

# Manual del ciclista urbano



Medellín  
un hogar para la vida



Alcaldía de Medellín







# Manual del ciclista urbano



Alcaldía de Medellín

# Manual del ciclista urbano

Alcalde de Medellín  
Secretaría de Cultura Ciudadana

*Anibal Gaviria Correa*  
*María del Rosario Escobar Pareja*

Textos  
Ilustraciones  
Diseño y diagramación

*Luis Miguel Rivas*  
*Daniel Gómez y Simón Ramírez*  
*Kike Betancur*

Proyecto diseñado y coordinado por

*Corporación Otraparte*

# Índice

<b>1.</b>	Presentación	7
<b>2.</b>	La bicicleta como vehículo en la ciudad	10
<b>3.</b>	La cicla es un medio seguro si usted está seguro y capacitado (Ventajas de la cicla. Derechos y deberes, actitudes)	11
	El ciclista invisible	12
	El ciclista bravo	14
	El ciclista capacitado	15
<b>4.</b>	Es una cuestión de actitud. (Consideraciones generales de comportamiento)	15
<b>5.</b>	Recomendaciones generales de seguridad	23
<b>6.</b>	La coreografía de una ciudad. (El tránsito no es más que el baile diario de una ciudad. Conducir cicla es un acto de cooperación)	43
<b>7.</b>	Por dónde y de qué manera andar en cicla	46
	Pase bien	51
	Entre los carros	51
	Carros al lado de la vía	53
	En el semáforo	54
	En la carretera	54

Las llamadas y las canciones	55
<b>8.</b> En mitad del tráfico	55
Cruce de vías	55
Semáforos	57
Verde	57
Amarillo	58
Rojo	58
Glorietas	58
Puentes	61
Planee para dónde y por dónde irá	62
Cargar cosas en la cicla	62
Cargas más grandes	64
Cargar niños	65
Parquear la cicla	66
No la amarre a otras bicicletas	67
Accidentes	67
<b>9.</b> Derechos y obligaciones de los ciclistas	70
Derechos	70
Tiene el deber de	70
<b>10.</b> Conclusiones	73
<b>11.</b> Ciclorutas	74
Normas de comportamiento	74
Señalización de cicloruta	76
Mapa de las ciclorutas de Medellín	80-81



# 1. Presentación

Desplazarse por Medellín en bicicleta es una gran experiencia, no solo económica sino también saludable y amigable con el medio ambiente. Ese sencillo artefacto que llamamos “la cicla”, es uno de los inventos más importantes y menos celebrados (como ocurre con las cosas fundamentales que tenemos a mano) de la historia humana. En una ciudad como Medellín: compleja, moderna, conflictiva, plural, tecnológica, los ciclistas representamos la persistencia sencilla y esencial de lo humano en medio del desarrollo y tecnología.

7

Dentro del mismo mundo en el que cruzan raudos los trenes bala, despegan las naves espaciales y zumban los vehículos que ambicionan la velocidad de la luz, siempre habrá una persona deambulando por alguna calle, sentada sobre un aparato de tubos metálicos sostenido sobre dos ruedas y movido exclusivamente por la energía aplicada a los pedales, como una especie de poema en medio de la prosa del tráfico. La bicicleta representa el transporte esencialmente humano. Usada masivamente redundará en cambios benéficos para las personas (ahorro en los presupuestos de transporte; salud física y mental), la sociedad

(disminución del tránsito vehicular, fomento de la convivencia) y el medio ambiente (reducción de gases, menos carga de contaminación).

8 Esa comprensión ha llevado a que los gobiernos de muchas ciudades del mundo vean en la cicla una alternativa eficaz y posible para la mayoría de ciudadanos, independientemente de sus condiciones culturales, sociales o materiales. De ese modo, la Alcaldía de Medellín viene fomentando el uso de la bicicleta –ya sea con fines recreativos o como modo de transporte–, y la utilización de la vía pública de forma equitativa. Estamos seguros de que la adecuada articulación entre peatones, ciclistas y automovilistas, a través de cambios de actitudes que incluyan el respeto a la normas de tránsito y seguridad, nos permitirán hacer de la movilidad una experiencia segura, respetuosa y cordial.

Desplazarse en bicicleta por una ciudad del siglo XXI requiere mucho más que saber guardar el equilibrio o tener habilidades para conducir. El adecuado manejo de este vehículo nos exige un mínimo sentido de cooperación. Los reglamentos de tránsito en todo el mundo establecen que las bicicletas son un medio de transporte con los mismos derechos y obligaciones que los demás. Estos derechos y obligaciones son sencillos, pero

su desconocimiento y su falta de aplicación pueden generar problemas complejos.

Por eso entregamos hoy este Manual del ciclista urbano, como una herramienta que se debe aprender a manejar antes que los alicates, los destornilladores y las llaves hexagonales. Con este instrumento usted sabrá cómo circular de forma segura, rápida y eficientemente por la ciudad.

Cuando usted usa responsablemente su bicicleta ahorra tiempo, evita problemas innecesarios y hace su aporte a la construcción de una sociedad más tolerante y civilizada, a través de su ejemplo. Estas normas no son una ley sino un instrumento que le permitirá practicar sobre el terreno ese concepto que tanto necesitamos asimilar en nuestra sociedad: la convivencia sana y respetuosa. Así que disfrute de este manual y verá cómo se multiplican el placer y la compañía que siempre le ha ofrecido su cicla.

¡Métase este manual en la cabeza y encima póngase el casco!... ¡y a pedalear!

*Ana del Muño E.*

María del Rosario Escobar Pareja  
Secretaria de Cultura Ciudadana

## 2. La bicicleta como vehículo en la ciudad

Ya dijimos que el ciclista es un conductor de vehículo con los mismos derechos y deberes que cualquiera otro y que así aparece estipulado en las normas de tránsito. Quien primero debe tenerlo claro es usted mismo. Para moverse en el tráfico es muy importante contrarrestar, con el conocimiento de los deberes y

derechos, cualquier sensación de inferioridad o superioridad frente a los demás vehículos. Quien siente que no existe, tiene miedo, se considera constantemente vulnerado y cree que tampoco tiene deberes. El ciclismo urbano es un juego serio, en el que siempre están expuestas la salud y la vida. Cada que usted se monta en su cicla está asumiendo una importante responsabilidad.

10



### 3. La cicla es un medio seguro si usted está seguro... y capacitado

En el entorno urbano una cicla puede alcanzar velocidades muy parecidas a las de los carros. Lo que quiere decir que debe conducirla con el mismo cuidado que cualquier otro vehículo. Pero la cicla permite también el uso de los atajos, la posibilidad de fluir en medio de los trancones, la facilidad para estacionarse en cualquier lado. Todas estas ventajas en movilidad, tiempo y libertad generan una sensación de mayor liviandad y menor estrés. Ese es un componente esencial de la calidad de vida. Claro está que si esas ventajas no se aprovechan adecuadamente (respetando las normas y principios, con una actitud abierta y con la consciencia de que somos parte de un gran todo), pueden convertirse en serios problemas. Tan importante como conocer y aplicar las normas, es la actitud que asumimos al salir a la calle en nuestra cicla. Miremos algunas de las más generalizadas:

## El ciclista invisible

Su formación como ciclista no ha pasado del aprendizaje de las habilidades para dominar su vehículo. No se siente parte de la ciudad ni del tránsito como un sistema y ve en los conductores de automóvil a potenciales enemigos o agresores. Se desplaza dentro de una burbuja por toda la ciudad, indiferente al entorno. Su manera de conducir puede estar regida por actitudes inseguras, temerosas, tímidas. Es invisible, titubeante y lento. Eso hace que moverse entre el tráfico vehicular constituya para él una experiencia estresante y amenazadora. Como no conoce sus derechos y deberes cree que no los tiene y sale a montar como quien va a una expedición salvaje y tremendamente peligrosa.



