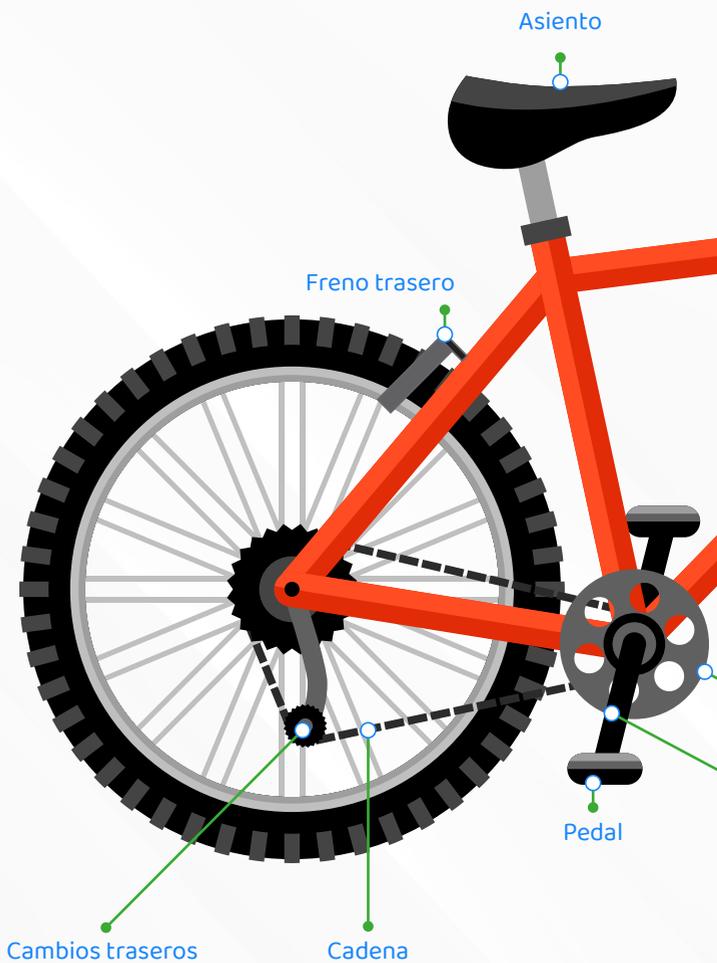


# GUÍA DEL CICLISTA

Recomendaciones para que tu traslado  
en bicicleta sea seguro.



# LA BICICLETA





## ¿Por qué es buena idea andar en bicicleta?

- Es un ejercicio de cardio saludable.
- Contaminas menos.
- Reduces el nivel de ruido.
- ¡Ahorras dinero!
- Te trasladas **rápido** en distancias cortas.

## Lleva contigo el kit básico de herramientas

Siempre es bueno saber algo de mecánica básica para que puedas realizar reparaciones rápidas. Antes de salir, revisa la presión de las llantas, frenos y cambios. Lleva contigo:

- Bomba de aire portátil.
- Kit de parchado de llantas.
- Juego de llaves para apretar y aflojar tornillos.
- Un buen candado para resguardar tu bicicleta.



## ¡A rodar con seguridad!

Lo que no te puede faltar:

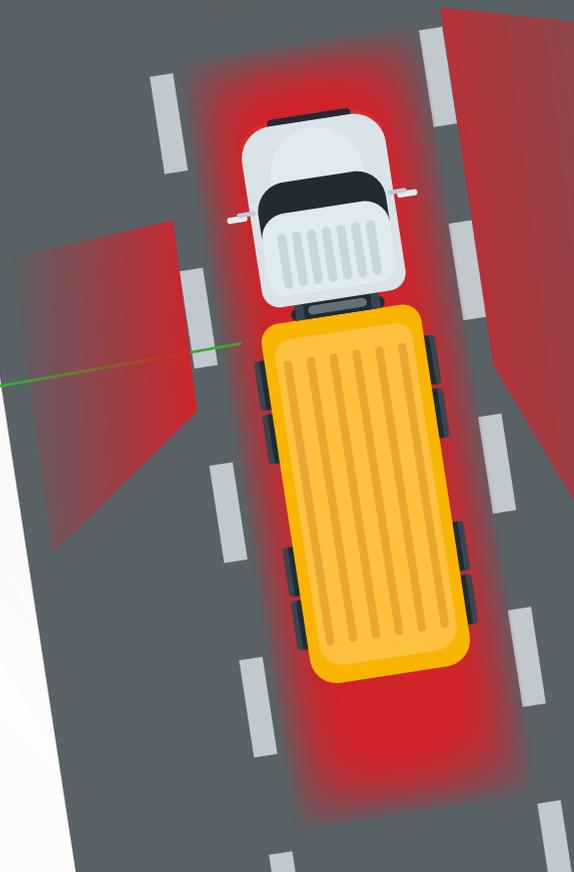
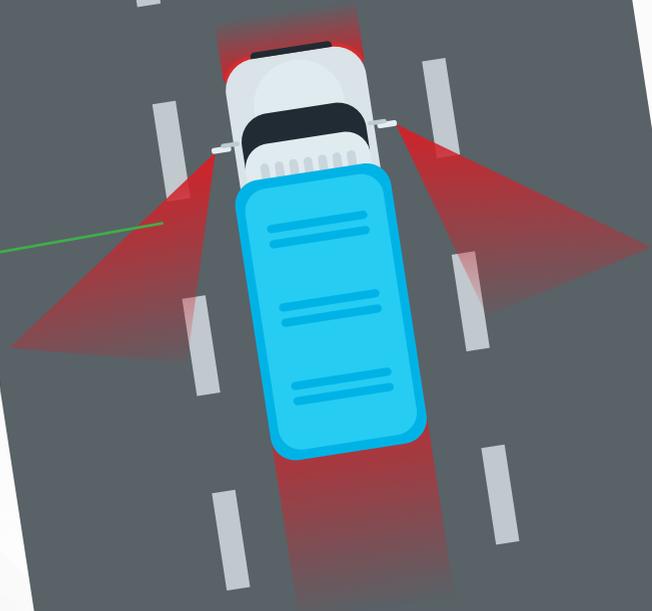
- Casco ¡indispensable!
- Recuerda siempre usar un chaleco o ropa reflejante, especialmente si sales a rodar de noche.
- Un adulto debe acompañar a los menores de 12 años.
- Usa luces y reflejantes: trasera roja y delantera blanca.



# SEGURIDAD VIAL

Puntos Ciegos de Autobús

Puntos Ciegos de Tráiler



## ¡Evita accidentes!

- Procura no rodar cerca de las puertas de los coches, sobre todo de los que están estacionados, ya que, si uno abre repentinamente una puerta, no podrás esquivarla.
- Evita los puntos ciegos de los vehículos, que son los que quedan fuera de los espejos laterales y retrovisor.

**Tip:** La manera más sencilla de hacerlo es buscar la cara del conductor en los espejos.

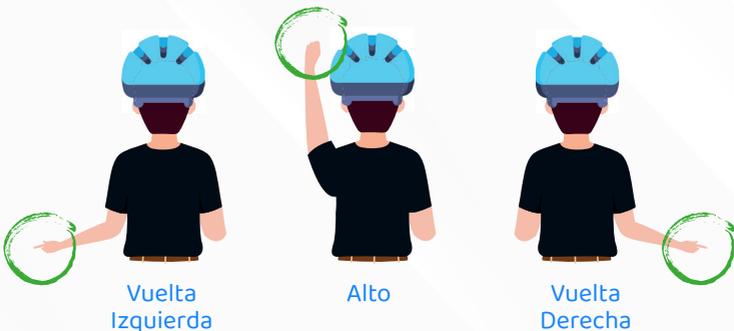
- Procura no acercarte demasiado al vehículo de enfrente, esto genera problemas de visibilidad y un riesgo de choque.

## Señales básicas con manos

Recuerda usar las señales con las manos para indicar que vas a dar vuelta o a cambiar de carril.

No olvides que solo podrás rebasar a otros ciclistas por el lado izquierdo.

- Señal de giro a la derecha.
- Señal de giro a la izquierda.
- Señal de alto.



## Reglas de convivencia

- Dar preferencia siempre al peatón.
- Respetar las señales y reglas de tránsito.
- Transitar por las vialidades en sentido de la circulación vehicular.
- No circular sobre las banquetas, ni áreas destinadas para los peatones.
- No circular con mascotas, excepto si se transportan en canastillas.
- Cuando se circule con carga, deberá estar debidamente asegurada.
- No conducir bajo los efectos de alcohol, enervantes ni estupefacientes.
- No usar audífonos ni celulares que te puedan distraer en la conducción.



