

GUÍA CICLISTA DE LA CDMX

.....



sí PUEDO
RODAR

CDMX



AMEXCID
AGENCIA MEXICANA
DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL
PARA EL DESARROLLO

FONDO DE COOPERACIÓN
**MEXICO
CHILE**

agcidChile
AGENCIA CHILENA DE COOPERACIÓN
INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO



CRÉDITOS

Guía Ciclista de la Ciudad de México. Sí puedo rodar. 2017

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Mtra. Tanya Müller García

Secretaria del Medio Ambiente

SECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE

Gobierno de la Ciudad de México

AMEXCID

Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo

FONDO DE COOPERACIÓN MÉXICO-CHILE

AGCID CHILE

Cooperación Chilena para el Desarrollo

Ministerio de Relaciones Exteriores

EDICIÓN

Orange Army Comunicación S. de R. L. de C. V.

www.orangearmy.com.mx

Fotografías: Enrique Abe

Encuentra más información en:

sedema.cdmx.gob.mx

📍 @SEDEMA_CDMX

📍 /Secretaría del Medio Ambiente

Bajo licencia

Creative Commons Internacional 4.0

GUÍA CICLISTA DE LA CDMX

SÍ PUEDO RODAR

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
Andar en bici es posible	
Jerarquía de movilidad	
CIUDAD COMPARTIDA	15
Quiero moverme en bici ¿qué debo saber?	
Conducir y no sólo rodar	
Mis derechos como ciclista	
Yo nunca, nunca	
PARA COMENZAR	25
Qué necesito para rodar	
Tipos de bicicleta	
Equipo básico	
Elegiendo mi ruta	
TRASLADOS DIARIOS	37
En bici al trabajo	
En sus marcas	
El clima y la bici	
Habilidades al manubrio	
Me ven los conductores	
Carriles compartidos y ciclovías	
Puertas y puntos ciegos	
Adaptándome a mi nuevo transporte	
Cualquiera puede rodar	
Yo te llevo	

ESPACIOS PARA TU BICI 61

Vías

Las calles de nuestra ciudad

Carriles para bicicletas

Facilidades

Biciestacionamientos

Sistema de Bicicletas Públicas

Intermodalidad

CULTURA CICLISTA 79

Aprendiendo en colectivo

A gozar en bici

Biciescuelas

Paseos y rodadas

Ciclovías Recreativas

MECÁNICA BÁSICA 87

Conoce tu bici

Revisión básica

Dale servicio

DIARIO EN BICI 94



INTRODUCCIÓN

ANDAR EN BICI ES **POSIBLE**

La mayoría de nuestros viajes diarios en la Ciudad de México son menores a 8 kilómetros, por ello, usar bicicleta como modo de transporte es una forma cómoda y rápida de moverte con enormes ventajas: ahorras tiempo y dinero, haces ejercicio, evitas el tránsito y es un transporte cero emisiones.

Los traslados en bicicleta se viven de una manera diferente que en otros modos de transporte ¿sabes a qué distancia te encuentras de tu trabajo, escuela, o incluso de la casa de tu familia o amistades? Rodando te darás cuenta de que son trayectos que pueden llegar a ser más cortos e incluso más placenteros.

Por todas las ventajas individuales y colectivas de andar en bici, la Ciudad de México incluyó **el derecho a la movilidad sustentable a pie o en bici en nuestra Constitución, en todas las leyes y reglamentos.**

Cualquier persona puede disfrutar las ventajas de este modo de transporte si aprende a circular de forma correcta, segura y responsable. Esta guía te enseñará todo lo que necesitas saber para rodar con seguridad y tranquilidad en esta ciudad.

Entendemos que el cambio puede parecer difícil o riesgoso. En ocasiones las personas nos resistimos cuando se trata de probar algo nuevo, sin embargo, la transición puede ser más sencilla si nos preparamos.

El 50% de los traslados en la CDMX son menores a 8 km. En auto o transporte público parecen más largos, pero en bici puedes realizarlos de manera más divertida y eficiente. Si tus traslados implican recorrer más kilómetros y utilizas el transporte público, entendemos que no es tan práctico usar la

bicicleta durante todo el trayecto. Sin embargo, puedes complementar tus viajes diarios con la bicicleta ya sea propia, resguardándola en alguno de los Biciestacionamientos Masivos, o con ECOBICI si te mueves en la zona donde funciona el servicio.

Permítenos acompañarte en ese proceso de cambio. En las siguientes páginas encontrarás conocimiento básico para rodar con seguridad cuando decidas tomar la bicicleta para hacer tu primer traslado al trabajo, la escuela o reconocer la ciudad en bici.

La clave está en respetar a los demás buscando la reciprocidad. La cortesía entre personas hará de nuestra ciudad un mejor lugar para vivir y pedalear.

Dentro de la CDMX, eres libre de elegir la forma de trasladarte.

Conoce y ejerce tus derechos a la movilidad y la seguridad.

Introducción



JERARQUÍA DE MOVILIDAD

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

La Ley de Movilidad de la CDMX establece las bases para planificar, regular y gestionar la forma como se trasladan las personas y los bienes en la ciudad. Establece que la movilidad es nuestro derecho y que en cuanto a traslados, debe protegerse a las personas más vulnerables: en primer lugar a peatones y en segundo a ciclistas.

En algún momento del día todas las personas caminamos: al bajar del auto, el transporte público o la bicicleta. Por ello, se deben generar condiciones de seguridad para el libre tránsito sin importar cómo elegimos movernos.

Como la mayor parte de la población se mueve en transporte público, en la pirámide de movilidad tiene mayor prioridad que los autos y las motocicletas privadas.

ARTÍCULO 5°

Movilidad es el derecho de toda persona y de la colectividad a realizar el efectivo desplazamiento de individuos y bienes para acceder, mediante los diferentes modos de transporte reconocidos en la Ley, a un sistema de movilidad que se ajuste a la jerarquía y principios que se establecen en este ordenamiento, para satisfacer sus necesidades y pleno desarrollo.

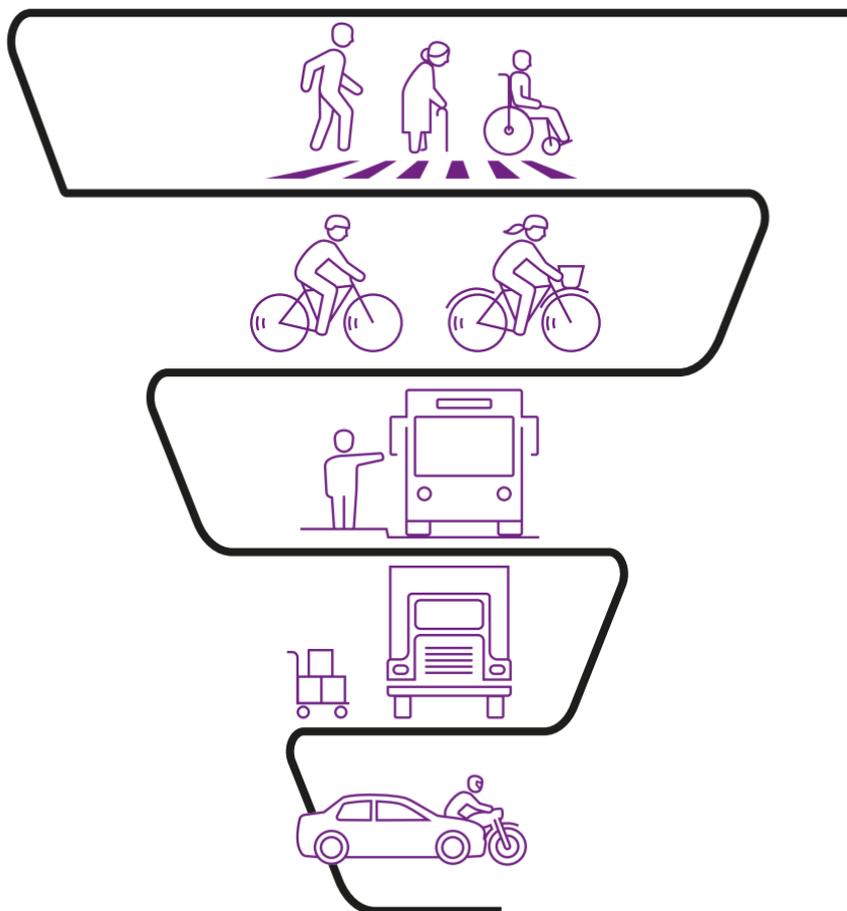
LEY DE MOVILIDAD CDMX



Consulta la Ley de Movilidad CDMX en:
<http://data.consejeria.cdmx.gob.mx>

Introducción

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



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



CAPÍTULO 1

CIUDAD **COMPARTIDA**

QUIERO MOVERME EN BICI ¿QUÉ DEBO SABER?



**LA MEJOR BICI PARA COMENZAR
ES LA QUE YA TIENES EN CASA**

¡Felicidades! Tu decisión contribuye a disminuir el exceso de automóviles y la contaminación aquí y en todo el mundo.

El primer paso para circular con seguridad en bicicleta es conocer el Reglamento de Tránsito de la Ciudad de México (RTC DMX).

Estas reglas establecen los derechos y obligaciones de todas las personas que transitan por las calles, sin importar el modo de transporte que hayan seleccionado. Para el bienestar y seguridad de quienes usamos las calles es obligatorio cumplir con este reglamento.

El objetivo de este documento es prepararte para rodar por la ciudad y que lo hagas preservando la seguridad de las personas más vulnerables, es decir: con discapacidad o con movilidad limitada, peatones, y también ciclistas.

Aquí conocerás las reglas de tránsito que debes respetar, aprenderás a comunicarte con otros conductores, te daremos algunas recomendaciones para pedalear en diferentes condiciones y cómo trazar una ruta. También, encontrarás información acerca de cómo compartir el camino con otros usuarios de la vía y de conductas no recomendables al pedalear.

CONducIR Y NO SÓLO RODAR

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



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



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



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



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

Ciudad compartida



CEDE EL PASO
a los peatones y respeta
su espacio



RESPETA LOS ALTOS
en vías primarias, como ejes
viales y avenidas



En el semáforo,
ESPERA DETRÁS DEL CRUCE
o en la caja bicimoto



AVISA SI GIRARÁS,
extiende tu brazo
y úsalo como direccional



REBASA POR LA IZQUIERDA
y ten cuidado con las puertas
de los autos estacionados



USA LUCES Y REFLEJANTES:
trasera roja, delantera blanca,
chaleco y accesorios

MIS DERECHOS COMO CICLISTA

Si circulamos en bicicleta por la ciudad debemos conocer los derechos más importantes para los ciclistas. Aquí hacemos un resumen a partir del Reglamento de Tránsito y otros documentos relevantes. **Te sugerimos leer con detenimiento cada uno:**



La manera más segura de pedalear por la calle es en medio del carril, donde los autos y camiones pueden vernos.

PREFERENCIA

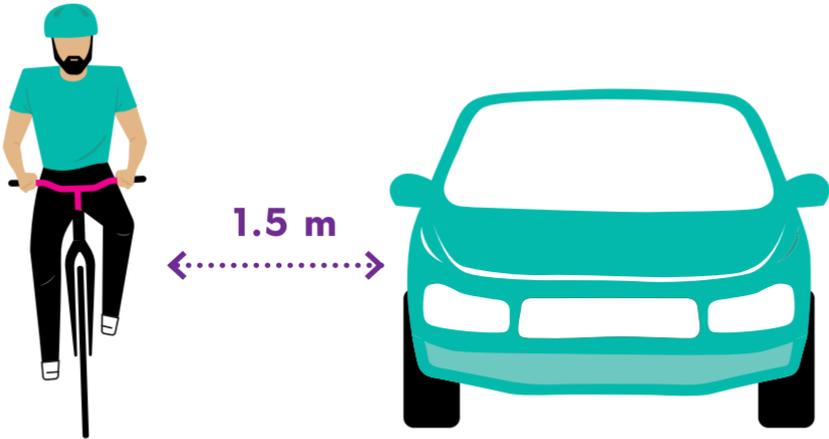
Las personas en bicicleta tenemos, al momento de dar vuelta, preferencia de paso sobre los vehículos automotores.