## El ciclista enojado

Tampoco conoce o no le importan las normas básicas para desplazarse en bicicleta y no considera necesarios los derechos y deberes. Sale de casa dispuesto a no dejarse molestar por nadie y a demostrar su superioridad en la calle. Es agresivo, competitivo e impredecible (característica peligrosísima en asuntos de tránsito).





## El ciclista capacitado

Es predecible, seguro y fluye con el tránsito. Ejerce sus derechos y cumple con sus deberes; tiene claro que no está solo en el mundo; sabe que ni el escándalo ni la fuerza dan la razón y es consciente de que el tránsito en la ciudad debe estar sometido a unas reglas de juego que todos aceptamos y cumplimos para poder fluir sin afectarnos.

## 4. Es una cuestión de actitud. Consideraciones generales de comportamiento en la calle

15

Además de conocer las normas de tránsito y contar con las habilidades y conocimientos necesarios para manejar su bicicleta, es muy importante recordar siempre que circular por las calles es un acto de comunicación. Desplazarse en bicicleta es interrelacionarse constantemente con peatones, conductores de vehículos y con ese otro gran ser vivo que es la ciudad. Por esta razón, como en cualquier acto de comunicación, su actitud será la base de las buenas relaciones con los demás; y por tanto está en sus manos hacer de su desplazamiento una experiencia agradable

y fluida. Es importante que antes de dar el primer pedaleo recuerde algunos principios básicos.

### En la calle todos somos iguales

Las leyes de ningún país discriminan los derechos esenciales de los conductores de acuerdo al tipo de vehículo que conducen. Sin importar el tamaño, la sofisticación, la procedencia o el costo de los vehículos, la calle sigue siendo el espacio de la democracia. No olvide esto y adopte siempre

16

la actitud de quien tiene el mismo derecho de circular que los otros usuarios. Ejercer ese derecho no lo autoriza para asumir actitudes riesgosas, retardoras o irrespetuosas que vulneren los derechos de los demás.



## Asuma la responsabilidad

Usted es el responsable de su seguridad y de la de quienes se ven afectados por sus acciones en la calle. Conducir responsablemente no es más que estar atento a los acuerdos de circulación (señales de tránsito; deberes y derechos de peatones, conductores de automóvil y ciclistas) que se han establecido entre los ciudadanos. Trate de no verlo como una tarea que hay que cumplir o como una obligación que otros le imponen, sino como la manera más práctica e inteligente de moverse por su ciudad. Esto también es un modo sencillo de contribuir a la construcción de una sociedad más amable para todos.



## Muestre confianza

¡Nada de timidez al momento de compartir la calle! Cuando usted está en una vía transitada las actitudes inseguras se convierten en un peligro.

Tenga plena confianza en su habilidad para manejar la bicicleta; y si no aún no ha adquirido el suficiente dominio sobre su ciclo practique hasta conseguirlo, antes de empezar a articularse al tráfico de la ciudad. Recuerde sus derechos y asúmalos.

18

Siguiendo las normas de tránsito y las recomendaciones de seguridad, no tendrá por qué dudar.

## Maneje despierto

La calle emite señales auditivas, visuales y olfativas, todo el tiempo; señales diferentes a las convenciones del tránsito; señales que informan sobre lo que está ocurriendo en su entorno inmediato. Leer la calle es estar atento a todos sus mensajes.



Percibir esos detalles le permitirá, por ejemplo, prever los movimientos de los automovilistas, la aparición sorpresiva de un peatón o los obstáculos en la vía. Si mantiene sus sentidos alertas, su mente concentrada en el presente y atenta al futuro inmediato, evitará malos ratos innecesarios.

### Calles amables y una ciudad vivible

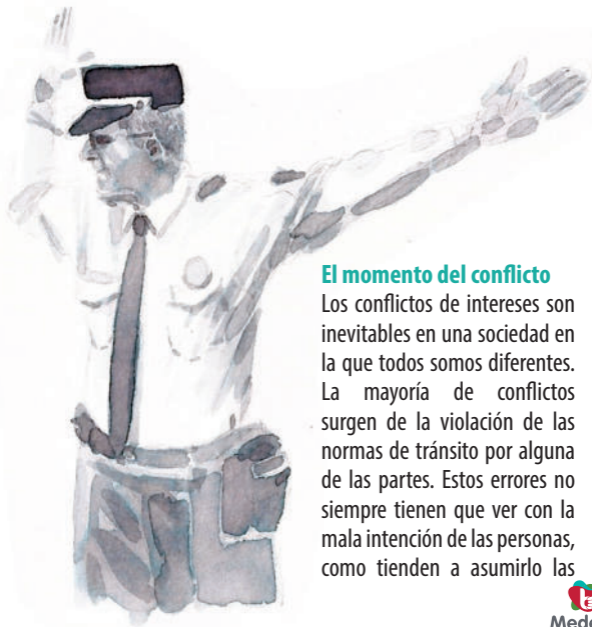
Nadie tiene la obligación de ser amable, pero todos tenemos el derecho de ser respetados. Como usuario de la calle usted siempre está en una “negociación” por el espacio. Piense que la cortesía es fundamental para la convivencia y para su seguridad. Muchos conflictos se evitan con el sencillo gesto de la sonrisa. Agradezca con un ademán cuando le den la vía, o ceda el paso con una señal de cordialidad. Estos pequeños gestos de amabilidad hacen más agradable los días, que por sí mismos ya tienen su propia carga de dificultad para cada una de las personas que transitan por la ciudad.



## Una mente desarmada

Los espacios públicos, por pertenecer a todos, son también los lugares para la confrontación de intereses, opiniones y actitudes. La calle es el lugar más propicio al conflicto. Contrarrestar la tendencia que tenemos a pensar que todo accidente surge de la mala intención de los otros es un primer paso para desarmar la mente. Quien sale a la calle prevenido y resentido muy fácilmente encontrará problemas o los generará a partir de simples malentendidos.





### El momento del conflicto

Los conflictos de intereses son inevitables en una sociedad en la que todos somos diferentes. La mayoría de conflictos surgen de la violación de las normas de tránsito por alguna de las partes. Estos errores no siempre tienen que ver con la mala intención de las personas, como tienden a asumirlo las

21

mentalidades predisuestas. Si un error ajeno pone en peligro nuestra seguridad y las consecuencias no son graves, la mejor manera de reaccionar es hacer un llamado de atención civilizado a quien rompió las reglas de juego y retomar nuestro camino con tranquilidad.

