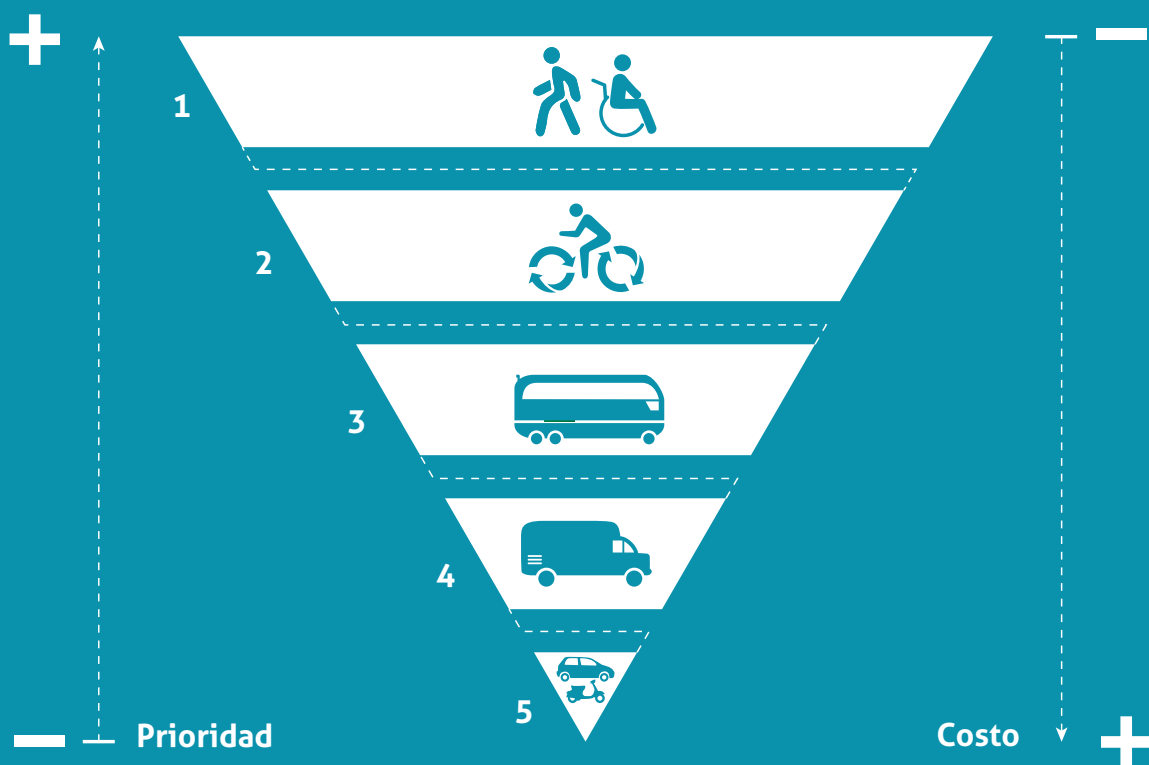
www.fenix.com.co

FENIX

CIBELLES

CIBELLES

INVIERTE LAS PRIORIDADES ¡SÉ PARTE DE LA SOLUCIÓN!



1. Peatones **2.** Biciusuarios **3.** Transporte público
4. Transporte de carga **5.** Transporte particular automotor

Presentación

Las ciudades colombianas demandan transformaciones urbanas y culturales profundas dirigidas hacia modelos de vida más sostenibles y es allí, en medio de estas coyunturas, donde el ciclismo urbano representa una gran respuesta que posibilita la construcción de escenarios de inclusión social, mejoramiento de la habitabilidad y reorganización del espacio público, así como la conservación ambiental.

El propósito del Manual del Ciclista Urbano de Bucaramanga es empoderar a la ciudadanía sobre el uso de la bicicleta como medio de transporte habitual, a través de invertir las prioridades de la clásica pirámide de la movilidad, la promoción de la normativa existente, la entrega de recomendaciones que permitan mejorar las experiencias de movilidad en las vías y el reconocimiento del espacio público urbano como un espacio de toda la ciudadanía.

De este modo, las siguientes páginas ayudarán a incentivar las interacciones de los ciudadanos en la vía pública, fomentará comportamientos responsables e incluyentes hacia y entre los ciclistas, brindará herramientas para el desplazamiento seguro, incentivará una consciencia ambiental urbana y ayudará a consolidar hábitos que permitan reducir y prevenir la accidentalidad en el Área Metropolitana de Bucaramanga.

Finalmente, como cualquier otro medio de transporte, el uso de la bicicleta también significa legitimar derechos y asumir deberes que nos permitan construir y desarrollar conductas responsables para convivir pacíficamente en el espacio público y seguir posicionando el ciclismo urbano como el cambio necesario para el mejor vivir en nuestro territorio.

¡Gracias por pedalear!





1. La Bicicleta



La Bicicleta

Es un vehículo de cambio, junto a ella podemos impulsar la transformación urbana y sostenible de la ciudad. En diccionarios suele definirse como: Un vehículo de dos ruedas, con pedales que transmiten el movimiento a la rueda trasera por medio de un plato, un piñón y una cadena; pero la bicicleta es mucho más que eso...



Es...

Libertad

La bicicleta permite ir a tu ritmo, cuando elegimos la bicicleta somos autónomos. Además es un vehículo de fácil acceso, con lo que se reducen las brechas sociales de la ciudad.

Integración

Pedalear sube el ánimo y activa los sentidos, a la par que permite interactuar de manera más directa y amigable con el entorno y otras personas en la vía.

Eficiencia

La bicicleta permite desplazarse de manera económica y sostenible, en recorridos menores a 5 kilómetros llega a ser más rápida que los automotores por su facilidad de desplazamiento en el tráfico urbano.

Salud

Usar la bicicleta de manera regular mejora la salud física y mental: vigoriza el cuerpo, se tonifican músculos superiores e inferiores, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, estimula el sistema inmunológico y libera estrés.

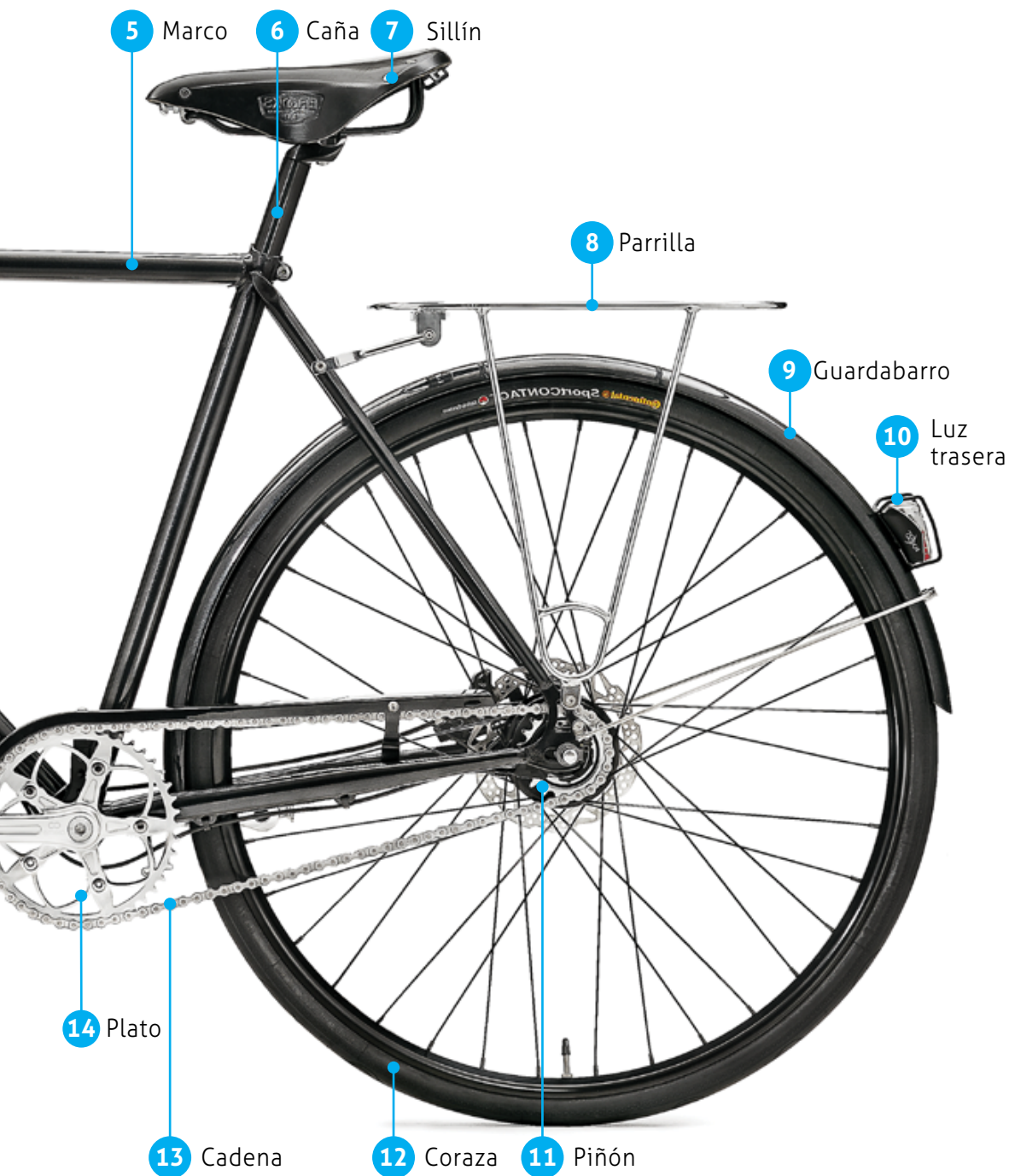
Sostenibilidad

Desplazarse de un punto a otro en la ciudad sin emitir gases contaminantes contribuye a mitigar el calentamiento global. Además ocupa menos espacio en las vías y así ayuda a reducir el caos vehicular.

Componentes

Reconocer las partes de tu bicicleta es de gran utilidad para empezar a rodar, también para comprender su funcionamiento y cómo se adapta a tus necesidades.





Beneficios de rodar en Bici

La bicicleta es sinónimo de alegría, integración y bienestar. A continuación te compartimos sus beneficios para que sigamos expandiendo la Bicicultura en el Área Metropolitana de Bucaramanga:

Físicos

- Incrementa el riego sanguíneo.
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de infarto.
- Disminuye el colesterol en sangre.
- Fortalece los cuádriceps, pecho, espalda y hombros.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Por cada 30 minutos de pedaleo se queman hasta 258 calorías.

Psicológicos

- Facilita la generación de nuevas ideas.
- Desarrolla coordinación.
- Promueve deseos optimistas y autoconfianza.
- Alivia el estrés y ansiedad.
- Fortalece la concentración y agilidad mental.
- Aumenta el bienestar personal.

Sociales

- Integra a la ciudadanía.
- Rompe barreras socio-económicas.
- Canaliza la agresividad y la confrontación.
- Al ocupar menos área que otros vehículos, libera espacio público para las personas.

