

Monteria Pedalea MANUAL DE CICLISMO URBANO

Título: Montería Pedalea. Manual de Ciclismo Urbano.

ISBN: 978-958-59854-1-4

Alcaldía de Montería

Marcos Daniel Pineda García, Alcalde de Montería

Carlos Montoya Baguero, Asesor Alcaldía de Montería

Editores

- Marina Moscoso
- · Laura Daniela Gómez Rodríguez
- Thomas van Laake
- Claudio Olivares Medina
- Patricia Calderón Peña

Diseño editorial

Claudio Olivares Medina

Fotografías

- Claudio Olivares Medina
- Alcaldía de Montería

Cita sugerida (formato APA):

Alcaldía de Montería. (2019) Montería Pedalea. Manual de Ciclismo Urbano. (M. Moscoso, L. D. Gómez Rodríguez, T. van Laake, C. Olivares Medina, Eds.). Bogotá D.C.: Despacio.

Montería, Colombia - 2019





Agradecimientos

Queremos dar un reconocimiento a las personas que nos brindaron su aporte para la construcción de este Manual, participando en las diferentes instancias que hicieron posible generar los contenidos esta publicación, como el sondeo, el taller de participación, las entrevistas en la calle y también a quienes amablemente nos permitieron retratarlos en sus bicicletas

Agradecemos especialmente a:

- Juan David Valencia Uribe Secretaría de Tránsito de Montería
- Iván Hernando Cárcamo Flórez Secretaría de Tránsito de Montería
- Miguel Miranda Secretaria de Gobierno
- Luis Fernando Pretelt Blanco Montería Ciudad Amable S.A.S
- Daniel Gómez Celis Blackfish
- Diego Armando Cárdenas Sistema de Bicicletas Públicas de Montería - BiSinú
- José Carlos Berrocal Kerguelen Oficina de Deportes
- Ronald David de Hoyos Zambrano Policía Nacional Montería - Memot
- Rafael Martínez Vergara Metrosinú
- Israel Díaz Muñoz Fundación Pedaleando Por Córdoba
- María Fernanda López Fabra IMOVIS
- Manuel Antonio Miranda Murillo Usuario #1 en el Top
 5 de usuarios del Sistema Público de Bicicletas BiSinú
- Daniel Jaramillo Garavito IMOVIS
- Raumir José Lora Sánchez Institución educativa el Dorado / Secretaría de Educación de Montería
- Sobeida Isabel Castellanos Correa
- Herman Pájaro Martínez



acer de Montería una ciudad verde y sostenible es un objetivo que compartimos todos los monterianos. En 2008 iniciamos la construcción de una política pública municipal para encaminarnos hacia ese sueño. En 2009 construimos el Plan Maestro de Cambio Climático, uno de los primeros en Latinoamérica. Hoy, casi once años después, me llena de orgullo ver cómo Montería se consolida nacional e internacionalmente como la ciudad verde y sostenible de Colombia.

Clave en esta transición ha sido la promoción del transporte activo que ayuda a agilizar la movilidad, mejorar la seguridad vial, reducir la contaminación ambiental y fomentar estilos de vida saludable. Fomentar la movilidad sostenible requiere un cambio de paradigma y un enfoque integral que proporcione un entorno amigable, seguro y confortable, privilegiando pedalear y caminar.

Desarrollamos una red de andenes y de ciclo-infraestructura. Intervenimos cerca de 300.000 m² de andenes inclusivos que priorizan el tránsito seguro de los actores viales más vulnerables, especialmente personas con discapacidad motriz y/o sensorial.

FOMENTAR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE REQUIERE UN CAMBIO DE PARADIGMA,UN ENFOQUE INTEGRAL QUE PROPORCIONE UN ENTORNO AMIGABLE, SEGURO Y CONFORTABLE, PRIVILEGIANDO PEDALEAR Y CAMINAR

Construimos una red de ciclo-infraestructura que hoy alcanza casi 50 kilómetros, cuyo plan de expansión fue galardonado en el Foro Nacional de la Bicicleta de 2019 como el mejor de Colombia.

Fortalecimos el Sistema Público de Bicicletas BiSinú, que hoy cuenta con aproximadamente 150 bicicletas públicas y 12 estaciones distribuidas en todo el casco urbano, sistema gratuíto que tiene mas de 10.000 personas inscritas. Estas iniciativas han permitido que en Montería el 9% de los viajes diarios sean en bicicleta, uno de los indicadores más altos de Latinoamérica.

Avanzar en esta línea requiere de ciudadanos empoderados e instruidos en el uso de la bicicleta, que entiendan cómo interactuar en el espacio público y con los demás actores viales.

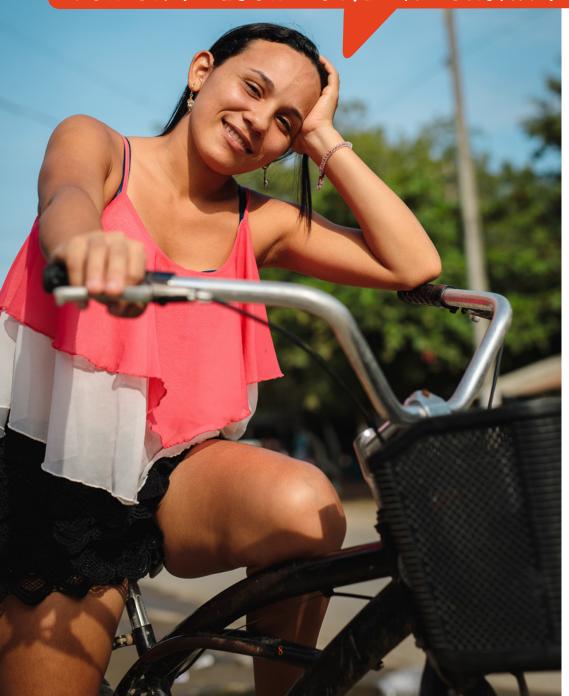
Esperamos que este documento nos ayude a relacionarnos mucho mejor en el espacio público y las vías, especialmente con quienes eligen pedalear y caminar.

Queremos afianzar nuestro crecimiento en armonía con el medio ambiente, lo cual sólo es posible si contamos con el compromiso monteriano para hacerlo realidad. ¡Juntos hacemos más por Montería!

Marcos Daniel Pineda García

Alcalde

POR UNA MEJOR MOVILIDAD URBANA



3 abemos de la importancia de este vehículo en la historia de nuestra ciudad y también de los beneficios que trae a la movilidad y accesibilidad de las personas.

Reconocemos el rol multimodal de las personas: a veces vamos en carro, muchas veces en bus, caminando, y también pedaleando. En todas estas maneras de movernos debemos respetarnos todos como usuarios de la vía, con especial cuidado y atención hacia los más vulnerables: las personas que van caminando y en bicicleta.

Este manual es para todos nosotros, monterianos y monterianas, independiente del modo de transporte que utilicemos en nuestro diario vivir. Sabemos que teniendo un buen comportamiento entre todos, nuestra experiencia en Montería será mucho mejor cada día.

Índice

Montería y la bicicleta — 11

La bicicleta como modo de transporte — 19

Cómo movernos mejor — 27

Acuerdos para una mejor interacción en el espacio público — 35

Pedalear con comodidad y seguridad — 43

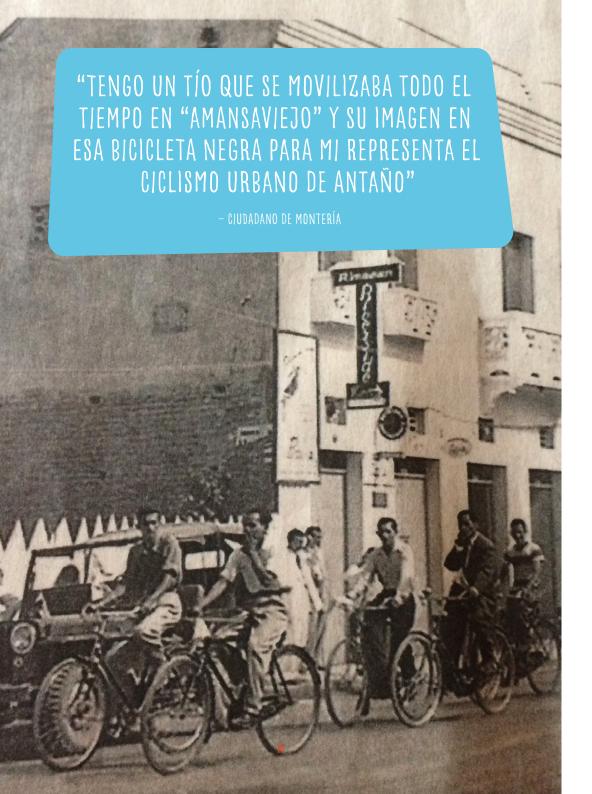
Compartir en cicla — 55

Situaciones difíciles — 63

Infraestructura y servicios — 67

Mapas — 71

Anexos — 79



Montería y la bicicleta

Quién no recuerda la tradicional "Amansaviejo" y a nuestros dabuelos, abuelas, padres y tíos rodando en ella por toda la ciudad? La bicicleta ha sido por muchos años la protagonista de la movilidad en Montería, al punto de haber sido pionera en Colombia en la creación de un sistema de alquiler de bicicletas en el año 1950, cuando se frenaron las importaciones por la Segunda Guerra Mundial.