Ante la falla de un conductor o un peatón trate de reprimir la reacción emotiva del instante, producto del susto o la predisposición de quien se siente agredido. Una persona distraída que comete un error no se cuestionará sus acciones si es atacada, sino que justificará su actitud quizás con más violencia.

22

Un automovilista no capacitado tiene la tendencia a pensar que las bicicletas no son vehículos y que por lo tanto las personas que los conducen no merecen el respeto y la consideración que les otorgan las leyes; y un ciclista no capacitado tiende a creer que las reglas de tránsito no fueron hechas para él. Ante una situación conflictiva con un conductor que ha infringido las normas usted puede:

- Dejar el asunto y continuar por su ruta.



- Darle a entender que actuó equivocadamente y que de esa manera está afectando a los demás.
- Acudir a un agente de tránsito.

Si no es posible conseguir un agente de tránsito y la otra persona es agresiva o irrespetuosa no avive la tensión del conflicto con su propia intolerancia convirtiendo un accidente en algo aún más grave.

## 5. Recomendaciones generales de seguridad

23

Si usted tiene la habilidad suficiente para maniobrar su cicla y es consciente de sus deberes y derechos, solo le falta adoptar algunas prácticas preventivas y dotarse de aditamentos que garanticen al máximo su seguridad.

### Vestuario

Revise antes de salir a la calle que los cordones de sus zapatos estén bien amarrados para evitar que se enreden con cualquier parte de la cicla en movimiento. Tenga el mismo cuidado con otras

partes de su vestuario (faldas largas, chaquetas, bufandas) que queden sueltas y puedan enredarse en los pedales, en la cadena o en los radios. No es necesario que se cambie de vestuario, pero es muy importante que doble o ajuste con ganchos las partes sueltas de las prendas. También existen algunas bandas reflectivas que se ajustan a la bota del pantalón y previenen que sea atrapada por el plato.

## Accesorios

24

### Elementos reflectivos

Toda bicicleta debe tener accesorios que reflejen las luces de los demás vehículos en condiciones de poca iluminación. Hay accesorios adhesivos o de cremallera, cambiables o fijos. No importa el que escoja, lo fundamental es que su ciclo siempre tenga una superficie reflejante blanca al frente y otra roja en la parte de atrás.



## Luces

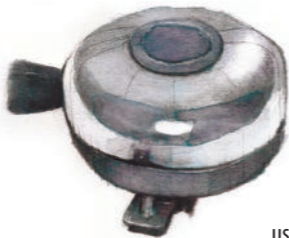
Para que usted también tenga una clara visibilidad durante los desplazamientos nocturnos su cicla debe tener su propia fuente de luz.



26

El sistema básico de iluminación consta de una luz blanca en la parte delantera y una luz roja intermitente en la parte de atrás. Si aún no lo tiene debe instalarlo antes de usar su bicicleta en las noches. El mecanismo no es muy complejo ni muy costoso; y le ahorrará problemas y gastos. Hay luces para todos los gustos y presupuestos. Algunas funcionan con pilas o baterías y otras con la energía de los pedalazos. Escoja la que más se adapte a sus posibilidades: ¡pero nunca deje de usarlas!

Y como no sobra estar seguro, le recomendamos que su casco también tenga sus propias fuentes de luz, de la misma manera que su cicla: una luz blanca adelante y una roja en la parte posterior.

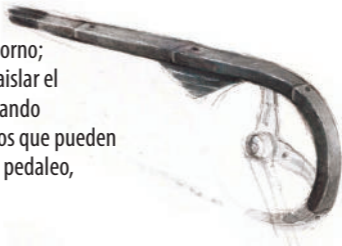


## Timbre

Es fundamental que cuente con un instrumento para alertar sobre su presencia a los demás vehículos y peatones, dado que en muchas ocasiones usted no se encuentra en el campo visual de los demás. Algunos ciclistas reemplazan este elemento con los silbidos, pero es menos agresivo y más seguro contar con un timbre o una corneta en la parte frontal de la bicicleta, sobre el manubrio. Existen muchos modelos y clases, pero lo importante es que usted cuente con uno acorde a su gusto, que permita afirmar su presencia en condiciones de poca visibilidad.

## Protector de cadena

Este accesorio no es solo un adorno; es un elemento muy útil para aislar el movimiento de la cadena, evitando el contacto con objetos externos que pueden enredar, entorpecer o frenar el pedaleo,



generando accidentes. El protector de cadena contribuye a que el sistema de pedaleo se mantenga limpio, desprovisto de partículas que deterioran el aceitado de su bicicleta; además refuerza la seguridad.



28

### Guardabarros

Los guardabarros además de ser un elemento estético (es del tipo de aditamentos que constituyen el “vestido” de su cicla), son esenciales para evitar las salpicaduras de

agua o pantano en época de lluvias. Con un guardabarros adecuado la suciedad del suelo húmedo no irá a parar a su cuerpo, ni afectará su ropa; además, un buen guardabarros evita que las salpicaduras generadas por el desplazamiento en superficies pantanosas caigan en sus ojos.

### Casco

El uso del casco es tan importante en la seguridad del ciclista, como la correcta y responsable conducción de la bicicleta. El casco

protege la cabeza en caídas de menos de 20 km/h, por lo que se recomienda sobre todo para adultos principiantes y niños, cuyos accidentes son generalmente caídas a muy poca velocidad.



## Frenar y pedalear

### Frenos

Recuerde una verdad simple: entre más rápido vaya más distancia necesitará para detener la cicla.

29



Cuando la calle esté mojada o el piso esté liso o inestable (arenilla, grava, superficies manchadas de aceite) no use el freno delantero porque es el camino directo a la caída.

Acostúmbrese a usar ambos frenos. Cuando disminuya la velocidad o quiera detenerse, hágalo

presionando alternativamente el freno trasero y el delantero. Si en algún momento surge la necesidad de frenar rápidamente, no caiga en el error de usar solo el delantero. Con el uso constante de ambos frenos desarrollará la habilidad de utilizarlos en el momento oportuno.



30

Muévase por su ciudad sin olvidar que en cualquier momento necesitará detenerse, disminuir la velocidad o cambiar de dirección. Mantenga las manos en contacto con ellos en todo momento y aún más cuando ruede por calles transitadas.

## Pedaleo

Como lo aprendimos sin darnos mucha cuenta, olvidamos que el pedaleo requiere de una técnica, un ritmo y una posición adecuada para que sea más seguro y ventajoso. Trate de que el marco de su cicla tenga una medida acorde con su estatura, adopte una posición anatómica sobre ella y busque que en su pedaleo haya un ritmo acorde con la respiración, de acuerdo con las características del terreno y la velocidad.



La fuerza del pedaleo se logra con la presión del metatarso (la parte inferior del pie, entre la planta y el comienzo de los dedos).

En ese pequeño lugar del pie se acumula toda su fuerza al momento de pedalear. Haga el ejercicio de montar su cicla tratando de sentir las partes del cuerpo que intervienen en el esfuerzo. Se dará cuenta de qué manera usted y su bicicleta e stán articulados; sentirá dónde y qué músculos

generan la fuerza. De esa manera irá descubriendo una manera cómoda para desplazarse economizando energías.