INFRACCIÓN

Ante una infracción al RTCDMX, los agentes de seguridad pública pueden amonestarnos sólo de manera verbal. En caso de embestir a un peatón, pueden remitirnos con un Juez Cívico.

REBASE DE VEHÍCULOS

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



CICLOVÍAS

Deben permanecer libres a la circulación. En ningún caso pueden ser ocupadas por automotores estacionados o en movimiento.

CRUCES

En calles secundarias o locales con intersección y semáforo podemos cruzar sin esperar el cambio a siga siempre con precaución. Debemos revisar que ningún peatón o vehículo se aproxime y reducir la velocidad.

YO NUNCA, NUNCA



NUNCA

voy en sentido contrario o en zigzag



NUNCA

uso mi celular cuando voy en movimiento



NUNCA

uso audífonos que me aíslen de los sonidos viales

NUNCA

ruedo bajo los efectos del alcohol o drogas



NUNCA

transporto a alguien más
si sólo tengo un asiento



NUNCA

me sujeto de otros vehículos



NUNCA

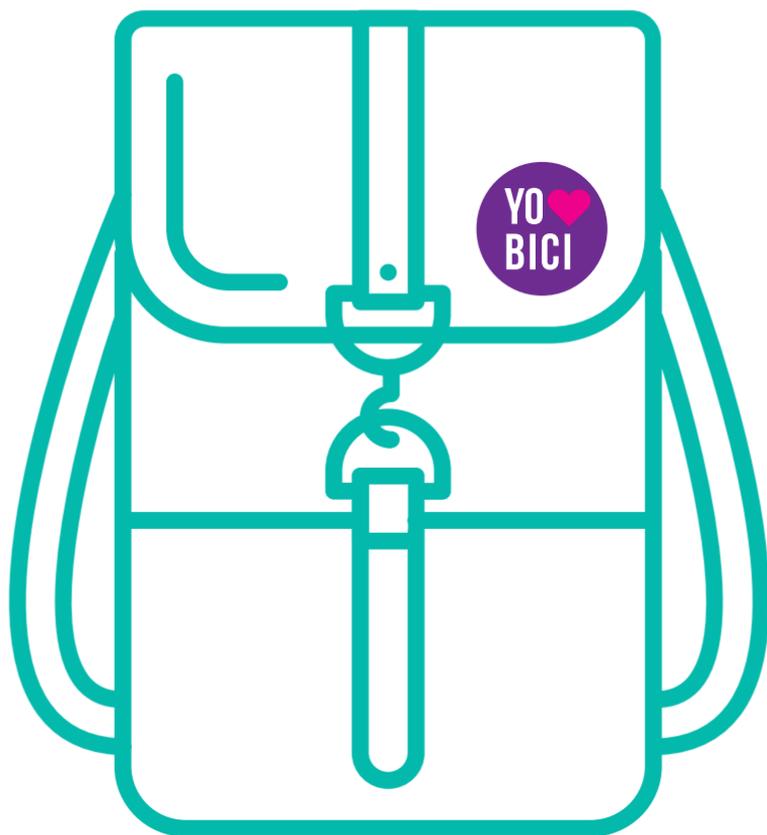
transporto objetos que limiten mi visión



CAPÍTULO 2

PARA
COMENZAR

QUÉ NECESITO PARA RODAR



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

La primera vez que pensamos en el equipo necesario para movernos en bicicleta, ya rodando resultan irrelevantes, y omitimos las que nos brindan mayor seguridad y con la práctica nos hacen el camino más cómodo.

Mencionaremos los elementos básicos pero importantes para que puedas armar tu propia lista de necesidades y accesorios que convertirán tu experiencia sobre la bici en algo que desees repetir a diario.

Entre más cómodo te parezca pedalear, más fácil será que te aventures a realizar recorridos largos y diversifiques tus viajes. Es decir, que uses tu bicicleta no sólo para disfrutar los fines de semana o asistir al Paseo Dominical. Si te preparas, podrás hacer cualquier traslado en dos ruedas sin importar la estación del año.

La pregunta obvia antes de empezar a pedalear es **cuál bici es la más adecuada** para mí, **no hay una respuesta única**, pues existen gran diversidad de factores que se deben tomar en cuenta, además del uso que le vas a dar. **Considera que deberás llevar algunos accesorios obligatorios para hacer tu viaje más seguro.**

TALLA Y NECESIDADES

Para pedalear en esta ciudad prácticamente cualquier bicicleta te servirá. Se dice que el mejor equipo para empezar es el que tienes en casa, pero si vas a adquirir una, respóndete estas preguntas:



CUÁL ES MI TALLA

Está en función de tu estatura y por lo general en las tiendas especializadas te ayudarán a determinarla. Nunca compres una bicicleta que sea más pequeña o más grande por mucho que te guste.

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

PARA QUÉ LA VOY A UTILIZAR

¿La quieres para ir a la escuela, transportar infantes o como herramienta de trabajo? Elige una bici que te permita llevar con comodidad todo lo que necesitas.

DISTANCIA QUE RECORRERÉ

Piensa en las rutas que quieres hacer con ella y la velocidad promedio a la que irás. La rodada de las llantas, es decir el diámetro, también es algo a considerar.

CÓMO ME SIENTO

Pide una prueba de manejo antes de decidirte por una. Ya sea nueva o usada, pero similar a la que estás buscando. Lo más importante de una bici es que te quede bien la altura del asiento a los pedales, y del asiento al manubrio.

PREPARA EL RECORRIDO

Algunos aspectos a considerar para hacer tus recorridos más agradables son:



SUDOR

El sudor es la respuesta del cuerpo al esfuerzo físico. La ropa de algodón y pedalear a ritmo moderado son una buena opción para usar la bici sin sudar demasiado. Considera llevar una muda adicional, toallitas húmedas o desodorante para refrescarte rápidamente al llegar a tu destino.

EL CLIMA

Cualquier estilo de vestir te permitirá pedalear, siempre y cuando puedas maniobrar libremente. En tiempos de calor usa ropa ligera y de color claro; para los días lluviosos no olvides conseguir romprevientos, impermeable y salpicadera; para los días fríos, chamarra medianamente caliente, bufanda o bandana y guantes.

COMER Y BEBER

Tu corazón es el motor y tus piernas la fuerza. Come suficiente, saludable y media hora antes de subirte a la bici, para que nunca te falte energía ni lleves el estómago lleno. También bebe agua constantemente: lleva una ánfora rellenable y bebe un sorbo cada 15 minutos de pedaleo.

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

TIPOS DE BICICLETA



MONTAÑA



HÍBRIDA



RUTA



URBANA



PIÑÓN FIJO



GRAN TURISMO

Para comenzar

Elige una bicicleta que se ajuste a tus necesidades, considera aspectos como la distancia que recorrerás, si viajarás con compañía, lo que necesitas llevar, si tienes un lugar para estacionarla y si la quieres con fines recreativos, deportivos o de movilidad.



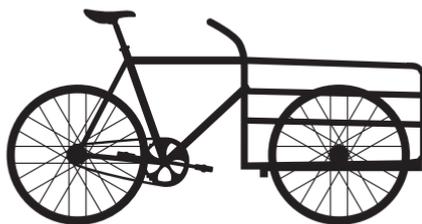
BMX



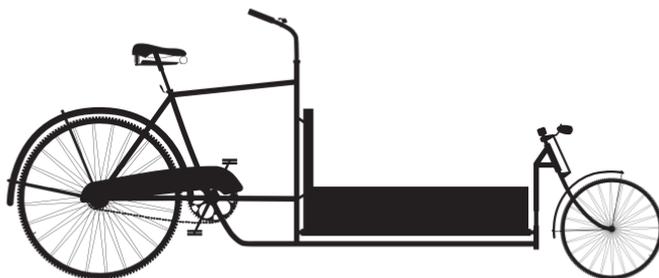
PLEGABLE



ELÉCTRICA



TRICICLO DE CARGA



BICICARGO

EQUIPO BÁSICO

Equipa tu bicicleta con lo mínimo indispensable para garantizar tu seguridad y la de tu bicicleta, pueden ser básicos al principio y después conseguir unos de mayor calidad.



CASCO

Aunque el uso del casco no es obligatorio es muy recomendable, te sugerimos siempre rodar con este.

CANDADO

Siempre carga uno de buena calidad y busca un lugar, poste o bici-estacionamiento seguro.

HERRAMIENTA BÁSICA

Lleva contigo lo necesario para parchar una llanta y aprende a hacerlo. Ubica gasolineras y talleres dentro de tu recorrido.

LUCES

Lleva luz delantera blanca, de preferencia con alcance de tres metros y luz trasera roja y reflejantes.

CAMPANA

Una manera de hacer que los otros noten tu vehículo es con el sonido de una campana.

LLEVA TUS COSAS

No ocupes tus manos con objetos, usa mochila y si llevas mucho peso instala un portabultos, parrilla, canastilla, alforja o caja.

Para comenzar



PORTABULTOS

Va sobre la rueda trasera y sirve para transportar objetos medianos. Se recomienda el uso de correas para sujetar con firmeza la carga.

CANASTILLA

Sirve para transportar objetos pequeños, algunas cuentan con tapa para evitar que se salgan tus cosas con la vibración del pavimento.



ALFORJA

Son impermeables y algunas tienen detalles reflectantes. Por ello sirven bien para transportar computadoras y una muda de ropa.

PORTA ÁNFORA

La manera más práctica de llevar agua y tenerla siempre a la mano. Casi todas las bicicletas cuentan con los orificios para montarlo.



CAJA

Dada su robustez, sirve para transportar objetos pesados de mediano volumen, como la despensa o para hacer repartos.

PORTA HERRAMIENTAS

Debajo del asiento puedes transportar la herramienta básica y después de estacionarte, pasarla a tu mochila o bolsa.

ELIGIENDO MI RUTA

Cuando nos bajamos del transporte público o el auto para movernos en bicicleta, debemos tomar en cuenta que las rutas de siempre o más cortas, no necesariamente son las más adecuadas o seguras.

Piensa en cuántos ejes viales o avenidas como Periférico usas a diario. Pues bien, pedalear en ellos no es una opción viable. Recuerda que las calles secundarias o locales, además de las ciclovías, suelen ser la mejor elección para andar en bici, pues la velocidad que alcanzan los coches es menor y no hay tantos vehículos de carga.

¿QUÉ DEBO CONSIDERAR?

TIPOS DE CALLES Y VÍAS

Prefiere las vías primarias y secundarias o con carriles compartidos y las ciclovías. Mantente fuera de las vías de acceso controlado.

OPCIONES PARA LLEGAR DE UN PUNTO A OTRO

Revisa el sentido de todas las calles, no pedalees en sentido contrario. Dentro de tu ruta ubica talleres, cafeterías, biciestacionamientos y otros lugares que te parezcan útiles.