Maestros, abogados, médicos, curas y una que otra mujer empoderada (como Magdalena Contreras) ya usaban este medio de transporte a finales de los años 50, haciendo de Montería la ciudad con más bicicletas de Colombia en esa época.

La bicicleta no solo era un medio de transporte, sino un símbolo de status social y una posibilidad para disfrutar la ciudad. Hoy, la bicicleta sigue teniendo gran importancia por su practicidad y porque ocupa un lugar especial en los corazones de los monterianos.

Situación actual

En nuestra ciudad la bicicleta es un medio de transporte tan importante que de cada 100 viajes que hacemos, 9 son en bicicleta. Con esto Montería es una de las ciudades con más uso de la bicicleta en toda América Latina, ¿puedes creerlo?

Sin embargo, el aumento del uso de automóviles y motocicletas hace que los monterianos vayamos de afán, lo que afecta negativamente la seguridad, sumando estrés en el espacio público. Cada día es más común ver situaciones como andenes invadidos de carros y motos, falta de espacio accesible para peatones y aumento del ruido. Esto afecta hábitos tan naturales como caminar y pedalear, especialmente a niños y personas mayores.

Reconociendo los beneficios de la bicicleta para la ciudad y las personas, la Alcaldía de Montería, la ciudadanía y la cooperación internacional, han desarrollado acciones para fortalecer el uso de la bicicleta. ¡Pero, todavía falta mucho por hacer! Por esto, la ciudad debe seguir desarrollando iniciativas que promuevan el uso de la bicicleta como medio de transporte, para lograr una Montería más amable.

HOY MONTERÍA CUENTA CON:

1 42 KM DE CICLO-INFRAESTRUC-TURA DISPONIBLE, Y MÁS DE 50 KILÓMETROS EN FASES DE PLANEACIÓN, DISEÑO O

EJECUCIÓN

2

UN SISTEMA DE BICICLETAS PÚBLICAS LLAMADO BISINÚ, QUE NOS SIRVE PARA HACER VIAJES Y DILIGENCIAS EN LA CIUDAD

RUTAS DEPORTIVAS PARA EL CICLISMO DE MONTAÑA Y DE RIITA



CICLOVÍA DOMINICAL PARA DISFRUTAR LAS VÍAS DE LA CIUDAD, SIN CARROS DE CADA 100 VIAJES QUE HACEMOS LOS MONTERIANOS, 9 SON EN BICICLETA





Cuando pensamos en los monterianos y monterianas en bicicleta, coincidimos con que se pueden ver personas de todas las edades, género y oficios. ¡Y no es casualidad! La bicicleta en Montería es utilizada transversalmente por toda la población para ir al trabajo o a estudiar. Se le puede ver en un sinnúmero de actividades como herramenta de trabajo para el traslado de mercancías o como punto de venta. Son conducidas por personas que en su mayoría tienen mucha experiencia y se sienten "como pez en el agua" para andar en bicicleta por la ciudad.

Si bien vemos mayormente hombres pedaleando, las monterianas están ganando autonomía y empoderadas comienzan a utilizar la bicicleta, para ir a trabajar, estudiar, llevando a sus niños al colegio o haciendo diligencias.

Nuestros recorridos toman en promedio 30 minutos, tiempo en el que es posible recorrer tranquilamente poco más de 4 km, la distancia que hay desde el centro hasta barrios en el borde de la ciudad, como El Recreo o Los Recuerdos. También hay ciclistas deportivos y recreativos que disfrutan de la geografía y paisajes de nuestra región.

Mayoritariamenbte, los monterianos usamos bicicletas sencillas tipo panadera y amansaviejo y todavía se ven algunas antiguas, que están en buen estado de rodamiento. Conducimos de manera tranquila, debido al calor, los tipos de bicicletas y el ritmo de la ciudad. A veces montamos de a 2 personas o más. Ya sea un hombre llevando a una mujer, o ambos llevando a niños, disfrutamos compartir nuestra cicla.

LA BICICLETA NOS LLEVA A TODOS LADOS: DESDE LOS PLANCHONES DEL RÍO SINÚ HASTA CERETÉ Y OTROS MUNICIPIOS ALEDAÑOS.



Planes a futuro

Los monterianos nos imaginamos una ciudad que recupere el uso de la bicicleta como en tiempos de antaño: queremos posicionar a Montería como ciudad amable, verde, sin contaminación y con un buen ambiente para vivir y disfrutar.

Y los sueños pueden inspirar y direccionar las políticas de la ciudad: El **Plan de Modos no Motorizados** indica que "para incentivar el uso de los modos no motorizados, la ciudad debe proporcionar un entorno amigable, seguro y confortable a los ciclistas y peatones". Para esto se ha proyectado ampliar la red de ciclo-infraestructura llegando a 100 kilómetros, posicionando a Montería como una de las ciudades con mayor densidad de infraestructura para el uso de la bicicleta en América Latina.





A futuro también necesitamos la expansión y mejora del sistema de bicicletas públicas **BiSinú**, de manera que lleguemos a tener estaciones por toda la ciudad con un sistema de última tecnología

Para hacer estos planes realidad, necesitamos la voluntad política de las futuras administraciones y una población cada vez más amigable y entusiasmada con el uso de la bicicleta. Y vale la pena, si tenemos en cuenta que una ciudad sostenible puede abrir oportunidades de inversión extranjera y crecimiento, y volvernos un referente mundial.



La bicicleta como modo de transporte

a bicicleta es un vehículo, como lo indica el Código Nacional de Tránsito (Ley 769 de 2002), al usar la bicicleta tenemos derechos y responsabilidades, tal como lo determina la Ley 1811 del 2016, más conocida como la "Ley Probici".

Esto significa que:

- Cada vez que conducimos una bicicleta bicicleta podemos circular por toda la malla vial de la ciudad.
- Al pedalear debemos y podemos ocupar un carril completo, como cualquier otro vehículo.
- En el sector público, los funcionarios tienen derecho a un día libre remunerado por cada 30 veces que certifiquen haber llegado a trabajar en bicicleta, con un máximo de 8 por año.
- La bicicleta es un instrumento versátil, esto significa que se adapta y está presente en diversas actividades del ser humano, desde transportarse como herramienta de movilidad o de trabajo hasta el disfrute para hacer deporte.

Tipos de bicicleta

La bicicleta es una máquina versátil y está presente en diferentes actividades del ser humano, como herramienta de trabajo, transporte y también deporte y recreación. Para los diferentes usos que se le pueden dar, hay bicicletas especializadas para cada uno de ellos. Es por eso que las bicicletas tienen diferentes tamaños, modelos, configuraciones y especificaciones.

Como modo de transporte las bicicletas más comunes y cómodas son aquellas que permiten una postura cómoda y erguida al pedalear, además de poder transportar en ellas carga simple, como compras o bolsos. Las de estilo panadera o amansaviejo son algunas de ellas.

Las bicicletas utilizadas para la recreación y el deporte se adaptan para los fines de cada actividad y por lo general exigen al usuario una postura inclinada para obtener un mayor desempeño físico: andar a mayor velocidad, tener mejor suspensión y lograr hacer trucos. Esto incluye la bicicleta de ruta, bicicleta de montaña, o BMX.

De todas maneras, aunque cualquier bicicleta servirá para moverse, es mejor contar con la adecuada según el propósito y tus propias necesidades.

