

CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

La ciudad en tu bici

Manual práctico



JUNTA DE ANDALUCÍA

La bicicleta, junto con los pies, es el medio de transporte más usado en el mundo. El vehículo de dos ruedas sin motor es rentable desde un punto de vista ambiental y económico, además de ser eficiente y saludable. Sólo en un conjunto muy reducido de países desarrollados, entre los que se encuentra España, su uso ha ido disminuyendo con el paso del tiempo y ha dado lugar a un modelo de movilidad basado en el derroche de un recurso agotable y contaminante como es el petróleo.

En la actualidad, el tráfico se ha convertido en un gran problema para las ciudades que incide negativamente en el medio ambiente: consume gran cantidad de energía no renovable, es la principal fuente de contaminación atmosférica (causante del cambio climático) y el responsable directo del 75% de la contaminación acústica. Una tercera consecuencia es la ocupación del espacio urbano (el 40% de nuestras ciudades está dedicado a infraestructura para el automóvil), y a él se ha supeditado el trazado de las ciudades.

La bicicleta es, hoy en día, una de las alternativas más sólidas para desplazarse en el planeta, sobre todo en las áreas urbanas. Una prueba de ello es que la mitad de los desplazamientos que se realizan en automóvil tienen una distancia inferior a 7.5 km (menos de media hora de paseo en bicicleta), por lo que resulta una opción real y muy útil para desplazarse por la ciudad y para combinar con el transporte público.



El uso de la bicicleta como medio de transporte aporta beneficios no sólo individuales, sino también para la colectividad. Es posible otro modelo de ciudad en el que primen las personas frente al modelo irracional de vehículo privado. Depende de todas y todos.

Te invitamos a que lleves... la ciudad en tu bici.



1

CONSEJOS PARA CIRCULAR EN BICICLETA POR LA CIUDAD



Cuando no hay carril bici...

- Respetar las normas de circulación de tráfico y circular con prudencia.
- Siempre que puedas circular por el carril derecho de la calzada de forma uniforme y sin dar bandazos hacia los lados. Si éste está reservado para autobuses no dudes en utilizarlo: tu uso y el suyo pueden y deben ser compatibles.
- Cuando circules por el carril derecho de la calzada mantén una distancia de 1,5 metros de separación con respecto a la hilera de coches aparcados. Con esta medida evitarás el riesgo de colisión en el caso de que se abra alguna puerta de los vehículos estacionados.
- Circular por el centro del carril si consideras que ocupando solamente el lado derecho del mismo pones en peligro tu seguridad. Es preferible ocupar todo un carril a ser adelantado sin espacio suficiente.
- Es recomendable mantener una velocidad media que se ajuste a tu condición y forma física, en lugar de progresar a tirones, lo cual conllevaría un desgaste físico mayor.
- Debes hacer las señales correspondientes con los brazos para indicar a los demás usuarios de la vía hacia dónde te dispones a girar.



- Si circulas detrás de un vehículo, has de mantener la distancia de seguridad, ya que puede frenar de forma brusca. Así también podrás evitar encontrarte de sorpresa con obstáculos o desperfectos en la calzada.

- Se recomienda el uso del casco y de un pequeño chaleco reflectante. Aunque no es obligatorio para circular en bicicleta por la ciudad, te puede ahorrar más de un susto y protegerte en caso de caída.

