

A close-up, low-angle shot of a bicycle's front end. The focus is on the silver headlight and the black fork. The front wheel with its spokes and a black tire is visible in the lower half. In the background, a person wearing a green shirt is riding a bicycle, but they are out of focus. The overall color palette is warm, with a mix of blues, greens, and yellows.

**GUÍA  
PARA  
CICLISTAS**

**URUGUAY**

# GUÍA PARA CICLISTAS

---

Diciembre 2017

Ilustraciones: Matías Reyes y Sofía Teperino López  
Diseño: IMPO  
ISBN: 978-9974-742-17-8

# Índice

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Prólogo.....                                                    | 5  |
| 1. ¿Por qué usar la bicicleta? .....                            | 9  |
| 2. La bicicleta y su mantenimiento.....                         | 15 |
| 3. Ergonomía y postura.....                                     | 19 |
| 4. Cómo circular en bicicleta: normativa y buenas prácticas.... | 23 |
| Circulación correcta en calles y rutas .....                    | 25 |
| Adelantá correctamente.....                                     | 26 |
| Puntos ciegos.....                                              | 26 |
| Rotondas.....                                                   | 29 |
| 5. Uso de ciclovías y bicisendas .....                          | 33 |
| 6. Consejos de seguridad para estacionar tu bici.....           | 37 |
| 7. ¿Cómo actuar en caso de siniestro? .....                     | 41 |



# Prólogo

En el marco de las políticas de Estado en cuanto a prevención, salud y medioambiente, se ha elaborado esta Guía en trabajo conjunto entre ciclistas y la Unidad Nacional de Seguridad Vial (UNASEV).

La bicicleta se ha convertido en uno de los pilares funcionales en la promoción de la salud en tiempos contemporáneos. Su uso favorece el ejercicio físico; su versatilidad evita los contratiempos y preocupaciones que generan los embotellamientos, al permitir un desplazamiento ágil; mientras que su impronta favorece el cuidado medioambiental.

No obstante ello, el ciclista sigue siendo uno de los protagonistas más vulnerables en las vías de tránsito, según sean las dimensiones y complejidades del entorno en que se mueva.

A este menester es fundamental asumir una conducta responsable al conducir una bicicleta; y así reivindicar los espacios como un vehículo más, de tal modo que este hecho sea leído por los demás actores del sistema de tránsito y así respetado.

Esta Guía se enmarca en el cambio cultural sobre este tema que el país ha venido recorriendo.