Beneficios personales al usar la bicicleta como modo de transporte

- Para el bolsillo: dado que no requiere combustible porque es propulsada por la fuerza humana y con bajos costos de adquisición, mantenimiento y seguro;
- Para el ahorro de tiempo, especialmente en distancias cortas. Es flexible y práctica;
- Para la salud, mejora el estado físico y mental.
- Para la seguridad vial, porque exige a otros actores viales conducir a una velocidad adecuada y segura para todos.

BICICLETAS DE MONTERÍA

CÓRDOBA, COLOMBIA







TODOTERRENO

Mecánica y mantenimiento básico

Una bicicleta bien ajustada y cuidada hará que seas uno con la máquina, en una especie de simbiosis, donde cada uno recibe los beneficios del otro. Una bicicleta en buen estado te hará las cosas más fáciles a nivel de esfuerzo físico y entregará mejores condiciones de seguridad en tu pedaleo cotidiano. No requiere tener conocimiento profundo en mecánica, de ninguna manera, pero hay ciertas cosas que sin duda ayudarán a que tu bicicleta esté impecable para que te acompañe por mucho mas tiempo en tu vida.



LA BICICLETA Y SUS PARTES



- ¿Cuánto aire le debo poner a los neumáticos?: El dato está en el mismo caucho, a los costados, dentro de todas esas letras, lo más importante son su medida y la presión de aire que viene indicada en PSI o BAR. Por regla general, mientras más gruesos son, menor presión de aire deben tener (entre 40 y 60 psi) Si son de los más delgados, como los de las bicicletas de carreras, requerirán mayor presión (de 80 a 120 psi aproximadamente)
- ¿Cómo saber la altura del sillín?: Que llegue justo a la altura de tu cadera, a ese hueso sobresaliente que se llama "cresta ilíaca"
- ¿Cuándo debo ajustar los frenos?: Los frenos bien ajustados deben funcionar sin esfuerzo y tener un rango que te permita aplicar diferentes fuerzas. Un freno que pese a apretarlo completamente no logra frenar, claramente debe ser regulado. Igualmente, si frena muy fuerte con solo tocarlo, requiere ajuste.

- Rines en buen estado: Los frenos más comunes logran su acción aplicando fricción a la llanta. Es clave que estas estén en buen estado y alineadas. Si al girar la rueda esta parece "bailar" de lado a lado, llévala para un servicio de centrado.
- Revisa con frecuencia el juego de dirección, el eje de los pedales y los ejes de las ruedas: Son un grupo de piezas clave para girar el manubrio, pedalear y girar las ruedas. Ninguna debería tener movimientos o "juegos" diferentes a los que están pensados. Si los hay se dañan y toca cambiarlas e incluso podrían dañar el marco de la bicicleta, lo que implicaría un cambio de la misma.

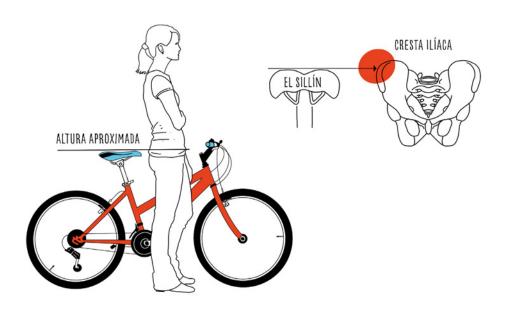
Para **revisar el juego de dirección**, frena la rueda delantera y con ambas ruedas en el piso muevela hacia adelante y atrás. No deberías sentir movimiento en el manubrio. Si lo hay, ve al taller y pide un "ajuste del juego de dirección".

Para **revisar el eje de los pedales**, agarra una biela y muévela de derecha a izquierda de la bicicleta, no debería moverse. Si se mueve, anda al taller de bicicletas y pide un "ajuste de eje o motor". Para **revisar el eje de una rueda**, tómala firme desde la cubierta y muévela hacia los costados, no debería haber el más mínimo movimiento. Si lo hay, ve al taller y pide un "ajuste de eje o conos".

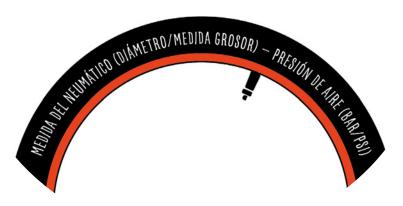
• ¿Cuándo se debe llevar al taller?: Cada vez que sientas que algo no está funcionando bien. Se recomienda un ajuste y lubricación completo cada 6 meses si estás en ciudades lluviosas.



AJUSTAR LA ALTURA DEL SILLÍN



LA INFORMACIÓN DE LA CUBIERTA





Cómo movernos mejor

Debido al crecimiento de la población y el aumento de los vehículos motorizados, muchas ciudades del mundo padecen problemas de contaminación, congestión y siniestros viales. Con el fin de aliviar estos problemas y tener una mejor movilidad, se están adelantando políticas de movilidad sostenible en la alcaldía de Montería. En cuanto a cómo nos movemos, debemos tener en cuenta:

- El espacio ocupado por cada persona dependiendo del vehículo en que se desplaza
- El tiempo de viaje
- · La velocidad promedio y la velocidad máxima del vehículo
- Las fuentes de energía y las emisiones generadas en cada viaje
- El riesgo vial que se genera
- El costo del viaje

Si pensamos en estos factores, es claro que no podemos seguir apostando a los vehículos motorizados como el medio principal de uso individual y especialmente para viajes cortos, ya que son costosos, generan riesgo en las vías, contaminan, y son ineficientes en cuanto al espacio que demandan para mover pocas personas. ¿Te imaginas cuántas bicicletas caben en el mismo espacio que ocupa un carro? En cambio, al desplazarnos a pie, en bicicleta, o en transporte público hacemos un mejor uso del espacio público, contaminamos menos y generamos menos ruido y menos riesgos viales.

CAPACIDAD DE UN CARRIL SEGÚN MODO DE TRANSPORTE

¿CUÁNTAS PERSONAS POR HORA PASAN POR UN CARRIL DE 3 METROS DE ANCHO?



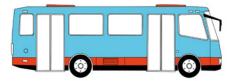
SI VAN CAMINANDO

9.000 RSONAS POR HORA



SI VAN EN BICICLETA

7.500



SI VAN EN BUSES

4.000 - 8.000 PERSONAS POR HORA

SI SÓLO VAN EN CARRO



600 - 1.601

EL AUTOMÓVIL ES EL MODO MÁS INEFICIENTE EN EL USO DEL ESPACIO. Para calcular la capacidad de una vía es clave contar Personas y no vehículos.

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA CON BASE "TRANSIT STREET DESIGN GUIDE" (NACTO, 2016)

Principios de la movilidad sostenible

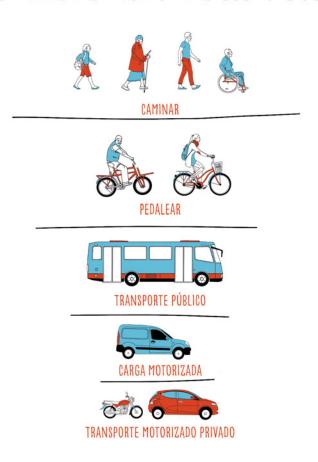
La jerarquía de la movilidad tradicional se ha invertido en las últimas décadas, dando mayor prioridad a los actores y modos de movilidad más vulnerables, más equitativos, que no contaminan, de menor consumo energético y que generan menor riesgo vial: los peatones y las bicicletas.

Para motivar a más monterianos a utilizar estos modos más sostenibles es necesario que trabajemos en mejorar el comportamiento en la vía, en invertir en la construcción de calles y avenidas que den prelación a peatones y ciclistas y priorizar infraestructura para que los viajes a pie y en bicicleta sean más cómodos, directos, seguros, coherentes y atractivos.

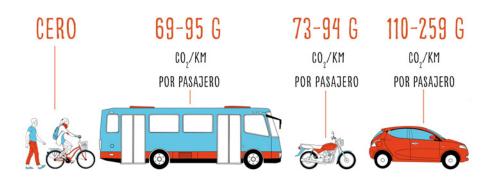
Beneficios de la bicicleta para la ciudad y la sociedad

- Es buena para el medio ambiente, porque no contamina y no genera ruido.
- Es buena para la salud pública, al disminuir las posibilidades de enfermedades cardiovasculares y pulmonares.
- Disminuye el riesgo en la vía por su bajo involucramiento en siniestros.
- Beneficia a la movilidad de las ciudades porque ocupa menos espacio, mueve personas de manera eficiente y no aumenta la congestión.
- Es un vehículo democrático, y promueve la sociabilidad e inclusión.
- Fortalece el uso del transporte público cuando se implementan cicloparqueaderos cercanos a las estaciones (Intermodalidad).