Circulación  
de bicicletas

Prohibida  
la circulación  
de bicicletas



Descenso  
pronunciado



Ascenso  
pronunciado



Zona  
de tránsito  
lento



Alto



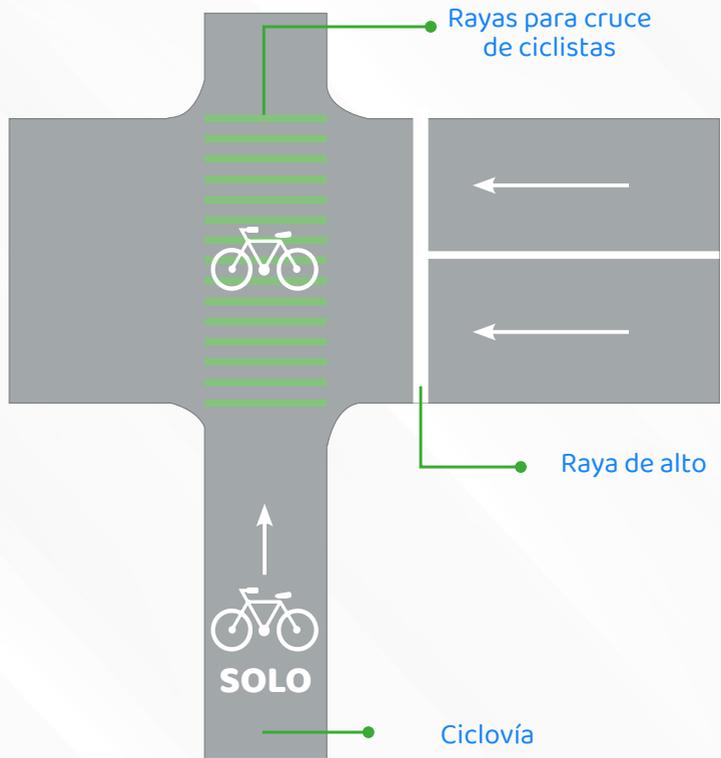
Infraestructura  
ciclista  
compartida



Estacionamiento  
para bicicletas

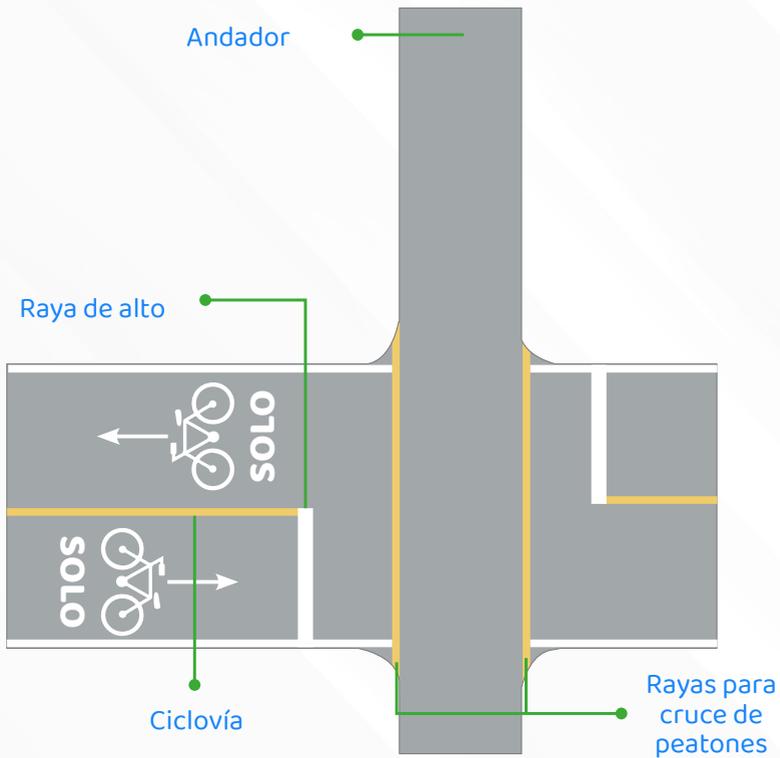
## Cruce de peatones o ciclistas

Para los cruces de ciclistas, las rayas suelen ser de color verde, aunque esto puede variar.



## Identificar ciclovías

Se le suele agregar la palabra “SOLO” para especificar que es un carril de circulación exclusiva.





## Referencias

- • H. Congreso del Estado de Guanajuato. Ley de Movilidad del Estado de Guanajuato y sus Municipios. Recuperado de <https://www.congresogto.gob.mx/leyes>.  
(Publicado originalmente el 18 de marzo del 2016).
- H. Congreso del Estado de Guanajuato. Reglamento de la Ley de Movilidad del Estado de Guanajuato y sus Municipios. Recuperado de <https://www.congresogto.gob.mx/leyes>.  
(Publicado originalmente el 22 de noviembre del 2016).
- SEDEMA. Manual del ciclista urbano de la ciudad de México.
- Tolley, R. Bueno para los negocios. [Sitio en línea]. Recuperado de [www.bicitekas.com](http://www.bicitekas.com)
- Ilustración. Especial *Freepik*.