Las piernas no deben estirarse ni doblarse demasiado durante el pedaleo. Por eso es muy importante que cuente con un marco a la medida. Esta situación también se puede controlar



momentáneamente modificando la altura del sillín. Es muy sencillo (basta subir o bajar el sillín a la altura deseada y dar pedales para medir el encogimiento y el estiramiento de la pierna) y se ahorrará muchos dolores de espalda.

## La importancia de la mirada

### Visión periférica

Montar en cicla es estar alerta. La vista, el oído y el olfato son sus principales guías en la aventura de andar por la calle.

32

Todo lo que pueda captar con la mirada es esencial para prever los posibles comportamientos de sus compañeros de vía, comunicarles sus próximos movimientos y tomar decisiones inmediatas cuando sea necesario. La visión periférica, que abarca un espectro de 180 grados al frente, es fundamental para los ciclistas. Esta mirada permite, por ejemplo en una glorieta, tener una idea general del flujo vehicular, de la velocidad y densidad del tráfico y de las alternativas de movimiento con que usted cuenta.

La mirada periférica debe ser complementada con una visión central, que abarca menos extensión (aproximadamente un



espectro de 30 grados), pero que permite un mayor nivel de detalle en lo que se ve. En la glorieta, la visión central le permitirá estar atento a los vehículos que tiene más cerca y con los que está directamente relacionado en su desplazamiento. El uso de ambos modos de mirar le dará una idea del entorno general por el que se está desplazando y un conocimiento de su espacio inmediato.

Cuando usted maneja con la cabeza en alto su visión es más periférica. A medida que baja la cabeza su visión se hace más central.

34

En la calle mire siempre hacia el frente, adelante, tratando de abarcar con la mirada hasta diez o quince metros (más o menos el espacio que ocupan tres carros).

### **Mire hacia atrás**

El acto de mirar hacia atrás sirve para anunciar un cambio de vía o para mejorar nuestra ubicación en la calle.

Parece un acto simple pero puede ser una acción peligrosa si no se lleva a cabo con criterio preventivo. Para hacerlo adecuadamente

asegúrese de:

- Tener un perfecto control sobre la cicla.
- Dar una mirada periférica para tener claro lo que ocurre a su alrededor.
- Mirar primero hacia adelante y cerciorarse de que nada en la vía requiere su atención durante el fragmento de tiempo en que estará mirando a otro lado.
- Hacer el movimiento con seguridad y rapidez.
- Si en una mirada no alcanza a tener una visión clara, vuelva a mirar al frente y luego dé vuelta hacia atrás repitiendo las indicaciones.



## Observe y anticipése

Recuerde que andar en el tráfico es moverse dentro de una corriente y que su buen o mal viaje tiene que ver con la capacidad para dialogar con ese flujo. Es muy importante que observe atentamente las condiciones de la vía por donde transita, la cantidad, la velocidad y el tipo de vehículos. Conociendo esa corriente y sus características podrá adaptarse a su velocidad y fluir en ella sin pretender obligarla a que se adapte a su ritmo.



## ¿Qué debes observar?

- El suelo, para prevenir huecos, superficies punzantes, vidrios o cualquier otro obstáculo.
- Cruces de vías: vehículos que dan la vuelta hacia usted; conductores apresurados que puedan ignorar la señal de pare; intenciones de giro de los vehículos que tienes delante.
- Carros estacionados que pueden meterse por sorpresa en su trayectoria.
- Vehículos estacionados con personas adentro que en cualquier momento pueden abrir la puerta.
- Buses u otros vehículos de transporte público que paren a recoger o dejar pasajeros.
- Personas o mascotas en la acera que pueden cruzar sin previo aviso.
- Espacios de la vía pública en los que se carga o descarga mercancía.



## Ver y dejarse ver

Si ya tiene la mirada atenta, ahora debe complementarla haciéndose ver. Muchos de los problemas entre conductores de vehículos y ciclistas se deben a que estos últimos no siempre aparecen en el campo visual de los primeros. Hacerse notar es una responsabilidad. Para hacerlo en la noche existen los accesorios reflectivos y el sistema de iluminación. Pero cuando usted se desplaza de día debe tener en cuenta otras recomendaciones para que su presencia dentro del tránsito sea clara.

38

Evite moverse pegado a la acera. Esto lo hace menos visible para los vehículos y lo pone a merced de todos los imprevistos que ocurren en ese límite entre la calle y el andén (salidas de garajes, paradas de vehículos de transporte público, cruce inadecuado de peatones, perros, niños etc.).

Muévase con seguridad por el carril que lleva y será claramente visible para todos los conductores

## Oír y hacerse oír

A veces no bastan todas las prevenciones para hacerse ver



y también es necesario hacerse oír. Pero primero hay que saber escuchar.

## ¡Sentidos agudos!

La calle es un lenguaje lleno de sonidos que nos informan sobre las rutas que transitamos. Los sonidos del tráfico advierten del peligro inminente, informan si el tránsito está calmado, anuncian la distancia de un vehículo, su potencia e incluso la actitud de los conductores. Aguce el oído para que en el ruido de motores, llantas, pitos, frenos y aceleraciones, pueda encontrar la información que le permitirá tomar las mejores decisiones en su trayecto.

39

## Usted necesita ser escuchado

El ciclista consciente no necesita hacer mucho escándalo. Si usted conduce teniendo en cuenta todas las normas y precauciones no tendrá muchos conflictos. Algunas veces, sin embargo, circunstancias imprevistas obligan a hacer notar nuestra presencia. Para eso se supone que existe el timbre o el elemento sonoro. En otras ocasiones la situación amerita complementar el timbre con un grito o un sonido de la boca.





## Cuándo hacer ruido

- Cuando hay un conductor realizando maniobras que lo ponen a usted en peligro.
- Cuando los conductores realizan acciones que por su complejidad o dificultad disminuyen su campo visual (salidas de parqueaderos o garajes, vehículos acomodándose o retrocediendo).
- Cuando usted prevé la distracción peligrosa de un conductor o un peatón a los que puede advertir con su señal.
- Cuando los peatones cruzan la calle fijándose en los carros, sin tener en cuenta las bicicletas.
- Cuando un automovilista se dispone a cambiar de carril y usted nota que no ha sido visto.

42

## Haga lo correcto

- Evite desplazarse en contravía.
- Respete las luces de los semáforos.
- No se afane para entrar en el tránsito. Voltee y si es necesario deténgase antes de entrar al cauce del tránsito.
- Permanezca atento ante las entradas y salidas de los parqueaderos y garajes.

- Agudice su atención cuando se aproxime a un cruce en el que los carros volteen a la izquierda o a la derecha.
- Aprenda de los errores propios y ajenos. No olvide sus experiencias como ciclista y cada vez tendrá menos inconvenientes, o solo tendrá los problemas estrictamente necesarios.
- No corra sin necesidad ni se pare si es inadecuado. Tenga en cuenta la velocidad del tránsito y muévase de acuerdo con ella.