Ambientales

- Ofrece desplazamiento sin emitir gases tóxicos y contaminantes.
- Reduce en gran escala la extracción de materiales que demanda la producción de otros vehículos.
- Acerca y conecta a las personas con el medio ambiente urbano.
- Su desplazamiento es silencioso y pacifica la ciudad.

Económicos

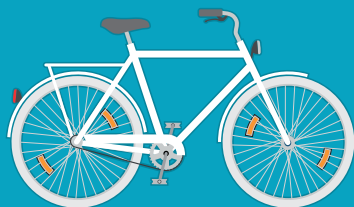
- Es un vehículo de baja inversión.
- Reduce los gastos en combustibles, tarifas de parqueo, gastos médicos y en transporte público.
- Los recorridos urbanos regulares duran entre un tercio y la mitad de tiempo en comparación con otros vehículos.



Tipos de Bicicletas

Hay una bicicleta para cada gusto y uso. A continuación te presentamos los distintos tipos de bicicletas, sus características y potencialidades:

Híbrida



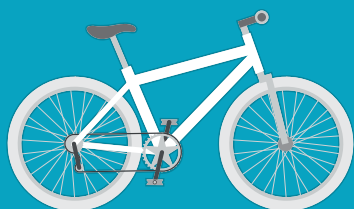
Es muy recomendada para la ciudad por ser rápida, maniobrable y cómoda. Sus llantas son de grosor mediano y su marco ligero. En ocasiones es equipada con un asiento más ancho, guardabarros y parrilla.

Urbana



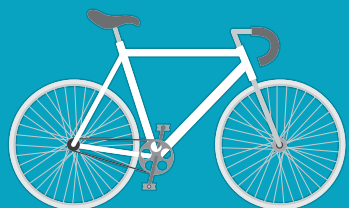
Se caracteriza por ser robusta. Viene equipada con parrilla, canasta, guardabarros y protector de cadena.

Montaña



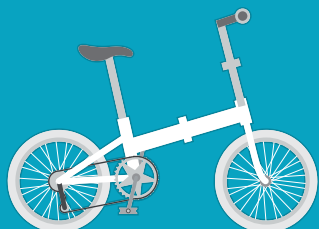
Reconocida como todoterreno, tiene un marco resistente, llantas gruesas con superficie de agarre, suele tener suspensión y la postura del ciclista es inclinada hacia el frente. Su estructura es maniobrable y cuenta con modernos dispositivos para cambiar de velocidad y frenar en distintas condiciones.

Piñón Fijo



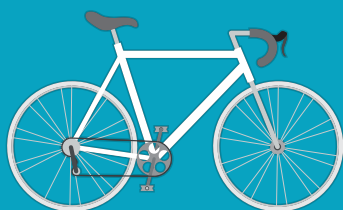
Son recomendadas para ciclistas avanzados por la fuerza y habilidad requerida para pedalear. Los pedales siempre se mantienen en movimiento y para frenar se requiere pedalear hacia atrás. Sus materiales suelen ser ligeros.

Plegable



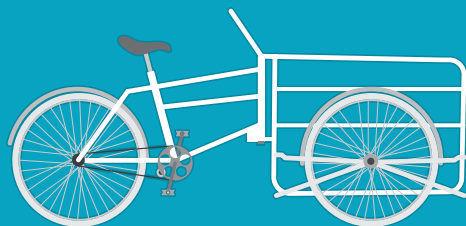
Su diseño es cómodo, liviano, y pensado para recorridos urbanos cortos y facilita alternar con el transporte público. Se puede plegar a un tamaño reducido para guardarla en espacios pequeños.

Ruta



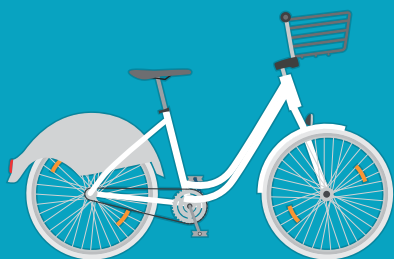
Es la bicicleta de la velocidad, es ideal para recorridos largos y es un símbolo de pasión deportiva. El marco y las ruedas son delgadas y su postura inclinada y aerodinámica facilita la competencia.

Carga



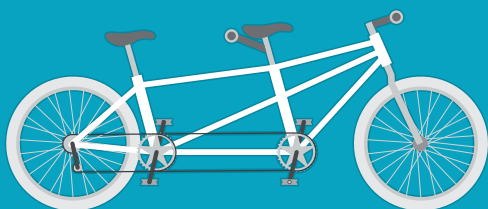
Diseñada para el transporte de mercancía. Puede tener dos o tres ruedas e incluye una estructura de carga, plataforma plana o cesta. El marco y la transmisión están diseñados para soportar las cargas que se ubican en la parte trasera o delantera del vehículo.

Pública



Es el vehículo utilizado en los sistemas de de bicicletas públicas. Su diseño es robusto, de marco bajo, pensado para recorridos urbanos, sus materiales son resistentes, de fácil manejo y con dimensiones adaptables a los distintos usuarios de la ciudad.

Tándem



Son las bicicletas que cuentan con más de un asiento, más de un juego de pedales y pueden ser movidas por el pedaleo de más de una persona. Sus componentes son robustos para soportar mayor peso, requieren mayor coordinación de los usuarios y ofrecen alta potencia en el pedaleo.

Entre las distintas opciones, el tránsito de ciclistas en las ciudades colombianas evidencia un alto uso de la **bicicleta de montaña** en recorridos urbanos, esta bicicleta suele verse como una opción versátil que se adapta a la diversa topografía urbana, así como a terrenos irregulares y destapados.

Cómo escoger tu bicicleta

Para elegir tu bicicleta es necesario identificar el uso y las características del terreno sobre el cual vas a rodar. Además del tipo, son importantes los materiales y la calidad de sus piezas para garantizar comodidad y seguridad. Te presentamos la siguiente tabla con las ventajas de las bicicletas más utilizadas, para que elijas según tus requerimientos:

Bicicleta	Ligera	Rápida	Largas Distancias	Cómoda	Resistente	Versátil
Híbrida	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Urbana			✓	✓	✓	
Montaña	✓	✓	✓		✓	✓
Piñón Fijo	✓	✓				
Plegable	✓			✓		✓
Ruta	✓	✓	✓			✓
Tándem				✓	✓	
De Carga				✓	✓	
Pública				✓	✓	✓

Tabla adaptada de: Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México.

Talla del marco


La talla adecuada del marco de la bicicleta dependerá de la longitud de tu entrepierna, está se establece según los rangos de estatura. Al considerarse esta variable antropométrica en el diseño geométrico de las bicicletas, habrá mayor comodidad, eficiencia en el desplazamiento y se reducirá el riesgo de lesiones causadas por malas posturas.

A continuación se relaciona la tabla de tallas aproximadas para bicicletas de ruta, urbana, montaña e infantiles:

Bicicletas jóvenes y adultos

Talla	XS	S	M	L	XL	XXL
Rango de estatura (cm)	130 - 155	155 a 165	165 a 175	175 a 185	185 a 193	193 a 200
Longitud: Tubo del sillín						
Ruta (cm)	50	53	56 - 57	58 - 60	62	64
Urbana (cm)	46	50	54	58	62	64
Montaña (Pulgadas)	13-14"	15-16"	17-18"	18-19"	20-21"	22-23"

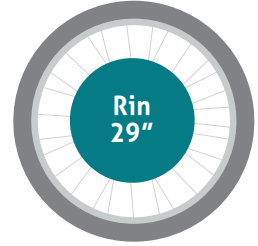
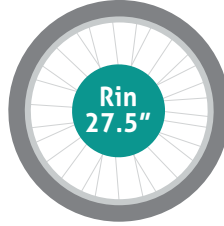
Bicicletas Infantiles

 Rango de estatura (cm)	85 - 102	95 - 110	102 - 113	109 - 118	113 - 128	123 - 138	138+
 Rango de edad (años)	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7	6 - 9	8 - 11	11+
Ruedas / rin (Pulgadas)	12" <i>Sin pedales</i>	14"	16"	18"	20"	24"	26"

Talla de las ruedas

Una bicicleta a tu medida requiere la elección de las ruedas correctas. Entre las opciones más usadas se encuentran las de rin 26", 27.5" y 29". La selección de las ruedas dependerá de la estatura personal, el terreno de desplazamiento y las preferencias de uso. En la siguiente gráfica te explicamos los beneficios de cada una:

Terreno



1. Llano

Pendientes menores a 5%

Ágiles, con pérdida de tracción.

Avance similar al rin 29" sin requerir la misma exigencia.

Mayor avance, con exigencia en el pedaleo.

2. Desnivel positivo (Ascenso)

Pendientes superiores a 10%

Pérdida de agarre en llanta trasera. Requiere doble suspensión.

Desplazamiento con suficiente agarre, incluso para afrontar obstáculos.

Cómoda y segura para bajar. Ofrece mayor equilibrio.

3. Desnivel negativo (Descenso)

Pendientes superiores a 10%

Pérdida de tracción.

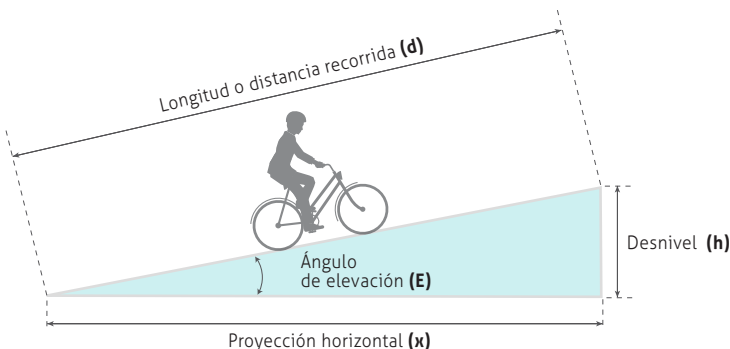
Pérdida de tracción intermedia.

Se aprovecha toda la fuerza de pedaleo, ofreciendo mayor agarre y menos pérdida de tracción.