LA BICI Y OTROS MODOS DE TRANSPORTE

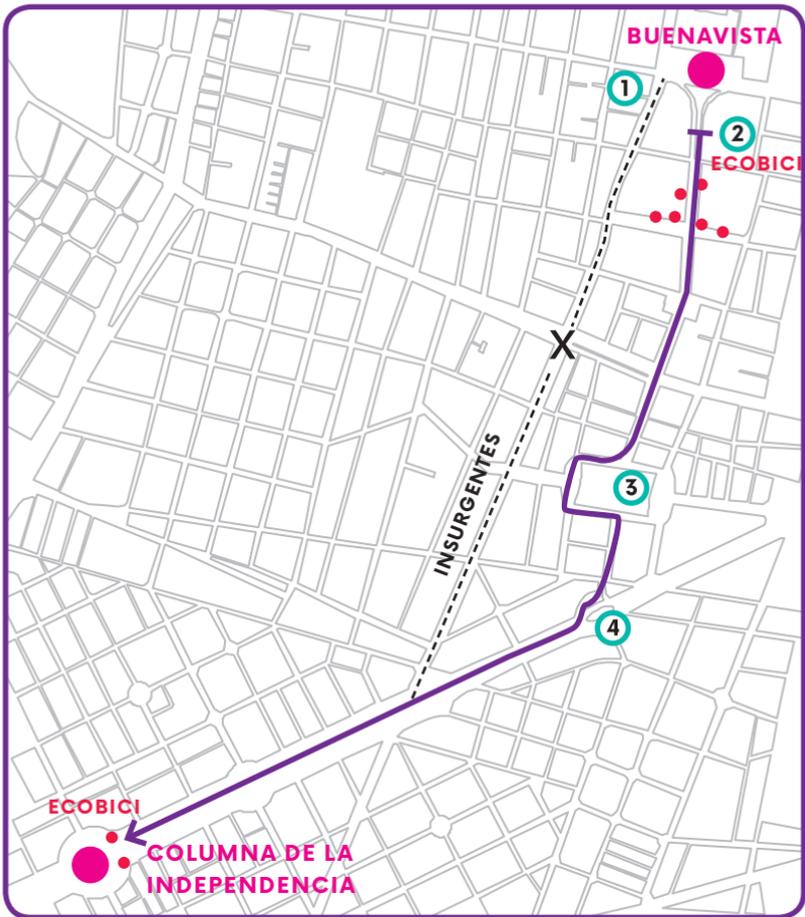
Complementa tu traslado con otros transportes e infraestructura pública: biciestacionamientos de corta estancia, masivos, semimasivos, y estaciones ECOBICI, si los combinas harán más eficiente tu viaje.

HORARIO Y TIEMPO DISPONIBLE

Aparta un día para recorrer la ruta que planeaste, familiarízate con las calles y el tiempo que necesitas para llegar a tu destino final o ajustarla si es necesario.

Planea tu ruta en compañía de ciclistas y, si tienes dudas sobre cómo pedalear en ciertas vías, pide que te acompañen los primeros días o un fin de semana. Así sabrás si tu ruta necesita cambios.

Para comenzar



EJEMPLO DE RECORRIDO EN BICI BUENAVISTA - COLUMNA DE LA INDEPENDENCIA

Imaginemos un viaje del Tren Suburbano Buenavista a la Columna de la Independencia usando ECOBICI, vías secundarias y ciclovía:

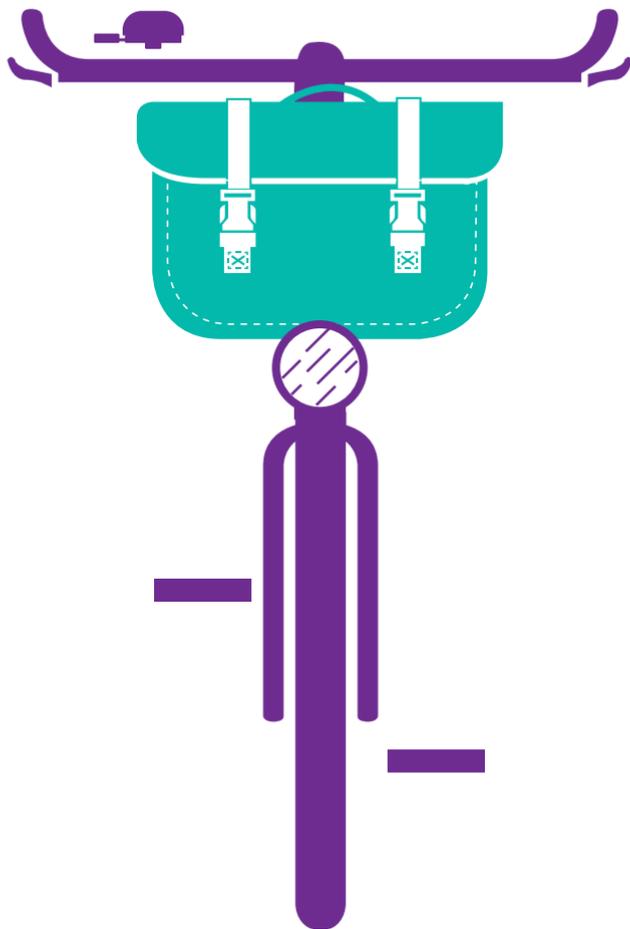
- 1) Se descarta Insurgentes Norte por ser una **vía rápida que incluye carril confinado** de Metrobús.
- 2) Buscamos **vías secundarias** paralelas. En este caso calle Buenavista, que cuenta con **ciclovía** en ambos sentidos.
- 3) Al llegar al Monumento a la Revolución lo rodeamos en el **sentido adecuado**.
- 4) Nos incorporamos a Reforma que, aunque es avenida, tiene **zona de tránsito calmado** e **infraestructura ciclista**.



CAPÍTULO 3

TRASLADOS DIARIOS

EN BICI AL TRABAJO



SIEMPRE LLEVA LUCES Y CAMPANA

Llegar puntual al trabajo puede convertir ese traslado en el momento más estresante del día, pero moverte en bici te puede ahorrar tiempo, dinero y hacer que el trayecto sea una rutina gozosa y saludable. Para lograrlo necesitas prepararte, organizarte y convertirlo en un hábito.

Ir en bici a trabajar es cada vez más sencillo. Contamos con infraestructura como ciclovías, Biciestacionamientos Masivos, Sistema de Bicicleta Pública (ECOBICI) y la opción de intermodalidad, para combinar el uso del transporte público con la bicicleta. Cada vez existen más edificios, comercios y espacios públicos que están generando alternativas para facilitarnos el acceso en dos ruedas. Algunas empresas incluso ofrecen incentivos que pueden darte el último empujoncito para elegir la bicicleta como vehículo.

La mayoría de habitantes de la CDMX vivimos a menos de ocho kilómetros de nuestros centros de trabajo. Por ello, la bicicleta es una gran opción de movilidad. Además, es muy probable que nuestros traslados sean más rápidos si los realizamos pedalear. En bici, el tiempo de recorrido casi siempre será el mismo, sin importar si hay más tránsito del esperado o si sucede algún percance en la calle, así que casi nunca te llevarás sorpresas.

EN SUS MARCAS

Una vez que decidiste rodar al trabajo asegúrate de que puedes estacionar tu bici en el edificio donde laboras o en un espacio cercano. Si en tu oficina no hay un lugar para bicicletas, platica con la empresa o institución para generar estas alternativas que beneficien a las personas que, como tú, deseen moverse de una manera más sustentable y divertida.

UN BUEN CANDADO

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



No importa dónde te estaciones, sujeta la cadena rodeando tres elementos: el tubo del biciestacionamiento, el cuadro y la llanta trasera.

Traslados diarios



LA RUTA

Dedica la mañana de un día feriado o fin de semana para explorar las rutas posibles entre tu casa y trabajo, así podrás elegir la que parezca mejor. Recórrela en compañía de alguna persona más experimentada sobre la bicicleta para que puedan compartir impresiones sobre el camino y decidan si esa ruta es la más adecuada para ti. Aprovecha estos recorridos para ubicar los talleres mecánicos a lo largo del que será tu recorrido habitual.

CÓMO ME VISTO

Para evitar sudoración excesiva procura pedalear sin prisas y con vestimenta que te permita transpirar. Cualquier estilo de ropa es adecuado para rodar siempre que no te impida maniobrar libremente o pueda atorarse en la bici. Si aún así te sientes acalorado, considera llevar una muda de ropa, toallitas húmedas y un desodorante para refrescarte al llegar.

CÓMO LLEVO MIS COSAS

Si requieres llevar computadora, muda de ropa, comida u otros materiales, te sugerimos que selecciones una mochila de espalda o una alforja para que puedas llevar todo lo que necesitas de manera cómoda y sin que te pese demasiado. Las hay de todos tamaños y precios, incluso impermeables por si te toca pedalear bajo la lluvia.

LA COMIDA

Si prefieres llevar tu comida al trabajo para comer lo que te gusta, ahorrar dinero o llevar una dieta mucho más controlada, lo podrás seguir haciendo en bici, tal como lo haces en transporte: asegúrate que los recipientes no sean pesados o frágiles y que cierren herméticamente, así como no envasar tibia o caliente la comida para evitar que se destapen y derramen en tu alforja o mochila. Nunca está de más meter todo en una bolsa de plástico bien cerrada.

EL CLIMA Y LA BICI

Es importante que tomes en cuenta la estación del año y los cambios de temperatura y humedad que enfrentarás cada día en tu camino. Los factores climáticos juegan un papel importante en la planeación de tu seguridad como ciclista.



CALOR

Rodar en este tipo de clima implica llevar ropa ligera que tenga un nivel de transpiración efectivo para que seque rápido. Debes mantener un nivel de hidratación mayor, por lo que te recomendamos beber agua cada 15 minutos durante tu viaje en bicicleta. Es importante también utilizar bloqueador solar y llevar una toalla para secar el sudor.

FRÍO

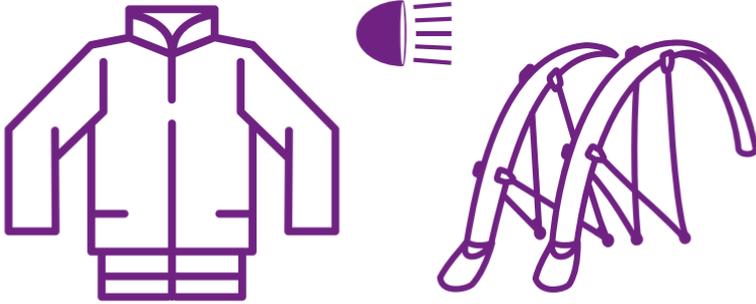
Este tipo de clima implica cierto riesgo pues el cuerpo no reacciona tan rápido. A veces nos abrigamos de más; esto es recomendable cuando se anda a pie, pero cuando se realiza una actividad física aeróbica como andar en bici, se vuelve incómodo y complica tus movimientos. Usa prendas diseñadas para realizar actividad física en situaciones de frío. También usa guantes y lentes para mantener la temperatura.

En cualquier clima es importante que la presión de las llantas sea la correcta para no ponchar.

LLUVIA

Cualquier día puede sorprenderte la lluvia: el pavimento se pone resbaloso y necesitarás mayor control del manubrio y los frenos, se reduce la visibilidad en general y la temperatura podría bajar haciendo que tu cuerpo se canse más rápido.

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



RECOMENDACIONES PARA CONducIR EN SUELO MOJADO

1

Frena de manera suave.

2

Mantén una distancia prudente de los vehículos delante.

3

Identifica manchas de arcoíris, es aceite en el piso.

4

Evita los charcos.

5

Reduce la velocidad y toma las curvas con precaución.

6

Si llueve muy fuerte o graniza, detente y espera a que pase.

COMPARTIENDO EL CAMINO



**ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS EL
REGLAMENTO DE TRÁNSITO DE LA CIUDAD**

En las calles circulamos en compañía de una gran cantidad de vehículos, desde autos privados hasta camiones de carga, y también nos encontramos con personas que reparten y venden tamales en bici. Compartimos los espacios con peatones, por lo que siempre debemos considerar su presencia.

La calle es un espacio público. Si mantenemos esto en mente, será más fácil considerar a quienes transitan con nosotros día a día. Respetemos sus derechos e interactuemos de una manera responsable.

Ahora que conoces las reglas básicas del juego, recuerda que cuando transitas por en la vía pública tu comportamiento no sólo habla por ti, sino por todas las personas que pedaleamos. No todos los vehículos se conducen de la misma forma, esto por las variaciones en tamaño, altura y la velocidad que pueden alcanzar.