---

# ¿POR QUÉ USAR LA BICICLETA?

---



# 1- ¿Por qué usar la bicicleta?



***Andar en bicicleta es saludable y divertido.***

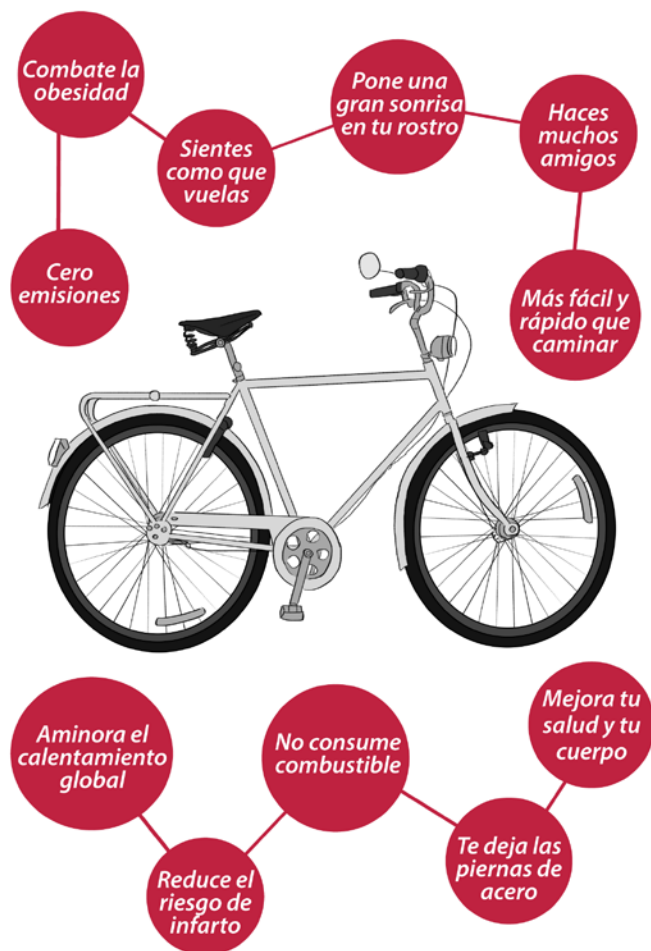
***Además ¡es muy eficiente!***

Usar la bicicleta para la movilidad cotidiana tiene muchas ventajas para vos y para todos quienes te rodean. Más allá de las conocidas, como son la salud personal y medioambiental, la bici es un medio de transporte muy eficiente para la gran mayoría de los traslados por sus costos, no contaminación y agilidad relativa.

En distancias menores a 7km. es el más eficiente de los medios de transporte, comprobalo mirando los resultados del Desafío Intermodal 2014 en Montevideo



## Beneficios de usar la bici



### ***Y hay más beneficios...***

**Segura:** es segura para transitar y para los demás.

**Formadora:** te permite mantener y desarrollar destrezas físicas como el equilibrio, la coordinación y la resistencia.

**Psicológicamente saludable:** mejora el estado de ánimo y activa tus sentidos.

**Económica:** el mantenimiento suele ser más barato que el de otro vehículo y podés aprender a hacerlo por vos mismo. Andar en bici casi no desgasta las calles y además genera empleos locales.

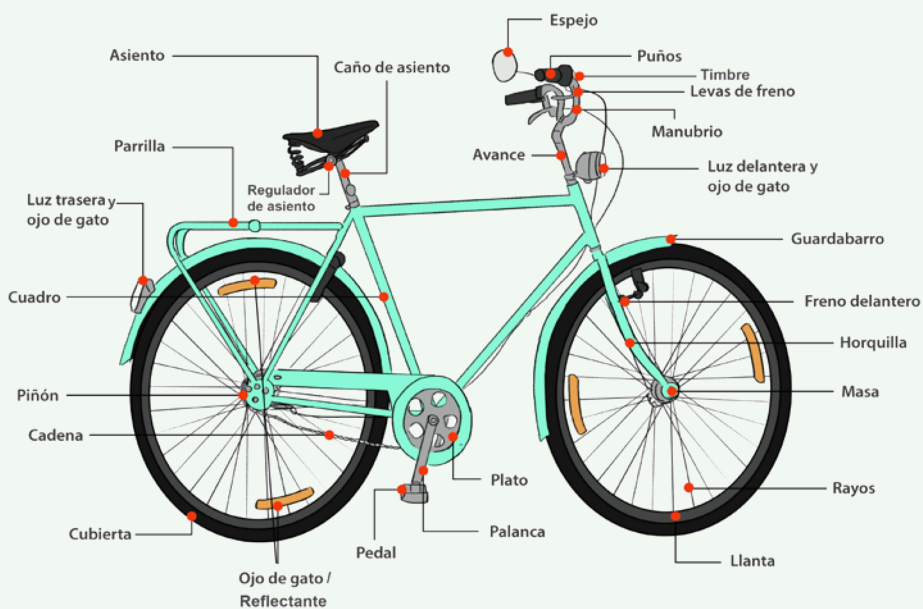
**Socializante:** pedaleando es más fácil interactuar con el medio y con los demás.



---

# LA BICICLETA Y SU MANTENIMIENTO

---



## 2- La bicicleta y su mantenimiento

Para mantenerla funcional y que su uso sea seguro, es importante revisar los frenos, la presión de las ruedas y su estado de conservación en general.

Las ruedas bien infladas se pinchan menos.