Formulas para calcular la pendiente:

$$1 \text{ Pendiente (\%)} = \frac{h(m)}{d(m)} * 100 = \text{Sen (E)} * 100$$

$$2 \text{ Pendiente (\%)} = \frac{h(m)}{X(m)} * 100 = \text{Tan (E)} * 100$$



Valores de pendientes

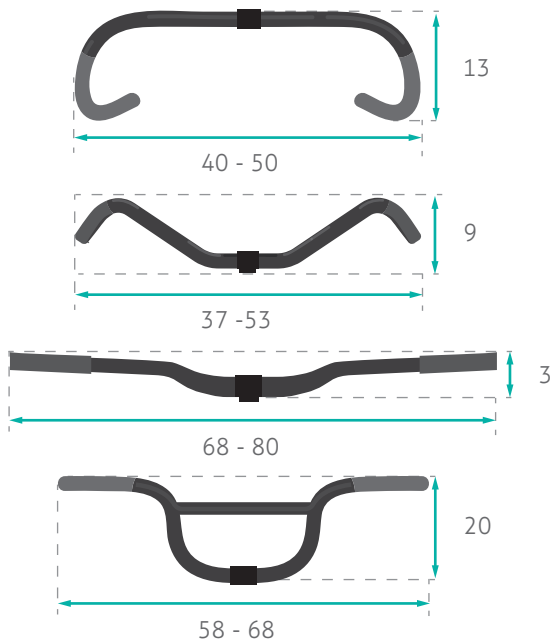
(%)	Grados (°)
5	2.9
10	5.7
15	8.5
20	11.3
30	16.7
40	21.8
50	26.6
60	31
80	38.7
100	45

Ajusta tu bicicleta

Puedes ajustar tu manubrio y sillín para obtener una postura más confortable y eficiente, su acomodación dependerá de tu tipo de bicicleta y el uso particular que le des:

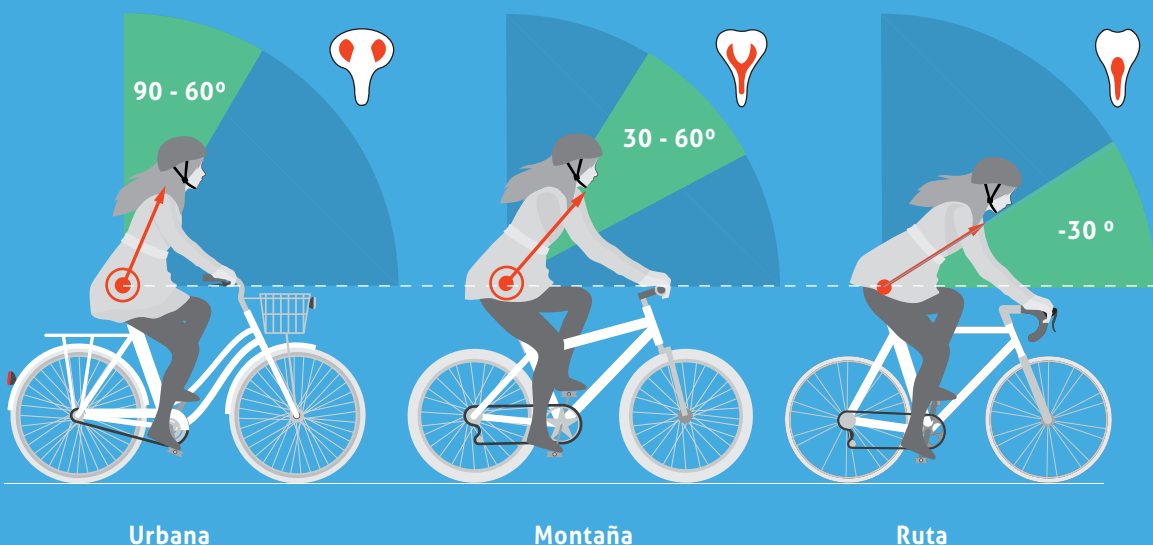
Manubrios

Su posición y tamaño puede variar según tus requerimientos y gustos. Los manubrios más altos y anchos ayudan a mantener una postura lumbar recta, favorable para los ciclistas urbanos que necesitan cuidar su postura y atuendo; mientras que los manubrios bajos son más utilizados en bicicletas deportivas por permitir una postura aerodinámica (menor resistencia al viento) lo cual ayuda a obtener altas velocidades.



Dimensiones: cm

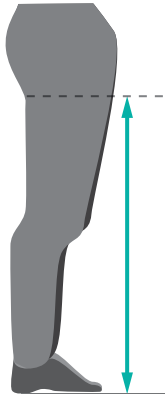
Posturas



Sillín

Para calcular la altura del sillín, primero debes medir la altura de tu entrepierna y multiplicarla por la constante (0.885), luego se debe medir desde el centro del eje hasta la parte superior del sillín conservando la orientación del tubo.

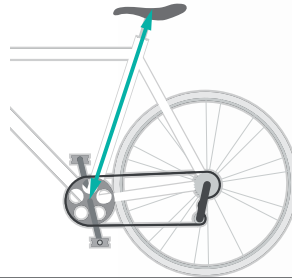
•Altura



1

Altura entrepierna (**h**)

$$\text{Altura del sillín} = h \times 0.885$$



2

Distancia entre el sillín y el centro del eje del marco.

•Inclinación

Horizontal

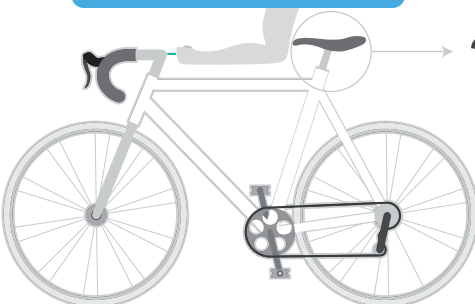


Los sillines anchos y acolchonados son recomendados para bicicletas que permiten posturas rectas, que sean de uso poco frecuente y para recorridos cortos.

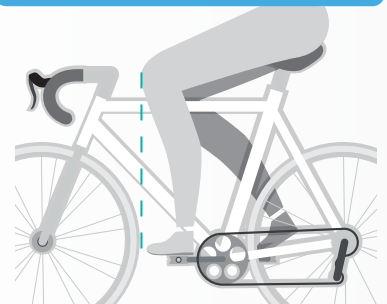
Los sillines rígidos, livianos y delgados, permiten movimientos más ágiles y son recomendados para usos frecuentes y recorridos largos.

•Retraso

La **distancia nudillos-manillar** debe ser de 1 a 4 cm.



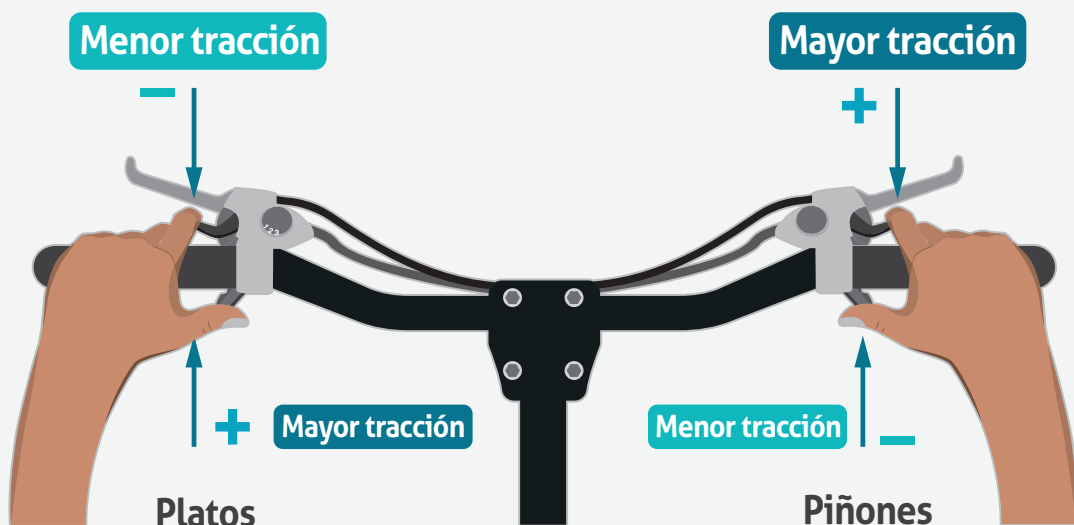
Al flexionar la pierna, la **rodilla** debe estar **alineada** con el **pedal**.



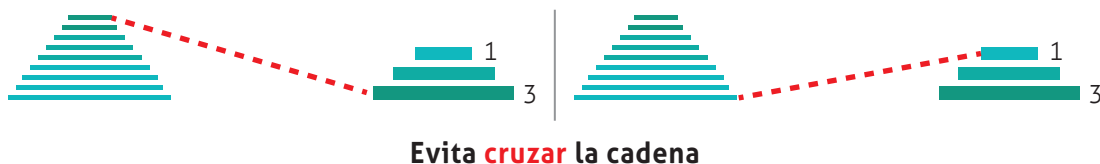
Cómo usar los cambios

El uso correcto de los cambios nos ayudará a sobrepasar cualquier situación sin tener que bajarnos de la bicicleta, por ello debemos buscar que su trabajo sea lo más eficaz y suave posible. Para desplazar los cambios, lo recomendable es que la cadena se encuentre en movimiento para así facilitar el desplazamiento sobre los piñones.

Primero debes reconocer que los cambios traseros se ubican en el lado derecho del manubrio; y los mandos de los platos se ubican en el lado izquierdo del manubrio. En el uso de cambios se recomienda mantener la cadena en línea recta entre el plato y el piñón para evitar el desajuste de los cambios y el desgaste de la transmisión.



Uso incorrecto: Relación de velocidades

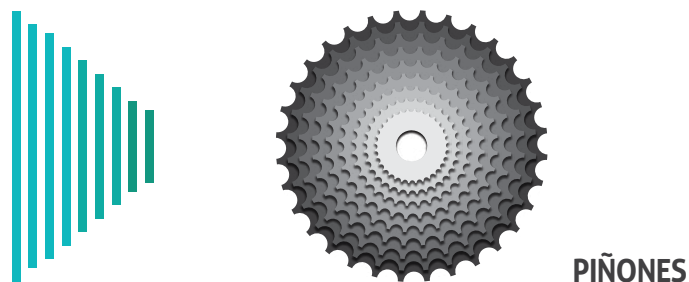











Recomendaciones de uso de cambios

- Mantener lubricada la cadena.
- Después de una salida de larga distancia, limpia los platos y piñones.
- Cambia las velocidades antes de un cambio de nivel del terreno.
- Evita usar relaciones incorrectas que puedan dañar la cadena.
- Cambia tu cadena cada 1000 km.
- Haz un mantenimiento completo a tu bici regularmente.

Uso correcto: Relación de velocidades

En terrenos planos se debe utilizar el plato medio, exceptuando ubicar los piñones en los extremos. En descensos es mejor engranar en el tercer plato (plato grande) y probar los piñones pequeños para mayor tracción. En subidas se debe aplicar el cambio antes de iniciar el ascenso y se recomienda usar el primer plato con los piñones grandes.



Relieve	Ascenso 	Plano 	Descenso 
Platos			
Piñones			

Mantenimiento Preventivo

Si el uso de tu bicicleta es exclusivamente urbano, se recomienda una limpieza y ajuste general por lo menos cada 3 o 4 meses dependiendo de tus recorridos y la frecuencia de uso. Si tus recorridos incluyen salidas fuera de la ciudad, aumentará la periodicidad.

El mantenimiento preventivo inicia con la limpieza de frenos, del sistema de transmisión (cambios y cadena), llantas y marco. Utiliza jabón líquido o desengrasante y evita mojar rodamientos, pedales, y el juego del manubrio.

