



Con el apoyo de:



Ley 9028  
Control de Tabaco



# Manual para los y las Ciclistas

## SIN equipo de seguridad



En caso de accidente  
las lesiones pueden ser  
**más graves**

## CON equipo de seguridad: Casco y chaleco



Se evitan accidentes y  
lesiones  
**se reducen**

## ACONVIVIR

Aconvivir es una Organización No Gubernamental sin fines de lucro que nació en el 2007 como una iniciativa de varios ciclistas víctimas de atropellos por conductores en estado de ebriedad.

Somos una agrupación solidaria, defensora y promotora de los derechos y deberes de los deportistas y de TODOS los ciudadanos que lucha para alcanzar una CONVIVENCIA pacífica y tolerante entre los diferentes usuarios de nuestras carreteras, aceras y espacios públicos terrestres en general

Para alcanzar este objetivo, trabajamos de manera proactiva en la incorporación imprescindible de temas como la educación vial y la responsabilidad social, dentro del programa curricular del sistema educativo nacional.

Para más información visitá la página [www.aconvivir.org](http://www.aconvivir.org)

## Introducción

Por medio de este manual para los y las ciclistas la organización ACONVIVIR quiere que usted como ciclista se proteja en las vías.

Todos, (peatones, conductores y ciclistas) debemos realizar algunos pasos básicos para que las vías de nuestro país sean un espacio más seguro de transitar.

A continuación le presentaremos una serie de recomendaciones y consejos para que cuando viaje como ciclista, lo haga de la forma más segura.

3

## UN MENSAJE DEL MINISTERIO DE SALUD

### Dos Ruedas que proporcionan vida

Una calidad de vida óptima, prevención de enfermedades, felicidad y mayor longevidad son solo algunos de los beneficios que nos produce hacer algún tipo de deporte.

La práctica de un deporte de manera regular contribuye no solo a la salud física, sino también mental, además de ayudar a adoptar estilos de vida saludables disminuyendo así factores de riesgo para la salud.

Por este motivo, deportes como el ciclismo ayudan diariamente a muchas personas a nivel mundial a mantenerse activos.

4

## UN MENSAJE DEL MINISTERIO DE SALUD

Asimismo, el ejercicio físico actúa como prevención para el consumo de sustancias nocivas como el tabaco.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se dan menores cifras de consumo en personas que practican regularmente deportes individuales.

Por eso los beneficios que produce realizar deportes individuales como el ciclismo son incontables, puesto que sacar un tiempo para andar en bicicleta puede tener un significativo efecto para evitar el consumo de tabaco y otras sustancias.

5

## UN MENSAJE DEL MINISTERIO DE SALUD

Debido a que desarrolla la mentalidad del o la deportista que prima la salud antes que todo, además ayuda a poner resistencia al cigarrillo en términos fisiológicos.

Una rutina de ciclismo no solo aporta la constancia necesaria para olvidarse del consumo de tabaco sino a saber que pueden existir sustitutos saludables, que le permitirá a su cuerpo reducir la necesidad por nicotina.

Por ello practicar un deporte aeróbico como este mejorará su estado de salud y su calidad de vida, porque la realización regular y sistemática de una actividad física adecuada para las circunstancias particulares de cada persona, es sumamente beneficiosa para la prevención de enfermedades y para el desarrollo y rehabilitación de la salud, además es un medio excelente para mejorar el equilibrio personal y reducir el estrés.

6

# 1 Antes de salir... ¡Alto!

⇒ Su bicicleta debe tener:



## Luces y reflectores:

- 1 Reflector trasero ROJO
- 2 Reflector sobre radios traseros ROJO
- 3 Reflector delantero BLANCO
- 4 Reflector de pedal ÁMBAR
- 5 Reflector sobre radios delanteros ÁMBAR
- 6 Foco de luz blanca delantero
- 7 Foco de luz roja trasero

