

GUÍA

PARA EL BICIUSUARIO LASALLISTA



BICIUSALLE



ANTES DE UTILIZAR TU BICI HAZTE ESTAS PREGUNTAS



- ▶ ¿Cuándo fue la última vez que monté bicicleta?
- ▶ ¿Sé montar bicicleta?
- ▶ ¿Conozco las señales que debo utilizar para comunicarme con otros usuarios de la vía?
- ▶ ¿La bicicleta que estoy usando es la adecuada?
- ▶ ¿Mi bicicleta está en buen estado?
- ▶ ¿Tengo todos los elementos de protección personal?



***PARA DESPEJAR TUS DUDAS,
BIENESTAR UNIVERSITARIO HA PREPARADO
ESTA GUÍA PARA QUE SEAS UN
BUEN BICIUSUARIO EN TU CIUDAD***

An illustration of a person with dark hair, wearing a light blue sleeveless top and a blue skirt, riding a green and blue bicycle. The person is smiling and looking forward. The background is a warm yellow-orange color with stylized trees and bushes in shades of brown and orange. Two horizontal blue lines are positioned above the person's head. A purple banner with yellow text is overlaid across the middle of the image.

¿ QUÉ DEBES SABER ANTES DE TENER TU BICI?

¿ QUÉ DEBES SABER PARA COMPRAR TU BICI INDICADA?

PRIMERO

Tienes que saber el uso que le vas a dar:

- ▶ Si va a ser deportivo o movilidad en la ciudad
- ▶ Diario o fines de semana



BICICLETA MONTAÑA

Caminos agresivos



BICICLETA PLEGABLE

Caminos pavimentados
Practica de cargar



BICICLETA RUTA

Caminos pavimentados
Velocidad



BICICLETA BMX

Acrobacias y saltos



BICICLETA URBANA

Transporte práctico
en la ciudad



¿ QUÉ DEBES SABER PARA COMPRAR TU BICI INDICADA?

SEGUNDO

Determinar la medida adecuada, para esto debes saber:

- ▶ Tu estatura
- ▶ Medida entre pierna y antebrazo

TABLA APROXIMADA PARA USO DE BICICLETAS

ESTATURA DE LA PERSONA

TALLA DE BICICLETA

160 cm a 165 cm	XS
165 cm a 170 cm	S
170 cm a 179 cm	M
179 cm a 186 cm	L
186 cm a 195 cm	XL

RECUERDA TENER CLARO CON CUANTO PRESUPUESTO CUENTAS





***AHORA QUE YA TIENES TU BICI,
ES IMPORTANTE QUE SIGAS***

ESTAS INDICACIONES

CONOCE TU BICI

AQUÍ TE RELACIONAMOS LAS PARTES DE TU BICI



DÓTATE DE LA PROTECCIÓN PERSONAL INDICADA



CASCO



GAFAS



GUANTES



ACCESORIO REFLECTIVO



LUCES DELANTERAS Y TRASERAS





MANTÉN BIEN TU BICI

Realiza mantenimiento preventivo dependiendo
el uso que le estés dando a tu bici:



<i>TIPO DE USO</i>	<i>MANTENIMIENTO GENERAL</i>	<i>REVISIÓN DE FRENOS</i>
Diario	3 meses	500 km
Esporádico: fines de semana	5 meses	600 km



MANTÉN BIEN TU BICI

Necesitarás hacer un mantenimiento correctivo en caso que antes o durante el trayecto tu bici presente fallas, para esto:

▶ Lleva tu bici a un lugar indicado para ser reparada

▶ Porta un kit de herramientas con los siguientes implementos:
Bomba de aire
Llaves
Parches para despinchar
Pegante para parches
Destornilladores
Pinzas
Llaves





***NO SOLO TIENES QUE PREPARAR TU BICI,
TU CUERPO TAMBIÉN NECESITA ACONDICIONARSE***

SI HACE MUCHO **NO MONTAS BICI**

COMIENZA UNA ETAPA DE ACONDICIONAMIENTO

▶ *¿CÓMO?*

Con un volumen de carga (distancia) controlada para así ir mejorando tu capacidad de resistencia, tu fuerza y tu sistema cardiopulmonar