Comencemos a compartir el espacio y las calles, en las siguientes páginas te ayudaremos a entender la perspectiva de otras personas y a mantenerte en comunicación con ellas.

HABILIDADES AL MANUBRIO

No importa la velocidad a la que vayas, el manubrio es tu timón para girar y detenerte. De este dependen muchas habilidades necesarias para conducir con seguridad y sin titubeos.

Debes tomarlo con firmeza con las dos manos para poder girarlo suavemente.

FRENOS



POSICIÓN DE LA MANO

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

CÓMO FRENAR

Ubica cuál es el freno delantero (por lo regular el izquierdo) y cuál el trasero. Frena primero éste y después el delantero, de lo contrario saldrás proyectado.

EN LLUVIA

Cuando llueve el asfalto se vuelve muy resbaladizo, te recomendamos practicar frenadas suaves para evitar bloquear las ruedas y derrapar.

EQUILIBRIO

MIRAR HACIA ATRÁS

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



EVASIÓN DE OBSTÁCULOS

Aprende a esquivar obstáculos en el camino como baches o coladeras. Esto te ayudará a reaccionar frente a cambios en el suelo como arena, aceite o agua jabonosa.

Practica estas habilidades en parques, Paseos Dominicales y en otros eventos públicos; o asistiendo a las biciescuelas que ofrece el Gobierno de la CDMX y algunas delegaciones de forma permanente y gratuita.

¿ME VEN LOS CONDUCTORES?

A veces no. Las personas que conducen automóviles y que no han rodado una bici por la ciudad, muchas veces no conocen los derechos, obligaciones y necesidades de quienes caminamos y andamos en bici. Es por esto que, como ciclista, existen acciones que debemos llevar a cabo para que la convivencia con los autos sea cordial y eficiente:

CONDUCE CON SEGURIDAD

Pedalea con cortesía, seguridad y sin titubear. La asertividad de tus movimientos ayuda al resto de las personas a tu alrededor a predecir y respetar tu paso. Es importante que tomes tu lugar en la calle, también conduces un vehículo y tienes derechos, ejércelos sin timidez pero siempre con respeto.

EVITA CONFLICTOS

Las condiciones en las que nos trasladamos, los problemas personales, económicos, familiares o sociales pueden provocarnos estrés. Con cortesía y una sonrisa se pueden prevenir disgustos. Seamos empáticos y procuremos mantener la calma y respirar. Recurre a los Agentes de Tránsito para que puedan imponer infracciones o sancionar a quien cometa una violación al reglamento o ponga en peligro tu integridad.

HAZTE VISIBLE

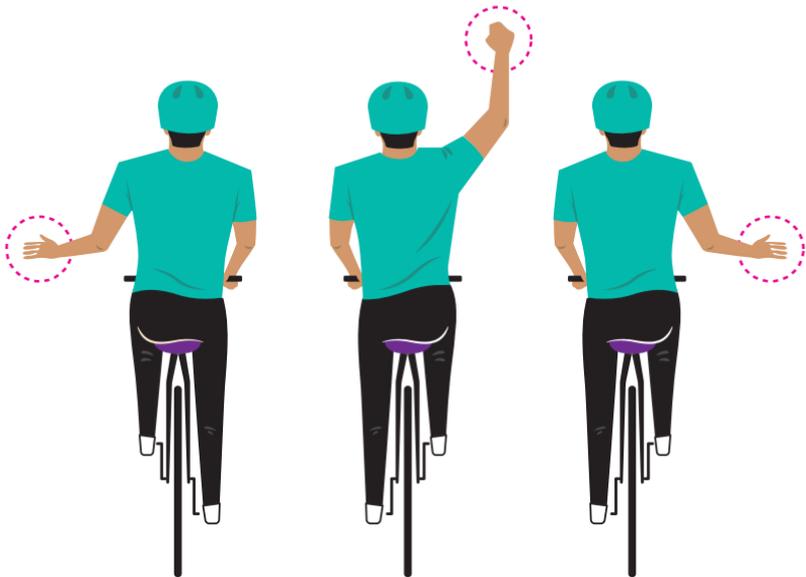
Tal como lo indica el Reglamento de Tránsito, debes portar elementos reflejantes y luces durante la noche para facilitar que las personas puedan verte. Te sugerimos también utilizar una campanilla, silbato o corneta para indicar tu presencia. De ser posible, establece contacto visual con los conductores, esto ayuda a que ambas partes sean conscientes de que están interactuando con otras personas y no sólo con vehículos.

USO DE LUCES EN LA NOCHE

La luz trasera es roja y sirve para que los autos te ubiquen; la delantera es blanca para alumbrar el camino. Su uso no es una sugerencia sino un mandatorio del Reglamento de Tránsito. Antes de tu primera salida nocturna, date tiempo para probar las luces en una calle tranquila para conocer su alcance.

SEÑALA TUS MOVIMIENTOS

Las señales con las manos y el cuerpo son una gran herramienta de comunicación, utilízalas para indicar a las personas que van conduciendo a tu alrededor si vas a dar vuelta o detenerte. Para ello, practica soltar una mano del manubrio sin perder el control de la bici.



**Vuelta
a la izquierda**

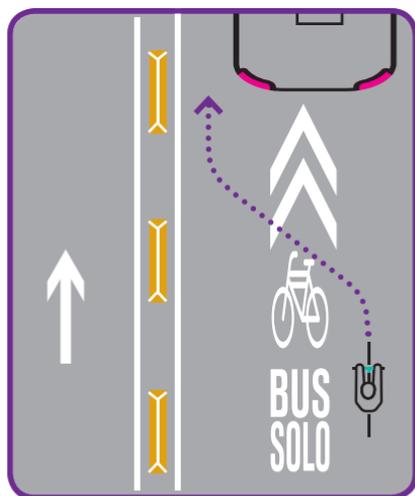
Alto

**Vuelta
a la derecha**

CARRILES COMPARTIDOS Y CICLOVÍAS

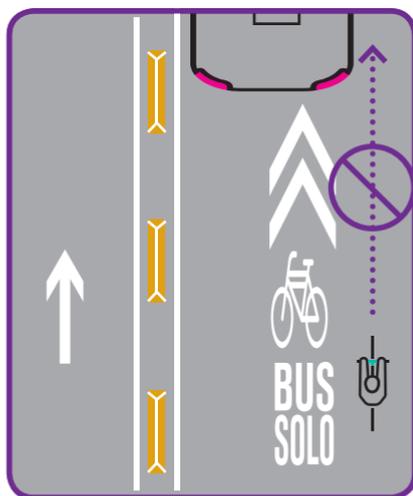
Aprovecha al máximo la infraestructura ciclista usándola correctamente. Usar el carril completo es tu derecho, pero ten en cuenta la dinámica específica de los espacios que compartes con el transporte público:

REBASES EN CARRILES COMPARTIDOS



SIEMPRE POR LA IZQUIERDA

Cuando el transporte público se detenga para ascenso y descenso de personas, puedes rebasarlo exclusivamente por la izquierda, siempre asegurándote de no salir del carril compartido.



NUNCA POR LA DERECHA

Si por alguna razón no puedes rebasar, espera detrás del autobús, donde el operador pueda verte con sus espejos. Nunca te adelantes por la derecha, podrías encontrarte con personas o entorpecer el ascenso y descenso.

Avanza en el sentido de la vía, nunca en sentido contrario ni en la banqueta, pues podrías provocar un accidente.

PEATONES

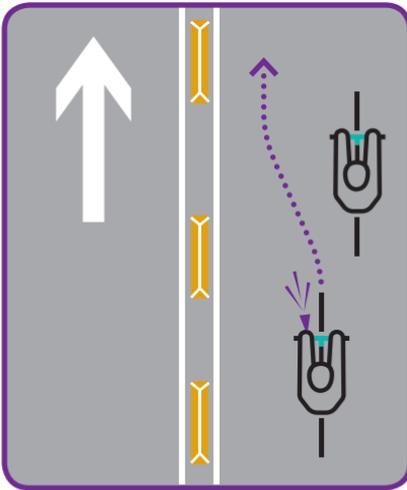
Respetar y cuidar a los peatones. La ciclo vía no está pensada para ellos, pero en ocasiones transitan en este espacio.

En los cruces y semáforos no obstruyas el paso de las personas a pie. Colócate en la caja bici-moto o detrás del paso peatonal.

Si encuentras a personas con discapacidad o en silla de ruedas circulando sobre la ciclo vía, cédeles el paso.

Las plataformas de ascenso y descenso de transporte público son un espacio compartido, donde quien camina tiene la preferencia.

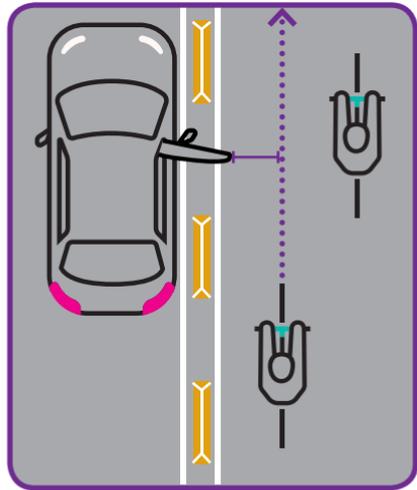
OJO EN CICLOVÍAS



REBASES ENTRE CICLISTAS

Cárgate al lado derecho del carril y permite que otras bicis pasen por la izquierda.

Avisa cuando vas a rebasar. Puedes usar la campana, un silbido o grito para anunciar tu presencia. Mantente alerta para escuchar o ver a ciclistas tras de ti para prevenir colisiones.



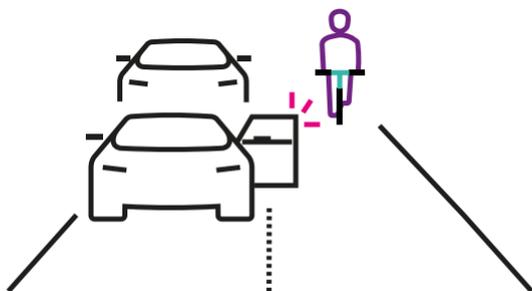
INTERACCIÓN CON AUTOS

Pon atención a los coches estacionados junto a la ciclo vía, alguien puede abrir la puerta o descender. Reduce la velocidad y toma distancia para pasarlos.

Cuidado con las salidas de los estacionamientos. Si ves a un coche salir haz sonar la campana, grita o silba para que te ubique.

PUERTAS Y PUNTOS CIEGOS

Existen dos incidentes recurrentes entre ciclistas y vehículos automotores: los golpes con la puerta y, con menor frecuencia, las colisiones con autobuses y camiones de carga, debido a los puntos ciegos que tienen los vehículos. En ambos casos existe información que puedes tener presente para poder prevenirlos.



CUIDADO CON LAS PUERTAS

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

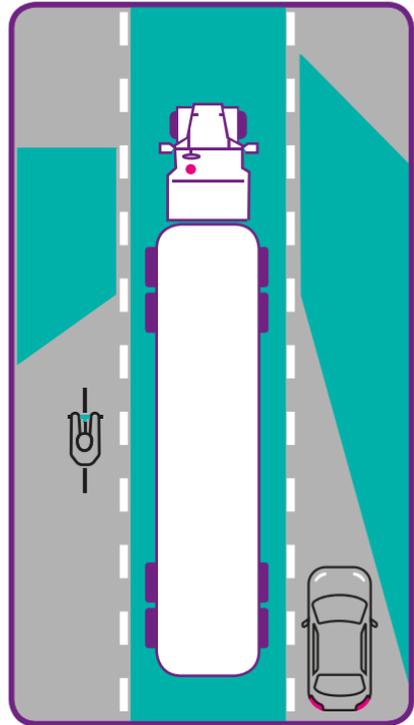
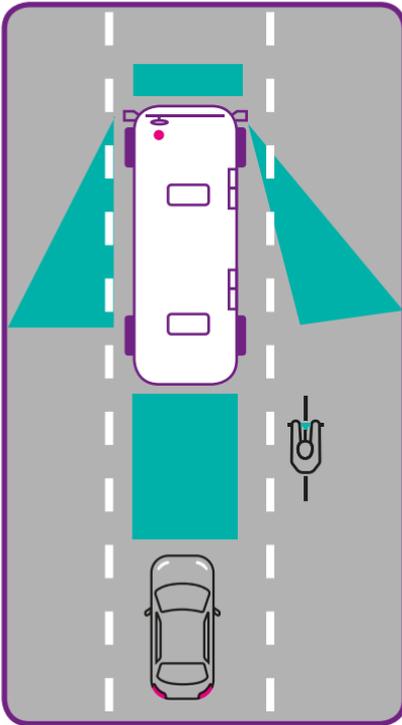
Una forma de saber si hay personas dentro del auto que puedan descender es viendo los retrovisores.