7

## Usar siempre el casco de seguridad

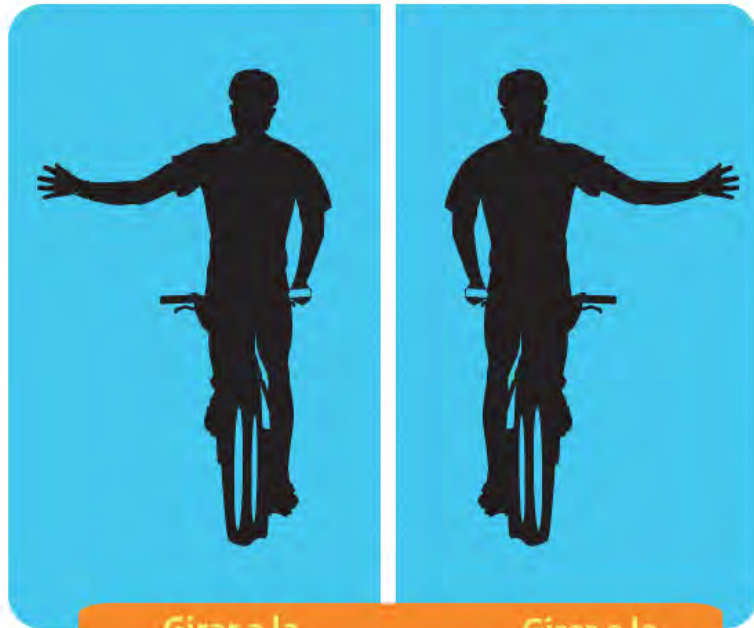


## Usar a toda hora el chaleco reflectante



8 El uso de espejos y timbre en la bicicleta no es obligatorio pero sí son recomendables

## 2 Señales que debe conocer...



Girar a la  
izquierda

Girar a la  
derecha

9



Lento o  
detenerse

10

# 3 Información importante

● Circular a la derecha de la vía y portar documento de identidad.



● No se permite transitar en carreteras de 80 o más km por hora



11

● Si son varias bicicletas en la vía, circulen en hilera, una detrás de la otra



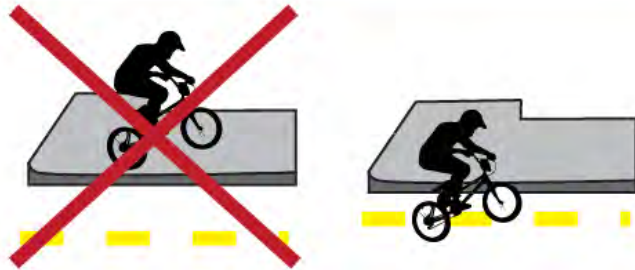
En una bicicleta no puede ir más de una persona



12

● No circular por las aceras

---



● No tomarse de un vehículo en marcha

---



13

● Los menores de 6 años no pueden circular en las vías públicas sólo si van acompañados con personas mayores de 15 años.

---



● Solo niños mayores a los 3 años pueden llevarse como pasajero y en un asiento especial

---



14



● Es prohibido enseñar a andar en bicicleta en vías públicas

---



● Utilizar siempre prendas de vestir reflectantes y casco

---



15

● Antes de adelantar

---



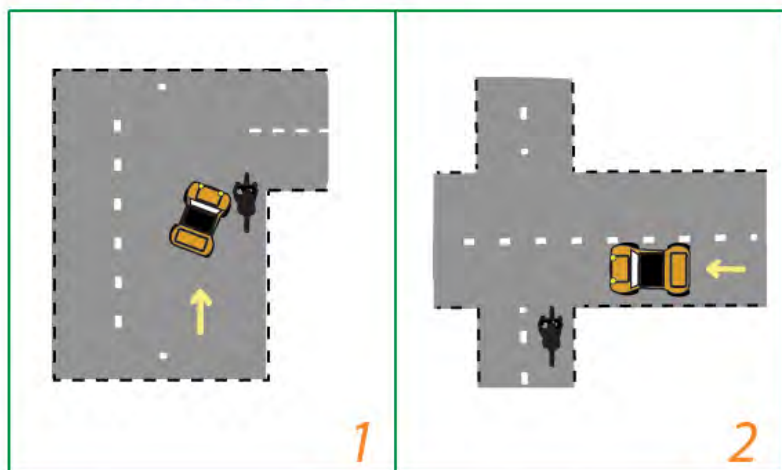
Para adelantar a un ciclista, se debe respetar una distancia mínima de un metro con cincuenta centímetros (1.5m) entre el vehículo y la bicicleta.