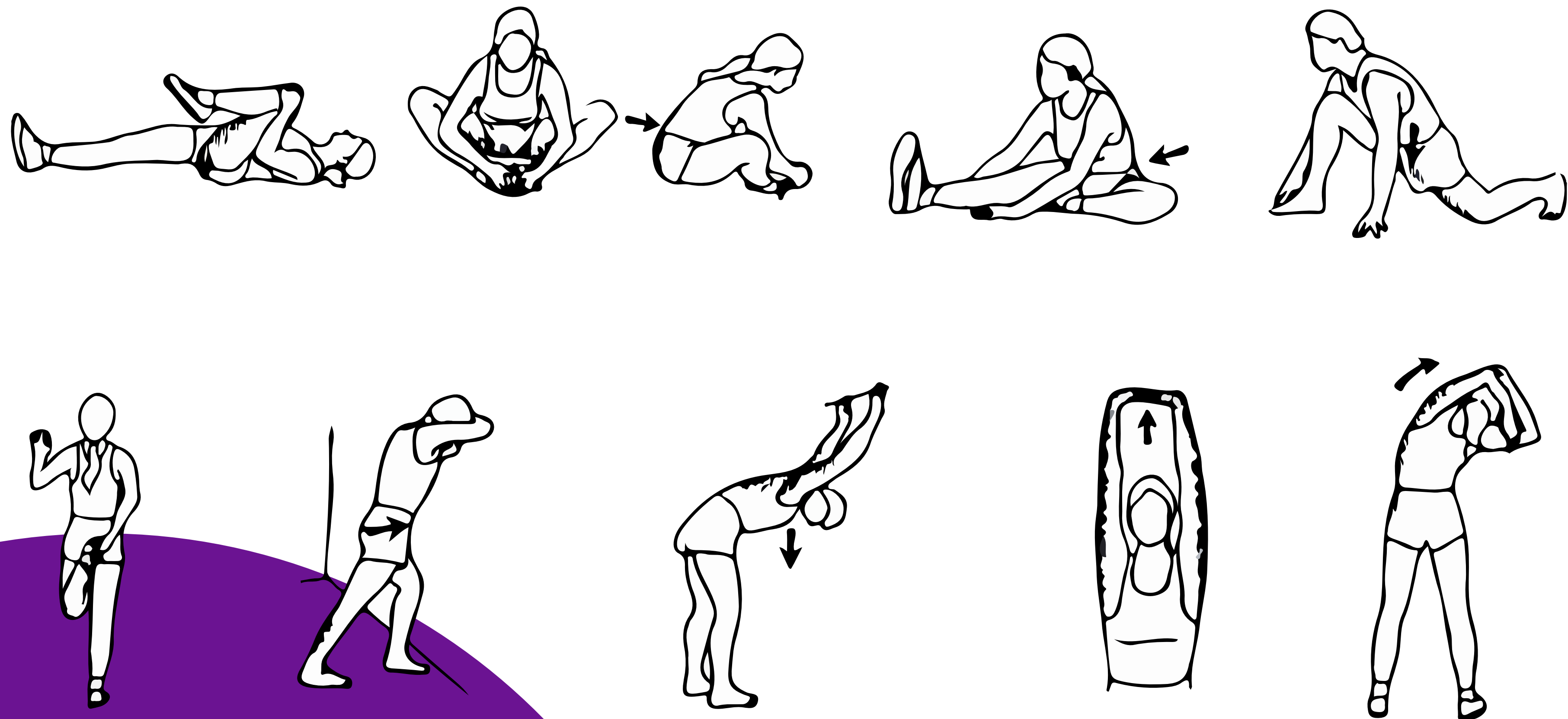
▶ *¿CUÁNTO TIEMPO?*

2 a 6 semanas, dependiendo como sientas tu cuerpo



REALIZA ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE USAR LA BICI

ENTRE 20 Y 35 SEGUNDOS CADA UNO



HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS



▶ ¿POR QUÉ?

- Transporta nutrientes
- Regula la temperatura
- Actúa como lubricante
- Amortigua nuestras articulaciones

▶ ¿CUANDO?

- Cualquier momento cuando tu cuerpo se sienta deshidratado, es decir, cuando tengas sed

▶ ¿QUÉ?