PIRAMIDE DE MODOS DE TRANSPORTE



CUÁNTO CO₂ EMITIMOS SEGÚN EL MODO DE TRANSPORTE QUE ELEGIMOS



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA CON BASE EN ECF (2011) Y CO2CONNECT.ORG

¿Por qué construir ciclo-infraestructura?

El mayor problema que enfrentamos los ciclistas en Montería es la falta de seguridad en las vías. No es coincidencia que los ciclistas queramos tener más y mejores ciclorrutas para circular tranquilamente.

Para fomentar el uso de la bicicleta se requieren dos condiciones fundamentales: seguridad y comodidad. En situaciones donde es incómodo y/o inseguro usar la bicicleta por la velocidad y el alto flujo de carros, motos y vehículos pesados, la ciclo-infraestructura es una solución necesaria.

La ciclo-infraestructura puede ser usada por todo tipo de vehículo no motorizado o por ciertos tipos de vehículos **asistidos eléctricamente**. Esto incluye triciclos, patinetas, skateboards, etc. No se permite el paso de peatones, a menos de que no exista andén o este sea muy angosto.



PARA CONOCER EL ESTÁNDAR ACTUAL DE DISEÑO, TE INVITAMOS A CONOCER LA GUÍA DE CICLO-INFRAESTRUCTURA PARA CIUDADES COLOMBIANAS.

DESCÁRGALA EN: BIT.LY/CICLOINFRACOL



LOS 5 ATRIBUTOS DE UNA BUENA CICLO-INFRAESTRUCTURA

- ES SEGURA: LAS PERSONAS SE SIENTEN PROTEGIDAS Y CON MÍNIMO RIESGO
- ES DIRECTA: FORMANDO UNA RUTA RÁPIDA Y SIN DESVÍOS ENTRE DESTINOS
- ES COHERENTE: LAS RUTAS SON CONTINUAS Y SE CONECTAN ENTRE SÍ
- ES CÓMODA: PERMITEN UN PEDALEO SUAVE, LIBRE DE ESFUERZOS INNECESARIOS
- ES ATRACTIVA: A LA GENTE LE GUSTA TRANSITAR POR LA ZONA, ES VISUAL Y AMBIENTALMENTE AGRADABLE, POR EJEMPLO CUANDO ESTÁ ARBORIZADA



Acuerdos para una mejor interacción en el espacio público

uando usamos la vía - a pie, en bicicleta, en carro - estamos en constante interacción con otros usuarios viales. Debemos compartir el espacio vial. A continuación, te contamos cuáles son los derechos y responsabilidades que debemos tener en cuenta al caminar, pedalear o conducir. Independiente de la legislación y normativas vigentes, hay elementos tanto o más relevantes que vale la pena recordar. Podemos llamarlos "**Principios para tener una mejor experiencia urbana**".

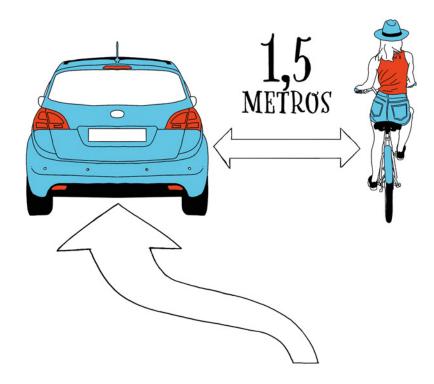
- **Empatía**: Entender que hay realidades que son diferentes a las nuestras. Un aspecto clave es reconocer la presencia del otro y "ponernos en sus zapatos"
- **Comunicación**: Reconocer al otro, abre el espacio al diálogo, lo que nos permite llegar a acuerdos.
- **Anticipación**: Ser previsores nos permite adelantarnos a situaciones, y cuando estas puedan resultar no tan felices, podemos evitar conflictos.
- **Ir despacio**: ¿cuál es el afán? Ir despacio nos regala tiempo para comunicarnos, anticiparnos, negociar, actuar y disfrutar el viaje.
- **Disfrutar**: La caminata al bus, el pedaleo a la universidad o el colegio, entre otros, son instancias para pasarlo bien. Una actitud positiva en general nos ayudará a ser más felicies.

Las vías son de todos y para todos, son el espacio público por excelencia de una ciudad. En ellas nos encontramos, nos comunicamos y desarrollamos parte importante de nuestra vida diaria. Su infraestructura y también nuestro comportamiento nos permitirán hacer de ellas un espacio mejor.

De cuando conducimos

- Preserva el bienestar y la vida de los actores más vulnerables: los ciclistas y peatones están mayormente expuestos y pueden sufrir heridas de gravedad o perder la vida en caso de atropello.
- **Permite que el ciclista ocupe todo el carril**, en caso de no haber cicloinfraestructura adecuada para que él transite más cómodo y seguro.
- Conduce a una velocidad adecuada: Al conducir a alta velocidad hay mayor probabilidad de tener un siniestro y de gravedad en las heridas, por ello evita conducir a más de 50 km/h en vías principales y 30 km/h en vías locales.
- Adelanta a los ciclistas con precaución y a una distancia mínima de 1,5 metros, como lo indica la ley, así evitas riesgos de provocar inestabilidad a quién va en bicicleta.
- **Coloca las luces direccionales** con tiempo suficiente para que el ciclista y los demás actores de la vía, prevean tu intención de girar.
- Revisa constantemente los espejos laterales y el retrovisor.
- Abre la puerta de tu carro con la mano derecha. De esta forma evitarás darle un portazo a algún ciclista. Si vas de pasajero, abre la puerta con el brazo contrario a la puerta.
- Si vas en motocicleta nunca utilices la ciclo-infraestructura. ¡Este espacio es exclusivo para cuando vas en bicicleta u otros modos de transporte activo!
- **Estaciona unicamente en los lugares autorizados** para evitar estorbar la circulación de quienes caminan o pedalean. !Nunca estaciones en la ciclo-infraestructura o el andén!

DISTANCIA MÍNIMA DE ADELANTAMIENTO



De cuándo vamos en bicicleta

Cómo prevenir riesgos

- Transita por la vía ocupando todo el carril si no hay cicloinfraestructura.
- Anticipa el comportamiento de otros usuarios viales: presta atención a las luces direccionales o a las luces de parqueo.
- Sobrepasa los carros que están parqueados sobre la vía manteniendo una distancia mínima de 1 metro para evitar choques con la puerta.
- Mantente alerta. Evita usar audífonos o cualquier elemento que te quite visibilidad y/o audición.
- Se predecible, evita hacer movimientos imprevistos que puedan provocar un siniestro con un vehículo motorizado, con un peatón, o con otras personas en bicicleta.
- Busca mantener contacto visual con peatones o conductores de carros y motos en las intersecciones.
- Si transitas por un andén, plaza o espacio peatonal, bájate de tu bicicleta. Ponte en el lugar del peatón.

Derechos de los ciclistas

- Derecho a circular por el carril completo.
- Derecho a contar con 1,5m de espacio libre cuando sean adelantados por vehículos motorizados



De cuando caminamos

- Al transitar por un andén que cuenta con una ciclorruta, presta atención a la presencia de personas en bicicleta.
- Evita caminar sobre las ciclorrutas.
- Establece contacto visual con las personas en bicicleta si necesitas atravesar la ciclorruta para dirigirte al borde del andén. De esta forma es más fácil "negociar" el paso, evitando conflictos.
- Establece contacto visual con los conductores de motocicletas, carros o buses al cruzar la calle. En la cebra tienes prioridad.
- En cruces "pompeyanos" o a nivel del andén, tienes la prioridad sobre carros, motos y otros vehículos.