PUNTOS CIEGOS

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

PUNTOS CIEGOS DE AUTOBÚS

PUNTOS CIEGOS DE TRÁILER



CÓMO SALIR DE UN PUNTO CIEGO

La manera más fácil es buscar la cara del quien conduce en los espejos. Con ello te aseguras de estar fuera de estas zonas, de que te vea y calcule de mejor manera sus maniobras.

ADAPTÁNDOSE A TU NUEVO TRANSPORTE

Los primeros días te puede resultar incómodo rodar. Al igual que otros cambios, el cuerpo y la mente se resisten a lo nuevo y quizá experimentarás fatiga, estrés y al mismo tiempo emoción y bienestar físico. Todo esto es normal, muchas personas lo hemos experimentado.

Persiste durante este nuevo periodo, lo más probable es que después de un mes superes lo que al principio te incomodaba. En ese tiempo puedes tener que enfrentar incompreensión o cuestionamientos de tu familia o de tus colegas de trabajo frente a esta opción de movilidad. ¡No te desanimes!

Cuanto más pedalees, más fuerza, habilidad y confianza desarrollarás, tanto, que tu recorrido en bici se convertirá en uno de los momentos más placenteros de tu día.

Ir en bici al trabajo reduce la congestión vial, la pérdida de tiempo y los costos asociados con el estacionamiento de vehículos; mejora tu salud, el rendimiento laboral y reduce el ausentismo por enfermedades. Además, algunas empresas y oficinas ofrecen algún tipo de incentivo por contribuir, con tu pedaleo, al beneficio de la ciudad.

Puedes empezar con un sólo día a la semana, eligiendo el que te resulte más relajado por el código de vestimenta o por una menor carga de labores y poco a poco sumar días hasta acostumbrarte.

Para ganar confianza, pregunta entre tus amistades o colegas ciclistas si alguien puede acompañarte los primeros días en tu recorrido.

Traslados diarios



Poco a poco sabrás cuántas cosas puedes transportar en tus recorridos en bici.



Aunque uses la bici, calcula tu tiempo de recorrido para que no vayas con prisa.

CUALQUIERA PUEDE RODAR



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

Cuando los niños y niñas van en bici o a pie a la escuela adquieren hábitos saludables que les ayudarán en otros ámbitos, además mejoran su calidad de vida y la de las personas que estamos en su entorno. La actividad física contribuye a prevenir la obesidad infantil y crea un hábito de ejercicio matutino saludable.

El ejercicio a todas edades mejora el desempeño escolar y favorece la prevención de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Quienes desde temprana edad caminamos y usamos la bicicleta convivimos con personas diferentes a nuestra familia, aprendemos a orientarnos en la ciudad, nos adaptamos con mayor confianza a un entorno cambiante, disfrutamos de los viajes, aprendemos a cuidarnos y nos convertimos en individuos más independientes.

Es una oportunidad de aprendizaje y entrenamiento paulatino para la autonomía, nos proporciona herramientas que en la adultez nos facilitarán adaptarnos a entornos cambiantes. Ir en bici o a pie a la escuela brinda inigualables momentos de convivencia entre personas adultas e infantes, así como entre colegas.

YO TE LLEVO

Si pedaleas en compañía de personas más jóvenes, es importante que tú también disfrutes el camino. Debe ser una experiencia placentera para quien guía y para quien explora por primera vez la ciudad a bordo de una bicicleta. Generar experiencias agradables favorecerá a que rodar se convierta en un hábito deseable e incluso en un gran recuerdo de la infancia.

BEBÉ A BORDO

No subas a tu bebé en una silla o a un remolque para bicis antes del año de edad. Para que puedan rodar contigo deben poder sostener la cabeza sin ayuda, y sin que les represente esfuerzo alguno. Recuerda que su cabeza requiere mucha protección.

SI TRANSPORTAS A MENORES

Conoce y prueba los accesorios que mejor te acomoden para transportarles en bicicleta de forma segura. Hay diversos modelos para diferentes necesidades y gustos. Te recomendamos rodar con tu infante antes de comprar. Revisa que tu bici esté en buenas condiciones mecánicas antes de cada viaje.

Todas las personas menores de 12 años deben, obligatoriamente, pedalear con casco.

Traslados diarios



SILLA TRASERA

INFANTES DE 1 A 3 AÑOS

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

SILLA DELANTERA

INFANTES DE 1 A 3 AÑOS

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



REMOQUE

INFANTES DE 2 A 7 AÑOS

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



EXTENSIÓN

INFANTES DE 4 A 8 AÑOS

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



CAPÍTULO 4

ESPACIOS PARA TU BICI

VÍAS



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

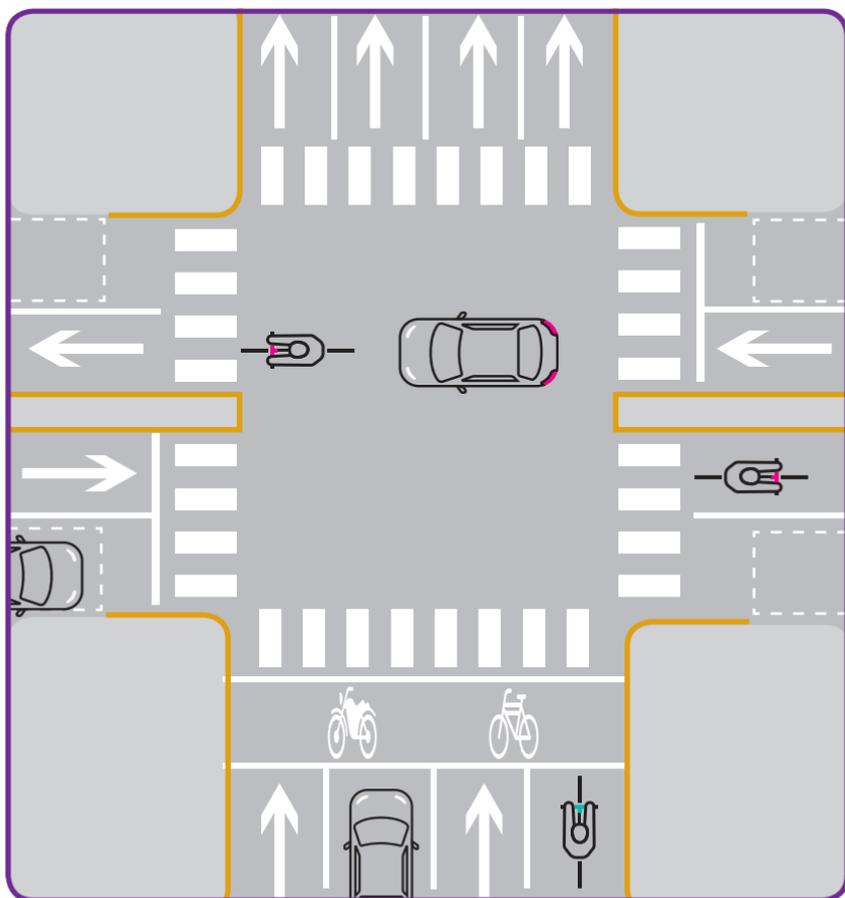
En nuestra ciudad existen una gran variedad de vialidades, desde autopistas urbanas hasta calles peatonales, por lo que es importante que tengas presente cuáles son los espacios en los que puedes transitar con tu bicicleta, así como cuáles son los restringidos para las personas que conducen autos o el transporte público.

Es importante que conozcas toda la infraestructura disponible en la ciudad para que puedas seleccionar la bicicleta como modo de transporte. Las ciclovías y carriles preferentes son solo uno de los tipos de infraestructura disponibles para pedalear de forma cómoda y segura, también cuentas con diferentes tipos de biciestacionamientos y el Sistema de Bicicletas Públicas, ECOBICI.

Aquí encontrarás sugerencias para utilizar de forma adecuada la infraestructura existente, así como información importante para rodar con seguridad en los espacios que, aunque no se construyeron de forma exclusiva para la bicicleta, también tienes derecho a utilizar. Queremos recordarte que, aunque no es obligatorio el uso de las ciclovías o los carriles compartidos, te sugerimos circular sobre ellos para contribuir con el orden del espacio público.

LAS CALLES DE NUESTRA CIUDAD

La bicicleta está considerada como vehículo en el Reglamento de Tránsito. Por ello, podemos circular en buena parte de las vialidades de la Ciudad de México. Las más comunes y seguras son las vías primarias y secundarias. Cuando te encuentres una ciclo-vía, siempre prefiere circular en esta aunque no es obligatorio.



Las calles se clasifican de acuerdo con los tipos de vehículos permitidos y el tipo de carriles con los que cuentan. Cuando traces tu ruta debes pensar en las siguientes vialidades para circular:

VÍAS ÓPTIMAS

VÍA PRIMARIA

VELOCIDAD MÁXIMA 50 KM/H

Las vías primarias tienen como objetivo que los vehículos transiten de manera continua y controlada, algunas de ellas tienen semáforos y buscan conectar diferentes delegaciones de la ciudad.

VÍA SECUNDARIA

VELOCIDAD MÁXIMA 40 KM/H

La mayoría conectan con vías primarias y en algunas esquinas puedes encontrar semáforos. Estas son las calles más recomendadas para circular en bici. Cuando transites en ellas recuerda tener cuidado con las puertas de los autos estacionados al costado derecho.

ZONA DE

TRÁNSITO CALMADO

VELOCIDAD MÁXIMA 30 KM/H

Su diseño hace que el número de vehículos que circulan en ellas sea reducido. Su objetivo principal es que peatones, ciclistas y personas que conducen automotores transiten con seguridad. Recuerda que la prioridad son las personas a pie.

VÍAS CON RESTRICCIONES

CARRILES CONFINADOS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Son espacios exclusivos que deben permanecer libres para que el flujo de autobuses sea eficiente, puesto que transportan a una cantidad considerable de personas y su velocidad debe ser constante.

DE ACCESO CONTROLADO

VELOCIDAD MÁXIMA 80 KM/H

Son vías de alta velocidad, como el anillo Periférico, Circuito Interior Río Churubusco y Viaducto. Tienen carriles centrales separados con camellón de los laterales, sobre los cuales sí se puede circular, aunque siempre con precaución debido a la velocidad de los vehículos.

VÍA PEATONAL

En este espacio pueden circular exclusivamente peatones. El acceso a vehículos automotores está restringido y, de esta forma, es además accesible para personas con discapacidad y movilidad limitada. Aquí deberás desmontar de la bicicleta y caminar llevándola a un costado.