Lubrica tu bicicleta para mantenerla libre de ruidos y oxidación, especialmente ante la presencia de lluvias o lodo. Usa cera líquida, aceites a base de teflón o productos especiales para bicicletas. A continuación encontrarás los puntos de lubricación:

Puntos de lubricación



La siguiente tabla te ayudará a reconocer la frecuencia del mantenimiento de los componentes de tu bicicleta:

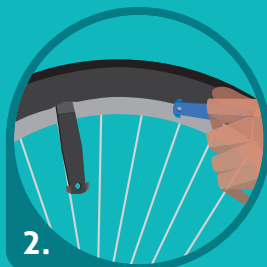
Componente	Mantenimiento	Frecuencia
Cadena	Limpieza y lubricación	Trimestral
	Revisión de desgaste	Anual
Piñones	Limpieza y lubricación	Trimestral
	Desgaste de dientes	Anual
Platos	Ajuste de tornillos	Trimestral
	Desgaste de dientes	Anual
Soporte del asiento	Engrasar	Trimestral
	Ajuste de tornillos	Trimestral
Roscas de la dirección	Lubricar rodamiento	Trimestral
	Ajuste	Anual
Ruedas	Verificación de estado	Semanal
	Alineación del rin	Trimestral
	Ajuste de ejes	Trimestral
	Revisión de rodamientos	Trimestral

Cómo despinchar tu bici

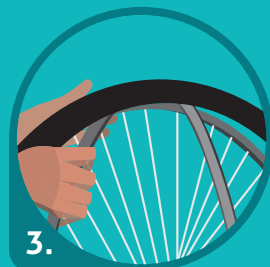
Los pinchazos son resultado del contacto de la llanta con objetos punzantes en el camino, estos suelen ser clavos, vidrios o espinas que causan daños en el neumático y de la presión del mismo. La viñetas a continuación te ayudarán a diagnosticar y actuar frente a un pinchazo:



1. Suelta la campana del freno de la rueda pinchada.



2. Utiliza las palancas para desmontar la coraza.



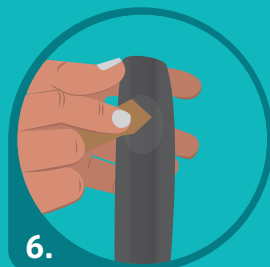
3. Retira el neumático para poder revisar donde estás pinchado.



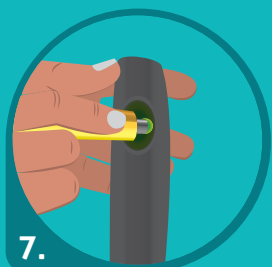
4. Revisa si la llanta tiene dentro de ella el elemento que ocasionó el pinchazo.



5. Identifica el escape de aire en el neumático.



6. Lija el punto afectado del neumático.



7. Aplica pegamento sobre la zona afectada.



8. Pega el parche centrado en la zona afectada.



9. Inserta la válvula del neumático en el orificio del rin, acomoda el neumático y ajusta la llanta.



10. Inserta la válvula de la llanta dentro de la bomba de aire, activa el seguro de la bomba y bombea hasta la presión indicada por la llanta.

10.





2. Mitos y excusas sobre la **bicicleta**

Es demasiado peligroso...

Para reducir el riesgo en las vías se requiere poner en práctica las normas de tránsito para ciclistas. La capacitación, el desplazamiento responsable y la actitud atenta hacen del uso de la bicicleta un vehículo seguro.

No puedo llevar las cosas que necesito...

Las bicicletas son adaptables a nuestras necesidades. Las canastas y parrillas son accesorios útiles para llevar implementos, darnos comodidad y reducir la sudoración producida por morrales y otro tipo de indumentaria.

El clima es incompatible...

Puedes adaptarte al clima cálido con prendas ligeras y telas transpirables, además de llevar hidratación y ropa adicional para los días más calurosos. En temperaturas frías, puedes rodar con rompevientos, abrigos y demás protección. En la actualidad el mercado ofrece indumentaria para pedalear en todas las temperaturas.

Mitos y excusas sobre la bicicleta

Hay muchas pendientes...

Planear los recorridos es indispensable para tomar las vías de menor tráfico y pendiente. Además saber usar el sistema de cambios facilita el desplazamiento incluso en trayectos muy inclinados.

No puedo llegar con la ropa sudada al trabajo...

Como en todos los medios de transporte, la bicicleta requiere preparación. Se pueden elegir trayectos planos, desplazarse lentamente, hacer paradas para descansar, acomodar los cambios en menor tensión y llevar unas prendas de más para que algo tan natural como el sudor, no sea una excusa para actuar.





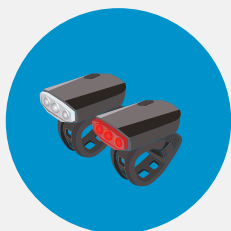
3. Recomendaciones para pedaleo seguro

Indumentaria ciclista



Elementos de seguridad y confort

La elección de indumentaria dependerá del clima, el horario y la duración de tus recorridos. Elige considerando tu seguridad y visibilidad en las vías, especialmente en los trayectos nocturnos.



Luces



Casco



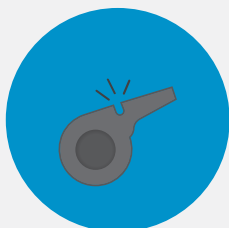
Prendas reflectivas y transpirables



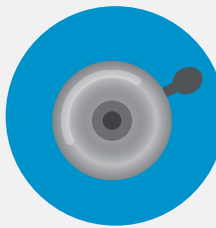
Gafas y guantes



Candado



Silbato

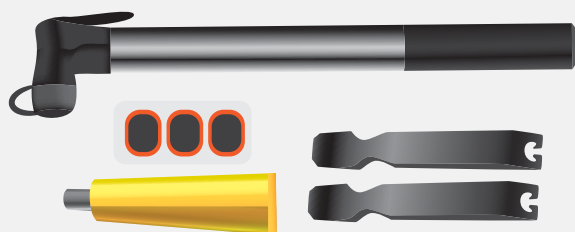


Timbre



Termo

Elementos de asistencia



Kit de despinche: Palancas para extraer neumático, parches, pegante y bomba de aire.



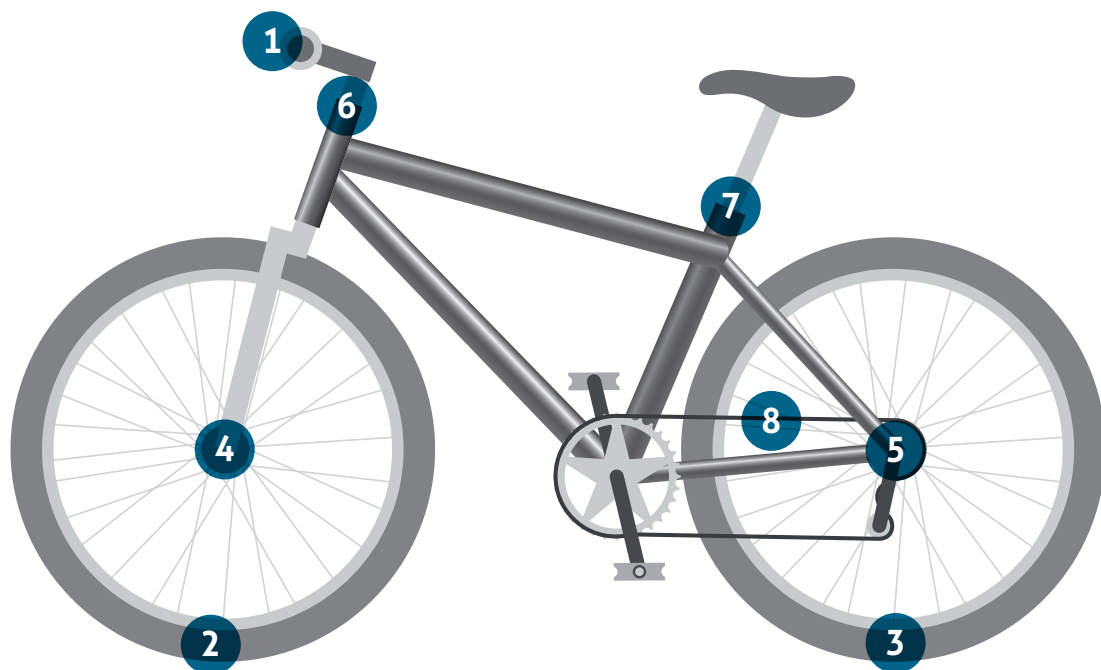
Canasta y guardabarros



Parrilla y alforja

Revisa tu bici antes de rodar

Antes de usar tu bicicleta, realiza una rápida revisión de su estado para asegurarte que funciona correctamente. Este chequeo no te llevará más de un minuto y es muy importante para que no te lleves sustos innecesarios en tu viaje diario.



Frenos (1)
Revisa siempre los frenos.



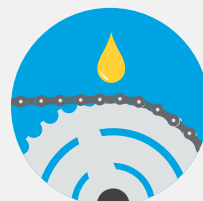
Ajustes (4,5,6,7)
Haz mantenimiento periódico.



Aire (2, 3)
Revisa la presión de las llantas.



Cadena (8)
Mantén lubricada la cadena.



El comportamiento como medida preventiva

Los ciclistas deben mantener una actitud preventiva, realizar movimientos con seguridad y ser predecibles en las vías a través del cumplimiento de las normas de tránsito y las señales manuales.

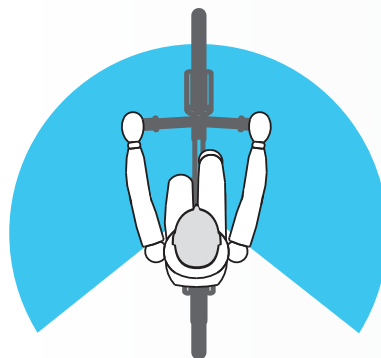
Cómo mirar hacia atrás



Si deseas mirar hacia atrás y lateralmente observa por encima del hombro.

Mirar hacia atrás te permitirá referenciar la distancia y velocidad de otros vehículos para posteriormente dar giros o adelantamientos. Antes de hacerlo, sujeta firmemente el manubrio, fíjate en el estado de la vía, realiza el movimiento rápidamente por encima del hombro y retome tu posición habitual.

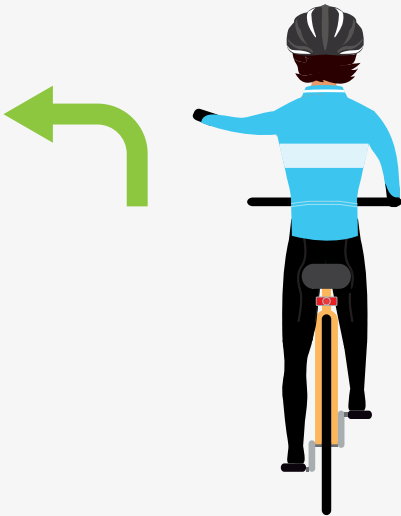
La visión periférica te permite estar al tanto de lo que sucede a tu alrededor y te da un margen de maniobra que disminuye la posibilidad de imprevistos.



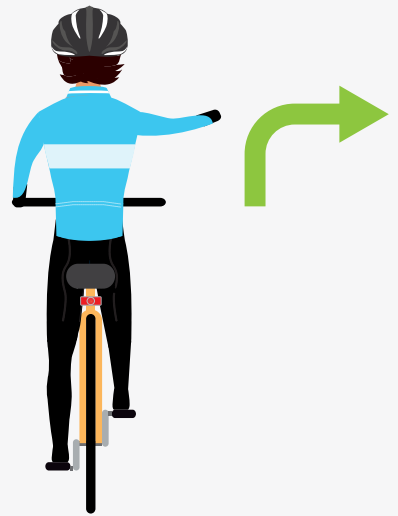
Señales manuales

Ley 769 de 2002 - Art. 67

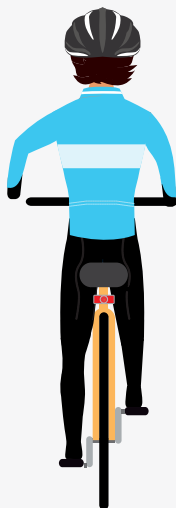
Las señales manuales te servirán para advertir maniobras como el giro a la izquierda, giro a la derecha, seguir derecho y frenar, y con ellas reducir el riesgo de accidentes.