Podés aprender fácilmente a ajustar los frenos y los cambios o sino llevarla a un taller que sea de tu confianza. Cada cierto tiempo es recomendable limpiar la cadena con un cepillo con detergente y agua y luego lubricarla ligeramente con grasa.

Medidas para evitar siniestros:

- Usar elementos retroreflectivos. De ser posible, optar por vestimenta clara ya que así serás más visible en el tránsito.
- Utilizar luces: roja atrás y blanca adelante. ¡Y si son destellantes mejor!

Medidas para reducir consecuencias:

- Usar un casco certificado por norma técnica, del talla adecuado y colocado correctamente.

Algunos piques:

- Hay distintos talles dependiendo de la circunferencia de la cabeza
- Al colocarlo, el borde del mismo debe estar 1 ó 2 dedos por encima de las cejas, si mirás hacia arriba, debés poder ver el borde.
- Tienen que entrar uno o dos dedos entre la barbilla y las cintas. ¿Un dato? Si abris la boca al máximo tenés que sentir que el casco presiona tu cabeza.
- Si tiene regulador posterior, ajustalo bien. Si usás el pelo largo, podés hacerte una colita y pasarla por el triángulo que se forma entre el casco y el regulador.

Es importante consultar los elementos obligatorios de uso del ciclista y de la bici.



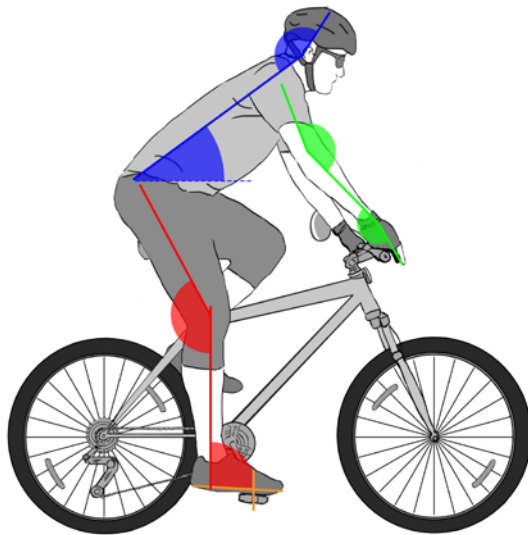
---

# ERGONOMÍA Y POSTURA

---



### 3.- Ergonomía y postura



Todo en una bicicleta es ajustable, excepto el cuadro. Es importante verificar que el tamaño del cuadro sea el adecuado para ti.

Para conseguir la posición correcta en la bici podés regular la altura y posición del asiento y el manubrio. Los ajustes correctos aumentarán tu comodidad, haciendo más seguro y eficiente tu pedaleo, además de prevenir molestias y dolores.

### **¿Cómo ajustar el asiento?**

- Sentate en la bici, y apoyá ambos talones en los pedales, mientras te sostenés con la mano de alguna columna o pared.
- Poné los pedales perpendiculares al suelo: la pierna que quede más abajo tiene que quedar estirada
- Pedaleá hacia atrás: si se mueve tu cadera sobre el asiento es que éste está muy alto.

### **¿Cuál es la posición adecuada para el manillar?**

- Para lograr una posición cómoda, los brazos deben ir estirados pero apenas flexionados; y las manijas de los frenos alineadas siguiendo una línea imaginaria entre las muñecas y los hombros.

---

# **CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA: NORMATIVA Y BUENAS PRÁCTICAS**

---



## 4. Cómo circular en bicicleta: normativa y buenas prácticas



La normativa nacional establece que la bicicleta es un vehículo y por lo tanto tiene los mismos derechos y obligaciones que cualquier otro vehículo que circula por la calzada. Por esto, y para más seguridad en tus desplazamientos, evita la “timidez” en el momento de compartir la calle. Mostrar confianza y seguridad es muy importante para evitar siniestros.