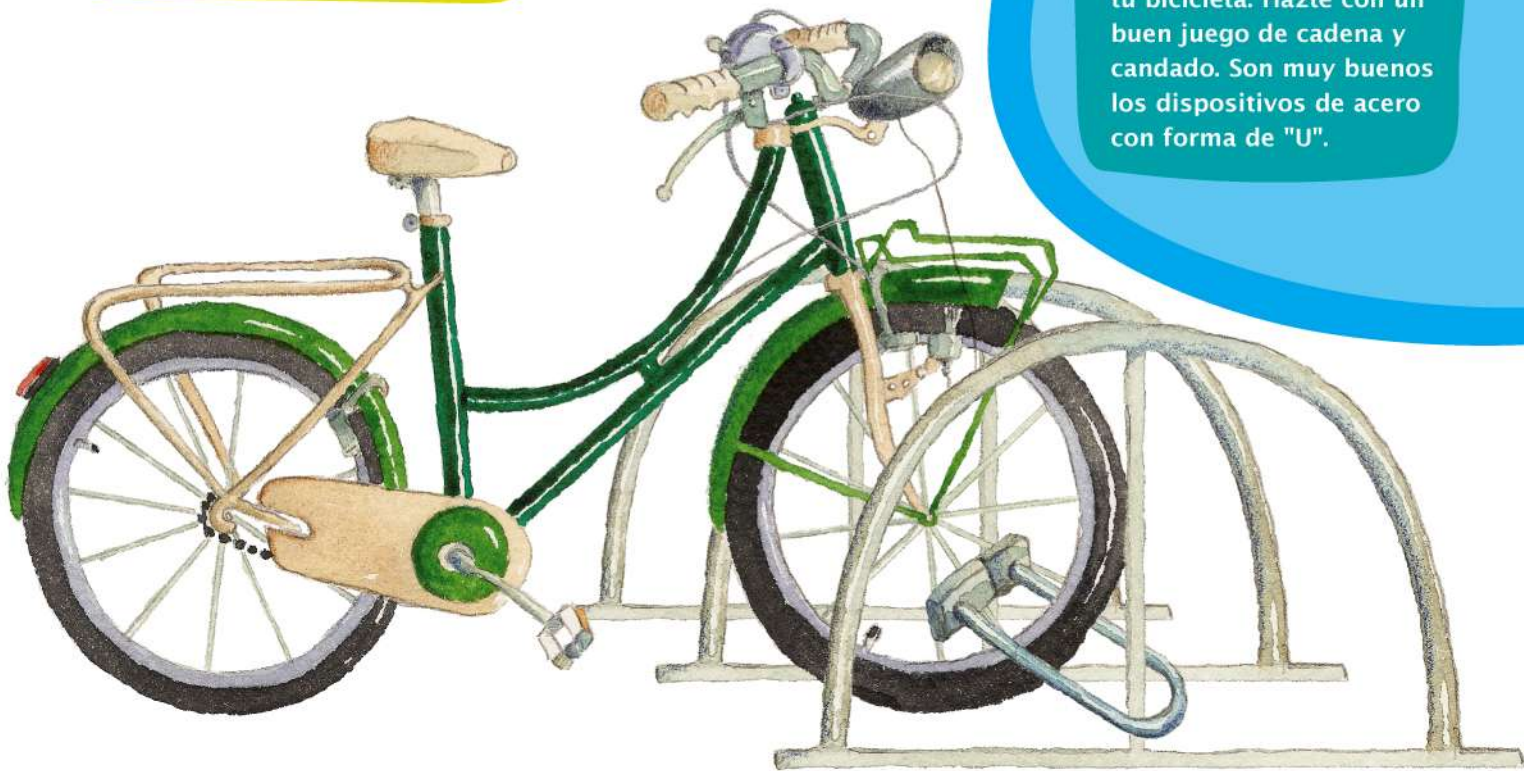
- Puedes circular por parques públicos, áreas peatonales, paseos, así como aceras de más de 5 metros de anchura en los que no exista carril bici con una velocidad moderada inferior a 10 km/h. Recuerda que la prioridad en estas zonas siempre la tiene el peatón.

Cuando hay carril bici...

- Circula por los carriles bici y demás vías e itinerarios señalizados, sin perjuicio de que te esté permitido circular, como cualquier vehículo, por la calzada ordinaria.
- Para que te vean y te escuchen debes llevar luces o reflectantes y timbre incorporados en la bici.
- Mantén una velocidad moderada entre 15 y 20 km/h. Además de las bicicletas, pueden circular por el carril bici patines, triciclos para adultos, bicicletas eléctricas y sillas de personas con discapacidad.
- Cuando circules por aceras y zonas peatonales deberás ir por las bandas señalizadas, si las hubiere, manteniendo una velocidad de 10 km/h. y respetando la prioridad del paso de peatones.