"SE BUSCAN CIUDADES VITALES, SOSTENIBLES, SEGURAS Y SANAS"

- JAN GEHL





Pedalear con comodidad y seguridad

Accesorios y elementos de protección

Existen varios elementos que pueden ayudarte a pedalear tranquilo, cómodo y seguro. A continuación te mencionaremos algunos de ellos:

Para tu bici

Iluminación y reflectivos: Para hacerte más visible en horas de baja visibilidad (como la noche o bajo la lluvia) es recomendable usar una luz blanca adelante y una luz roja en la parte de atrás de tu bicicleta. Es importante que escojas la luz de acuerdo a los sitios que vas a frecuentar: si transitas por vías rurales o haces ciclomontañismo se recomienda una luz más potente, si transitas por vías urbanas las luces simples son más adecuadas. Además de esto, se puede considerar portar elementos reflectivos como bandas en tobillos o brazos, chalecos o pecheras. Los elementos reflectivos son de uso obligatorio en la noche ¡Hazte ver!

Timbre: Es un elemento recomendado para hacerte más notorio en la vía y alertar a los demás vehículos en intersecciones o durante maniobras como giros y sobrepasos. Los momentos para usarlo son específicos: cuando se alerta una maniobra riesgosa por parte de un vehículo, cuando se evidencia la distracción de un conductor o cuando se piensan realizar maniobras como cambios de carril o sobrepaso en la ciclorruta.

Guardabarros: Es el elemento ubicado sobre las llantas que evita salpicaduras de barro o agua lluvia. Algunos de ellos son de "quitar y poner" y otros son permanentes. Todo depende del estilo de bicicleta. Hay de varios materiales y precios, por lo cual es un elemento recomendado para que la lluvia y el barro, no afecten tu pinta.

Buen estado mecánico de la bicicleta: Si usas tu bicicleta de manera frecuente, es importante que la lleves a mantenimiento por lo menos cada 6 meses. Tener la cadena lubricada, las llantas con aire y los frenos ajustados ayudará a tener una mejor experiencia y seguridad en tu bicicleta.



Para vestir

Casco: Es un elemento de seguridad y obligatorio para ciclistas deportivos y niños, opcional para ciclistas urbanos. Protege la cabeza en caídas de menos de 20km/h

Ropa recomendada: utiliza ropa cómoda y clara. Para nosotros los monterianos, podría ser útil llevar una camiseta adicional para cambiarnos después de haber usado la bicicleta. También se recomienda el uso de gorra y camisas ligeras de manga larga de color claro para evitar quemaduras por el sol.



Parquear y asegurar la bicicleta

Los lugares recomendados para parquear la bicicleta son los cicloparqueaderos que ha dispuesto la alcaldía en el espacio público (ver "Mapas" on page 71). En caso de no encontrar cicloparqueaderos en tu destino, busca un elemento sólido que esté anclado al suelo para amarrar tu bicicleta.

Conoce los tipos de cicloparqueaderos

Los cicloparqueaderos tipo bastidor (en forma de u invertida). Son los parqueaderos más cómodos y seguros, ya que permiten sujetar la bicicleta de varios puntos

Los cicloparqueaderos verticales o tipo gancho (generalmente se encuentran en centros comerciales o edificios privados) son menos cómodos y accesibles para niños, mujeres y adultos mayores. Para facilitar su uso, cuando tengas tu bicicleta en posición vertical ayúdate usando el freno trasero para evitar que la bicicleta se ruede. Ubica el muslo o rodilla debajo del sillín para ayudarte a colgar la bicicleta.

Se están implementando los 'ciclogarajes' en la ciudad, en las estaciones de BiSinú





Asegura tu bicicleta

El **candado en forma de U** es el más recomendado para evitar robos. El uso de este tipo de candado puede ser complementado con el uso de una guaya que logre agarrar las dos llantas y el marco de la bicicleta. También es posible usar dos candados en U para sujetar la rueda delantera y la trasera.

Las guayas son los elementos menos recomentados, dado que son muy fáciles de cortar.

Evita amarrar tu bicicleta a bicicletas de desconocidos.

Evita parquear tu bicicleta en un espacio que obstaculice el tránsito peatonal o amarrarla a los árboles.

Evita amarrarla sólo de una de las ruedas o sólo del marco.

Sabemos que Montería es una ciudad tranquila, pero te recomendamos dejar tu bicicleta al alcance de tu vista cuando esto sea posible, y siempre amarrada.

¿Sabías qué... un local biciamigo es un negocio ganador?

Los comerciantes de Montería son actores con gran incidencia y responsabilidad como entes promotores de la bicicleta. En esta ciudad de distancias cortas, mucha de su clientela puede optar por usar la bicicleta como medio de transporte para ir a hacer compras. Por ello es muy importante que cada vez más comerciantes adapten los entornos de sus locales para facilitar un espacio de estacionamiento a sus clientes que llegan en bicicleta.

Para conocer las necesidades de los clientes que utilizan la bicicleta, los comerciantes pueden poner un buzón de sugerencias o generar un diálogo con ellos para conocer sus necesidades. De esta forma el comercio gana clientela, quienes llegan en bicicleta hacen aún más conveniente su viaje, ganando mayor comodidad, lo que permite que la ciudad gane en calidad de vida.





Viajando con algo o alguien más

Contando con los elementos necesarios, las bicicletas también sirven para cargar elementos medianos o incluso personas. Estas son algunas recomendaciones que debes tener en cuenta:

Cargar objetos

Una canasta o una parrilla son los accesorios más comunes y suficientes para cargar elementos medianos en la bicicleta de forma cómoda y segura. Siempre debes asegurarte de amarrar los objetos que llevas para evitar que se caigan y produzcan un accidente.

Para esto, es necesario amarrar o asegurar los objetos que cargas en la canasta o en la parrilla con una cuerda elástica que normalmente tiene ganchos en sus puntas (también llamada "pulpo"), así evitarás la la caída de tus cosas.



Si cargas un morral o cartera en la canasta o en la parrilla de la bicicleta, también es importante asegurarse de que no hay tiras colgando que se puedan enredar en la rueda de la bicicleta y te puedan ocasionar caídas.

También existen accesorios como alforjas o maletas diseñadas para bicicletas, que son muy prácticas para meter tus cosas personales, ir de compras o hacer mercado. Para transportar mayor volumen o peso, es más conveniente hacer uso de una bicicleta de carga.

Cargar personas o mascotas

En Montería es muy común ver ciclistas compartiendo su bicicleta con su pareja, hijos o amigos, quienes normalmente van sentados en la barra de la bicicleta. Otra opción, es llevarla en la parrilla para que se pueda sentar de manera cómoda en la parte trasera de tu bicicleta.





Esto debe hacerse con precaución y garantizar que no dificulte tu conducción al maniobrar.

Circular a menor velocidad, con más peso tu distancia de frenado es más larga.

En el caso de los niños, puedes adaptar una silla en la parte trasera de la bicicleta o instalar un sillín en el marco y un apoya pies en el tenedor.

Si vas a llevar a tu mascota (de raza pequeña o mediana) puedes adquirir un maletín especial para cargarla como un morral, en caso de que sea pequeña. Otra alternativa sería adaptar una canasta especial a la parte delantera que cuente con una rejilla espaciosa para que tu mascota no se salga. Para mascotas más grandes existen remolques o puedes llevarla corriendo a tu lado si solamente van de paseo un domingo o festivo.

¿Cómo manejar el clima?

Calor

- Ponte gorra o sombrero.
- Usa una canasta y/o parrilla, ayuda a tener tu espalda libre de bultos y sudor.
- Lleva contigo hidratación o disfruta de la exquisita oferta de jugos naturales de nuestra ciudad.
- Usa prendas que cubran tus brazos.
- Elige rutas arborizadas o muévete en horas de menos intensidad de calor, cuando sea posible.

Lluvia

- Evita pasar por charcos de agua y circula con precaución, ya que los huecos pueden hacerse invisibles por el agua.
- Para evitar ser mojado, ocupa todo el carril.
- Si no te quieres mojar, usa una capa amplia impermeable en lugar de una sombrilla.
- · Para mejorar tu visibilidad utiliza luces.
- Si no es urgente que te desplaces durante el aguacero, puedes esperar a que pase o baje su intensidad para continuar el viaje.





Compartir en cicla

En las ciudades la bicicleta cumple una función social y también recreativa. Es un medio de transporte cuyo uso requiere del apoyo de distintos sectores de la sociedad: el sector público para tomar decisiones a favor del uso de la bicicleta como medio de transporte (por ejemplo, aprobar normativa, generar políticas y programas, permitir la inversión en infraestructura); el sector privado como aliado de quienes pedalean (empleos que premien el uso de la bicicleta en sus empleados, negocios que disponen de cicloparqueaderos para sus clientes, emprendimientos en torno a la bicicleta); finalmente la ciudadanía que, con su buen ejemplo al usar la bicicleta y sus iniciativas, logra promover y preservar el uso de este medio de transporte.