- Agua
- Bebidas isotónica (ejm. Gatorade)
- Suero



BICIUSUARIO EN LA VÍA

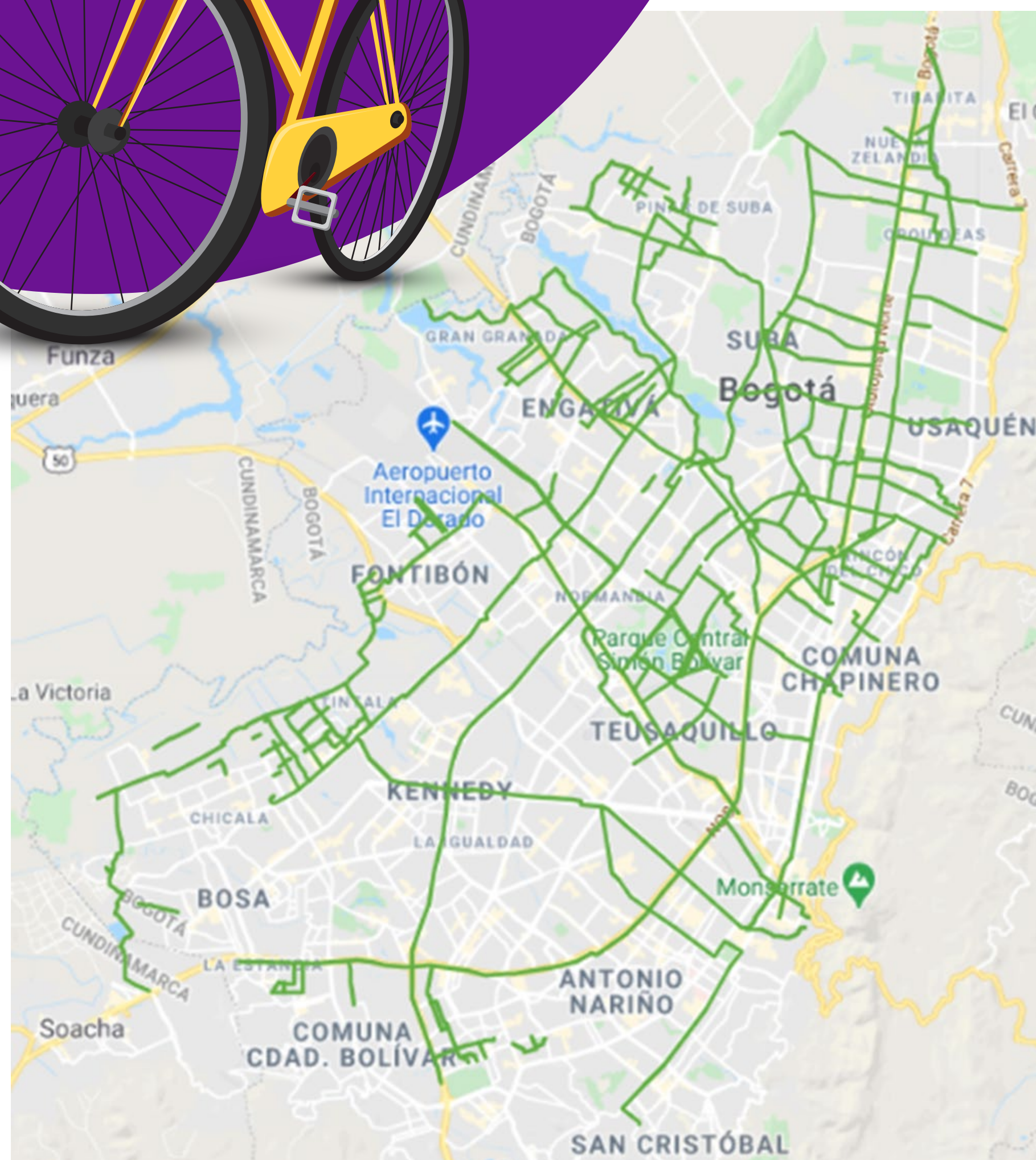


MOVILÍZATE POR LOS ESPACIOS DISEÑADOS PARA LOS BICIUSUARIOS

RED DE CICLO VÍAS DOMINICALES – BOGOTÁ



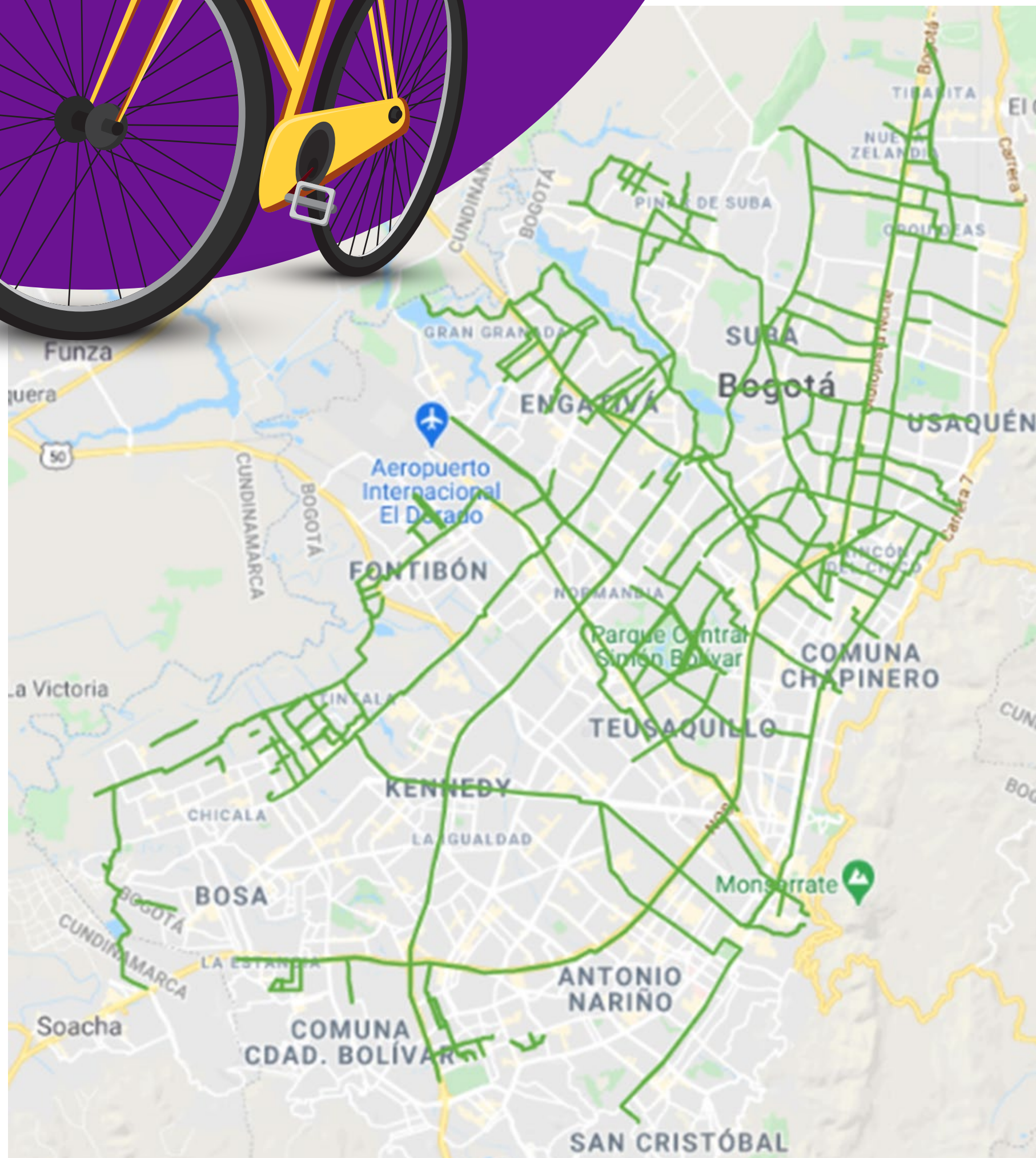
N1	Norte 1 Boyacá Norte	10,21 km
N2	Norte 2 Av. Pepe Sierra y Av. Cordoba	8,82 km
N3	Norte 3 Carrera 7 Norte	11,36 km
N4	Norte 4 Carrera 9, Calle 147 y Calle 170	11,5 km
N5	Norte 5 Carrera 60 y Calle 72	5,46 km
C1	Centro 1 Boyacá Sur	10,75 km
C2	Centro 2 Carrera 50	10,72 km
C3	Centro 3 Carrera 7 Sur	10,1 km
C4	Centro 4 Calle 26 Oriental	7,76 km
C5	Centro 5 Calle 26 Occidental	10,4 km
C6	Centro 6 Parway y Parque Nacional	4,7 km
S1	Sur 1 Bosa conexión Soacha	8,74 km
S2	Sur 2 Yomasa	9,41 km
S3	Sur 3 Calle 17 Sur y Calle 39 Sur	7,77 km