En cuanto a la seguridad...



- Invierte en la seguridad de tu bicicleta. Hazte con un buen juego de cadena y candado. Son muy buenos los dispositivos de acero con forma de "U".

- Respecto al estacionamiento de la bicicleta, se recomienda colocarla en los lugares destinados a tal fin. Si no existiese aparcamiento específico para bicicletas, elige el dispositivo más adecuado a modo de poste alto y robusto, siempre y cuando esté permitido, cerciorándote además que el estacionamiento en ese lugar no entorpezca la progresión del tráfico ni del tránsito peatonal.

2

CONSEJOS DE MECÁNICA

- Ten la bicicleta en buen estado: antes de salir, revisa los neumáticos, cadena y cambios, frenos, etc. Haz revisiones periódicas en un taller especializado y respetuoso con el medio ambiente.
- Si puedes, aún en la ciudad, lleva siempre un juego de herramientas básico: llaves tipo "allen", llaves fijas del 10 y 12, bomba de hinchar, etc.
- Mantén la bicicleta bien engrasada. Límpiela después de una excursión; cerciórate de que no queda arena en los piñones, platos y cadena.
- No fuerces los cambios; cambia un poco antes de necesitarlo. Utiliza bien las relaciones: usa el plato grande para los 3 piñones más pequeños y el plato pequeño para los 3 piñones más grandes.



Cómo arreglar un pinchazo:

1. Desinflar totalmente la cámara
2. Desmontar la cubierta

1. Intenta desmontar la cubierta sin usar los desmontadores. Para ello presiona fuertemente la cubierta en el lado opuesto al de la válvula.

2. Levanta un lado de la cubierta comenzando por donde está la válvula.

Nota: Usa desmontadores de plástico si no es posible desmontar la cubierta a mano.

3. Localizar el pinchazo

1. Infla la cámara y observa detalladamente. La forma óptima para la localización es meter la cámara bajo agua y observar por dónde salen las burbujas de aire.

4. Poner un parche

1. Limpia con papel de lija la zona del pinchazo.
2. Aplica el disolvente y airea hasta que desaparezca el brillo húmedo.
3. Coloca el parche y aprieta fuerte (no es imprescindible quitar el celofán).

5. Antes de volver a montar la cámara

1. Limpia bien la cubierta de cuerpos extraños e intenta localizar la causa del pinchazo.

6. Montaje de la cámara

1. Empieza introduciendo la válvula.
2. Infla un poco la cámara para evitar que quede aprisionada o deformada al colocar la cubierta.
3. Coloca la cubierta.
4. Infla bien la cámara.

7. Otras reparaciones de emergencia para pinchazos

1. Lleva parches de seco (que no necesitan disolvente para ser pegados).
2. Haz un nudo en la cámara si no tienes parches.
3. Rellena la cubierta con hierba o cualquier material que puedas encontrar.

LA INTERmodalIDAD, ESTÁ DE MODA

La intermodalidad es la INTERcomunicación entre MODOS de transporte. Por ejemplo, coger la bicicleta para ir a la estación y allí tomar el tren. Las posibilidades de intermodalidad son tantas como medios de transporte hay, si existe interconexión entre ellos.

Si no tienes bici... utiliza las públicas

BUS + BICI

El Consorcio de Transportes Metropolitano de Sevilla tiene implantado el sistema "Bus + Bici", que consiste en la cesión gratuita de bicicletas para los usuarios de los autobuses. Los requisitos para acceder a este sistema son: presentar el título válido de transporte (Billete único, bonos externos o bonobús) cancelado ese día con el DNI y la firma de un pequeño contrato. El servicio está disponible de 8 a 24 horas, de lunes a viernes laborales.

BARCO + BICI

El programa "+ Bici" permite a los usuarios del transporte público metropolitano de la Bahía de Cádiz acceder gratuitamente a bicicletas para efectuar sus recorridos por los municipios beneficiados con el servicio marítimo. Los requisitos para acceder a este sistema son: ser mayor de 18 años, presentar el título de transporte adquirido con la tarjeta del Consorcio y el DNI junto con la firma de un pequeño contrato. El servicio está disponible en horario de oficinas del Consorcio y de la Terminal marítima de Cádiz.