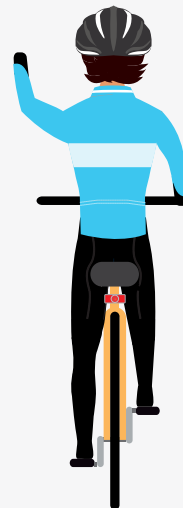
Giro o cambio de Carril a la izquierda



Giro o cambio de Carril a la derecha



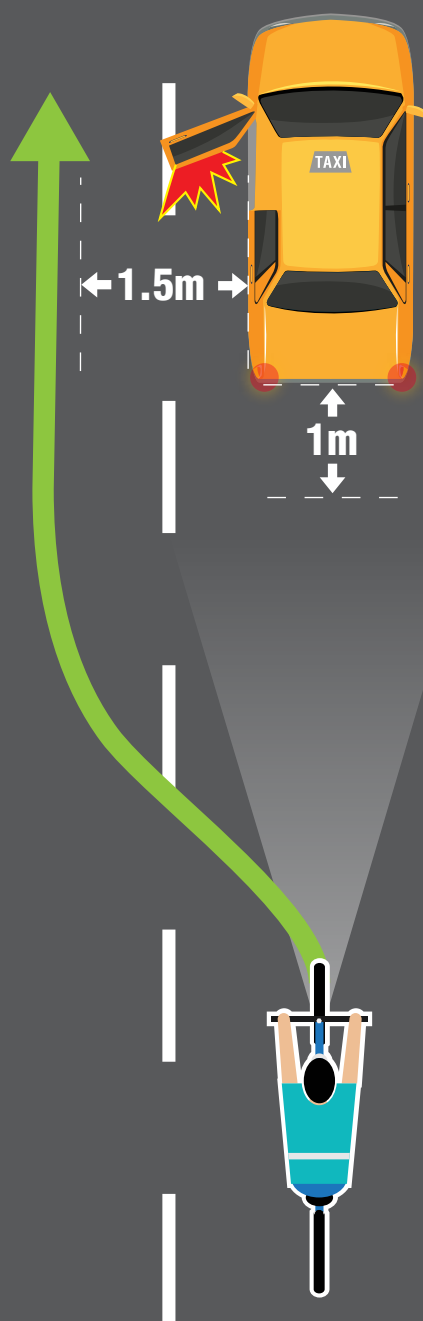
Detenerse



Seguir derecho

Observación en la vía

Es fundamental una mirada panorámica y mantener la atención sobre los movimientos de los demás vehículos, personas, el estado de la vía y las señales de tránsito para reaccionar oportunamente. Es recomendable prestar atención al interior de los vehículos estacionados, pues pasajeros o conductores pueden chocharse al abrir sus puertas.



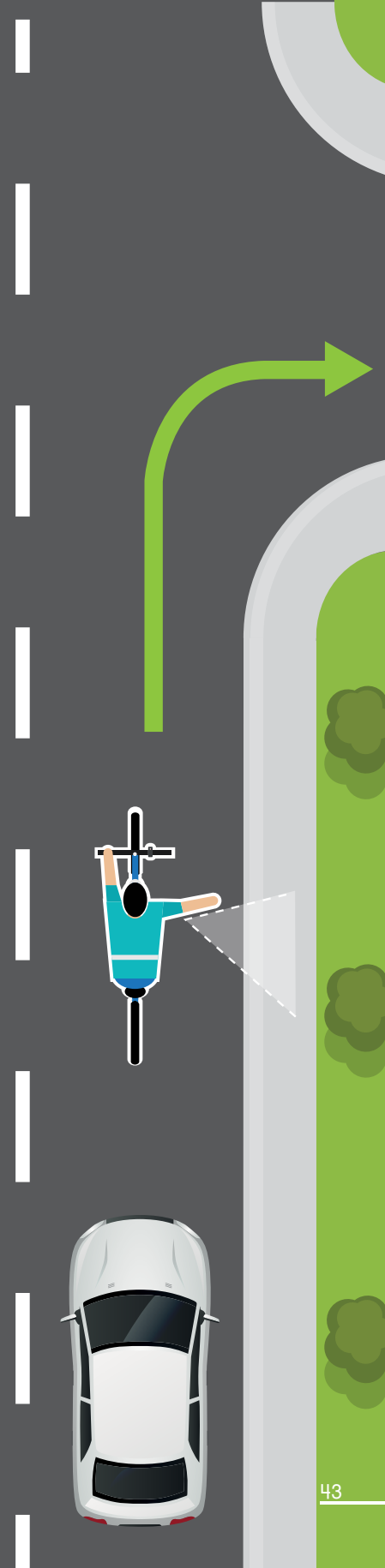
Descenso obligatorio

- Si necesitas transitar por el andén, bájate de la bicicleta y camina hasta retomar la vía.
- Cuando veas la señal SRC-02 desciende de la bicicleta y transita caminando hasta retomar tu recorrido.
- Al ingresar a puentes peatonales, debes descender de la bicicleta y desplazarte caminando.



Decisiones durante el recorrido

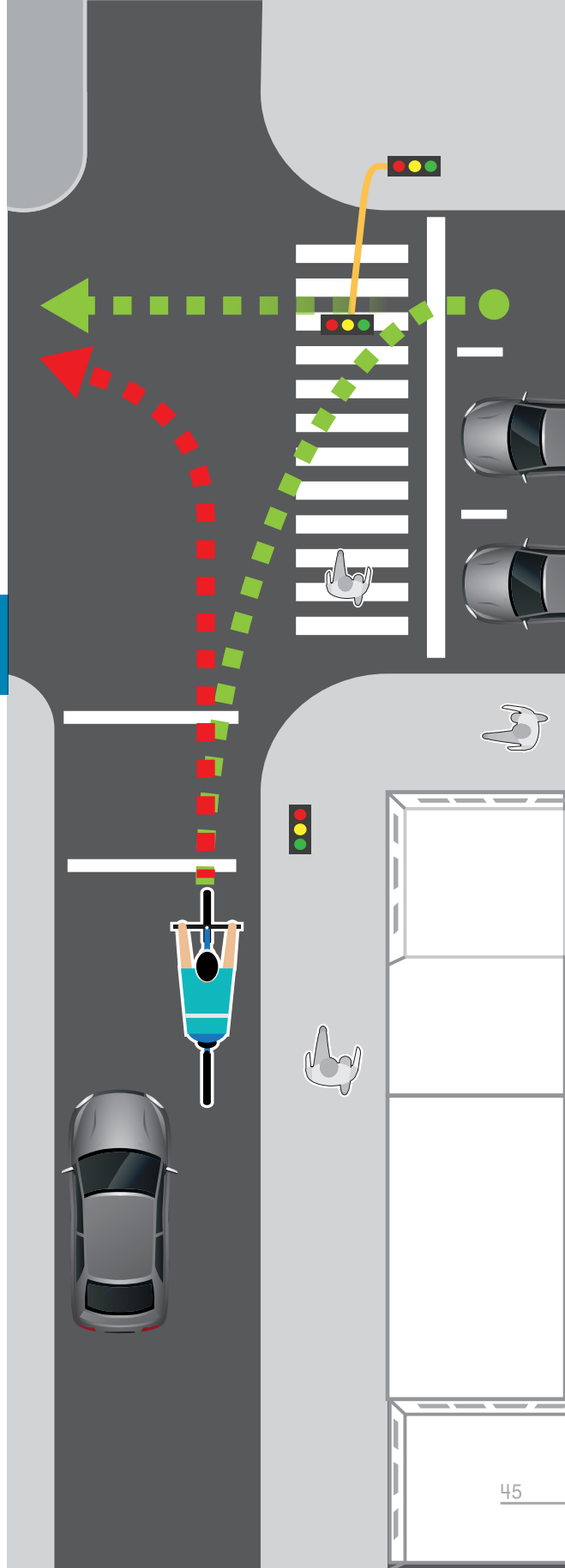
Conduce en línea recta y avisa a los demás conductores sobre tus movimientos. Evita cambiar de sentido inesperadamente, es muy importante anticipar tus movimientos para prevenir accidentes.



Cruce indirecto




Si vas a cambiar de dirección después de un semáforo, ubícate en la parte delantera del carril en el sentido hacia el que vas a cruzar, espera la luz verde del semáforo y continúa el recorrido.

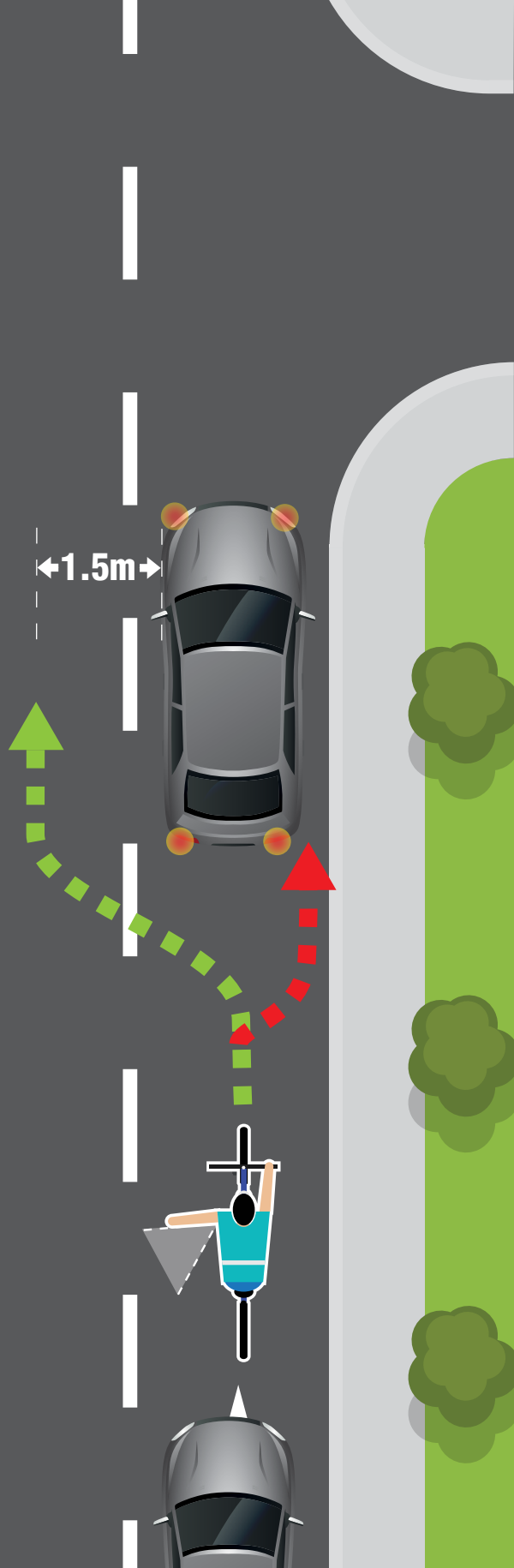
- ■ ■ Seguro
- ■ ■ Inseguro



Adelantamientos




Los adelantamientos se ejecutan cuando se tiene la seguridad que no viene otro vehículo por el carril izquierdo y se puede superar la velocidad del vehículo a adelantar. Los adelantamientos se deben realizar por el carril izquierdo a una distancia mínima de 1.5 m, emitiendo la señal manual.