## 6. La coreografía de una ciudad

43

El tránsito es el baile diario de una ciudad; una coreografía en la que peatones, ciclistas y conductores avanzan en sentidos diferentes, interactuando unos con otros, sin obstaculizarse ni colisionar. Esa danza solo puede ser posible cuando existen unas reglas de juego comunes para coordinar los movimientos de tantos y tan distintos integrantes: las normas de tránsito.

Conocer y aplicar las normas de tránsito le será mucho más fácil si asume el cumplimiento de las reglas como un gesto de

cooperación que lo beneficia a usted tanto como a los demás, y no solo como un acto de obediencia.

Se trata de que cada uno llegue a donde quiere llegar, no de rivalizar unos con otros. No hay que ganarle a nadie porque la ciudad nos pertenece a todos. Si asumimos nuestro desplazamiento por la calle como un continuo acto de cooperación entenderemos nuestro papel como ciclistas dentro la gran coreografía de la ciudad y podremos contribuir a la creación de una sociedad más amable, solidaria y segura.

44

### **El baile con el peatón**

Es muy importante que usted conozca sus derechos y deberes como ciclista, pero también los derechos y deberes de los demás integrantes del tránsito. .

En la danza de la ciudad el peatón es el más desprotegido y el que más importancia tiene.

Las normas de tránsito prohíben a los ciclistas desplazarse por zonas exclusivas para los peatones como aceras, pasajes y puentes

peatonales. Si usted tiene que cruzar un largo trecho a través de una de estas zonas debe bajarse de la cicla y llevarla en la mano. Cuando es inevitable atravesar un corto trayecto del espacio peatonal sin bajarse de la cicla (por ejemplo para entrar o salir de un garaje o incorporarse a la calle) usted debe recordar que está invadiendo un terreno, y comportarse como quien se ve en la necesidad de cruzar por el corredor de una casa ajena. En estos casos hágase visible para evitar sorpresas y avance a una velocidad igual o menor a la de los peatones, evitando afectarlos.

Las cebras indicadoras del paso peatonal en los semáforos rigen para todos los vehículos. Al invadir esa zona cuando el semáforo está en rojo usted pone en peligro la seguridad de los peatones o en el mejor de los casos obstaculiza su desplazamiento, generando estrés y tensión.

Algunos trayectos de las ciclo rutas corren paralelos a caminos peatonales o aceras. Permanezca atento a la presencia de peatones que puedan ignorar la delimitación de las vías y caminen distraídos por el sector de las bicicletas. En estos casos

debe disminuir la velocidad e informar amablemente al peatón de su equivocación antes de seguir su camino con tranquilidad.

## **7. Por dónde y de qué manera andar en cicla**

Utilice al máximo las ciclo rutas que coincidan con su trayectoria. Esto hará mucho más fluido su desplazamiento.

Evite las vías exclusivas que aparecen delimitadas por la señalización del tránsito: zonas peatonales o trayectos específicos para vehículos de servicio público colectivo.

46

Recuerde que ir en contra vía es la decisión más peligrosa que pueda tomar. Ningún conductor prevé la aparición de otro vehículo que viene de frente en una vía de un solo sentido. En ese caso los conductores tienen poco tiempo para reaccionar y eso puede generar accidentes graves que no solo lo afectarán a usted sino a muchas otras personas. Recuerde que cualquier accidente en esas circunstancias es responsabilidad suya.



Los ciclistas que se desplazan en contravía generalmente lo hacen pegados a la acera, lo que en vez de darles maniobrabilidad los arrincona. Piénselo y evite accidentes innecesarios.



Acostúmbrese a seguir la dirección que indican las señales de tránsito. Están puestas allí para ahorrarnos problemas y peligros.

Desplácese en línea recta y sea predecible. Un conductor zigzagueante o inseguro de su dirección es el mayor peligro. En la vía es fundamental que los demás conductores puedan prever su trayectoria. Si por cualquier razón necesita modificar su dirección, trate de hacerlo con la menor brusquedad posible, pensando en darle tiempo a los demás vehículos para que disminuyan la velocidad.

48

Recuerde siempre que la acera es el territorio sagrado de los peatones. Solo los niños están autorizados para montar en bicicleta por el andén.

Ocupe el lugar adecuado para su velocidad. Los vehículos más lentos, sin ninguna excepción, se desplazan por la derecha. Pero si su velocidad es alta y el carril de la derecha le impide avanzar puede cambiar de carril con la debida precaución.



Adelante siempre por la izquierda. Todos los conductores están predispuestos a ser sobrepasados por ese lado. Cuando lo hace por la derecha desconcierta a los demás afectando la coordinación necesaria para el tránsito. Y también se expone a colisionar con algún vehículo que no esperaba su aparición.

50

Acuerde con los demás conductores el cambio de carril. Ya sea porque considere que su velocidad no es la adecuada para el carril por el que se desplaza o porque ha previsto un obstáculo adelante, busque el momento adecuado para hacer el cambio. Recuerde que cada conductor avanza pensando en su propia trayectoria y que nadie lee los pensamientos o necesidades ajenos. Pacte el cambio con los otros vehículos utilizando el lenguaje de las manos y esperando una respuesta positiva a su petición. (Brazo derecho extendido: cambio de dirección a la derecha; brazo izquierdo extendido: giro a la izquierda; mano abierta levantada en ángulo: disminución de la velocidad).

Recuerde que las motos, los camiones de carga y los buses tienen más dificultades para disminuir su velocidad y que con ellos es más difícil una negociación instantánea.

Entrar al nuevo carril adaptándose a su velocidad; acelere si el carril es más rápido o disminuya si es más lento. En cualquier caso recuerde que debe entrar de la manera menos sorpresiva para los demás conductores.

## Pase bien

Debe ser cauto pero no tímido. Es necesario que haga notar su intención de cambiar de carril aplicando todas las previsiones posibles. Manténgase por lo menos a un metro y medio del carro que tiene adelante. Antes de hacer el cambio voltee hacia atrás como lo indican las recomendaciones del capítulo cinco. Observe la velocidad de los carros, el espacio que tiene adelante y las condiciones del piso. Si no hay espacios disponibles para acomodarse en el carril, pida el paso y cuando pueda hacerlo ejecute la acción con movimientos seguros y rápidos.

51

## Entre los carros

Cuando hay un trancón o los carros se han detenido en un semáforo, usted puede adelantar entre ellos. Esta es una gran ventaja de la bicicleta pero también puede ser un peligro si no



se hace de manera adecuada. Permanezca atento a las puertas de los vehículos, a los espejos retrovisores y otras partes salientes de los carros.

Observe los movimientos de los pasajeros dentro de los vehículos, anticipando la intención de abrir las puertas o sacar la cabeza por la ventanilla.

Algunas veces los peatones cruzan la calle entre los carros detenidos sin advertir que entre los carriles puede desplazarse un ciclista. Avance a baja velocidad y mantenga los dedos sobre ambos frenos, atento para reaccionar ante cualquier eventualidad.

53

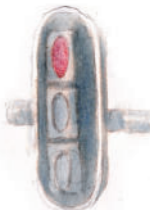
### Carros al lado de la vía

En calles con vehículos estacionados en la orilla usted debe avanzar manteniendo por lo menos un metro de distancia. Esto le permitirá evitar accidentes con las puertas y le dará espacio para reaccionar con tiempo a circunstancias sorpresivas.