MOVILÍZATE POR LOS ESPACIOS DISEÑADOS PARA LOS BICIUSUARIOS

RED DE CICLO CORREDORES – BOGOTÁ

- ▶ Ruta NQS desde la avenida del ferrocarril con 179 hasta la transversal 30
- ▶ Av. Constitución desde la calle 170 por el canal de Córdoba, la avenida Constitución y el río Fucha hasta la carrera 30.
- ▶ Av. Boyacá Desde la calle 80 hasta la avenida El Dorado / Desde la avenida El Dorado hasta la avenida Villavicencio
- ▶ Av. Las Villas Desde la calle 170, la carrera 66 y la diagonal 126 hasta la avenida Ciudad de Cali.
- ▶ Carrera 19 Desde la carrera Séptima por la calle 161 y la carrera 19 hasta la avenida NQS.
- ▶ Av. Ciudad de Cali Desde la calle 170 hasta Bosa
- ▶ Av. Longitudinal de Occidente (ALO). Peaje Torca hasta la Autopista Sur



MOVILÍZATE POR LOS ESPACIOS DISEÑADOS PARA LOS BICIUSUARIOS

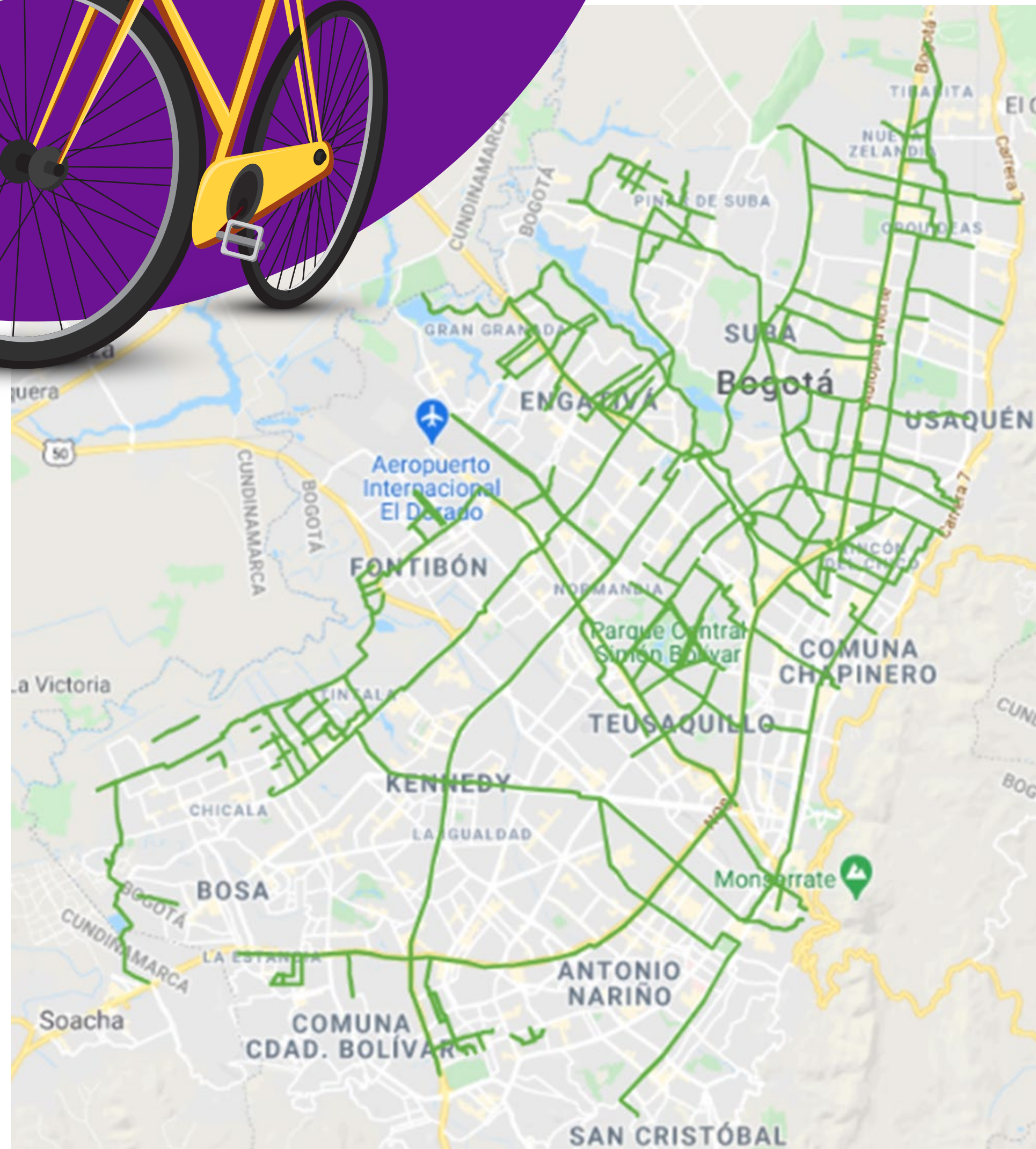
RED DE CICLO CORREDORES – BOGOTÁ

- ▶ Carrera 50 - Transversal 47 Desde la calle 63, la carrera 50, la avenida de las Américas, la transversal 47 y la transversal 44 hasta el río Bogotá.
- ▶ Av. 13 Sur Desde la avenida 13 sur, la calle 54 sur y el parque Barrio Barranquillita
- ▶ Av. Villavicencio Desde la avenida Tintal hasta la avenida Caracas
- ▶ Av. San José Desde la carrera Séptima hasta la Avenida Longitudinal de Occidente
- ▶ Calle 134 - Calle 138 Desde la carrera Séptima hasta Autopista
- ▶ Norte- Autopista Norte hasta la avenida Las Villas.
- ▶ Calle 80 Desde el río Bogotá hasta la conexión / Desde Los Héroes hasta el Puente de Guadua y el río Bogotá