Sevici

El Ayuntamiento de Sevilla ha puesto en marcha un sistema público de bicicletas con una dotación prevista de 2.500 unidades (cantidad operativa al 100 % en el 2008), distribuidas estratégicamente por la ciudad en 250 estaciones base; éstos son los lugares de retirada y entrega de las bicicletas. El sistema funciona mediante dos tipos de abonos: abono semanal y abono anual. Los primeros 30 minutos de cada trayecto tendrán carácter gratuito en ambos tipos de abono. Este servicio está disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana.



Servicio Córdoba bici

El Ayuntamiento de Córdoba pone a disposición del usuario, a título gratuito, una tarjeta de acceso al servicio "Córdoba Bici" con validez de un año desde la emisión de la misma. Para la obtención de la tarjeta será preciso rellenar un contrato y entregar fotocopia del DNI. La tarjeta permite al usuario retirar, utilizar y restituir las bicicletas del servicio "Córdoba Bici" dentro del límite de la disponibilidad de las mismas en el momento de la retirada. La utilización de una bicicleta está limitada a dos horas dentro del horario de invierno o verano, según proceda.

Consejos para combinar bicicleta + transportes públicos

BICI + BUS

Para combinar el autobús con tu bicicleta te recomendamos lo siguiente:

- No subáis más de 5 bicicletas en el mismo autobús.
- Procura tomar el autobús en el punto de partida.
- Llega pronto. Si eres de los primeros colocarás mejor tu bici y siempre habrá espacio.
- Embala la bicicleta lo mejor posible. Puedes emplear una bolsa para bicicleta, pero también bolsas grandes de basura, como las que se emplean en los cubos grandes.



BICI + AVIÓN

Aunque tienes derecho a llevar hasta 20 kg de equipaje, cada compañía tiene su propia política con respecto a la bicicleta. Por eso, antes de comprar los billetes, pregunta directamente a la compañía aérea si puedes viajar en avión con tu bicicleta.

En la mayoría de los casos, te exigirán, o bien una caja de cartón (que suelen proporcionar), o bien que embales tú la bicicleta. Será imprescindible desinflar las dos ruedas para evitar reventones debido a la diferencia de presión en la bodega de equipajes, además de quitar ambos pedales.



BICI + TREN

Para viajar con tu bicicleta tienes que tomar uno de los siguientes trenes que admiten bicicletas en sus vagones:

- Tren Regional o de Media Distancia, excepto los TRD y sólo en algunos trayectos concretos.
- Tren de Cercanías; al igual que en Regionales, se permite el acceso a casi todos los trenes, salvo a ciertas horas de especial afluencia de viajeros.
- Tren de Larga Distancia; se permite el acceso con bicicletas en aquellos que tengan oferta de plazas acostadas (literas y/o coches-cama).



4

LA MASA CRÍTICA, UN MOVIMIENTO BICICLETERO URBANO

La Masa Crítica es un acontecimiento ciclista que tiene lugar todos los meses en más de 400 ciudades del mundo. La finalidad es reivindicar una mayor presencia de las bicicletas en las ciudades, para reducir las molestias que causa el tráfico motorizado (ruido, contaminación, atascos, inseguridad).

En abril de 1992, 48 ciclistas decidieron salir a pedalear en grupo por las calles de San Francisco (EE.UU.). Había nacido la Masa Crítica que debe su nombre al fenómeno observado en China; en este país, los ciclistas se van acumulando en los cruces sin semáforos hasta llegar a un cierto número o "masa crítica", momento en el que avanzan en bloque por el cruce obligando a los demás a cederles el paso.

En Andalucía son muchas las ciudades que una vez al mes convocan a los ciudadanos y ciudadanas para salir por la ciudad en bici.

5

GLOSARIO

Acera-bici

Vía ciclista señalizada sobre la acera.

Carril-bici

Vía ciclista que discurre adosada a la calzada, en un solo sentido o en doble sentido.

Carril-bici protegido

Carril-bici provisto de elementos laterales que lo separan físicamente del resto de la calzada, así como de la acera.