### En el semáforo:

Deténgase antes del espacio destinado al cruce de los peatones. Apoye un pie sobre el piso y evite hacer juegos de equilibrio, pues esto lo distraerá y le restará atención para el momento en el que cambie el semáforo.

Espere, como todos los vehículos, a que el semáforo dé la orden de seguir.





## En la carretera

En carreteras, vías interurbanas o autopistas circule por el arcén, ese margen de vía que hay a cada lado de la calzada. Si no existe arcén avance lo más pegado posible a la derecha de la carretera, atento a los vehículos que pasan a su lado izquierdo y a los límites e irregularidades del borde de la carretera a su lado derecho. Si anticipa un obstáculo y se ve obligado a salir del arcén hágalo con el mayor cuidado, siguiendo las recomendaciones para el cambio de carril.

## Las llamadas y las canciones

Los celulares y los audífonos son distractores para cualquier conductor. Lo ideal es que usted asuma el tráfico con todos sus sentidos despejados para estar atento a los pormenores de la vía. Según el Código de Policía, desplazarse en bicicleta haciendo uso de los audífonos conlleva una sanción económica acompañada de un curso pedagógico para el infractor.

55

## 8. En mitad del tráfico

### Cruce de vías

Los cruces son el punto de encuentro de vehículos que vienen y

van desde y hacia todas las direcciones; en los que además no hay carriles marcados y donde es fundamental la coordinación entre los diferentes vehículos. Esta complejidad vial hace que en los cruces se presenten la mayor cantidad de accidentes de ciclistas.

Para sortear con seguridad un cruce usted debe estar pendiente de varias circunstancias: los semáforos (cuando los hay), la ubicación y la velocidad de los carros, el desplazamiento de los peatones en el paso cebra y la dimensión y el estado de la calle, ente otras cosas.

56

Su posición en la vía es fundamental en un cruce. Busque una ubicación que le permita tener buena visibilidad y que a la vez le garantice ser visto por los demás vehículos.

No entre nunca a un cruce pegándose a la acera, porque es posible que los vehículos lo arrinconen.

Tenga siempre presente que en una intersección de vías su atención debe estar puesta en los carros que tiene delante. En estas circunstancias los peligros siempre vienen de frente.

## Semáforos

### Verde

El verde le permite el paso pero no lo hace inmune a los accidentes. Cruce el semáforo en verde con los dedos puestos sobre ambos frenos, permanezca alerta y nunca descarte la posibilidad de algún conductor que no respete la luz en la vía transversal.

En muchas ocasiones los carros que giran a la derecha no tienen en cuenta al ciclista que va a su lado en línea recta, con grave peligro de atropellarlo. Evite esta eventualidad ubicándose en su carril, como cualquier otro vehículo, antes de llegar al cruce de vías.

También sucede a menudo que los peatones se adelantan a cruzar la vía antes de que el semáforo haya cambiado completamente. La vida y la seguridad del peatón son lo más importante. Permanezca atento por si es necesario eludirlos o dejarlos pasar. Cuando esto ocurra hágalos caer en cuenta de su error, con amabilidad y respeto.

## Amarillo

El semáforo en amarillo es una señal de alerta, así que no se lo pase.

## Rojo

Párese en el semáforo delante de los carros para que lo vean y le den tiempo de arrancar una vez la luz cambie a verde. Muchos ciclistas se pasan los semáforos por no perder el impulso. Es mejor volver a arrancar que parar en un hospital. Ubíquese a la mayor distancia posible de los carros que lo siguen (sin invadir la zona peatonal) porque a mayor distancia usted tendrá más tiempo y maniobrabilidad para arrancar de nuevo.

58

Antes de llegar al semáforo tenga claro cuál será la dirección que seguirá una vez cambie la luz. En el pare, ubíquese en el lado de la calle más cercano a la dirección que va a tomar.

## Glorietas

Un gran porcentaje de los accidentes de tránsito en la ciudad se deben a la mala circulación dentro de las glorietas.

Si después de la glorieta usted tiene previsto seguir hacia la derecha o si desea continuar en línea recta, debe tomar el carril de la derecha. Si su dirección posterior a la glorieta será hacia la izquierda o piensa devolverse dando el giro completo, debe tomar el carril de la izquierda y pasarse a la derecha antes de salir de la glorieta, anunciando el cambio a los demás conductores. Los carros que circulan dentro de la glorieta tienen prioridad.



Nunca entre a una glorieta en línea recta, cruzando el carril interno, para seguir derecho por su ruta. Es una acción muy peligrosa.

Entre a la glorieta exponiéndose a la vista de los otros vehículos. Mantenga la atención despierta y si es necesario hágase notar con el timbre. Los conductores están concentrados en entrar y salir de la glorieta y muchas veces no tienen la suficiente precaución para con ciclistas y motociclistas.

60



Anuncie su salida de la glorieta con anticipación, a través del lenguaje de los brazos. No basta con hacer la señal con los brazos para que los carros actúen conformes. Cerciórese de que realmente le han cedido el paso y cuando esté seguro de ello haga el cambio de carril para salir de la glorieta.

## Puentes

En algunos puentes los ciclistas se desplazan en dos velocidades distintas: una lenta, cuando se asciende, en la que se puede circular sobre la derecha compartiendo el carril con los demás carros; y otra más rápida, cuando se descende, con una velocidad cercana a la de los vehículos, con la que puede desplazarse por el carril rápido.

61



## Planee para dónde y por dónde irá

Cualquier viaje, por largo o corto que sea, puede ser más rápido y seguro si se planea. Con un mapa de la ciudad a mano, trace la ruta teniendo en cuenta algunas recomendaciones útiles.

Busque las ciclo rutas que coincidan con su trayectoria y utilícelas al máximo.

Evite en la medida de lo posible, autopistas y avenidas. Las vías principales son más congestionadas y complicadas para los ciclistas.

62

Si no se trata de hacer ejercicio sino de desplazarte a un lugar, piense en la ruta que tenga el terreno más plano.

## Cargar cosas en la cicla

Nunca lleve carga que requiera ocupar una de sus manos o que le impida manejar su cicla con la seguridad necesaria.

Los morrales son la mejor estrategia para transportar sus cosas, siempre y cuando el peso que lleve no le exija esfuerzos extras que le obliguen a desconcentrarse.



Asegúrese de que su morral o mochila no tenga cuerdas sueltas que puedan enredarse con alguna parte de la cicla.

Las parrillas traseras y las canastas delanteras son el mejor instrumento para transportar carga. Revise que la canasta esté firmemente ajustada a la cicla y cuando amarre objetos en la parrilla cerciórese de que no queden cuerdas sueltas. Además revise que las cuerdas o lazos no afecten, presionen u obstruyan los cables de los frenos.



Lleve los objetos delicados dentro de la mochila colgada a su espalda para que no se deterioren con la vibración de la cicla al contacto con las irregularidades de la calle.

