







MANUAL  
DEL  
CICLISTA  
URBANO  
de la Ciudad de México



# MANUAL DEL CICLISTA URBANO

de la Ciudad de México

Autores

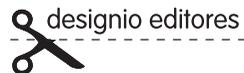
**Areli Carreón García**  
**Agustín Martínez Monterrubio**  
**Xavier Treviño Theesz**

Coordinación

**Movilidad y Espacio Público A.C.**

Agradecimiento

**Bicitekas A.C.**



Editor

**Bruno Aceves Humana**

Diseño Editorial

**Agustín Martínez Monterrubio**

Fotografía

**Annika Börm**  
**Claudia Wondratschke**  
**Mariana Sánchez**  
**Aarón Borrás**  
**Biciperros**

Ilustración

**Arturo Sámano**  
**Erick de la Rosa**

Con la colaboración de:

**Alfonso Manrique, Jesús Gil Aldeco, Ernesto Corona, Aarón Borrás, Mónica Sánchez, Sandra Villanueva, Scott Wilson, Mario Mira, Patricia Agüero, Fernando Serrano, Rogelio Garza, Dhyana Quintanar, Helga González y el equipo técnico de la Estrategia de Movilidad en Bicicleta de la Ciudad de México de la Secretaría de Medio Ambiente.**

Agradecemos a **todos los ciclistas urbanos que contribuyeron a realizar este manual y a todas las personas que aparecieron retratadas en alguna fotografía.**

Primera edición: 2011

Versión Digital

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización escrita de la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal.

©2011

Impreso y hecho en México.

Dedicado a todos los que  
pedaleando hacen de  
la Ciudad de México un  
mejor lugar para vivir





# Presentación

Cada vez somos más las y los ciclistas que a diario recorremos las calles de la Ciudad de México. Sin importar edad, género, destino o la razón por la que nos subimos a la bicicleta, hacemos de este vehículo una opción viable, económica y saludable, que redunde en un cambio en beneficio de nuestra sociedad y el medio ambiente.

El Gobierno del Distrito Federal, en su compromiso por impulsar diferentes tipos de movilidad, se ha dado la tarea de fomentar el uso de la bicicleta -ya sea con fines recreativos o como modo de transporte-, implementando acciones que permitan la utilización de la vía pública de forma equitativa, en donde peatones, ciclistas y automovilistas convivan de manera segura, respetuosa y cordial.

Ser ciclista conlleva derechos y obligaciones, por ello queremos que el Manual de Ciclismo Urbano de la Ciudad de México que hoy te presentamos, sea una herramienta fundamental que te permita adquirir las habilidades necesarias para circular de forma segura, rápida y eficientemente por la ciudad.

El uso responsable de la bicicleta es un ejemplo para los demás usuarios de la vía pública, propiciando una convivencia sana y respetuosa entre todos. Utilizarla de forma cotidiana tiene beneficios individuales (en lo económico, la salud física y mental); sociales (disminución del tránsito vehicular, contribución con la reducción de gases contaminantes, fomento a la convivencia) y en el uso democrático del espacio público.

Confiamos en que este manual sea de gran utilidad, que permita descubrir y aprovechar cada una de las virtudes de este modo de transporte, así como a relacionarnos de una mejor manera como sociedad. ¡Cambia de Carril, y Muévete en bici!

**Lic. Martha Delgado Peralta**

Secretaria del Medio Ambiente del Distrito Federal





# Índice

<b>Capítulo 1. La bicicleta</b> .....	13
La bicicleta y sus partes .....	14
Un gran invento.....	16
Elige tu bicicleta .....	17
Una bicicleta a tu medida.....	21
Ajusta tu bicicleta .....	22
Accesorios .....	25
<b>Capítulo 2. Andar en bicicleta</b> .....	28
Mantener el equilibrio.....	30
Movimientos básicos en bicicleta.....	32
Control de la bicicleta .....	38
<b>Capítulo 3. Compartir las calles</b> .....	44
Tu bicicleta es un vehículo.....	48
Dónde y cómo circular .....	50
Preferencias de paso.....	53
<b>Capítulo 4. Seguridad en las calles</b> .....	56
Ver y ser visto .....	58
Escuchar y ser escuchado .....	61
Tu posición en el tránsito .....	62
Tu posición en el carril .....	63
Cambio de carril y rebase .....	66
<b>Capítulo 5. Cruces, semáforos, vueltas, incorporaciones</b> .....	50
Cruces.....	72
Semáforos.....	77
Vueltas.....	80
Incorporaciones .....	82