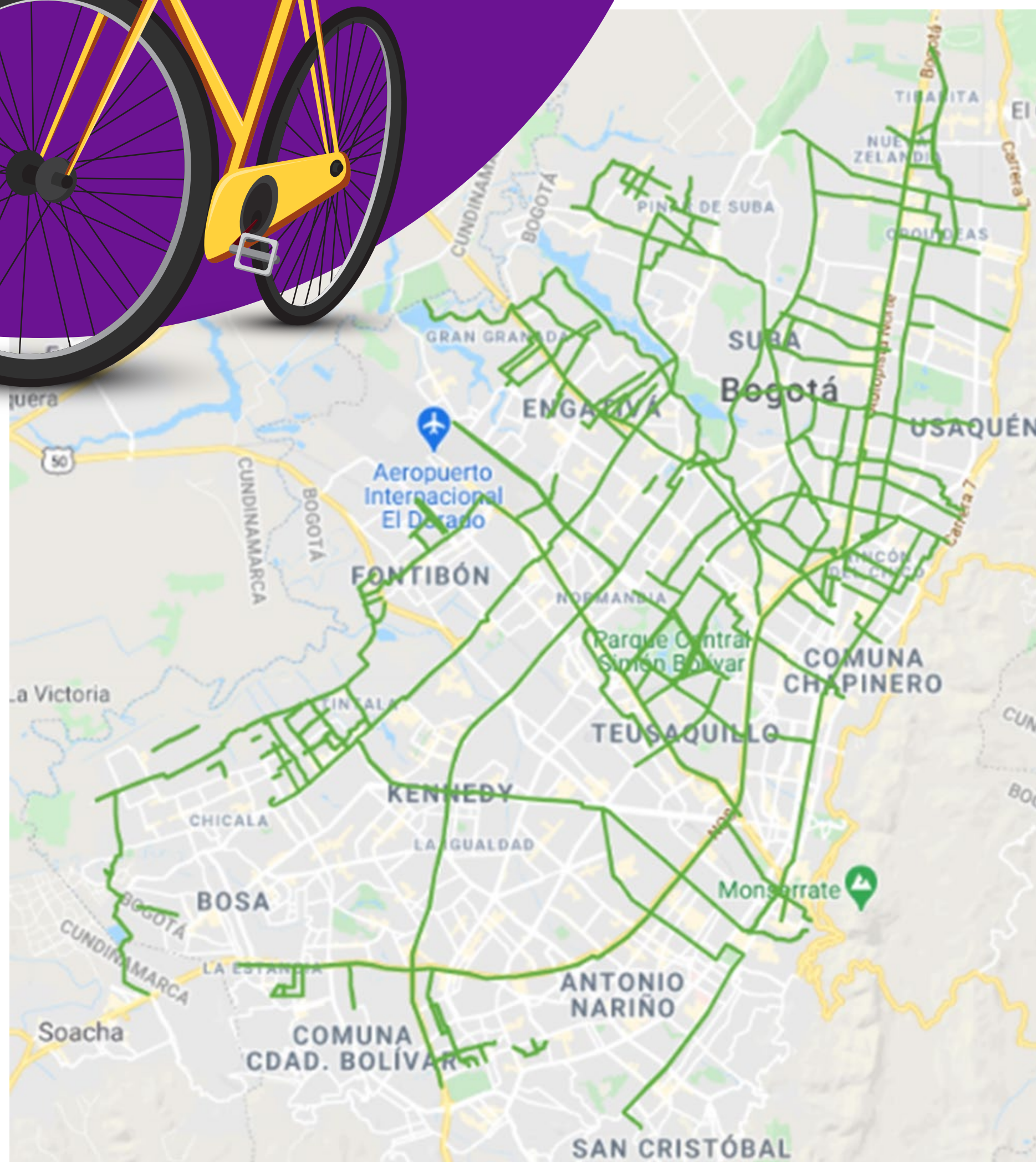


MOVILÍZATE POR LOS ESPACIOS DISEÑADOS PARA LOS BICIUSUARIOS

RED DE CICLO CORREDORES – BOGOTÁ



- ▶ Calle 63 Desde la carrera 13 hasta la Avenida Ciudad de Quito / Desde la avenida Ciudad de Quito hasta Engativá
- ▶ Avenida de Las Américas. Desde la avenida Ciudad de Quito hasta Río Bogotá.
- ▶ Av. Los Comuneros Desde San Victorino - hasta la avenida de las Américas
- ▶ Av. del Ferrocarril Desde la avenida Ciudad de Lima hasta la avenida Ciudad de Villavicencio
- ▶ Av. La Hortua Desde la carrera Séptima hasta la carrera 30.
- ▶ Calle 27 Sur Desde la carrera Séptima hasta carrera 30.
- ▶ Calle 53 Desde la carrera 30 hasta el Parque Simón Bolívar



MOVILÍZATE POR LOS ESPACIOS DISEÑADOS PARA LOS BICIUSUARIOS

RED DE CICLO CORREDORES – BOGOTÁ

- ▶ Calle 26 Desde la carrera Quinta, en la Universidad de los Andes, hasta la avenida Ciudad de Quito.
- ▶ Avenida El Dorado Desde la avenida Ciudad de Quito hasta la Avenida Longitudinal de Occidente.
- ▶ Canal arzobispo - Diagonal 53. Desde la avenida 7^a - la avenida Ciudad de Quito - Canal del Arzobispo - diagonal 53 hasta Parque Simón Bolívar.