### **Cargas más grandes**

Para llevar cargas más grandes como cajas, costales o alforjas, el uso de la parrilla en la parte trasera de la cicla es lo más recomendable. Ubique la carga de manera equilibrada, de manera que no lo desestabilice en pleno desplazamiento, y amárrela firmemente teniendo cuidado de no presionar demasiado los cables de los frenos o de los cambios. Use preferiblemente resortes con ganchos ya que son los más prácticos y seguros.

64

Algunas ciclas cuentan con canasta en la parte de adelante del manubrio. Estas son muy útiles para transportar objetos más livianos. Úselas cuidando que la carga no entorpezca su visibilidad ni su equilibrio.

Recuerde que cuando transporta carga su actitud tiene que ser aún más cuidadosa y preventiva. Desplácese despacio y con los dedos sobre los frenos.

## Cargar niños

Si va a transportar niños pequeños (de hasta cuatro años) debe dotar su bicicleta de una silla especial, firmemente ajustada a la cicla y con un mecanismo de amarre que permita sujetar con la mayor seguridad a su pasajero.



## Parquear la cicla

Cuando le sea posible, parquee su bicicleta en algún lugar público destinado para esa actividad, como los parqueaderos de ciclas del Metro. De lo contrario, déjela en lugares en los que esté a la vista y use siempre el candado para asegurarla a una superficie fija y sólida que no afecte la propiedad privada o el uso del espacio público por parte de los demás ciudadanos.



## No la amarre a otras bicicletas

Es recomendable que use una cadena larga que le permita enlazar el marco con una de las llantas, unidas al poste o superficie escogida para parquearla.

## Accidentes

Cuando salga a la calle asegúrese de llevar sus documentos de identidad y un número de teléfono al que alguien pueda llamar en caso de accidente.

Trate de no desesperarse bajo ninguna circunstancia. Por más grave que sea el accidente, una reacción descontrolada no ayudará a solucionar las cosas.



Si se trata de una caída, trate de incorporarse lo más pronto posible y revise sus pies, brazos y cabeza para detectar heridas o fracturas. Si lleva celular llame a alguien de confianza que lo pueda ayudar.

Cuando la culpa sea suya, empiece por reconocerlo. Eso permitirá de entrada un clima más propicio para solucionar el problema con el otro conductor, que agradecerá. Con seguridad y sin beligerancia creará un clima de dignidad en medio del problema más grave. Si el otro conductor está predispuesto o agresivo, una actitud de calma es probable que lo desarme.

68

Si el accidente involucra a un automovilista y este se ofrece para llevarlo a un hospital no lo dude y haga uso del seguro de accidentes.

El shock producido por un accidente hace que el juicio desaparezca por unos segundos. Algunas personas, aprovechan estos momentos para adjudicar la culpa al otro y arrinconarlo en un momento de debilidad psicológica. Manténgase consciente de sus derechos, acciones y sobre todo de su dignidad como persona,

independientemente de que haya cometido un error. No se deje presionar ni culpar sin una previa evaluación de lo ocurrido.

No firme nada, ni acepte imposiciones sin haber reflexionado sobre la situación.

## 9. Derechos y obligaciones de los ciclistas

### Derechos

Como ciclista usted tiene derecho al uso de todos los espacios públicos, al igual que los demás medios de transporte, de acuerdo a las restricciones hechas por la ley.

Tiene derecho a ser respetado y tratado con dignidad en su desplazamiento por la vía y en caso de conflictos o divergencia de intereses.

70 Tiene derecho al uso preferencial de las vías dispuestas especialmente para ciclistas.

Tiene derecho a compartir con el transporte público y los demás vehículos el carril de la derecha en las vías.

### Tiene el deber de

Respetar las señales de tránsito y las orientaciones de las autoridades de tránsito municipal.

Usar casco, vestuario adecuado y todos los aditamentos de seguridad.



Respetar los espacios restringidos para peatones y servicio público.

Circular en el sentido de la vía, evitando los desplazamientos en contravía.

Adelantar exclusivamente por el carril izquierdo.

Usar elementos estipulados para hacerse visible en horas de la noche.

Llevar a bordo de la bicicleta sólo al número de personas para las que existe asiento disponible.

71

Desplazarse en línea recta y solo por un carril.

Anunciar a los demás conductores, a través del movimiento de sus brazos, los cambios de dirección o de carril.

Respetar las aceras evitando desplazarse sobre ellas.

Evitar el transporte de personas o cargas que excedan la capacidad de su bicicleta o las condiciones idóneas para su maniobrabilidad.

Cuidar de su seguridad y la de los demás ciudadanos evitando agarrarse de otros vehículos para ser arrastrado en plena vía.

Dotar su cicla de los aditamentos necesarios para un transporte seguro, como el timbre y las luces.

72 Hacer mantenimiento constante a su bicicleta, cuidando que los frenos, los mecanismos de rodamiento y demás partes esenciales de la cicla permanezcan en buen estado.

## 10. Conclusiones

Si usted leyó con atención este manual, ahora cuenta con valiosos elementos que le permitirán desplazarse de un modo tranquilo y seguro por la ciudad; pero falta lo más importante: empezar a aplicarlos.

Tal vez muchas de estas prácticas ya estaban incorporadas a su diario vivir como ciclista. Pero estar atento a las prácticas que ha ejecutado mecánicamente es una manera de empezar a ser un ciclista (y un ciudadano) consciente.

Ahora ya sabe que el ciclista no es un ser aislado o un elemento marginal del tránsito, sino un protagonista con derechos y deberes, un ciudadano que con sus actitudes hace parte activa del proceso de cambio que todos estamos buscando para nuestra ciudad.

Tome su bicicleta y practique las recomendaciones que le ofrece este manual. Verá como la experiencia de libertad que ofrece el moverse en ciclo se hace mucho más rica y amable.  
¡Buen viaje y excelentes pedalazos!

## 11. Ciclorutas

La ciclo ruta es un corredor vial exclusivo construido para el tránsito de ciclistas y triciclos, se encuentran sobre los andenes y separadores de corredores estratégicos y su función es proveer un modo alternativo de transporte.

### Normas de comportamiento

Al hacer uso de las Ciclorutas, los ciclistas deben conocer y respetar las normas incluidas en el Nuevo Código Nacional de Tránsito.

74

Esta es una guía de las normas de comportamiento que se debe seguir para hacer buen uso de las Ciclorutas:

Transite siempre por el espacio destinado para el desplazamiento de bicicletas.

En los lugares donde no hay Ciclorutas, se debe transitar por la derecha de la calzada a una distancia no mayor de un metro del andén.

Nunca transite sobre los andenes.

No se desplace por las calzadas cuando tiene al lado una Cicloruta.

Respete siempre los semáforos y las señales ubicadas en los corredores de Cicloruta.

Cruce los puentes peatonales bajándose de su vehículo y caminando con la bicicleta al lado.

Cuando llegue a los cruces y esquinas, deténgase y observe a ambos lados (cruce seguro) antes de continuar su camino.

75

No transite en sentido contrario de circulación.

Transite siempre sobre el carril derecho de la Cicloruta.

Cuando transite en grupo, hágalo en fila.

Evite que otros vehículos de mayor tamaño no lo dejen ver a los usuarios de la otra vía.