Ley de Tránsito 9078  
Artículo. 108 Inciso i

16

# 4 Para evitar accidentes...

## Cruce a la derecha

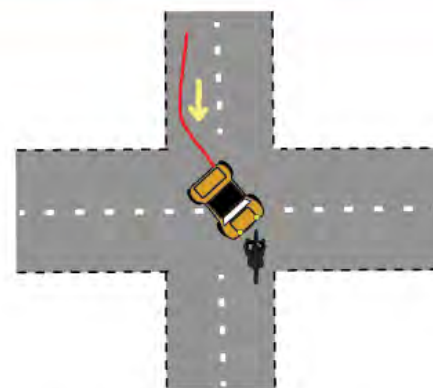


### ¡Evítelo!

- Tocando el timbre
- Reduciendo la velocidad
- Colocándose a la izquierda, si no está seguro de la maniobra del conductor

17

## ● Cruce a la izquierda



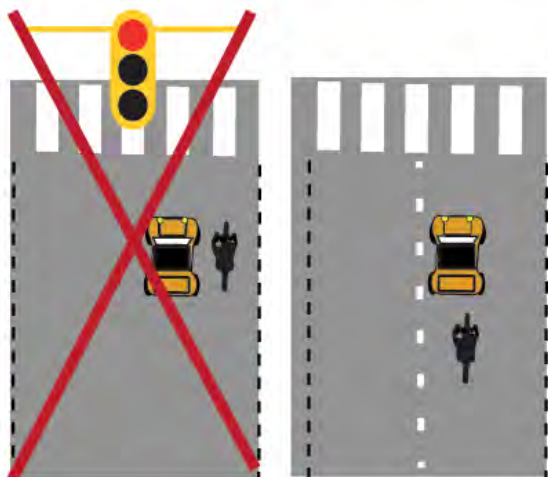
Un automóvil que viene hacia usted gira a su izquierda enfrente o directamente contra usted.

### ¡Evítelo!

- Consiga una luz delantera
- Utilizando reflectantes de noche

18

## ● Semáforo en rojo



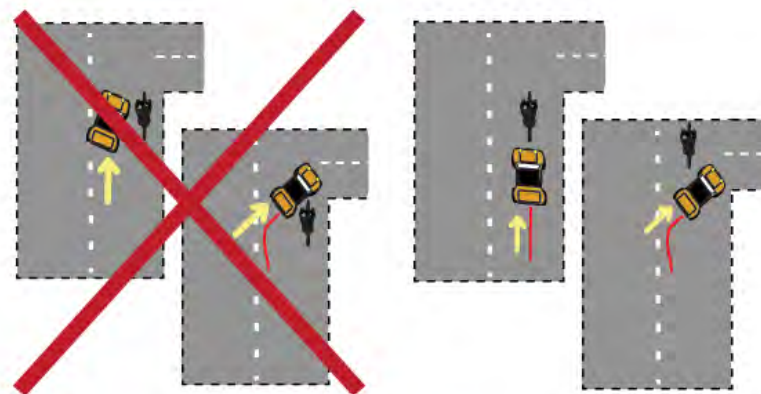
Es frecuente cuando se hace el alto en el semáforo que los automóviles no lo vean, de manera que al cambiar a verde y avanzar ambos, y el vehículo dobla a la derecha se encontrará con él de frente.