Salir a montar bicicleta en grupo, tanto en ciclopaseos como para hacer deporte, es una muy buena opción para motivar a usuarios con menos experiencia. Además para cuidarse unos a otros y generar lazos de amistad, socializar y generar apropiación por la ciudad y su espacio público.

Ciclovía

¿Qué es una ciclovía recreativa?

Es una calle, avenida o cualquier vía donde se restringe el uso de carros, motos, buses o cualquier vehículo motorizado por unas horas, para generar un espacio de recreación y deporte para la ciudadanía. Es común encontrar en ella no sólo a ciclistas sino a personas trotando o caminando, paseando a su mascota o patinando.

¿Dónde y cuándo en Montería?: La ciudad provee este tipo de espacios para los ciclistas y proyecta pilotear nuevos tramos. Se realiza los domingos por la mañana (de 6:30am a 12:00m) y los festivos, siendo un espacio propicio para las familias, niños y grupos de amigos.



Ciclopaseos

Los ciclopaseos (o rodadas) son recorridos en bicicleta que se realizan en grupo por las vías de una ciudad. Son actividades que no generan cerramientos en las vías y generalmente son organizados por colectivos o grupos de activistas que buscan divertirse, conocer personas, conocer la ciclo-infraestructura con que cuenta la ciudad y generar redes en torno a la bicicleta.

Generalmente el recorrido se define previamente, al igual que el punto de encuentro. Algunos de ellos también son organizados por entidades públicas que están comprometidas con la promoción del uso de la bicicleta.

Otras ciudades en América Latina tienen amplia experiencia en los ciclopaseos. Algunos ejemplos son:

En **Bogotá**: tanto entidades distritales como colectivos ciclistas organizan ciclopaseos. Se pueden ver grupos con gran cantidad de personas, generalmente en la noche. También hay ciclopaseos turísticos, que suelen realizarse durante el día, e incluso ciclopaseos temáticos, como el "Ciclopaseo Cachaco" o "el Distrito Grafitti".

En **Ciudad de México**: es posible encontrar rodadas todos los días de la semana por la cantidad de colectivos de ciclistas que hay. Generalmente se reúnen en las noches desde las 8:30pm y los sábados y domingos lo hacen por las mañanas.

Lo que pasa en Montería

Montería ha realizado ciclopaseos, no solo deportivos, sino también recreativos. La Alcaldía de la ciudad ha organizado algunos aprovechando fechas especiales para realizarlos (como navidad). Otras entidades como la Universidad de Córdoba también han realizado ciclopaseos en fechas representativas como el Día Mundial del la Bicicleta. Estos eventos son completamente gratuitos. Finalmente, algunos locales comerciales de bicicletas también han organizado ciclopaseos (aunque de carácter deportivo y por vías rurales), y para participar debes pagar una cuota definida por los organizadores.



Encuentros deportivos

El uso de la bicicleta para hacer deporte varía mucho respecto al del ciclista urbano en cuanto a la dinámica del uso de la bicicleta, ya que está más centrado en el acondicionamiento físico y en conseguir objetivos de entrenamiento. Sin embargo, los ciclistas deportivos también necesitan contar con condiciones de seguridad e interacciones amigables con otros usuarios viales.

Los ciclistas de ruta normalmente usan las carreteras principales y secundarias de la región, como la vía Arboletes, la vía Planeta Rica y la vía Cereté. Los ciclistas de montaña usan las rutas destapadas al sur y oriente de Montería (ver "Mapas" en la página 71).

Los grupos de ciclismo deportivo suelen salir en las horas de bajo tráfico y calor, en la madrugada o en la noche.

Los puntos de encuentro para los grupos de ciclismo deportivo en Montería son:

- Hacia el sur (vía Planeta Rica): Glorieta Las Vacas, CAI Canta Claro, Estación de servicio El Triunfo;
- Hacia el norte (vía Cereté): Home Center/C.C. Buenavista, Avenida Circunvalar con Calle 68;
- · Hacía el occidente (vía Arbolete): Los Portrillos

En los anexos se incluye un listado de los grupos que se reúnen para la práctica deportiva del ciclismo

Biciactivismo

Los colectivos ciclistas tienen un rol muy importante para fortalecer el uso de la bicicleta como medio de transporte en las ciudades. En ellos se conjuga la participación ciudadana y la práctica del uso de la bicicleta como vehículo y como elemento para la recreación y la socialización.

A nivel nacional existen redes de colectivos y activistas de la bicicleta. En especial, la **Bici Red Colombia** (www.biciredcolombia.org/) y la organización del **Foro Nacional de la Bicicleta** (Twitter: twitter.com/ForoNalBiciCol) que se celebra anualmente en una ciudad diferente.

El caso del activismo en Bogotá es interesante: los colectivos han aportado ideas para mejorar la experiencia de uso de la bicicleta o hacer nuevas propuestas (incluso de cicloinfraestructura) para la ciudad. Los ciclocolectivos en Bogotá utilizan mecanismos como los derechos de petición, la asistencia a foros, asambleas y eventos para buscar mejoras en las condiciones de la cicloinfraestructura o aumentar el uso de la bicicleta, pero incluso ya han ganado licitaciones para generar actividades educativas y académicas.

Un elemento clave es que estos ciclocolectivos tienen redes entre sí y aprovechan el impacto que pueden generar vía redes sociales para convocar a sus eventos, subir contenido y generar reflexiones de la importancia de la bicicleta en la ciudad.

Es importante resaltar que el activismo en Bogotá ha tenido un diálogo constante con los diferentes espacios que ha organizado la administración distrital. De esta forma, tanto desde el sector público como desde la sociedad civil (con los esfuerzos que realizan los colectivos) se trabaja en favor de los ciclistas urbanos.

¿Y en dónde más están?

En ciudades como Medellín, Ibagué, Bucaramanga y Pasto los ciclocolectivos han logrado cambios significativos en la administración pública local, como la creación del Plan Maestro de la Bicicleta en el Valle de Aburrá, Antioquia; la creación de ciclorutas en Ibagué, Tolima, y la presencia en el Concejo Municipal de Pasto de un funcionario

representante de los colectivos de ciclismo urbano obteniendo logros para esta ciudad. En Bucaramanga se logró el retiro de las señales y la respectiva prohibición de circular en bicicleta por algunas vías.

Biciactivismo en Montería

Montería tiene un potencial inmenso para hacer surgir un activismo que impacte positivamente en la ciudad. Aquí te dejamos algunas recomendaciones para empezar con este proceso:

Trabajen en equipo: Identifica las personas que quieran hacer parte del colectivo por tener interés por la bicicleta como medio de transporte, recreativo o deportivo.

Salgan a la calle: Pueden empezar organizando eventos como rodadas, picnics, algún tipo de concurso. Institucionalicen un día de la semana o del mes para sus actividades (por ejemplo, en Bogotá existe el ciclopaseo de los miércoles).

Establezcan un propósito: Definan juntos la identidad del colectivo (nombre, objetivo de su existencia, área geográfica de acción, metas a futuro). Aprovechen para crear redes sociales y difundir con sus familiares, amigos y conocidos.

Vincúlense en diferentes ámbitos: Empiecen a participar en espacios académicos, conocer mejor sobre el presupuesto destinado a nivel municipal para el transporte activo, las entidades encargadas y otras entidades clave del sector privado con las que puedan generar alianzas, o también otras organizaciones de la sociedad civil (ONG's) con las que puedan trabajar complementando y compartiendo los objetivos.

¡Denle rueda suelta a la promoción de la bicicleta en Montería!



Situaciones difíciles

Si tienes conflictos en la vía

- Mantén la calma.
- Si crees que es necesario reclama tus derechos de manera pacífica y respetuosa dialogando con el conductor.
- Habla con autoridad sobre tu derecho a ocupar la vía (No es necesario subir el tono de la voz o utilizar lenguaje ofensivo).
- Evita que la situación se torne más tensa y por ningún motivo respondas a una reacción de violencia física o verbal.
- Si la persona reacciona negativamente y usa violencia física, llama a la policía.
- · Involucra a transeúntes como testigos o apoyo.