Es importante conocer y respetar las normas de tránsito: maneja siempre en el sentido del tránsito, salvo que circules por una ciclovía de doble mano. Respetá la señalización: semáforos, carteles de pare, ceda el paso y cruces peatonales como las cebras. En las bocacalles detenete antes de la línea blanca que establece el espacio destinado al cruce de peatones.

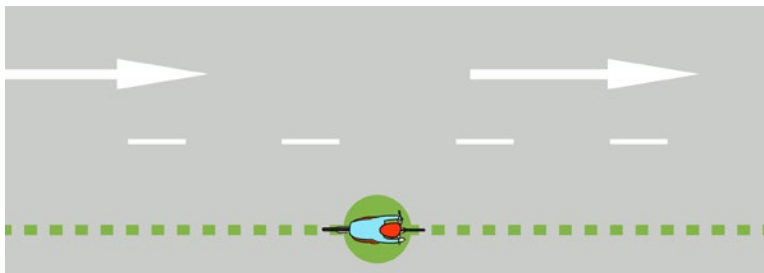
En las rutas nacionales extremá las precauciones, ya que las velocidades y los riesgos son mayores.

**Hacete VISIBLE**, por la posición en el carril, las luces y la ropa. Si los demás usuarios te ven es mucho más difícil que se produzca un siniestro o situación que te ponga en riesgo. Recordá que por su volumen los ciclistas son mucho más difíciles de ver que un vehículo motorizado.

**Sé PREVISIBLE**, señalizá tus maniobras, no zigzaguees ni adelantes por la derecha. Quienes conducen vehículos motorizados tienen la tendencia a atender y prever los movimientos lógicos de vehículos similares y pueden no percibir a vehículos más pequeños como las bicicletas.

**Sé AMABLE**, la bicicleta te permite establecer contacto visual más fácilmente con otros conductores y actores del tránsito. Ceder el paso con sonrisas y tener gestos simpáticos no cuesta nada. Hace más agradable la convivencia en la ciudad y hasta mejora la imagen de todos quienes andamos en bici.

## Circulación correcta en calles y rutas



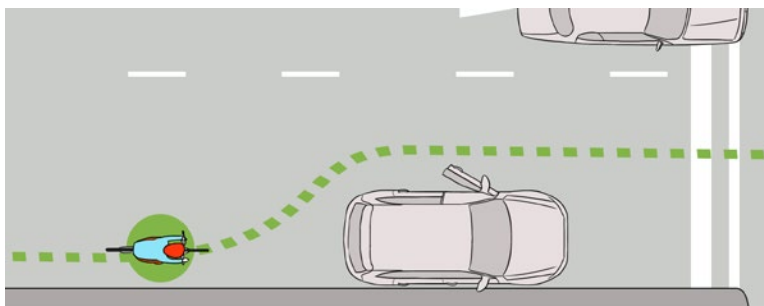
### ¿Por dónde circular?

Hacelo siempre por el lado derecho de la calzada, pero no pegado al cordón o línea de la banquina. Circular orillados muy a la derecha es más inseguro, ya que permite que otros vehículos nos rebasen sin cambiar de carril, además nos hace menos visibles en las intersecciones.

En vías de dos o más carriles, usá siempre el carril de la derecha; y si estás en una ruta, fuera de la ciudad, recordá que la circulación por la banquina está prohibida.

### ¡Cuidado con las puertas!

Cuando circules por calles donde haya vehículos estacionados te recomendamos mantener una distancia de seguridad de como mínimo un metro y conducir prestando atención a las personas dentro de los vehículos estacionados de forma tal de poder anticipar sus movimientos.



## Adelantá correctamente

Para adelantar un vehículo debemos hacerlo por la izquierda, mirando siempre que otro vehículo no haya iniciado la misma maniobra; y siempre señalizando correctamente nuestras acciones, de forma tal de que el resto de los conductores sepan qué acciones vamos a realizar.