**¡Evítelo!**

- No parando en ángulo muerto

19

## ● Giro a la derecha



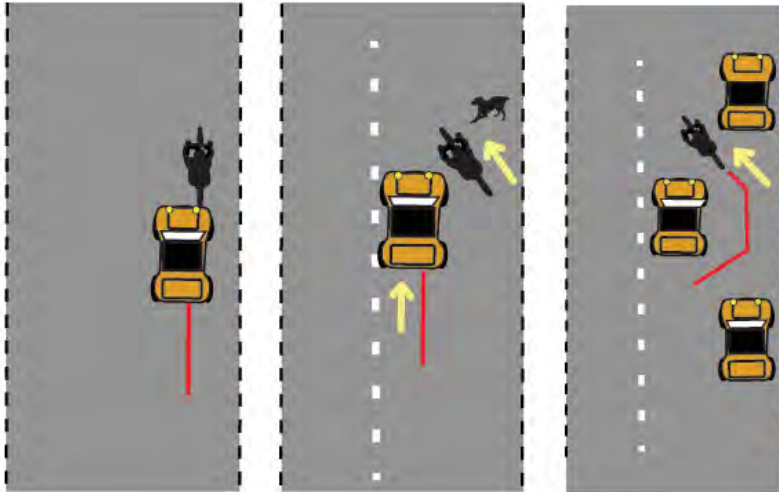
Sucede cuando un automóvil adelanta e intenta girar a la derecha enfrente. Generalmente los conductores piensan que es fácil esquivar las bicicletas ya que llevan más velocidad.

**¡Evítelo!**

- Adelantando por la izquierda.
- Circulando un poco mas al centro de la vía.
- No adelantando por la derecha

20

## ● Atropello por detrás



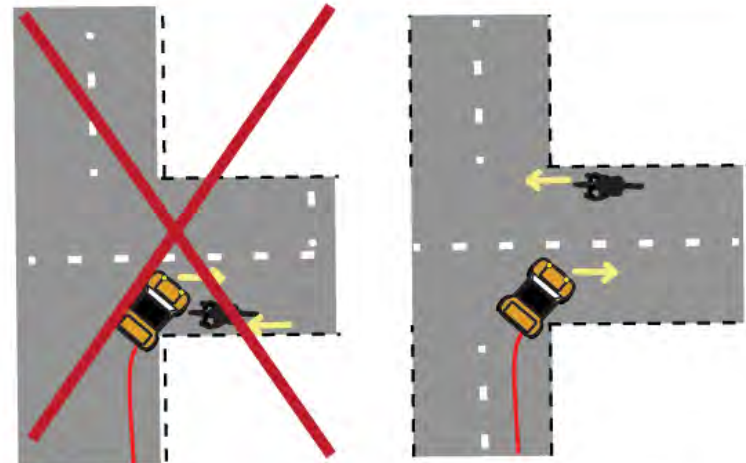
Este es uno de los accidentes más temidos y el más difícil de evitar, ya que no se maneja viendo hacia atrás

### **¡Evítelo!**

- Manejando a la defensiva
- Usando espejos retrovisores
- Usando una luz trasera

21

## ● Choque por dirección contraria



Los conductores cuando giran, esperan ver otros automóviles o escuchar ruido de motor, nunca esperan encontrarse con un ciclista. Por lo que hay pocas opciones de reacción para ambos

### **¡Evítelo!**

- Circular en dirección contraria es ilegal

22



Un conductor de automóvil abre la puerta justo delante de usted.

### **¡Evítelo!**

- Circulando un poco más por la izquierda cuando adelanta a un vehículo
- Hacer contacto visual con el conductor por el retrovisor del automóvil.

23

## **5** Consejos adicionales

- Revise su bicicleta antes de salir: presión de las llantas, frenos y cambios.
- No cometa imprudencias: no suelte las manos de la manivela.
- La bicicleta es una excelente meditación activa. Hay que tener los ojos bien abiertos y los oídos bien alerta: ¡nada de audífonos!

### **¡Ley de Oro!**

EL CONTACTO VISUAL...siempre hay que establecer contacto visual con el usuario que está a punto de interactuar con Ud. El contacto visual le asegurará prever cualquier movimiento repentino que el otro usuario haga de forma súbita y viceversa.