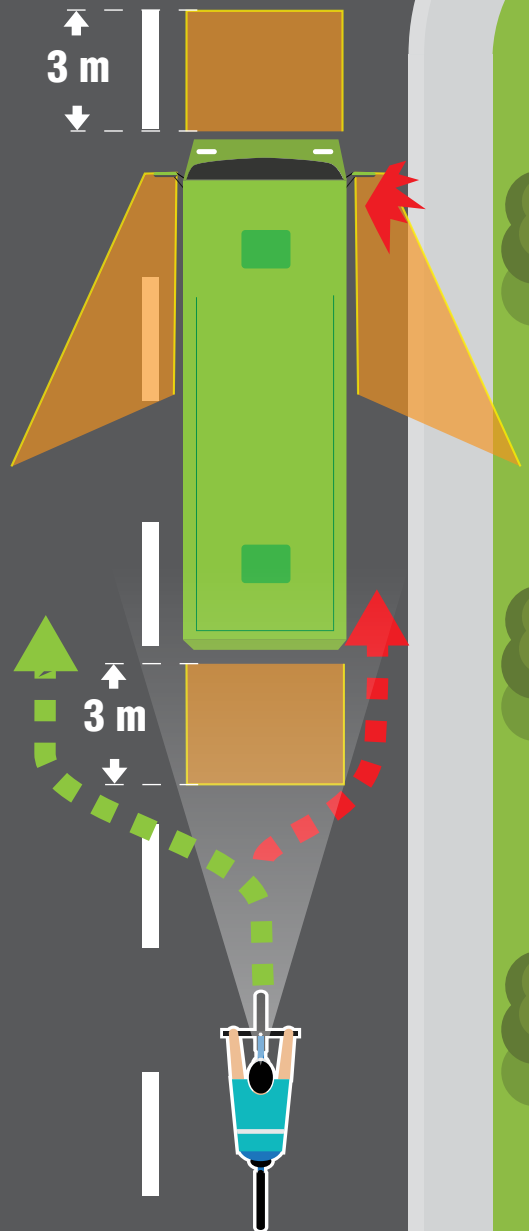
-  **Vehículo estacionado**
-  **Seguro**
-  **Inseguro**



Puntos ciegos

Son zonas en buses y vehículos de carga, en las que te encuentras fuera del rango visual del conductor y de los espejos retrovisores. Mantén una distancia mínima delantera y trasera de 3 m y si vas a adelantar conserva una distancia mínima de 1.5 m u ocupa la mitad del carril lateral.

-  **Puntos ciegos**
-  **Adelantamiento seguro**
-  **Adelantamiento inseguro**



Cómo actuar en caso de accidente



Los accidentes no se planean, por esa razón lleva siempre documentos de identidad y un número de teléfono a quien llamar en caso de emergencia.



Documento de identidad



Número telefónico familiar



Línea de emergencias



Respira profundamente

Revisa si hay lesiones: palpando principalmente extremidades, clavícula y talón de Aquiles. Si las heridas son graves pide ayuda y solicita una ambulancia.



Llama a emergencias

Aún cuando el accidente haya sido de poca importancia.



Anota la placa del vehículo

Pide a un amigo o familiar que te acompañe y toma datos de testigos del accidente.



No firmes nada y asesórate

Bajo ninguna circunstancia firmes documentos en el lugar del accidente.

Recuerda que tienes derecho a no declarar o hacerlo en presencia de un abogado.



Daños y responsabilidades

• Si la responsabilidad del accidente es tuya y tu estado físico lo permite, dialoga con el peatón o el conductor implicado, para intentar resolver el conflicto y recibir un trato más digno en la escena.

• Si eres víctima en el accidente solicita al responsable que el seguro pague el daño de la bicicleta, solicita otra igual y el cubrimiento de tus gastos médicos

Defensa Civil

144

Cruz Roja

132

Línea de reporte accidentes

317 666 7548

Policía Nacional

123

(Dirección de Tránsito de Bucaramanga)







4. Derechos y deberes de los ciclistas

Normativa para ciclistas

Las políticas de promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte son claves para priorizar a los ciclistas en las vías y avanzar en la movilidad sostenible. Por lo tanto, reconocer los derechos y deberes de los ciclistas, resulta indispensable para un desplazamiento seguro y avanzar en la consolidación de la movilidad urbana sostenible.

La información contenida en las páginas 52, 53, 54, y 55 fue adaptada del Manual del Buen Ciclista de Bogotá el cual compila la normativa nacional y se incluye la normativa ciclista de Bucaramanga a fin de contextualizar esta sección a nuestro territorio.

N°	Norma	Objeto
1	Ley 769 2002 <i>Congreso de Colombia</i>	"Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito Terrestre y se dictan otras disposiciones".
2	Resolución 3027 de 2010 <i>Ministerio de Transporte de Colombia</i>	"Por la cual se actualiza la codificación de las infracciones de tránsito, de conformidad con lo establecido en la Ley 1383 de 2010, se adopta el Manual de Infracciones y se dictan otras disposiciones".
3	Ley 1383 de 2010 <i>Congreso de Colombia</i>	"Por la cual se reforma la Ley 769 de 2002 - Código Nacional de Tránsito, y se dictan otras disposiciones".
4	Ley 1801 de 2016 <i>Congreso de Colombia</i>	"Por la cual se expide el Código Nacional de Policía y Convivencia".
5	Ley 1811 de 2016 <i>Congreso de Colombia</i>	"Por la cual se otorgan incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el Código Nacional de Tránsito".
6	Resolución 160 de 2016 <i>Ministerio de Transporte de Colombia</i>	"Por la cual se reglamenta el registro y la circulación de los vehículos automotores tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo y se dictan otras disposiciones".
7	Resolución 389 de 2016 <i>Dirección de Tránsito de Bucaramanga</i>	"Por la medio de la cual se adopta el Programa de la Oficina de la Bicicleta".
8	Resolución 642 de 2016 <i>Área Metropolitana de Bucaramanga</i>	"Por la cual se reglamenta el registro y la circulación de los vehículos automotores tipo ciclomotor, tricimoto y cuadriciclo y se dictan otras disposiciones".
9	Acuerdo municipal 001 de 2017 <i>Concejo Municipal de Bucaramanga</i>	"Por medio del cual se promueve el uso de la bicicleta, se establece la semana de la bicicleta, se impulsan los biciparqueaderos públicos en las entidades públicas del municipio de Bucaramanga por parte del alcalde y se dictan otras disposiciones".

Infracciones de tránsito

A partir de la Resolución 3027 de 2010 estas son las infracciones que dan lugar a la imposición de cuatro(4) salarios mínimos legales diarios vigentes:

A.02. Agarrarse de otro vehículo en movimiento.

A.03. Transportar personas o cosas que disminuyan su visibilidad e incomoden la conducción.

A.04. Transitar por andenes, aceras, puentes o demás lugares de uso exclusivo para el tránsito de peatones.

A.05. No respetar las señales de tránsito.

A.06. Transitar sin los dispositivos luminosos requeridos.

A.07. Transitar sin dispositivos que permitan la parada inmediata o con ellos, pero en estado defectuoso.

A.08. Transitar por zonas prohibidas o, por aquellas vías en donde las autoridades competentes lo prohíban o, conducir por vías diferentes a aquellas especialmente diseñadas para ello cuando las hubiere.

A.09. Adelantar entre dos (2) vehículos automotores que estén en sus respectivos carriles.

A.10. Conducir por la vía férrea o por zonas de protección y seguridad.

A.11. Transitar por zonas restringidas o por vías de alta velocidad como autopistas y arterias, en este caso el vehículo no automotor será inmovilizado.

A.12. Prestar servicio público con este tipo de vehículos. Además, el vehículo será inmovilizado por primera vez, por el término de cinco días, por segunda vez veinte días y por tercera vez cuarenta días.

G. La siguiente infracción será sancionada con la imposición de un comparendo educativo:

G.02. Los peatones y ciclistas que no cumplan con las disposiciones de este Código, serán amonestados por la autoridad de tránsito competente y deberán asistir a un curso formativo dictado por las autoridades de tránsito.

H. La siguiente infracción será sancionada con una amonestación, asistencia a curso de educación vial:

H.10. Los conductores de vehículos no automotores que incurran en las siguientes infracciones:

g) No utilizar el casco de seguridad cuando corresponda dará lugar a la inmovilización del vehículo.

Lo que debes saber para ser un ciclista responsable



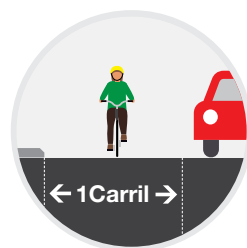
Los **ciclistas** deben **respetar** las **normas de tránsito** y los límites de velocidad establecidos, tanto en área urbana como rural. En las esquinas tiene prelación el peatón (...) y se debe evitar el exceso de velocidad (...) garantizando capacidad de reacción ante cualquier imprevisto.

Normas: 1, 2, 5
Infracción: A.05.



La presencia de **peatones y ciclistas** en las vías y zonas diseñadas para ellos, les otorgarán **prelación, excepto sobre vías férreas y autopistas.**

Norma: 4
Infracción: A.08 - A.10 - A.11



Los **ciclistas** deben transitar ocupando un **carril completo**, transitando por la mitad del mismo.

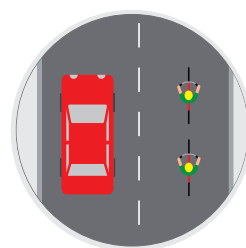
Normas: 1, 5
Infracción: A.08



Las **aceras** son **espacio exclusivo para los peatones.**

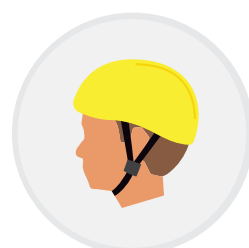
Los ciclistas deberán transitar por las vías públicas permitidas y por las **vías exclusivas para ciclistas**. Solo se exceptúa de esta obligación en los días y horas establecidas para ciclo-vías o recreo-vías.

Norma: 1,4
Infracción: A.04 - A.08



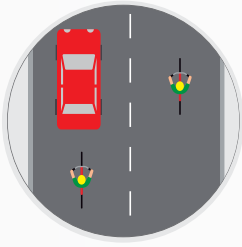
Los conductores que transiten **en grupo** deberán ocupar **un carril.**

Normas: 1, 5
Infracción: A.08 - A.11



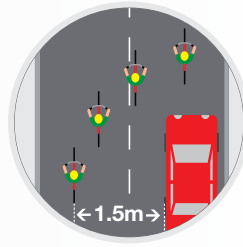
Se recomienda el **uso del casco** para todos los usuarios y es **obligatorio** en público **infantil** y en **actividades deportivas** o de entrenamiento en vías públicas.