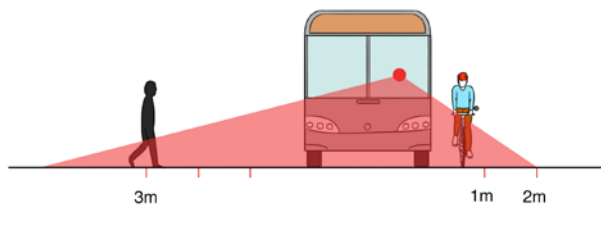
## Puntos ciegos

Todos los vehículos motorizados tienen puntos ciegos. Éstos son espacios de la calzada que los conductores no pueden ver (directamente o a través de los espejos), por ello es importante que sepas cuáles son esos puntos ciegos y evites ubicarte en ellos. La comunicación visual es importantísima, establecerla con los demás conductores te indica si realmente ellos te están viendo: si vos los ves, ellos te ven.

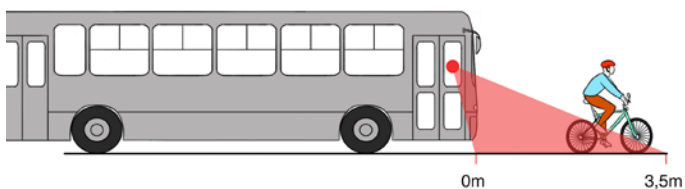
Si lo que vas a rebasar es un vehículo de gran porte (ómnibus o camiones) deberás tener en cuenta que sus puntos ciegos son mucho mayores que los de un vehículo más pequeño como un auto, por lo que es probable que los conductores no te vean en todo momento. Lo más seguro en estos casos es evitar esta maniobra.

## No circules por los puntos ciegos

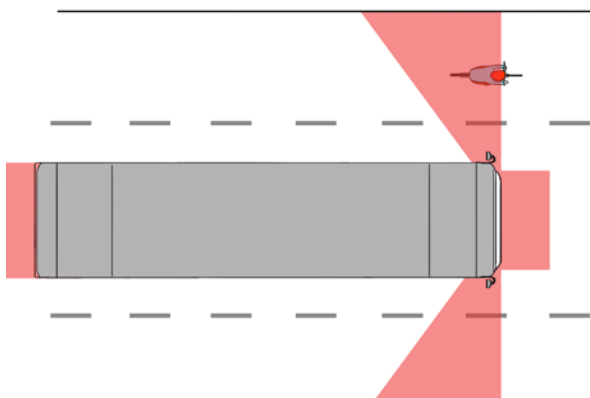
Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia los lados



Puntos ciegos del conductor de un colectivo hacia el frente.

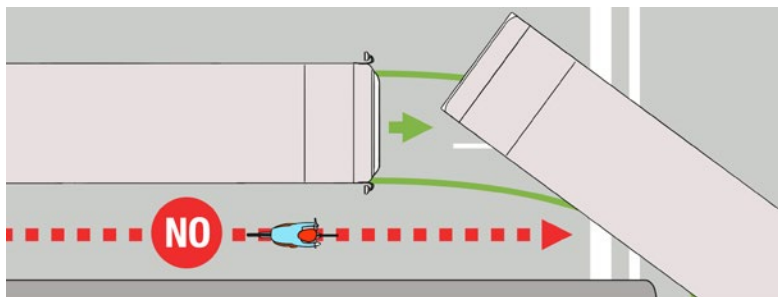
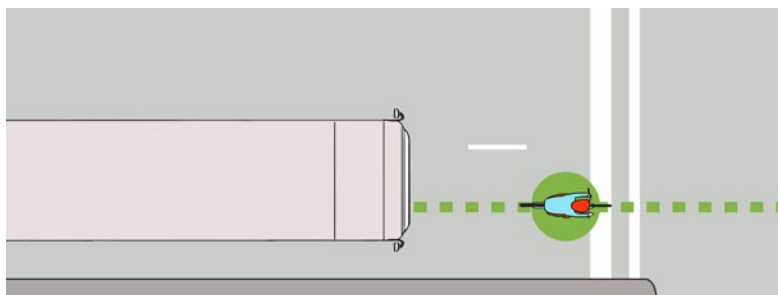


Puntos ciegos del conductor de un colectivo a la altura del piso.