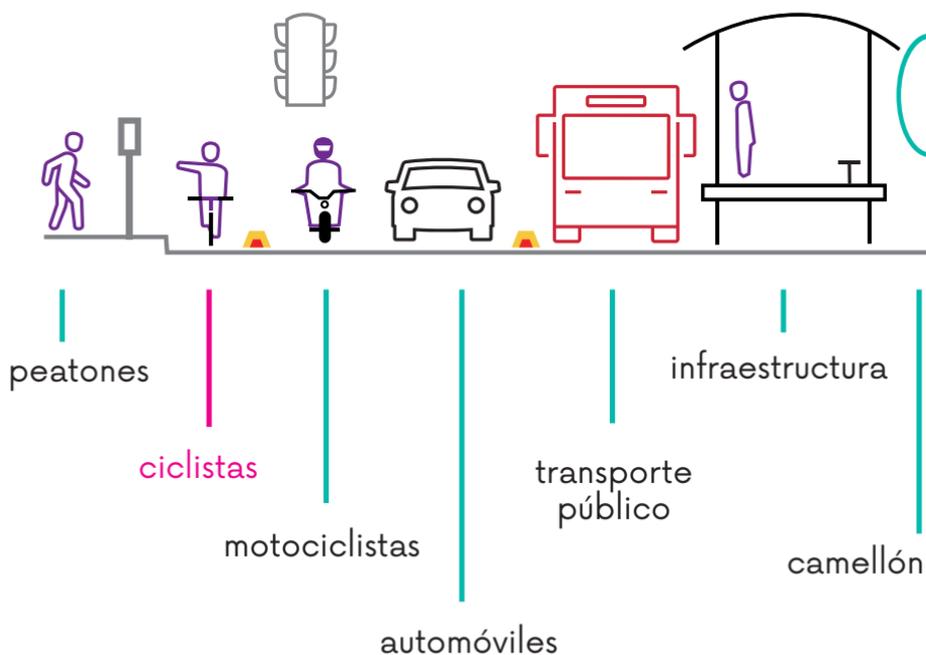
Consulta la Guía de Infraestructura Ciclista para la Ciudad de México:

http://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/

[0c37b1746512f388bf98ff67e80bcd33.pdf](http://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/0c37b1746512f388bf98ff67e80bcd33.pdf)

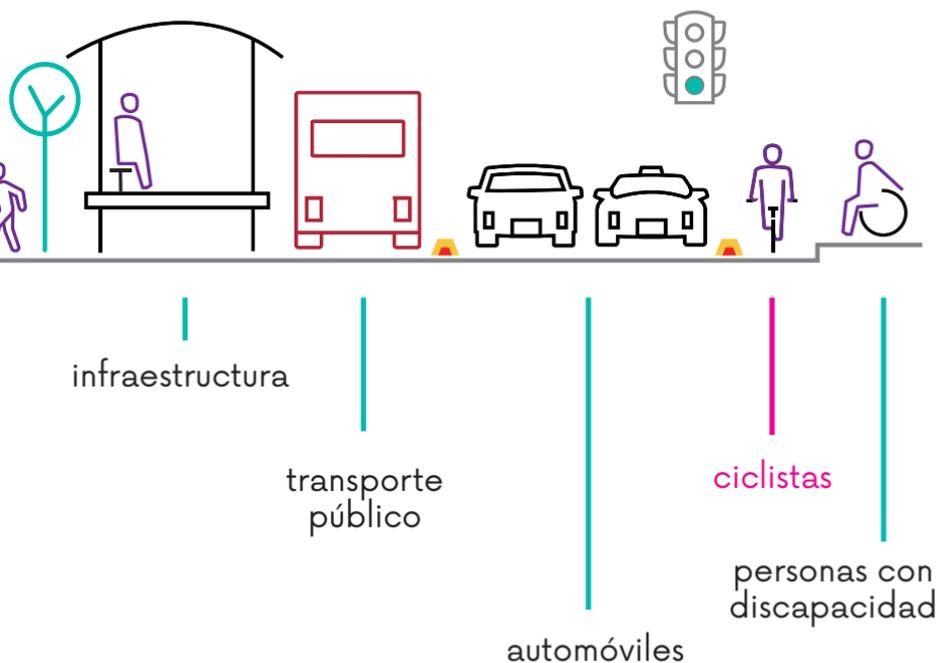
CALLE COMPLETA

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



Espacios para tu bici

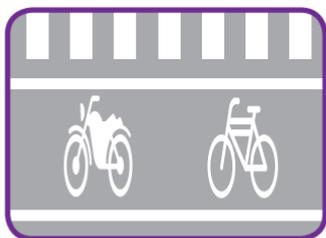
Estas vialidades distribuyen el espacio para diferentes tipos de vehículos, priorizando el transporte público Metrobús en un carril confinado para mover un volumen mayor de personas, y reducir su tiempo de traslado. Para los usuarios de la bici, cuenta con una ciclovía con elementos de confinamiento que dividen el espacio con los autos.



Una calle completa dignifica y redistribuye el espacio público a favor de todas las personas y de los diferentes modos de transporte, no sólo del automóvil.

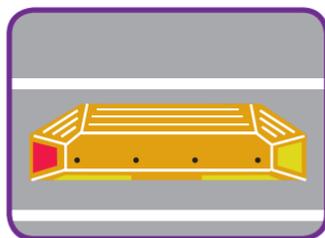
CARRILES PARA BICICLETAS

Sí, podemos circular por la mayoría de las calles, pero también existen vías ciclistas destinadas para el tránsito exclusivo o con prioridad para las bicis y que nos dan mayor seguridad al rodar. Pueden formar parte de la calle o estar separadas de ellas, conoce las opciones que puedes encontrar en tu camino:



CAJA BICI-MOTO

Indica a los ciclistas y motociclistas el lugar en el que deben detenerse para esperar el siga del semáforo.



ELEMENTOS DE CONFINAMIENTO

Elemento permanente que marca la división entre la ciclovía y los carriles para autos.



TRIÁNGULO DE PRIORIDAD BICI

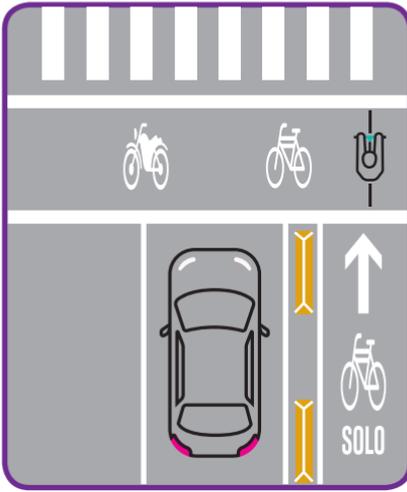
Indica que la bici tiene prioridad de uso en esa vía.



SEÑALIZACIÓN HORIZONTAL VERDE

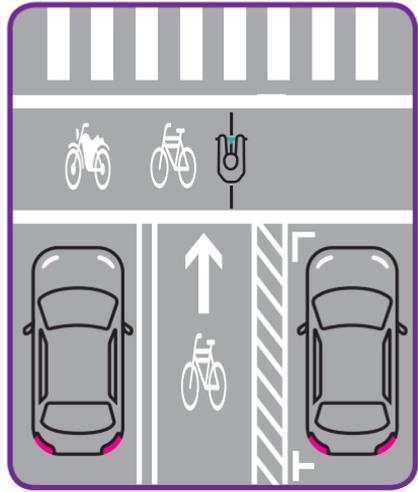
Delimita el área de circulación ciclista en una intersección cuando existen carriles exclusivos para la circulación de bicicletas.

Espacios para tu bici



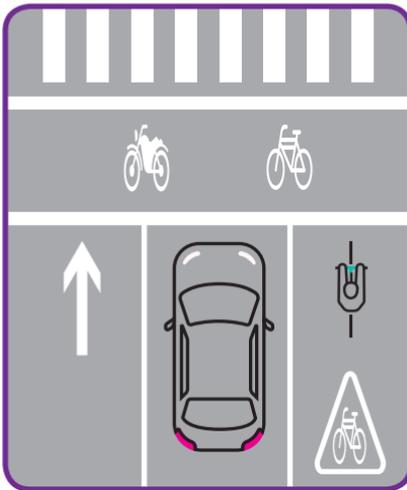
CICLOVÍA

Exclusivo para la circulación de bicicletas, dividido de los autos por elementos de confinamiento.



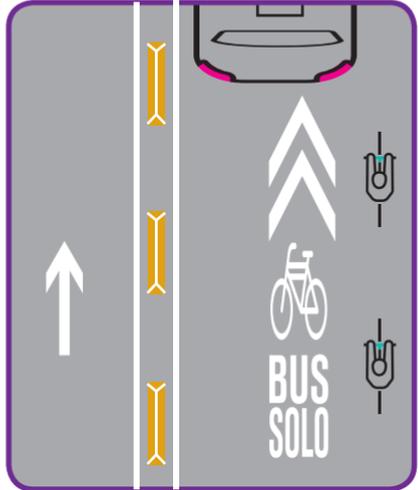
CICLOCARRIL

Delimitado con marcas en el pavimento, es exclusivo para la circulación de personas en bicicleta.



CALLE CON PRIORIDAD CICLISTA

Aquí tenemos prioridad, pero otros vehículos también pueden circular. Tienen elementos que orientan y regulan el tránsito.



CARRIL COMPARTIDO BUS-BICI

Está en el carril derecho de las calles. Su ancho permite que convivan ciclistas y transporte público. Tienen reductores de velocidad.

FACILIDADES

CDMX

CIUDAD DE MÉXICO



CapitalSocial Por Ti

¿TARJETA BLOQUEADA O ROTA? *Acude antes de 3 meses*
Tel. 5627 4588, correo: tarjeta_recargable@metro.cdmx.gob.mx

**TU TARJETA DE TRANSPORTE DE LA CDMX
PUEDE VINCULARSE CON ECOBICI Y BEM**

Una de las principales interrogantes a las que nos enfrentamos cuando ya decidimos movernos en bicicleta por la ciudad, tiene que ver con los lugares donde puedo dejarla o no y qué tan seguros son.

¿Puedo dejarla en la calle? Sí, pero debes considerar varios factores: desde el tiempo que permanecerá estacionada, hasta si lograrás verla desde el lugar en el que te encuentras, además de la afluencia de peatones y tránsito de vehículos.

A pesar de que puedes estacionarte prácticamente en cualquier poste lo suficientemente alto o resistente, es indispensable tener un buen candado. Piensa que esa es una forma de cuidar la inversión que hiciste en tu vehículo. Lo más recomendable es utilizar los biciestacionamientos disponibles en la ciudad.

Un biciestacionamiento se clasifica a partir del tiempo que dejarás tu bicicleta en este, la forma como la vas a asegurar y el número de bicis que pueden permanecer resguardadas al mismo tiempo. Estos aspectos también se usan para decidir el candado que se va a utilizar para asegurarla. De acuerdo con estos aspectos podemos establecer tres grandes categorías en las que podemos clasificarlos y que tienen diferentes ventajas.

BICIESTACIONAMIENTOS

Además de la infraestructura para rodar, la ciudad cuenta con espacios para dejar tu bici. Una razón que puede hacer desistir a las personas del ciclismo urbano es no encontrar lugares adecuados para estacionar su bicicleta de manera segura.

DE CORTA ESTANCIA

Así podemos llamar a los que se encuentran en la vía pública y para los que necesitas un buen candado: algunos tienen forma de “U” invertida o rectángulo (grapa), que por lo general son de acero inoxidable y albergan hasta dos bicicletas; otros son llamados “biciestaciones”, tienen forma de auto y espacio para doce bicicletas.

Estos son una buena alternativa si vas de compras o a comer y no tardarás más de dos horas, ya que por lo regular están en zonas de alto tránsito de personas.

MASIVOS Y SEMIMASIVOS

Son espacios techados, con acceso controlado y vigilancia. Para utilizarlos deberás registrarte como usuario y las bicicletas con las que harás uso del servicio. Este tipo de espacios están pensados para resguardar desde 80 hasta 416 bicicletas, y en ellos es seguro dejar las bicicletas, incluso toda la noche.

En la CDMX se tienen tres grandes biciestacionamientos de este tipo ubicados en tres Centros de Transferencia Modal (CETRAM), que funcionan como paradero y centros de conexión para diferentes Sistemas de Transporte Público.