En caso de siniestro

- Verifica si estás herido, o si alguna otra persona resultó herida en el incidente. Si estás herido evita moverte.
- Si hay heridos o fallecidos, llama al #123 (Línea Única de Emergencias Nacional) si estás dentro del perímetro urbano y al #767 si es zona rural.
- Evita modificar la escena y toma fotos de lo sucedido. Toma nota del número de placa del carro, moto o bus involucrado en el siniestro.

- No firmes ningún documento si no hay presencia de una autoridad o alguien que te pueda asesorar legalmente.
- Si la responsabilidad del siniestro fue del vehículo motorizado, solicita al responsable que el seguro cubra los gastos médicos y de reparación de la bicicleta.

Si te roban tu bicicleta

- Evita forcejear con los ladrones, ya que puedes salir herido. !Tu vida vale más que cualquier objeto material!
- Busca un lugar seguro donde puedas reportar telefónicamente lo sucedido. Puedes marcar el número de la Línea Única de Emergencias Nacional #123
- Si logras identificar a algún testigo que haya presenciado la escena, pídele sus datos de contacto. Puede ser útil tener pruebas de terceros al momento de la denuncia
- Denuncia el hecho ante la Fiscalía. En Montería puedes dirigirte a la Sala de Recepción de Denuncias -Unidad GATED, ubicada en la Cra. 3 No. 10-54 Barrio Buenavista (frente al Suricentro). Esta Sala atiende las 24 horas y recibe cualquier tipo de denuncia. Su línea telefónica es: 7864368
- Genera la denuncia a través de un canal virtual. Accede al Sistema Nacional de Denuncia Virtual ¡A Denunciar!: https://adenunciar. policia.gov.co/adenunciar/ (poner código QR?)
- Sé precavido
- Consejo: Es recomendable que tomes fotografías a tu bicicleta desde varios ángulos y que logres registrar sus características particulares. Así lograrás tener un material de respaldo en caso de un hurto.

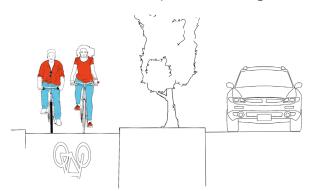




Infraestructura y servicios

Ciclo-infraestructura

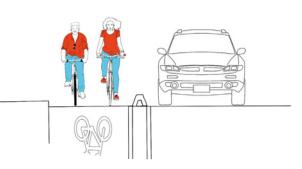
Hay diferentes tipos de ciclo-infraestructura vial que pueden ser desarrollados para el tránsito seguro de ciclistas:

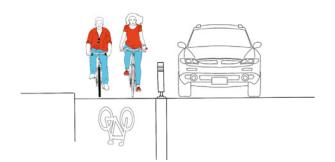


Vías segregadas:

Disponen de un espacio separado del tránsito motorizado, para el uso exclusivo de los ciclistas.

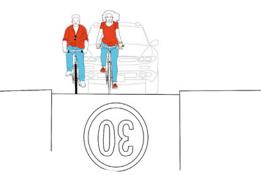
Ciclorruta: se segrega el espacio para ciclistas con elementos físicos como cambios de altura o bordillos permanentes

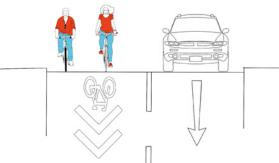




Ciclobanda: delimita el espacio ciclista con elementos de señalización (pintura, tachas e hitos de altura media, de color naranja o amarillo)

Vías compartidas: se comparte la vía con otros vehículos pero dando prioridad a los ciclistas

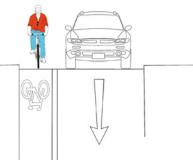




Carril con preferencia:

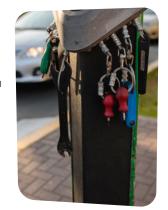
se indica mediante señalización horizontal y vertical que la vía da prioridad a quienes se desplazan en bicicleta.

Banda ciclo-preferente: delimita con pintura parte de la vía con prioridad para personas en bicicleta, pero puede ser utilizada por otros vehículos excepcionalmente



Puntos de reparación y garajes

Los puntos de reparación sirven para hacer arreglos durante sus viajes. Incluyen herramientas como una bomba de aire, destornillador, etc.



Sistema de bicicletas públicas BiSinú

Es gratuito y su uso está dirigido a personas mayores de 15 años

En la sección "Mapas" en la página 71 pueder ver un mapa con todas las estaciones del sistema.

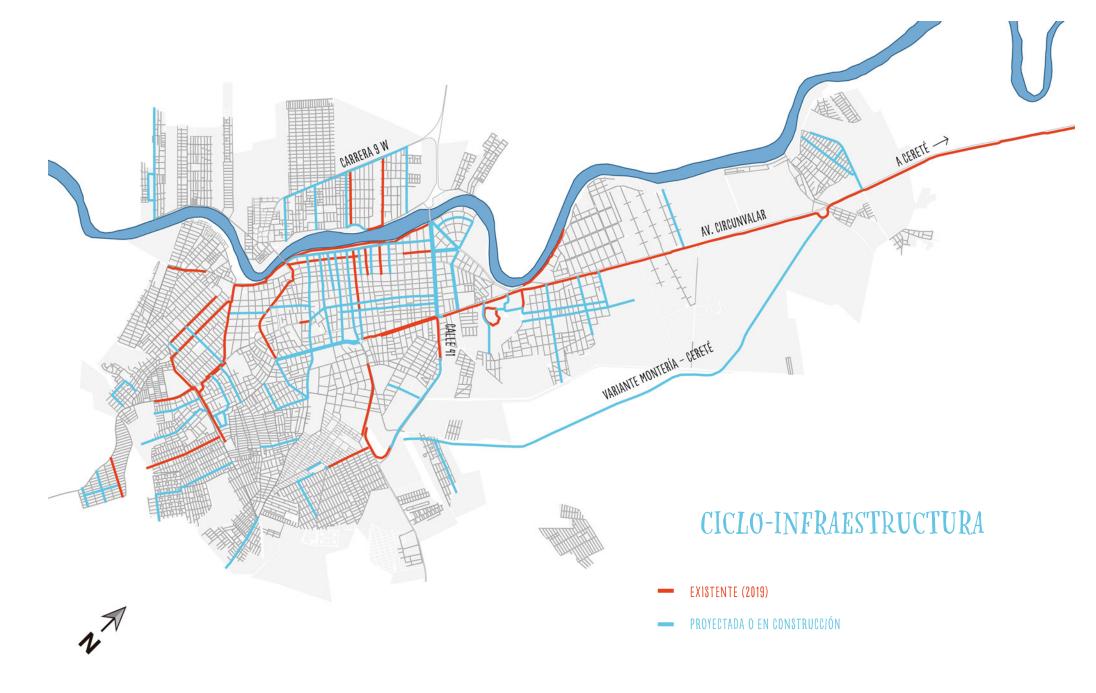
¿Cómo acceder?

Haz el registro personalmente o de forma virtual en la pagina web (bisinu.com/registro) o mediante el app (BiSinú, disponible en Play Store Android). Es obligatorio que presentes una foto, fotocopia de documento de identidad y fotocopia de un servicio público