Transite siempre con los elementos de seguridad requeridos (casco y chaleco reflectivo).

La ciclo ruta no es para caminar.

### Senalización de cicloruta

Toda la red de Cicloruta está completamente señalizada tanto horizontal, como verticalmente. Esta labor la ejecuta la Secretaría de Movilidad, entidad encargada de la señalización vial.

76 Las señales verticales son informativas, preventivas y reglamentarias.

Las señales informativas guían al usuario dándole la información necesaria en todo lo referente a identificación de localidades, destinos, dirección, intersecciones y cruces, prestación de servicios, entre otros. Este tipo de señales son cuadradas y tienen un fondo azul sobre uno blanco en el que se encuentra la información.

Las señales preventivas advierten al usuario sobre la proximidad de una condición peligrosa. La forma de la señal es un cuadrado con una diagonal vertical y las esquinas redondeadas. Son de fondo amarillo y la información respectiva va en color negro.

Las señales reglamentarias indican a los usuarios las limitaciones, prohibiciones o restricciones sobre su uso. Dichas señales son de forma circular con una línea diagonal que indica la prohibición, si es el caso.

Existen varios tipos de marcas longitudinales:

Líneas centrales amarillas: indican que la Cicloruta es de doble vía.

Líneas de canalización: se aplica a lo largo de toda la Cicloruta para separarla del tránsito vehicular, cuando la calzada es compartida con la Cicloruta.

Líneas de borde de pavimento: se emplea para indicar el borde exterior del pavimento y para separar la calzada de circulación de

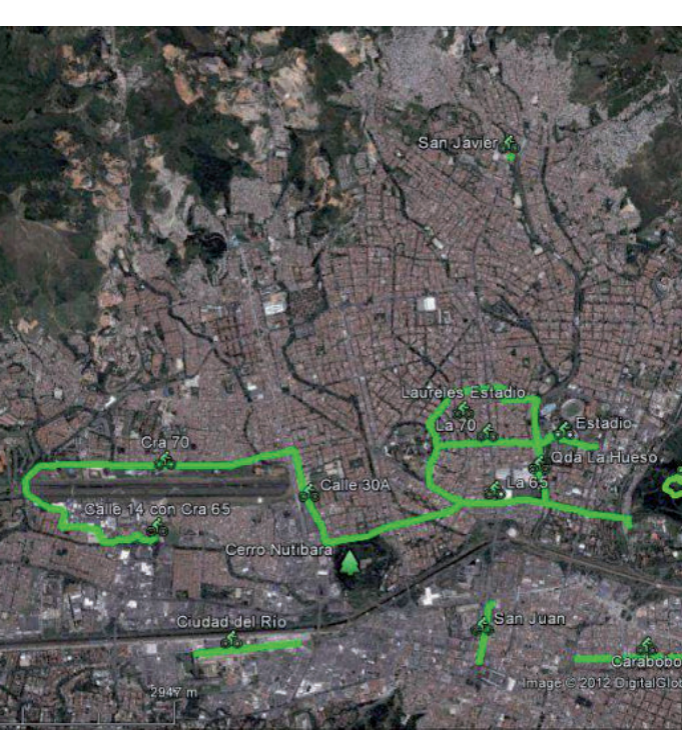
bicicletas del sardinel o del sendero peatonal, según el caso. La línea es de color blanco y con 10 cm. de espesor.

Los accesos y proximidades a una intersección se demarcan con líneas discontinuas de metro a metro.

La demarcación de los corredores exclusivos para el tránsito de ciclistas se completa con una bicicleta pintada en color blanco sobre el pavimento.



**A continuación se presenta un mapa de la ciudad de Medellín en el que se observa la ubicación de las ciclorutas actualmente en funcionamiento.**



San Javier

Laureles Estadio

Estadio

Cra 70

La 70

Qda La Hueso

Calle 14 con Cra 65

Calle 30A

La 65

Cerro Nutibara

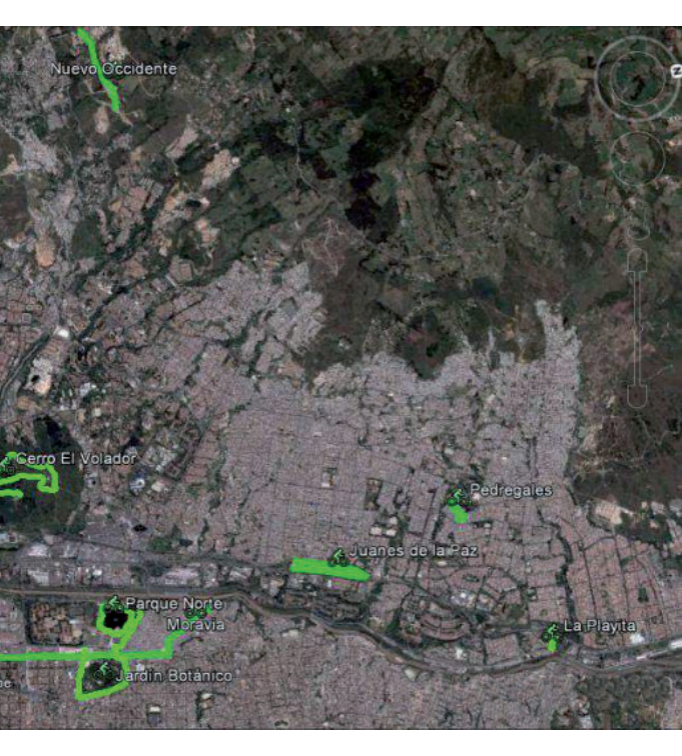
Ciudad del Río

San Juan

Carabobo

2947 m

Image © 2012 DigitalGlobe



Nuevo Occidente

Cerro El Volador

Parque Norte  
Moravia

Jardin Botánico

Juanes de la Paz

Pedregales

La Playita

## Agradecimientos:

Mesa metropolitana de la bicicleta, colectivos y organizaciones ciudadanas de Medellín y el Valle de Aburrá promotoras del uso de la bicicleta como medio de transporte y recreación.

**Colectivo Sidas** <https://www.facebook.com/colectivosidas>

**La fiesta de la bici Medellín** <https://www.facebook.com/FIESTADELABICI.MEDELLIN>

**Pedaleando Alma** <http://www.pedaleandoalma.com/>

**Bici Rolling** <https://www.facebook.com/bici.rolling>

**Corporación Te llevamos** <http://www.ctellevamos.com/>

**La ciudad verde** <http://laciudadverde.buenanota.org/pacto/>

**Fundación Ciclocity** <https://www.facebook.com/ciclocity>

**Alianza Ecomovilidad Colombia** <https://www.facebook.com/AlianzaEcomovilidadColombia>

82

## Bibliografía

*Manual del ciclista urbano de la ciudad de México.* Movilidad y Espacio Público A.C. México - 2011.

*Ciclociudades - Manual integral de movilidad ciclista para ciudades mexicanas.* Instituto para políticas de transporte y desarrollo. México - 2011.

*Plan estratégico de la bicicleta de la ciudad de Medellín.* Secretaría de Movilidad. Alcaldía de Medellín. Medellín - 2011









Alcaldía de Medellín