Normas: 1, 6
Infracción: H.10/g.



Los conductores podrán **compartir espacios** garantizando la prioridad de estos en el entorno vial.

Norma: 4
Infracción: A.08 - A.10 - A.11



Los ciclistas no deben adelantar a otros vehículos por la derecha o entre vehículos que transiten por sus respectivos carriles. Siempre utilizarán el carril libre a la izquierda del vehículo a sobrepasar.

La **distancia** de **seguridad** lateral es de **1.5 m**.

Norma: 1
Infracción: A.09



Nunca utilizar las **vías** exclusivas para sistemas de **transporte público masivo**.

Norma: 1
Infracción: A.08 - A.11



No podrán **llevar acompañante** excepto mediante el uso de dispositivos diseñados para ello, ni transportar objetos que disminuyan la visibilidad o que impidan el tránsito seguro.

Normas: 1, 5
Infracción: A.03



No deben sujetarse de otro **vehículo** o viajar cerca de otro carruaje de mayor tamaño que lo oculte de la vista de los conductores que transiten en sentido contrario.

Norma: 1
Infracción: A.02



Los **ciclistas** deberán **vestir prendas reflectivas** y utilizar dispositivos de iluminación entre las 18:00 y las 6:00, siempre que la visibilidad sea escasa.

Normas: 1, 5
Infracción: A.06



No transitar bajo la influencia de **bebidas embriagantes, estupefacientes, sustancias sicotrópicas o tóxicas**, cuando se hace uso de la ciclo-infraestructura en condición de ciclista.

Norma: 1
Infracción: A.02

Acuerdo municipal 001 Enero 2017

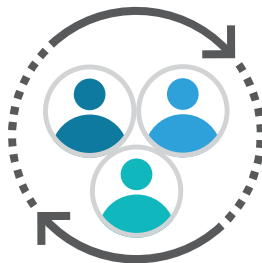
"Por medio del cual se promueve el uso de la bicicleta, se establece la semana de la bicicleta, se impulsan los biciparqueaderos públicos en las entidades públicas del municipio de Bucaramanga por parte del alcalde se dictan otras disposiciones"

A continuación, se presentan los artículos del acuerdo municipal 001 de 2017 de Bucaramanga en los cuales se establecen acciones y responsables para promover el uso de la bicicleta.



Se **institucionaliza** la **Semana de la Bicicleta** en el marco del Día Mundial de la Bicicleta, 19 de abril. La Dirección de Tránsito de Bucaramanga, la Secretaría de Salud y Medio Ambiente del municipio y el Instituto de la juventud el deporte y la recreación de Bucaramanga junto a las organizaciones ciudadanas serán los responsables de su organización.

Artículo 3 y 4



La Alcaldía de Bucaramanga deberá promover la **articulación** con **entidades** municipales, departamentales y nacionales, así como **organizaciones ciudadanas** que promueven el uso de la bicicleta en Bucaramanga.

Artículo 5



El Alcalde de Bucaramanga a partir del artículo 6 de la ley 1811 de 2016 deberá establecer la **dotación** de **ciclo-estacionamientos** públicos en las **entidades públicas** de **Bucaramanga**.

Artículo 6



La **implementación** de **ciclo-estacionamientos** le compete a la Secretaría Administrativa, de Planeación e infraestructura de la Alcaldía de Bucaramanga junto con la Dirección de Tránsito de Bucaramanga.

Artículo 8



El alcalde de Bucaramanga incentivará con **medio día laboral libre remunerado por cada 30 días** que certifiquen a ver llegado **en bicicleta** de conformidad con el artículo 5 de la ley 1811 de 2016.

Artículo 9



El **seguimiento** al **cumplimiento** del Acuerdo Municipal 001 de 2017 está a cargo de la **Oficina de la Bicicleta** o quien haga estas funciones en la **Dirección de Tránsito de Bucaramanga**.

Artículo 10







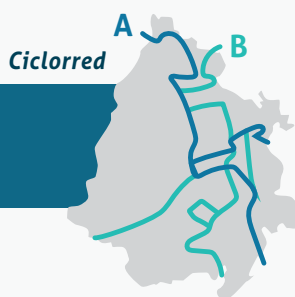
5. Ciclo-infraestructura

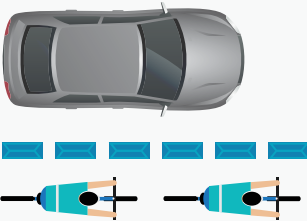
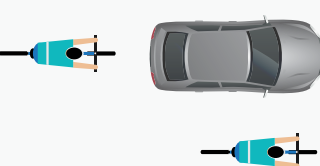
Ciclo-infraestructura primaria

Es de utilidad para la ciudadanía reconocer la terminología necesaria para hacer una lectura asertiva de las nuevas intervenciones urbanas que promueven la movilidad sostenible en Bucaramanga.

En este sentido, la ciclo-infraestructura primaria que corresponde a las vías para ciclistas, se categoriza según los conceptos presentados por la Guía de Ciclo-infraestructura para Ciudades Colombianas en dos grupos: vías ciclistas y vías ciclo-adaptadas, las cuales a su vez tienen una clasificación por subtipos que se encuentra diferenciada según características de segregación o adaptación. Esta descripción se encuentra explicada gráficamente a continuación:

La ciclo-infraestructura primaria configura **ciclorredes** que deben ser **coherentes, seguras, directas, cómodas y atractivas**.



Tipo	Subtipo	Segregación o adaptación
A Vías ciclistas 	Ciclorruta	Física (cambios de nivel o instalación permanente de elementos físicos)
	Ciclobanda	Cambio de pavimento Dispositivos para la canalización del tránsito (hitos, balizas o elementos similares) Demarcación
B Vías ciclo-adaptadas 	Prelación de bicicletas	<ul style="list-style-type: none"> • Banda o carril ciclopreferente
	Autorizadas para el tránsito de bicicletas Calle con tránsito calmado	<ul style="list-style-type: none"> • Carril bus-bici • Contraflujo ciclista • Calle peatonal



Señalización vertical

Reglamentarias

SR-01



Pare

SR-02



Ceda el paso

SR-22



Prohibida
Circulación
de bicicletas

SRC-01



Conserve
la Derecha

SRC-02



Obligatorio
Descender
de la Bicicleta

SRC-03



Circulación
no Compartida

SRC-04



Circulación
Prohibida
de Mascotas

SRC-05



Circulación
Compartida

Preventivas

SPC-01



Vehículos en la
Ciclorruta

SPC-02



Descenso Fuerte

SPC-03



Ascenso Fuerte

SP-59



Ciclistas en la Vía

SP-59A



Proximidad
Cruce de Ciclistas

SP-59B



Ubicación
Cruce de ciclistas

Informativas

SIC-01



Nombre o código
de la Ciclorruta

SIC-02



Dirección de
la Ciclorruta

SIC-03



Cicloparqueadero

SIC-04



Fin de
Ciclorruta

SIC-05



Inicio
de la Ciclorruta

SIC-06



Zona Compartida
Ciclistas-Peatonés

SIC-07



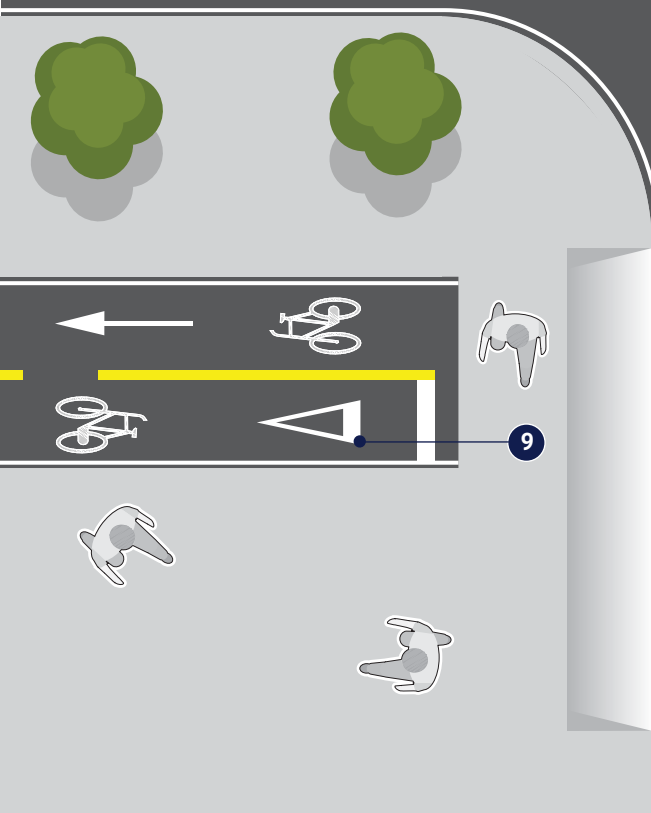
Inicio de
Ciclobanda

SIC-08



Fin de
Ciclobanda

La señalización presentada está reglamentada por el **Manual de Señalización Vial 2015** y se ajusta según los cambios al pictograma de la bicicleta sugeridos en la Guía de Ciclo-infraestructura para Ciudades Colombianas.



9. Ceda el paso

Indica al ciclista que debe detenerse y ceder el paso.

10. Cruce ciclista

Se utiliza para indicar a los conductores y peatones de un cruce de ciclistas en la vía.

11. Triángulo de prioridad ciclista

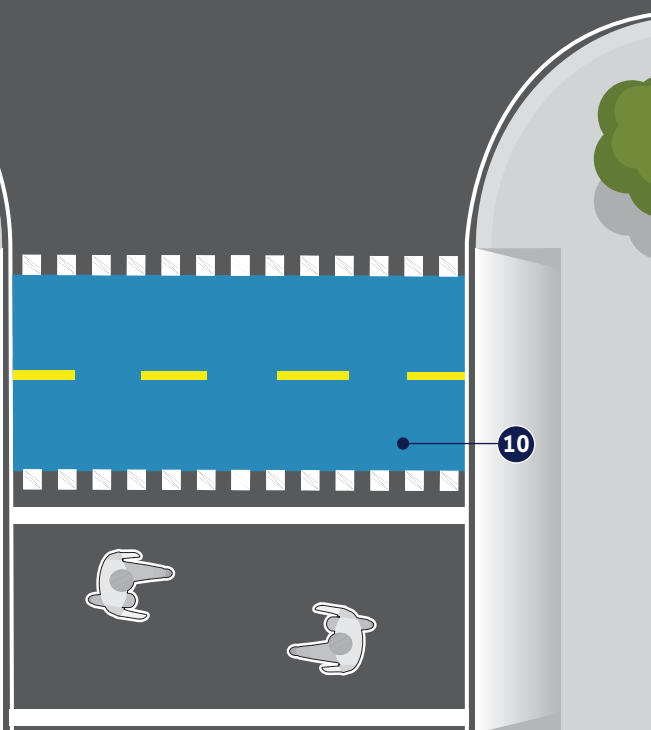
Es el pictograma que se utiliza para indicar que es un carril compartido de prioridad ciclista.