### ¿Cómo evitar quedar encerrado?

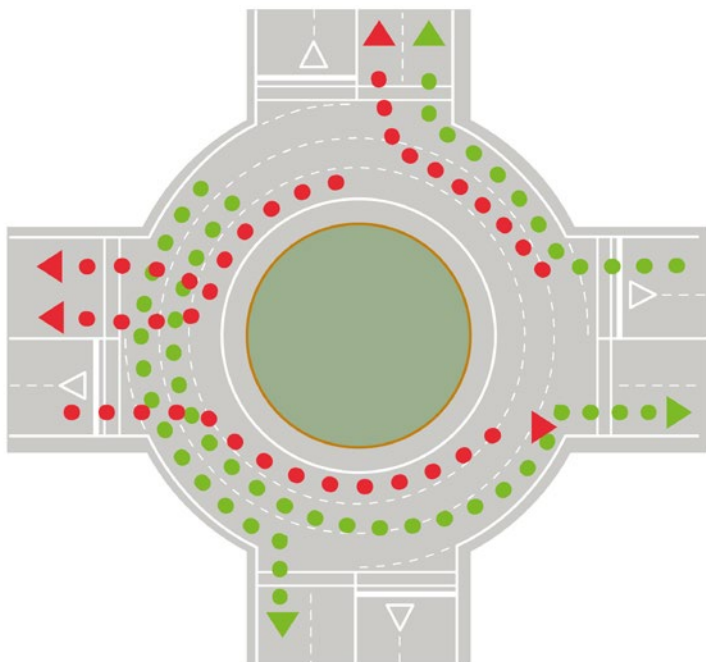
Esto sucede a menudo cuando el vehículo que te rebasa decide inmediatamente girar a la derecha. A los efectos de minimizar esta posibilidad es importante tu correcta ubicación en el carril, eso impedirá que te rebase, gire y te "encierre".



## Rotondas

● **Mal**

● **Bien**



Las rotondas suelen ser lugares algo difíciles para muchos ciclistas, para circular en ellas con seguridad debes recordar lo siguiente:

- tiene prioridad el vehículo que ya está circulando dentro de la misma. (A no ser que la señalización indique lo contrario)
- para incorporarte en ella hay que tener siempre presente qué salida se va a tomar, señalar las maniobras y demostrar seguridad, por ejemplo:
  - si vamos a girar en la primera salida es sencillo y basta con circular por el carril derecho.
  - si vamos a continuar hasta tomar la segunda o tercera salida, podemos utilizar el carril central o el derecho, pero independientemente del carril que tomemos debemos posicionarnos sobre el medio del mismo y señalar de forma anticipada la maniobra a realizar para tomar la salida.

---

# USO DE CICLOVÍAS Y BICISENDAS

---



## 5. Uso de ciclovías y bisisendas

Las ciclovías y bisisendas son espacios en la calzada y en la vereda respectivamente, destinados al uso exclusivo de los ciclistas. La normativa indica que se debe circular por ellos cuando existan.

Cuando se encuentran en la calzada, tienden a contar con elementos de separación física del resto del tránsito, además de la correspondiente señalización vertical y horizontal.

Además de la infraestructura mencionada, existen calles cuya velocidad máxima de circulación es 30km/h para todos los vehículos, lo cual propone un espacio de convivencia, dando prioridad al respeto por el uso de la bicicleta.