24

## ● Consejos Adicionales

---

- No hable por celular mientras anda en bicicleta, si es del caso pare en la orilla de la carretera y conteste la llamada.
- Compartir la via significa que debe manejar respetuosamente; las mismas reglas que aplican a motocicletas son aplicadas a los ciclistas, así que respete las señales de tránsito.
- Mantenga la trayectoria, es decir no vaya de un lado a otro haciendo cambios bruscos de dirección.
- Mire hacia atrás para indicar su deseo de moverse de carril y asegurarse de que puede.
- Mantenga la distancia de seguridad por si un carro frena de manera repentina.
- Si la calle es bastante ancha, no pedalee muy pegado al caño, ande en línea recta por un camino imaginario de 1.5 metros siempre al lado derecho de la vía.

25

## ● Consejos Adicionales

---

- Su bicicleta deberá debe ser parte integral de su cuerpo: tiene que saber usarla, maniobrar rápido y con seguridad, estar acostumbrado a ella, que le quede bien de tamaño y que esté en perfecto estado mecánico.
- No haga NADA que irrite a los conductores de automotores de forma intencional.
- Cuando no haya suficiente espacio para compartir el carril y el espaldón esté en buen estado, pedalee por el espaldón.
- Posesiónese del carril más conveniente para su destino.

Además de cumplir con la Ley de Tránsito debe seguir la regla básica de la supervivencia en la carretera: Manejar a la defensiva!

26

## ● Hidratación

Hidratarse es una costumbre que todo ciclista debe adquirir. ¿Pero qué cantidad de líquido debemos beber durante la práctica del ciclismo? Se lo contamos a continuación:

La cantidad de líquido dependerá del peso, la temperatura, la intensidad y duración del ejercicio, generalmente las cifras que se manejan en cuanto a cantidad de líquido aconsejable son las siguientes:

**Antes:** Se recomienda que él o la ciclista consuma antes de practicar el deporte un poco menos de medio litro.

**Durante:** Él o la deportista debe consumir aproximadamente un litro por cada hora, cada 5 -10 minutos.

**Después:** Debemos seguir ingiriendo líquidos para mantenernos hidratados, junto a alimentos sólidos.

### **¡A tomar en cuenta!**

- Cuando el ejercicio es intenso y prolongado es preciso tomar otras bebidas o alimentos que repongan las sales minerales.

27

## ● Cuidados de la piel

La piel es la principal barrera protectora del organismo, por lo tanto requiere que le dediquemos tiempo a su cuidado se recomienda a los y las ciclistas tomar las siguientes recomendaciones:

- Aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol y repetir la aplicación regularmente mientras se está expuesto a la luz solar.

- Consumir alimentos que contengan un alto contenido de vitamina E debido a que sus efectos antioxidantes protege la piel de la resequeidad y el envejecimiento prematuro.

- Seleccione telas con tejidos más cerrados para mayor protección y preferiblemente colores claros.

### **¡Siempre!**

28

- Usar crema de alta protección solar que sea resistente al agua.

## ● Vestimenta para la práctica del ciclismo recreativo y deportivo.

A continuación te sugerimos algunos implementos que deberás tener en cuenta en el momento que desees practicar ciclismo:

**Camiseta o Jersey:** Es la camiseta que utilizan los ciclistas, cuenta con grandes bolsillos en la espalda, los que permiten llevar todo tipo de implementos como herramientas y el neumático. Es de material sintético que repele el agua y el sudor.

**Pantaloneta o Lycra:** Son una especie de pantalón corto o largo, con un acolchamiento en la zona de contacto con el sillín.

**Casco:** El casco es el único elemento de protección capaz de evitar las lesiones en la cabeza.

29

## ● Vestimenta para la práctica del ciclismo recreativo y deportivo.

**Tennis o Zapatos de ciclismo:** Estas dependen de la modalidad del ciclismo, pero la diferencia radica básicamente en la suela. La ventaja es que permiten que la fuerza del pedaleo se realice de forma constante.

**Guantes:** Se encargan de cubrir la mano, absorben el sudor y brindan un mayor agarre del manubrio.

**Lentes:** Son utilizados para proteger los ojos de los rayos ultravioleta, proteger del viento, polvo o las ramas de los árboles.



**Mangas:** Sirven como medio de protección solar cuando él o la deportista se exponen a grandes radiaciones solares.

30





Con el apoyo de:



Ley 9028  
Control de Tabaco