<b>Capítulo 6. Circular en avenidas, ejes viales y calles secundarias</b> .....	86
Circular en avenidas .....	89
Circular en ejes viales .....	92
Circular en calles secundarias o locales .....	94
<b>Capítulo 7. Infraestructura para ciclistas en la Ciudad de México</b> .....	96
Infraestructura exclusiva para ciclistas .....	99
ECOBICI Sistema de Transporte Individual .....	108
Infraestructura compartida de bicicletas y otros vehículos.....	112
<b>Capítulo 8. Casos especiales en la Ciudad de México</b> .....	116
Circulando .....	118
Situaciones no recomendadas.....	123
Factores externos que influyen en tu seguridad.....	126
<b>Capítulo 9. Integrando la bicicleta a tu vida diaria</b> .....	134
Rutas y atuendo.....	136
Carga en bicicleta.....	139
Estacionamiento .....	144
La bicicleta y el transporte público .....	148
Accidentes y conflictos.....	152
<b>Capítulo 10. Mantenimiento y mecánica</b> .....	156
Revisa tu bici en 5 pasos .....	158
Talleres mecánicos.....	162
Herramientas y materiales .....	164
Mantenimiento preventivo.....	166
Mantenimiento correctivo.....	172
<b>APÉNDICES</b>	
Apéndice 1. Cartilla de derechos y obligaciones para ciclistas y automovilistas.....	179
Apéndice 2. Señalización vial.....	182
Apéndice 3. Bibliografía.....	184





## Ventajas del ciclismo urbano

### **RÁPIDO Y FLEXIBLE**

Puedes transportarte rápidamente. En distancias menores a 10 km es más eficiente que un automóvil.

### **ACCESIBLE**

Es una forma democrática de movilidad que te aporta autonomía de manera económica, limpia y eficiente.

### **DIVERTIDO**

Es una actividad que vigoriza tu cuerpo y activa tus sentidos. La interacción con el medio que te rodea es muy estimulante. La bicicleta es un vehículo que te otorga independencia.

### **SALUDABLE**

Al adoptarlo como estilo de vida fortalece tu sistema inmune, contribuye a tu salud. Está demostrado que reduce los niveles de colesterol en la sangre y el estrés, fortalece el corazón e incrementa los niveles de energía, entre otros beneficios. No es una actividad extenuante, puede practicarse con cualquier nivel de intensidad, lo que hace del ciclismo una actividad disfrutable para todas las edades y distintos niveles de condición física.

### **BENÉFICO**

Es un vehículo que favorece la sustentabilidad al utilizar menos espacio en la vía pública; no deteriora la vialidad y contribuye a mejorar la fluidez del tránsito; es una manera ecológica de transportarse en la ciudad.

### **LIMPIO**

La energía la pones tú, y eso evita gastar combustible fósil.

# Cómo pedalear este manual



TÍTULO DE TEMA

SEÑAL DE EJERCICIO

Consejos prácticos para adquirir habilidades

ESQUEMAS

Vista en planta con situaciones en la calle



## 3. Tu posición en el tránsito

### ENCUENTRA TU LUGAR

Encuentra tu lugar significa rodar en el carril en el que la velocidad del flujo vehicular sea la más parecida a la tuya. Si los vehículos circulan a una velocidad mayor a 40 km/h entre vehículos, tú te sentirás más cómodo en el carril derecho. En cambio, si los vehículos circulan a una velocidad menor puedes escoger el carril que más te acomode.

#### POSICIONÁNDOTE ADECUADAMENTE:

- Te haces visible.
- Tienes mejor visibilidad de tu entorno.
- Evitas que los automovilistas te avienten cerca.
- Aumentas la seguridad.
- Haces más cómoda la viaje.



En el carril derecho, avienta por un momento por los automovilistas más atentos.



CUANDO QUIERAS DAR VUELTA A LA IZQUIERDA, ES MEJOR POSICIONARTE POCO A POCO HACIA ESE EXTREMO.



En el segundo carril, avienta a los automovilistas más atentos.