Posibles espacios especiales de circulación:

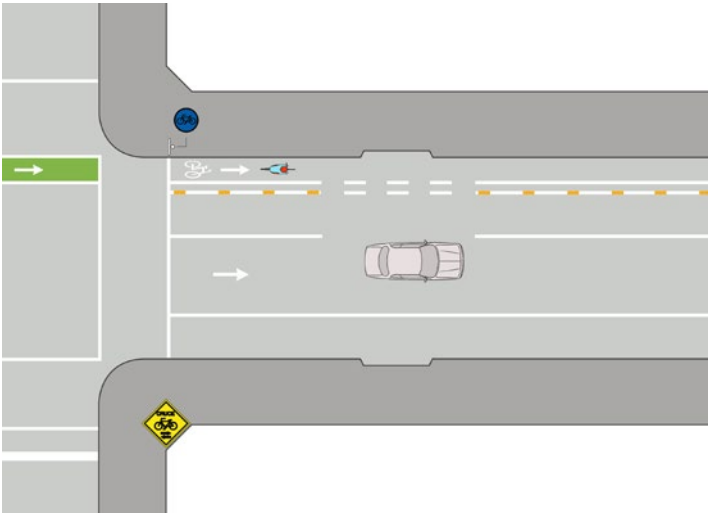
**Ciclovía:** parte de la calzada que conforma un carril dedicada exclusivamente a la circulación de bicicletas.

**Bisisenda:** senda en acera, cantero central o zona parquizada, fuera de la calzada dedicada a la circulación exclusiva de bicicletas.

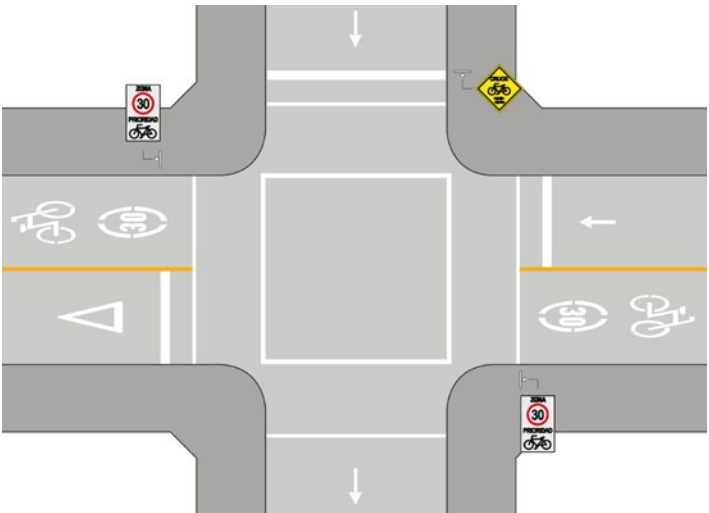
**Calle 30:** vía de tránsito con una velocidad máxima autorizada de 30 km/h, de forma de asegurar la normal convivencia en la circulación de diferentes modos de transporte, especialmente a la bicicleta.

**Carril preferencial compartido:** (carril Bus/Bici) parte de la calzada, con dimensiones adecuadas, destinada a la circulación del transporte colectivo de pasajeros, de taxi con pasaje y de bicicletas.