Puedes registrarte a los biciestacionamientos masivos y semimasivos de manera gratuita con tu Tarjeta de Transporte de la Ciudad de México.

Espacios para tu bici



Algunos biciestacionamientos de corta estancia cuentan con postes de herramientas de libre uso para reparaciones rápidas.



Existen dos BEM con capacidad para más de 400 bicicletas cada uno, en Pantitlán y La Raza; y uno semimasivo en La Villa con capacidad para 80. El horario de servicio es de 05:00 a 01:00 h del día siguiente.

SISTEMA DE BICICLETAS PÚBLICAS

Son parte del sistema de transporte del Gobierno de la CDMX. El 60% de las personas que usan de ECOBICI declaran que sin ellas no habrían probado la bicicleta como modo de transporte.

Este sistema, parte importante del equipamiento ciclista de la ciudad, tiene la finalidad de acercar a más personas al uso de la bicicleta para sus recorridos cortos o medianos que pueden ser combinados con otros transportes o formas de movilidad.

Por ejemplo, para tramos diarios hacia tu trabajo o a la escuela en los que quieres hacer menos tiempo, evitar el tráfico, ejercitarte o no gastar dos veces en transporte.

En ECOBICI puedes realizar viajes ilimitados de máximo 45 minutos. En traslados largos ubica cómo transbordar entre estaciones. El sistema también cuenta con bicis eléctricas de pedaleo asistido que permiten recorrer más kilómetros.

Cualquier persona mayor de 16 años puede registrarse al sistema y pagar la anualidad correspondiente o alguna de las membresías temporales disponibles para mexicanos y extranjeros que se encuentren de visita en nuestra ciudad.

REQUISITOS

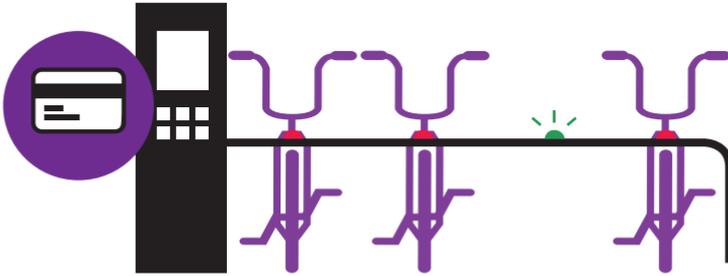
1. Identificación válida, vigente en original y copia (IFE/INE, licencia de manejo, cédula profesional, pasaporte, FM2 o FM3).
2. Tarjeta bancaria de crédito o débito, VISA o MASTERCARD.
3. Diagnóstico de conocimientos en uso de la bicicleta.

TIPOS DE MEMBRESÍA

Anual, 7 días, 3 días y 1 día.
Consulta información actualizada en: www.ecobici.cdmx.gob.mx

En caso de accidente o cualquier problema con ECOBICI, comunícate inmediatamente al teléfono **5005-2424**.

ECOBICI



TÓMALA

1

Pasa tu tarjeta por el lector o ingresa el código de acceso y PIN.

2

La pantalla te indicará el número de bici que podrás desmontar y frente a ella una luz verde que parpadea.

3

Tienes dos minutos para verificar que la bicicleta no tenga fallas. De ser así, devuélvela y toma otra.

ENTRÉGALA

1

Ancla la bicicleta en un espacio con luz verde encendida.

2

Revisa que la bicicleta haya quedado completamente fija y no se puede sacar.

3

Pasa tu tarjeta por el lector o ingresa código y PIN. La pantalla debe decir "bicicleta devuelta correctamente".

Descarga la app ECOBICI CDMX donde puedes ubicar todas las estaciones y la disponibilidad de bicicletas en cada una de ellas. Para dispositivos Android y iOS.

INTERMODALIDAD

Este concepto se usa para describir algo que hacemos los habitantes de la CDMX todos los días: combinar diferentes transportes para realizar nuestros recorridos diarios. Para las personas que vivimos aquí, es común utilizar el Metro como el principal transporte y combinarlo con otros sistemas, terminando con una caminata rápida a nuestro destino.

Existen cada vez más alternativas que nos permiten combinar el uso de la bicicleta con otros transportes, ECOBICI es un gran ejemplo de esto. Sin embargo, los sistemas de transporte colectivo como el Metro, Ecobús o el Metrobús, se han sumado progresivamente a los diferentes esfuerzos que se hacen en nuestra ciudad para que las personas seleccionemos la bicicleta como modo de transporte.

En todo transporte público donde podemos subir la bici, debemos recordar que, más allá de los horarios permitidos, también debemos pensar en la ocupación; es decir, si existe mucha demanda para usarlo, el personal de seguridad nos pedirá que esperemos para abordar, ya que la prioridad es la movilidad de las personas.

METRO

A través del programa Tu Bici Viaja en Metro, el Gobierno de la Ciudad de México busca incentivar el uso de la bicicleta. Algunas estaciones cuentan con biciestacionamientos.

Domingo y días festivos

Todo el día.

METROBÚS

Lunes a viernes

04:30 a 06:30 h y 20:00 a 00:00 h

Sábado

Todo el día, excepto 12:00 a 17:00 h

Domingo

Todo el día

SISTEMA DE MOVILIDAD MI

Cuenta con 165 unidades con rack para bicicletas. Además puedes subirla al interior del autobús todos los domingos del año.

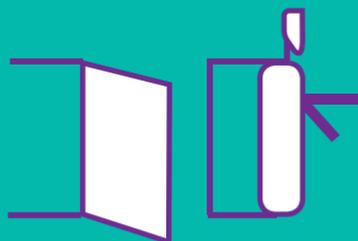
Mapa colaborativo para disfrutar la CDMX en bicicleta
www.data.sedema.cdmx.gob.mx:8080/registro.html

CÓMO LLEVAR TU BICI EN METRO



ESCALERAS FIJAS

Nunca uses las eléctricas y carga tu bici con cuidado



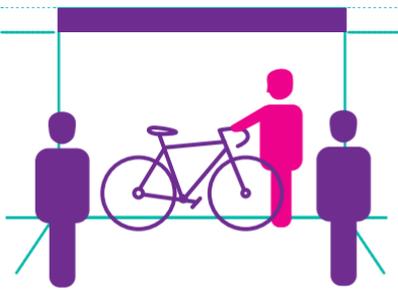
ENTRADA Y SALIDA

Paga en el torniquete y usa la puerta de servicio para la bici



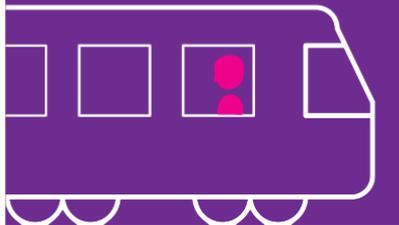
TRANSITA DESMONTADO

de la bici en el interior, evita incidentes



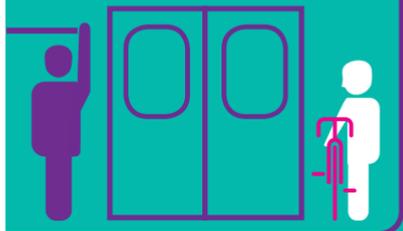
ESPERA

en el andén con la bici pegada a la pared



VIAJA EN LOS EXTREMOS

Si llevas bici, súbete en el primer o el último vagón



NO OBSTRUYAS

Colócate en la orilla del vagón para dejar libre el paso



CAPÍTULO 5

CULTURA CICLISTA

APRENDIENDO EN COLECTIVO



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

Moverte de forma activa, con tu energía, produce benéficas endorfinas que te hacen sentir feliz. El ejercicio cotidiano te brinda energía y te hace estar más saludable. Rodar por la ciudad te permite disfrutar el paisaje y nuestro patrimonio arquitectónico, natural y cultural, en pocas palabras, acercarte a la vida de tu barrio.

Tu viaje en bici te permitirá no ser dependiente del transporte público y de sus horarios, así como del tránsito de vehículos automotores, ruidosos o lentos; básicamente, tú tendrás el control de tu movilidad. Podrás ir a donde desees cuando lo decidas, sin que costos o conflictos diversos te detengan. En caso de emergencia, la bici puede rodar casi sobre cualquier terreno. **Moverte en bici te da oportunidad de estar en contacto contigo, con tus vecinos y con tu ciudad.**

Cuando ya tienes todo el equipo que necesitas y conoces un poco más sobre la infraestructura disponible, puedes comenzar a acercarte a la cultura ciclista. Conocer las reglas básicas es un principio, pero existen espacios donde puedes adquirir más conocimiento y, sobre todo, poner en práctica lo que ya sabes. Aprender a andar en bici no es sólo aprender a pedalear y mantener el equilibrio.

A GOZAR EN BICI

Por fortuna, existen diferentes caminos para perfeccionar nuestras habilidades sobre la bicicleta. Puedes apegarte a métodos de enseñanza y ser autodidacta en espacios pensados para llevar a cabo estas actividades, pero te recomendamos conocer los programas impulsados por el gobierno y la sociedad civil que cumplen con este cometido:

BICIESCUELAS

El gobierno de la ciudad y las delegaciones tienen programas gratuitos, pero también existen iniciativas ciudadanas que participan en esta labor de enseñanza a través de diversos métodos. El Gobierno de la Ciudad de México ofrece estas escuelas en bosques urbanos, el Paseo Dominical Muévete en Bici, y a través de cursos intensivos de verano.

Sábados | 10:00 a 14:00 h

BEM Pantitlán (escuela infantil)

BEM La Raza (escuela infantil)

Bosque de Tlalpan

Bosque de Aragón

Domingos | 09:00 a 13:30 h

Paseo Dominical

Muévete en Bici:

Reforma

La Villa

Zapata

PASEOS Y RODADAS

En la ciudad existen más de 60 organizaciones civiles que coordinan paseos y rodadas nocturnas todos los días del año en todas las demarcaciones, para todos los gustos y niveles de pericia. Estos paseos son excelentes oportunidades para aprender a rodar en la noche, con lluvia y en grupo, así como para conocer mejor nuestra ciudad. Los hay de rutas cortas, para quienes quieren rodar con sus hijos; y largas y difíciles para quienes desean retos mayores.

Todas estas actividades son gratuitas. Encuentra la más cercana y aprende a conducir una bici.

Cultura ciclista



Biciescuela en el Paseo Dominical Muévete en Bici.



Biciescuela de Verano en el Bosque de Chapultepec.

CICLOVÍAS RECREATIVAS

Se llevan a cabo en calles que normalmente están destinadas para la circulación de vehículos automotores. Un día a la semana se cierran para que las personas a pie, en patines o bicicleta disfruten del espacio público. Estas actividades casi siempre se realizan en domingo.

En la Ciudad de México tenemos dos grandes ciclovías recreativas: el Paseo Dominical Muévete en Bici, que se realiza todos los domingos del mes, excepto el último, en el que se lleva a cabo el Ciclotón.

Además, el Gobierno de la Ciudad de México también lleva a cabo por lo menos cuatro veces al año paseos nocturnos temáticos, donde las personas pueden disfrutar de noche sitios emblemáticos como Av. Paseo de la Reforma o el Bosque de Chapultepec.

En estos espacios las personas pueden aprender a pedalear, a conducir de una forma correcta y practicar antes de compartir las calles con otros vehículos automotores. Las ciclovías recreativas son una excelente oportunidad para disfrutar la ciudad de manera diferente y divertida.

6 CONSEJOS PARA COMPARTIR CAMINO EN UNA CICLOVÍA RECREATIVA

CARRIL DERECHO

Si pedaleas lento o estás aprendiendo, prefiere la extrema derecha y ten cuidado con corredores y peatones.

VELOCIDAD

Recuerda que compartes el camino con más ciclistas, modera tu velocidad.

SENTIDO DE LA RUTA

Nunca circules en sentido contrario ni sobre la banqueta.

REBASES

Mantén una trayectoria previsible y voltea antes de rebasar o cambiar de carril.