#### PARA POSICIONARTE ADECUADAMENTE:

- Mantén una distancia de al menos un metro con los autos estacionados. Si aumentas tu velocidad, debes incrementar este espacio de seguridad.
- Al acercarte a una intersección ubícate en el carril adecuado según lo que vayas a hacer (seguir de frente, dar vuelta a la derecha o a la izquierda), de forma que la trayectoria sea la más cómoda y segura posible.



Cuando el flujo está congestionado puedes tratar de ubicarte entre los coches.

MANUAL DEL CICLISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

PIE DE FOTO

## 4. Tu posición en el carril

### ELIGE TU POSICIÓN

Existen dos posiciones básicas de circulación en bicicleta. La elección de una de ellas debe depender del contexto en el que te encuentres, tu velocidad y la de los demás vehículos, los obstáculos y riesgos potenciales que puedas tener en el camino, el ancho y el número de carriles, el clima y la iluminación. Es tu responsabilidad observar y entender el entorno, de manera que tu elección sea la más adecuada para tu seguridad y comodidad.



#### RECUERDA OCUPAR EL CENTRO DEL CARRIL CUANDO:

- Circulas en intersecciones.
- El carril sea demasiado angosto para que un coche pueda rebasarte.
- Existen coches estacionados en el carril.
- Hay charcos de agua, alcantarillas abiertas o resacas en el pavimento.
- Circulas a la misma velocidad que los automovilistas.



Posición primaria y posición secundaria de circulación en bicicleta.

4  
CARRIL

DESARROLLO DE TEMAS

COMPARTIR LAS CALLES 47



NAVEGADOR

FOTOGRAFÍAS

SEÑAL DE ALERTA  
Información Imprescindible para  
hacer ciclismo seguro

NÚMERO DE CAPÍTULO



#### RODAR EN LÍNEA RECTA

Saber rodar en línea recta es muy importante; permite ser predecible para los demás usuarios de la calle.

- Dibuja en el suelo dos líneas de 20 centímetros de largo con gis, separadas entre sí 10 centímetros, y trata de pasar entre las dos líneas hasta que impuna de las líneas de tu bici los tires. Luego haz lo mismo pero con líneas con una separación de 5 centímetros y finalmente con 3 centímetros de separación.
- Practica rodar sobre una línea recta que pintes con un gis, aprovechando una mancha natural en el pavimento. La clave para lograrlo es no mirar hacia abajo sino al frente al menos a 10 a 20 metros de distancia.



#### VUELTA

Dar vuelta es una práctica común para el ciclista urbano. Aprende a dominar el movimiento:

- Coloca de 3 a 5 conos u otro objeto similar en una línea recta, separados entre sí por una distancia de 4 metros. También puedes dibujarlos con un gis en el suelo. Practica pasando entre ellos tratando de ir a la mayor velocidad. Reduce poco a poco la distancia entre los conos hasta medio metro entre uno y otro.
- Practica dar vuelta en una intersección tranquila. Procura no hacerla pegado a la banqueta. Practica después girar más amplias y vueltas a la izquierda.



SIEMPRE QUE DES VUELTA DE LA  
CALLE PEDALEAR Y LEVANTA EL PISAL  
QUE VA DEL LADO INTERNO DE LA  
CURVA.

#### PEDALEAR

Una buena técnica de pedalar y un ritmo regular le permitirán el mayor aprovechamiento de su energía para convertirlo en movimiento.

- Ajusta el asiento a tu altura adecuada, como se indica en la figura de la página 29. Para un pedalar más eficiente y saludable es mejor que las piernas no estén ni demasiado extendidas.
- Debes pedalear con el metatarso del pie, no con el talón ni con el arco del pie, así que no puedes pedalear sin llevar los zapatos. Para evitar una lesión, los pies deben estar alineados con la bicicleta.
- En algunas intersecciones y aceros que requieran mayor fuerza de tus piernas, levántale ligeramente del asiento para hacer presión sobre el pedal con el cuerpo hacia delante.



Posicionando un asiento, tu propio peso se trunca en energía.



SIEMPRE LLEVARE EN DOMÓN  
QUE EL ZAPATO SE RESBALA  
CON EL PISAL, EN ESTOS  
CASOS MUCHO USA ZAPATOS DE  
SUELA RUGOSA PARA MAYOR  
ADHERENCIA.

2

SEÑAL DE ATENCIÓN  
Información sobre seguridad

NOMBRE DE CAPÍTULO Y FOLIO