Ciclovía



Calle 30



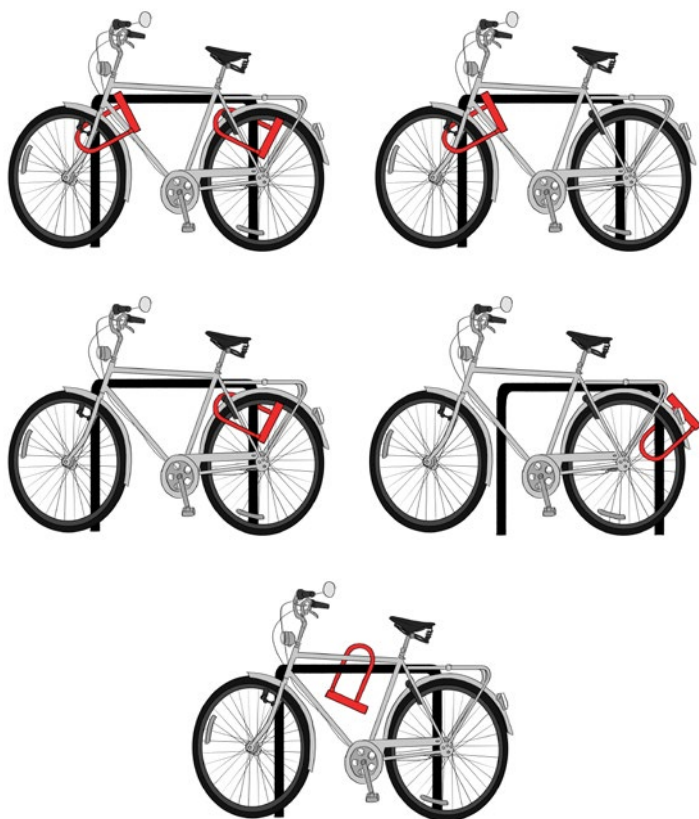
---

# CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA ESTACIONAR TU BICI

---



## 6. Consejos de seguridad para estacionar tu bici



Prestá especial atención a dónde dejás estacionada tu bicicleta. Con un candado en U de buena calidad y correctamente colocado es menos probable que puedan robarla.

Anclar la bici en dos puntos, con buenos candados, que involucren el cuadro y las ruedas aumenta su seguridad.

En Montevideo existe un Decreto que regula y fomenta la instalación de estacionamientos gratuitos para bicicletas en lugares de trabajo y edificios públicos. A su vez, se establece la obligación para los estacionamientos privados de generar un lugar para bicicletas cada 10 plazas para automóviles, a una tarifa promocional.

Informate más por acá

<http://normativa.montevideo.gub.uy/armado/87984>



---

# ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE SINIESTRO?

---



## 7. ¿Cómo actuar en caso de siniestro?

Todo conductor implicado en un siniestro deberá:

A) Detenerse en el acto sin generar un nuevo peligro para la seguridad del tránsito. Si es un siniestro con lesionados llamar al 9.1.1, permaneciendo en el lugar hasta la llegada de las autoridades.

B) En caso de siniestro con víctimas, procurar inmediato socorro a las personas lesionadas.

C) Evitar la modificación o desaparición de cualquier elemento útil a los fines de la investigación administrativa y judicial.

Al llamar al Servicio de Emergencia 9.1.1 nos podemos adelantar para reducir los tiempos del auxilio teniendo en cuenta los siguientes datos a relevar:

La ubicación exacta del siniestro, personas lesionadas (cantidad, sexo, edad aproximada, si está consciente, etc.), si hay víctimas atrapadas, incendio, vehículos implicados y si alguno de ellos carga elementos peligrosos.

Informate más por acá

- <http://unasev.gub.uy/>
- <http://movete.montevideo.gub.uy/>
- [www.unibici.edu.uy](http://www.unibici.edu.uy)



## Fuentes consultadas

Esta guía contiene información obtenida a través publicaciones de instituciones estatales de diversos países, ellas son:

- Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México: <http://data.agu.cdmx.gob.mx/manual-del-ciclista-urbano>
- Manual del Ciclista Urbano Ciudad de Buenos Aires [http://ecobici.buenosaires.gob.ar/files/2013/09/MANUAL\\_CICLISTA.pdf](http://ecobici.buenosaires.gob.ar/files/2013/09/MANUAL_CICLISTA.pdf)
- Manual Ciclista Ciudad de Rosario: [https://www.mibicitubici.gob.ar/manual\\_ciclista.pdf](https://www.mibicitubici.gob.ar/manual_ciclista.pdf)
- Guía para Ciclistas Georgia-USA: <http://www.dot.ga.gov/drivesmart/travel/Documents/Spanish-fullversion.pdf>
- Guía Oficial para Ciclistas NYC/USA: [http://www.nyc.gov/html/dot/downloads/pdf/dot\\_bikesmart\\_brochure\\_spanish.pdf](http://www.nyc.gov/html/dot/downloads/pdf/dot_bikesmart_brochure_spanish.pdf)

Agradecemos a quienes editaron y adaptaron los diferentes textos, así como también recomendamos la lectura de cada uno de los manuales mencionados anteriormente.







ISBN: 978-9974-742-17-8



9 789974 742178