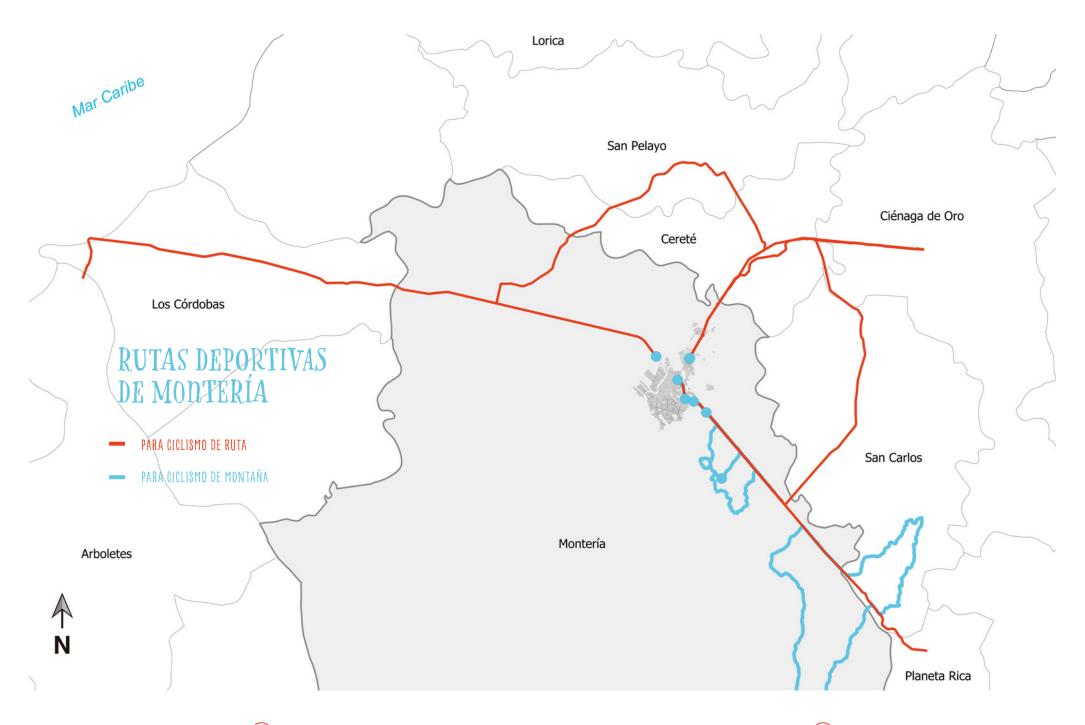
- · Cada préstamo tiene una duración máxima de 2 horas.
- Los horarios de atención son de Lunes a Viernes de 7 am a 6 pm y sábados de 8 am a 12m.
- Presenta tu documento de identidad para realizar el préstamo, así como para entregar la bicicleta al finalizar tu recorrido.



Mapas









Anexos

Normativa de tránsito

Artículos clave de la Ley Pro Bici (Ley 1811 de 2016)

Artículo 1º. Objeto. La presente ley tiene por objeto incentivar el uso de la bicicleta como medio principal de transporte en todo el territorio nacional; incrementar el número de viajes en bicicleta, avanzar en la mitigación del impacto ambiental que produce el tránsito automotor y mejorar la movilidad urbana.

Parágrafo 4,0. Se incentivará la instalación y uso de portabicicletas en todos los medios de transporte público terrestre como forma de integración modal del transporte. De ninguna manera se entenderá que el uso de portabicicletas es objeto de comparendo de tránsito o causará inmovilización del vehículo.

Artículo 4º. Uso de bicicletas dentro de los SITM, SITP, SETP y SITR. Los Sistemas Integrados de Transporte Masivo, Sistemas Integrados de Transporte Público, Sistemas Estratégicos de Transporte Público y Sistemas Integrados de Transporte Regional, establecerán esquemas de estacionamientos adecuados, seguros y ajustados periódicamente a la demanda de bicicletas para que les permitan a los usuarios ingresar o conectar con diferentes sistemas de transporte.

Artículo 5º. Incentivo de uso para funcionarios públicos. Los funcionarios públicos recibirán medio día laboral libre remunerado por cada 30 veces que certifiquen haber llegado a trabajar en bicicleta.

Artículo 95. Normas específicas para bicicletas y triciclos. Las bicicletas y triciclos se sujetarán a las siguientes normas específicas:

- 1. Debe transitar ocupando un carril, observando lo dispuesto en los artículos 60 y 68 del presente código.
- 2. Los conductores que transiten en grupo deberán ocupar un carril y nunca podrán utilizar las vías exclusivas para servicio público colectivo.
- 3. Los conductores podrán compartir espacios garantizando la prioridad de estos en el entorno vial.
- 4. No podrán llevar acompañante excepto mediante el uso de dispositivos diseñados especialmente para él o, ni transportar objetos que disminuyan la visibilidad o que impida un tránsito seguro.
- 5. Cuando circulen en horas nocturnas, deben llevar dispositivos en la parte delantera que proyecten luz blanca, y en la parte trasera que reflecte luz roja.

Parágrafo 2°. La velocidad máxima de operación en las vías mientras se realicen actividades deportivas, lúdicas y, o recreativas será de 25 km/h.

Artículo 63. Respeto a los derechos de los peatones y ciclistas. Los conductores de vehículos deberán respetar los derechos e integridad de los peatones y ciclistas, dándoles prelación en la vía.

Artículo 76. Lugares prohibidos para estacionar. Está prohibido estacionar vehículos en los siguientes lugares:

- 1. Sobre andenes, zonas verdes o zonas de espacio público destinado para peatones, recreación o conservación. (...)
- 7. En ciclorrutas o carriles dedicados o con prioridad al tránsito de bicicletas.

Artículo 6º. Obligatoriedad de transitar por los carriles demarcados.

Parágrafo 3°. Todo conductor de vehículo automotor deberá realizar el adelantamiento de un ciclista a una distancia no menor de un metro con cincuenta centímetros (1.50 metros) del mismo.

Aplicaciones y sitios web de interés

- · Acerca de BiSinú: bisinu.com/comofunciona
- · Registro Bisinu: <u>bisinu.com/registro</u>
- Mapa de Estaciones Bisinu: <u>bisinu.com/mapaestaciones</u>
- Planea mejor tus viajes en bus con la <u>aplicación Busser</u> (sólo para Android) y date la oportunidad de conocer la intermodalidad.

Líderes y grupos deportivos y ciclopaseos

- · Tienda Ciclo Águila IG: @tiendacicloaguila
- Tienda Ciclo Energía IG: @almacencicloenergia
- Tienda Specialized IG: @specialized_monteria
- Tienda La Cicla IG: @laciclatienda
- · Indoorbike IG: @indoorbikemonteria
- Sinúbike IG: @sinubike
- Los Nonis IG: @lospoderososnonis
- Huesos IG: @bike huesos
- Vulcano IG: @vulcanomtb
- Manesteam IG: @manesteam
- Blacksheeps IG: @blacksheepsmtb
- Capos IG: @mtbcapos
- Geckos IG: @clubgeckosmtb

Referencias

Agencia Nacional de Seguridad Vial. (2019). ANSV insiste a los conductores sobre la importancia de darles la distancia de vida a los ciclistas en la vía. Retrieved October 31, 2019, from https://ansv.gov.co/Detalle/240/ansv-insiste-a-los-conductores-sobre-la-importancia-dedarles-la-distancia-de-vida-a-los-ciclistas-en-la-via/

- Agencia Nacional de Seguridad Vial. (2019). ANSV insiste a los conductores sobre la importancia de darles la distancia de vida a los ciclistas en la vía. Retrieved October 31, 2019, from https://ansv.gov.co/
- Bicivilízate. (2009). Cómo escoger las luces de tu bicicleta. Recuperado el 31 de octubre de 2019, de http://www.bicivilizate. com/2009/06/18/como-escoger-las-luces-de-tu-bicicleta/
- Bicivilízate. (2006). Comenzando a transportarse en bici. Recuperado el 31 de octubre de 2019, de http://www.bicivilizate.com/2006/08/15/comenzando-a-transportarse-en-bici/
- ECF (2011) Cycle more often 2 cool down the planet! Quantifying the CO2 savings of cycling. Disponible en: https://ecf.com/files/wp-content/uploads/ECF_BROCHURE_EN_planche.pdf
- https://larazon.co/monteria/con-un-ciclopaseo-se-encendera-la-navidad-en-monteria-este-1-de-diciembre/

- Jensen, J. (2015). The role of Ciclocolectivos in realising long term cycling planning in Bogotá. Despacio.org. Retrieved from http://www.despacio.org/wp-content/uploads/2017/02/2017-02-Role-of-cycling-colectivos.pdf
- Ministerio de Transporte de Colombia. 2016. Guía de cicloinfraestructura para ciudades colombianas. Bogotá, Colombia. http://doi.org/978-958-57674-9-2
- Puche Puche, E. (1998). Crónicas y estampas de Montería. (Gerco Editores, Ed.). Gerco Editores.
- Suárez Olave, C. E. (2018). Influencia de los Colectivos Bogotanos de Bici Usuareios En Bicicleta a Nivel Distrital. Universidad Santo Tomás. Retrieved from https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12563/2018carlossuarez.pdf?sequence=1
- Universidad de Córdoba. (2019). Ciclopaseo . Retrieved October 31, 2019, from https://www.unicordoba.edu.co/index.php/event/ciclopaseo/
- Veeduría Distrital. (2017). Colectivos de biciusuarios fortalecen políticas públicas para uso de la bicicleta. Retrieved October 31, 2019, from https://www.veeduriadistrital.gov.co/noticias/Colectivos-biciusuarios-fortalecen-políticas-públicas-uso-la-bicicleta