ALTOS

Respetar los semáforos y las instrucciones de monitores viales.

PUNTO DE REUNIÓN

Establece con las personas con las que asistes un lugar de encuentro y un horario por si alguien llegara a separarse del grupo.

Los supervisores, jefes de ruta y monitores viales son las personas que apoyan y asisten a lo largo de la ruta.

Cultura ciclista



Paseo Dominical Muévete en Bici.



Paseo Nocturno.



CDMX

12  = 1 

CapitalSocial

ANEXO

MECÁNICA BÁSICA

CONOCE TU BICI

La bici es una máquina sencilla y fácil de conocer. Es importante saber cuáles son sus partes para mantenerla en buen estado:

ASIENTO

POSTE DE ASIENTO

CUADRO

PORTABULTOS

FRENO

SALPICADERA

**PIÑÓN
O CASSETTE**

CAMBIO

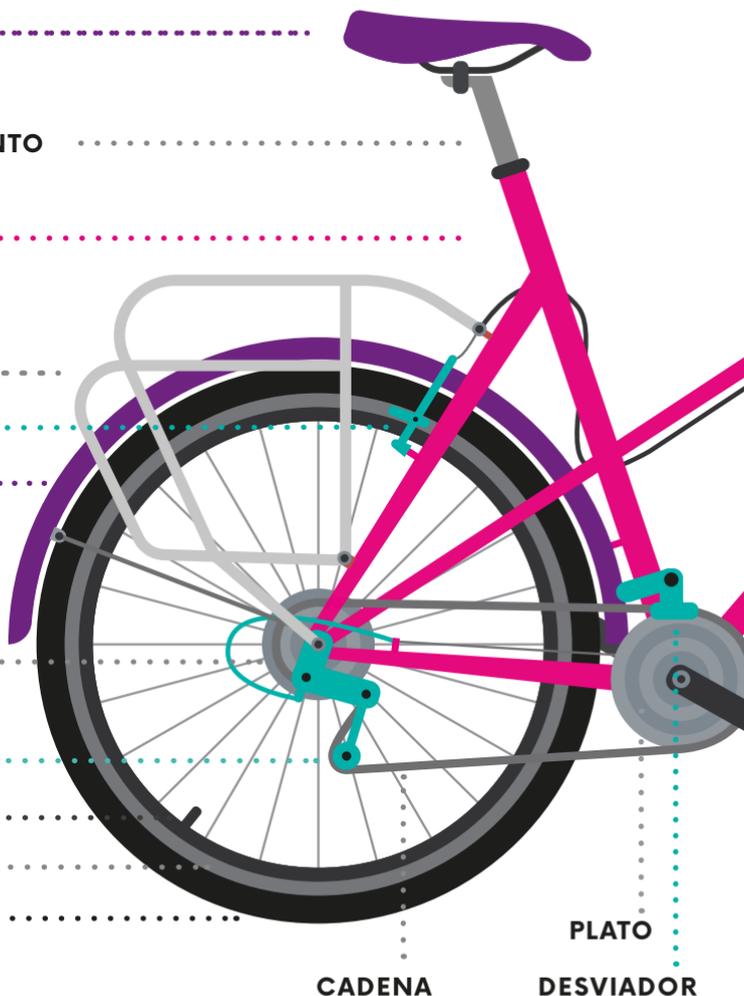
CÁMARA

RIN

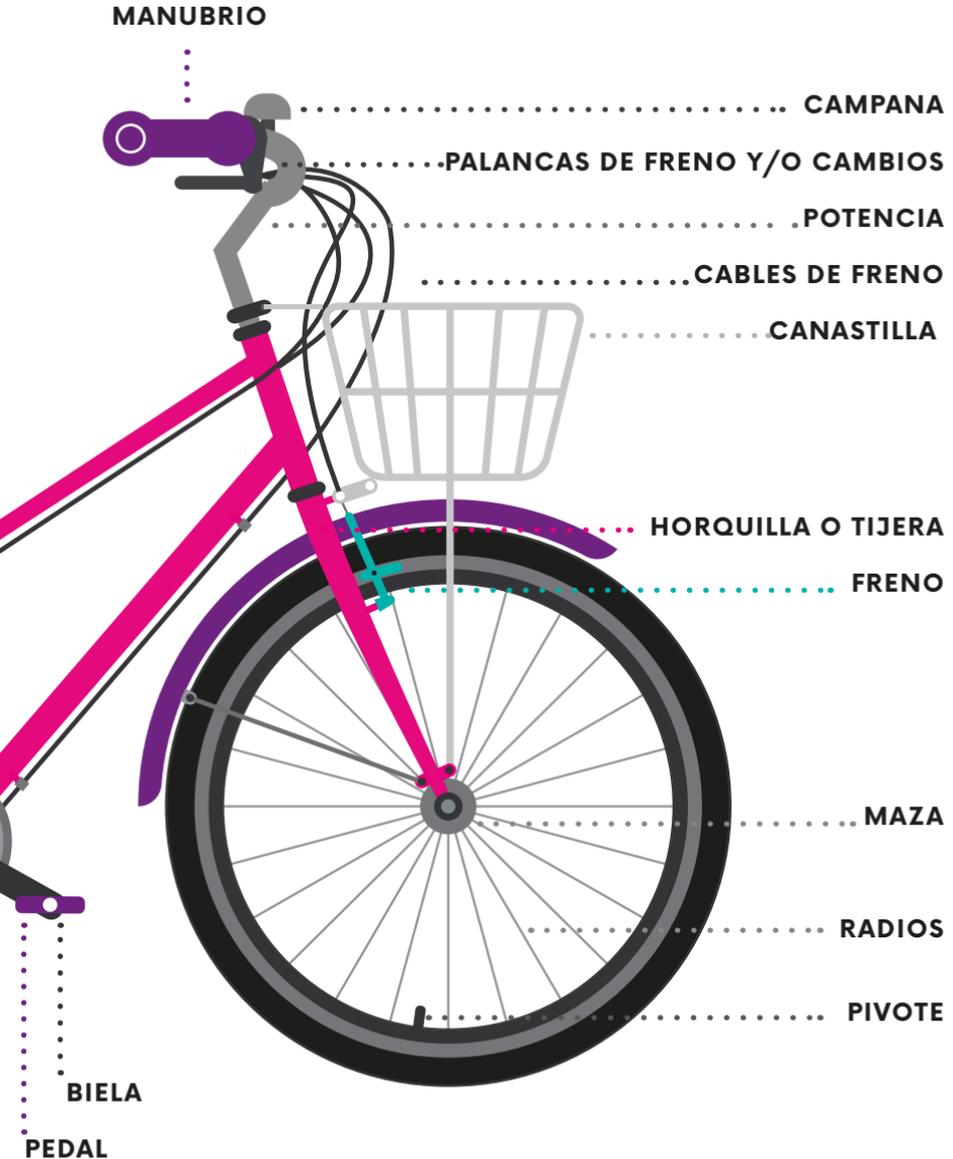
LLANTA

CADENA

**PLATO
DESVIADOR**



Acostúmbrate a darle mantenimiento frecuentemente, aprenderás más sobre tu bici y resultará más económico que pagar reparaciones mayores.

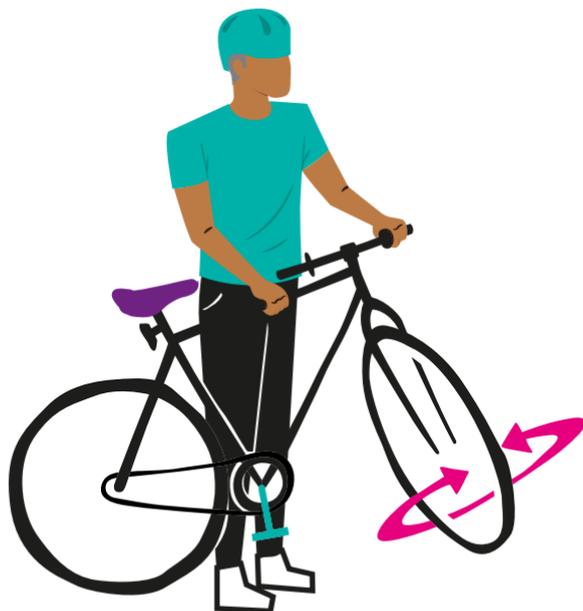


REVISIÓN BÁSICA

Antes de salir, checa el estado mecánico de tu bici para evitar sorpresas en el camino. Una revisión de los componentes clave te puede ahorrar tiempo, dinero y, lo más importante, garantizar tu seguridad.

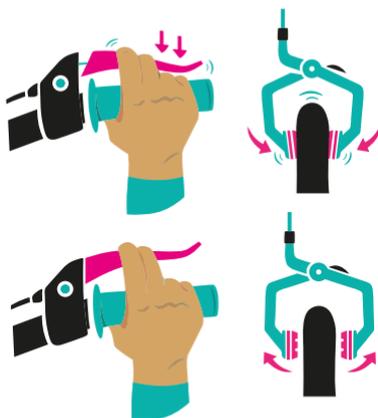
DIRECCIÓN

Levanta tu bici de la rueda delantera y gira el manubrio. El movimiento debe de ser suave y no debe costarte trabajo hacerlo. Pon tus manos sobre las palancas de freno y/o cambios, éstas deben estar en una posición cómoda y al alcance.



FRENOS

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



PRESIÓN DE LLANTAS

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



DALE SERVICIO

No existe una regla acerca del tiempo que debe pasar entre servicios generales, depende mucho del uso que le des. Aprende los cuidados básicos y busca un taller de confianza para darle una revisada general máximo cada seis meses.

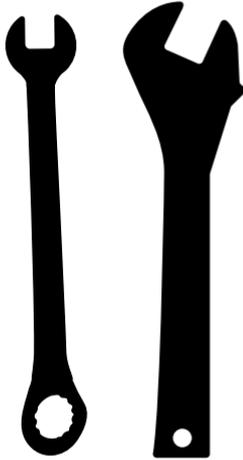
LUBRICACIÓN

Vierte una gota de aceite por cada eslabón de tu cadena desde la parte interna, mientras giras la biela en sentido contrario a las manecillas del reloj. Con una toalla de papel seca el exceso de lubricante.



KIT BÁSICO DE HERRAMIENTAS

Aunque cada vez hay más talleres de bicis, es importante que aprendas mecánica básica y lleves contigo el equipo necesario para que hagas reparaciones rápidas como parchar una cámara, esta es una breve lista de herramientas:



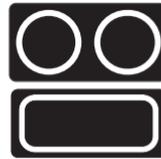
LLAVE 15 O LLAVE INGLESA



BOMBA PORTÁTIL



PEGAMENTO Y LIJA



KIT DE PARCHADO



JUEGO DE LLAVES ALLEN



DESMONTES



MI DIARIO EN BICI



¿CUÁL ES MI **BICI**?

RODADA:

TIPO:

TALLA:

DESCRIPCIÓN:

MIS MEDIDAS Y MI TALLA



Cabeza	cm	Casco	CH	M	G
Ancho de hombros	cm	Manubrio			cm
Tiro	cm	Altura de asiento			cm
Altura	cm	Talla de bici			cm

¿QUÉ TENGO, QUÉ ME FALTA?



MIS PRIMERAS **RUTAS**

DÓNDE ESTOY:

A DÓNDE VOY:

CALLES QUE RECORRO:

TIEMPO:

DISTANCIA EN KM:

DÓNDE ESTOY:

A DÓNDE VOY:

CALLES QUE RECORRO:

TIEMPO:

DISTANCIA EN KM:

MIS PRIMERAS **RUTAS**

DÓNDE ESTOY:

A DÓNDE VOY:

CALLES QUE RECORRO:

TIEMPO:

DISTANCIA EN KM:

DÓNDE ESTOY:

A DÓNDE VOY:

CALLES QUE RECORRO:

TIEMPO:

DISTANCIA EN KM:



CapitalSocialPorTi