12. Círculo (30)

Indica que la velocidad máxima del carril es de 30 km/h.

13. Proximidad de cruce ciclista

Advierte al conductor que se aproxima un cruce de ciclistas.



Ciclo-infraestructura secundaria

La ciclo-infraestructura secundaria corresponde al mobiliario o equipamiento urbano para ciclistas instalado en espacio público o privado y sus usos atienden a diferentes propósitos; sin embargo, los ciclo-estacionamientos suelen ser el mobiliario urbano más frecuente y necesario. Para su uso se requiere de candados de seguridad y según el diseño se clasifican en dos tipos: bastidor y corral.

El ciclo-estacionamiento tipo bastidor: Está diseñado para la ubicación de una o dos bicicletas, lo cual permite que el marco y al menos una rueda sean asegurados.

El ciclo-estacionamiento tipo corral: Está diseñado para la ubicación de más de dos bicicletas, en presentaciones como cabinas, lockers u otros diseños en los cuales la bicicleta usualmente queda confiada dentro de una estructura o conectada con otros bastidores.

De igual forma, existe variedad de mobiliario que complementa la función de los ciclo-estacionamientos, los más usuales son las cubiertas de protección a la intemperie o las estaciones de reparación urbana para ciclistas.



Ciclo-estacionamiento
Cabina / Tipo corral

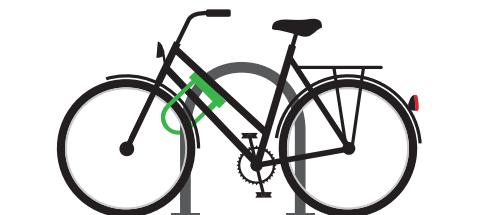


Ciclo-estacionamiento
U - Invertida / Tipo bastidor

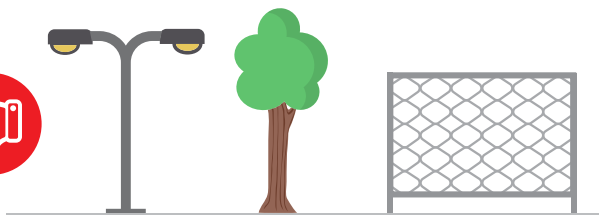


Cubierta para ciclo-estacionamientos
con estación de **reparación urbana**

Cómo estacionar tu bicicleta



•Evita usar árboles, luminarias o rejillas. Elige ciclo-estacionamientos para asegurar tu bicicleta.



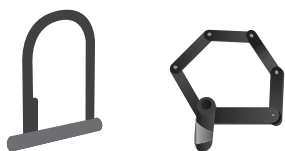
•Recuerda que el cuidado depende de ti, lleva contigo los accesorios fáciles de retirar, como termos, luces, casco y bolsos.

Cómo asegurar tu bicicleta

Asegura las **ruedas** con el **marco** de la bicicleta y el **ciclo-estacionamiento**



Candados recomendados



Seguridad alta



Seguridad media baja





6 ■ Sé un agente
de cambio



La bicicleta en tu rutina diaria

Las acciones personales y cotidianas como pedalear contribuyen al desarrollo urbano sostenible del municipio. Así, elegir la bicicleta como medio de transporte es un acto de incidencia para mejorar el ambiente, el tráfico y el espacio público local.

Para iniciar es indispensable documentarse sobre el uso responsable de la bicicleta y desarrollar destrezas para pedalear en espacios recreativos como la recreovía dominical o en ciclopaseos urbanos.

Pedalear recorridos cortos y elegir horarios de poco tráfico te ayudará a desarrollar confianza con la bicicleta en la vía pública. Ve un día a la semana en bicicleta a estudiar o a trabajar e incrementa la frecuencia de desplazamientos con el pasar de las semanas.

El uso de la bicicleta requiere indumentaria. Elige y utiliza los accesorios del **capítulo 3** del Manual y si necesitas un atuendo especial, pedalea con prendas cómodas y cámbiate al llegar a tu destino. Además lleva contigo agua, frutas y snacks saludables para mantener energía en cada uno de tus recorridos.

Con el pasar de las semanas te darás cuenta que la bicicleta hace parte de tu rutina diaria, lo cual es saludable para ti y para el planeta.



Pedalea en comunidad: Ciclopaseos como estrategia de integración y cambio local

Los ciclopaseos urbanos son el encuentro ciudadano de mayor incidencia en la promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte en ciudades capitales. Entre algunos ejemplos, Ciudad de México, Caracas, Bogotá, Santiago de Chile, Buenos Aires y también Bucaramanga, realizan esta actividad en la que cientos de ciclistas pedalean para evidenciar y fortalecer el uso de la bicicleta como medio de transporte a la par de llamar la atención sobre la necesidad de políticas públicas y ciclo-infraestructura en la ciudad.

Los ciclopaseos son organizados de manera ciudadana o institucional. Inician con una convocatoria y el trazado de un recorrido. Al llegar la hora acordada, se agrupan los ciclistas y pedalean en un encuentro saludable, pacífico y amigable con el medio ambiente.

En nuestra ciudad, la Dirección de Tránsito de Bucaramanga y el Instituto de la juventud el deporte y la recreación de Bucaramanga organizan ciclopaseos urbanos nocturnos cada mes, además para la celebración de diferentes eventos como la Semana de la Bicicleta y el Día Sin Carro y Sin Moto. Igualmente, organizaciones o colectivos pro bici de la ciudad organizan sus recorridos urbanos y deportivos en agendas semanales o mensuales, en las que podrás participar y ser parte del cambio.

Biciescuelas



Las Biciescuelas son iniciativas ciudadanas o institucionales que buscan incrementar el conocimiento de la ciudadanía sobre el uso responsable de la bicicleta como medio de transporte. En estas, los participantes desarrollan destrezas para el uso de la bicicleta y conocen sobre las razones para cambiar nuestra movilidad hacia un modelo sostenible.

Hay Biciescuelas con una amplia dotación de bicicletas, indumentaria y material pedagógico especializado; pero también se realizan iniciativas de bajo costo en las que los participantes se integran con sus propias bicicletas e indumentaria y un grupo de voluntarios se responsabiliza del proceso pedagógico.

Desde la Oficina de la Bicicleta de la Dirección de Tránsito de Bucaramanga se desarrolla la Biciescuela DTB, un proyecto de educación vial para ciclistas urbanos, en el que la ciudadanía podrá aprender desde una fase teórica sobre movilidad sostenible y la normativa que legisla su uso en el territorio colombiano, así como también una fase práctica para desarrollar las destrezas de uso.

Intermodalidad

La intermodalidad hace referencia a alternar los medios de transporte utilizados en un mismo desplazamiento de un punto A a un punto B. Si bien la bicicleta es recomendada para recorridos urbanos de hasta 5 kilómetros, puedes practicar la intermodalidad y utilizar distintos medios de transporte en tus recorridos habituales de mayor distancia.

De esta manera, en Bucaramanga puedes utilizar la bicicleta para ir de tu casa (punto A) a una estación de Metrolínea, estacionar en los ciclo-estacionamientos y posteriormente tomar una línea de bus que te conduzca a tu Universidad o trabajo (punto B).

Biciactivismo



PAZCICLETA Movimiento PRO-BICI, Plaza Civica Luis Carlos Galan. Bucaramanga, 2014.

Sé un agente de cambio y súmate a promover el uso de la bicicleta como medio de transporte con tu grupo de amigos, en tu barrio, en tu empresa, escuela o universidad. Si quieres ayudar a mejorar el ambiente, el espacio público y la movilidad local, practica los siguientes consejos:



Incluye en tus temas de conversación los beneficios de la bicicleta e invita a tus amigos a rodar por la ciudad.



Escribe o comparte historias de vida inspiradoras influenciadas por el uso de la bicicleta.



Integra a tu comunidad y celebra fechas ambientales como el Día de la Tierra, el Día de Sin Carro y Sin Moto y el Día Mundial de la Bicicleta...



Los Ciclopaseos integran a la ciudadanía y dejan un mensaje contundente para la ciudad, ¡súmate con amigos y familia!



Comparte en tus redes sociales noticias, artículos y videos sobre la bicicleta como medio de transporte e interactúa con hashtags como #MejorEnBici.

Referencias

AGENCIA NACIONAL DE INFRAESTRUCTURA; FONDO DE PREVENCIÓN VIAL; MINISTERIO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO; MINISTERIO DE TRANSPORTE; SECRETARÍA DISTRITAL DE MOVILIDAD DE BOGOTÁ. **Manual de señalización vial: Dispositivos uniformes para la regulación de tránsito en calles, carreteras y ciclorrutas de Colombia.** Bogotá: Diseñum Tremens, 2015. 888 p.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ; URIBE, Rafael. **Movicíclete: Guía básica para rodar Bogotá.** Bogotá.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ; SECRETARÍA DISTRITAL DE MOVILIDAD DE BOGOTÁ; PLAN BICI. **Manual del Buen ciclista.** Bogotá: 2011. 112 p.

ALCALDÍA DE MEDELLÍN; ÁREA METROPOLITANA DEL VALLE DE ABURRÁ. **Manual del ciclista urbano.** Medellín: octubre de 2015. 92 p.

ALCALDÍA DE NUEVA YORK. **Bike Smart: La Guía Oficial para Ciclistas en NTC.** New York: 2013. 20 p.

CICLOSANTIAGO. **Manual del ciclista urbano.** Santiago de Chile: Equipo Ciclosantiago, agosto de 2009. 28 p.

CULTURELINK; PARTNERSHIP FOR INTEGRATION AND SUSTAINABLE TRANSPORTATION; TORONTO CYCLIST UNION. **Manual del ciclista urbano de Toronto.** Toronto: Julio de 2010. 16 p.

CARREÓN, Areli; MARTÍNEZ, Agustín; TREVIÑO, Xavier. **Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México:** Disegno Editores, 2011. 191 p.

HAIDELMAYER, Peter. **Bike St. John's Way to go.** St. John's: Delphi-MRC, 2011. 39 p. ISBN 978-0-9868384-0-8.

ITDP MÉXICO; A.C; INTERFACE FOR CYCLING EXPERTISE. **Manual Ciclociudades.** Ciudad de México: Lasso Comunicación, 2011. Tomo 4 Infraestructura. 252 p.

MINISTERIO DE TRANSPORTE DE COLOMBIA. **Código Nacional de Tránsito Terrestre.** Bogotá: Septiembre de 2002. 123 p.

MINISTERIO DE TRANSPORTE DE COLOMBIA. **Manual de Señalización Vial 2015.** Bogotá: Diseñum Tremens, Julio de 2015. 888 p.

OREGON DEPARTMENT OF TRANSPORTATION. **Manual del ciclista del estado de Oregon.** Oregon: Odot Design, 1997. 32 p.

MINISTERIO DE TRANSPORTE; DESPACIO; GEA 21. **Guía de ciclo-infraestructura para ciudades colombianas.** Bogotá: 2016. 50 p. ISBN 978-958-57674-8-5



Seguimos **pedaleando...**



OFICINA DE LA
BICICLETA DTB



ALCALDÍA DE
BUCARAMANGA
Municipio de Bucaramanga