Carril Bus-bici

Carril reservado para la circulación exclusiva de autobuses, taxis y bicicletas. El ancho de estos carriles nunca podrá ser inferior a 4 metros.

Intermodalidad

La intermodalidad es la intercomunicación entre modos de transporte.

Itinerarios ciclistas señalizados en zonas de prioridad peatonal

Espacio acondicionado para la circulación de bicicletas en una zona de prioridad peatonal y que debe disponer de señalización horizontal o vertical, o ambas. En estos itinerarios, tiene preferencia el peatón.

Pista-bici

Vía ciclista segregada del tráfico motorizado, con trazado independiente de las carreteras.

Senda ciclable

Vía para peatones y ciclos, segregada del tráfico motorizado, y que discurre por espacios abiertos, parques, jardines o bosques.

Vía ciclista

Vía específicamente acondicionada para el tráfico de ciclos, con la señalización horizontal y vertical correspondiente, y cuyo ancho permite el paso seguro de estos vehículos. En esta vía tendrá preferencia la bicicleta.

Zona avanzada de espera

Espacio adelantado a una línea de parada de tráfico que tiene como objetivo permitir a las bicicletas iniciar la marcha en cabeza de los vehículos a motor donde existan paradas semaforizadas.

DIRECCIONES DE INTERÉS

■ **Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad.**

Consejería de Medio Ambiente.

Junta de Andalucía.

Avda. Manuel Siurot, nº 50.

41071- Sevilla.

Telf. 955 00 34 00

Fax. 955 00 37 73

<http://www.cma.junta-andalucia.es/medioambiente/site/web/>

■ **Consortio de Transporte Metropolitano. Área de Sevilla.**

Estación de Autobuses Plaza de Armas.

Avda. Cristo de la Expiración, S/N. 41002 - Sevilla.

Telf. 955 05 33 90 - Fax. 955 05 33 91

Teléfono de Atención al Usuario: 902 450 550

<http://www.consorciotransportes-sevilla.com>

■ **Consortio de Tansportes Bahía de Cádiz.**

Edificio Glorieta. Planta 2ª Módulo 3.

11011 - Zona Franca - Cádiz.

Telf. 956 012 100 - Fax 956 012 108-10

<http://www.cmtbc.com>

■ **Gerencia de urbanismo del Ayuntamiento de Sevilla.**

Avda. de Carlos III, s/n. Isla de la Cartuja. 41092 - Sevilla.

Telf. 902 480 250

<http://www.sevilla.org/sevillaenbici/>



■ **Ayuntamiento de Córdoba.**

Capitulares, 1. 14071 - Córdoba.
Telf. 957 49 99 00 - Fax 957 47 80 50
<http://www.ayuncordoba.es>

■ **Plataforma Carril-Bici de Córdoba.**

Casa Ciudadana, Ronda del Marrubial s/n.
14007 - Córdoba.
Telf. 645 500 424
info@platabicicordoba.org
www.platabicicordoba.org

■ **A Contramano de Sevilla.**

Ateneo Verde.
C/ Eustaquio Barrón, 2. 41003 - Sevilla.
Telf. 954 905 650 - 610 504 101
acontramanoacs@yahoo.es
www.acontramano.org

■ **Granada al Pedal.**

C/ Escudo del Carmen, 5. 18009 - Granada.
Telf. 958 152 111
granadalpedal@andaluciaporlabici.org
www.andaluciaporlabici.org

■ **Ruedas Redondas.**

C/ Frigiliana 13, escalera 3, 5º 1. 29003 - Málaga.
ruedasredondas@yahoo.es
www.conbici.org/ruedasredondas/

■ **Asamblea Ciclista Bahía de Cádiz.**

Tlf. 628 507 358
bicicleterosdecadiz@gmail.com

■ **Conbici: Coordinadora en Defensa de la Bici.**

<http://www.conbici.org/>





*"Susurros de bicicletas
sobre la ruidosa ciudad
que al son pedalean
entre la urbana arboleda
sembrando libertad"*



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

Andalucía
al máximo