- ▶ Avenida Jiménez Desde la carrera Quinta hasta la avenida Ciudad de Quito.
- ▶ Calle 13 (Av. Centenario) Desde la avenida Ciudad de Quito, hasta el río Bogotá.
- ▶ Calle 34 Desde la carrera Séptima hasta la avenida Ciudad de Quito

CUANDO REALICES UNA PARADA UTILIZA LOS CICLO PARQUEADEROS QUE HAY DISPUESTOS EN LA CIUDAD PARA TI

PARA USAR ESTOS CICLO PARQUEADEROS, TIENES QUE:

- ▶ Ubica las taquillas y recargar la tarjeta. Si es la primera vez, para el registro se requiere la tarjeta de propiedad de la bici y la cédula. En
 - ▶ otras ocasiones solo con el documento de identidad.
 - ▶ Ingresa al ciclo parqueadero con la bici en la mano y registra la bicicleta con el personal de vigilancia
 - ▶ Asegúrala con tu cadena y candado
- Importante: Solo quien registro la bici puede retirarla !



Cicloparqueaderos TransMilenio



ENCUENTRA CICLO PARQUEADEROS EN LAS SEDES DE LA UNIVERSIDAD

ESTE SERVICIO ES GRATUITO PARA TI

UNIVERSIDAD DE
LA SALLE



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO



CANDELARIA



CHAPINERO



NORTE




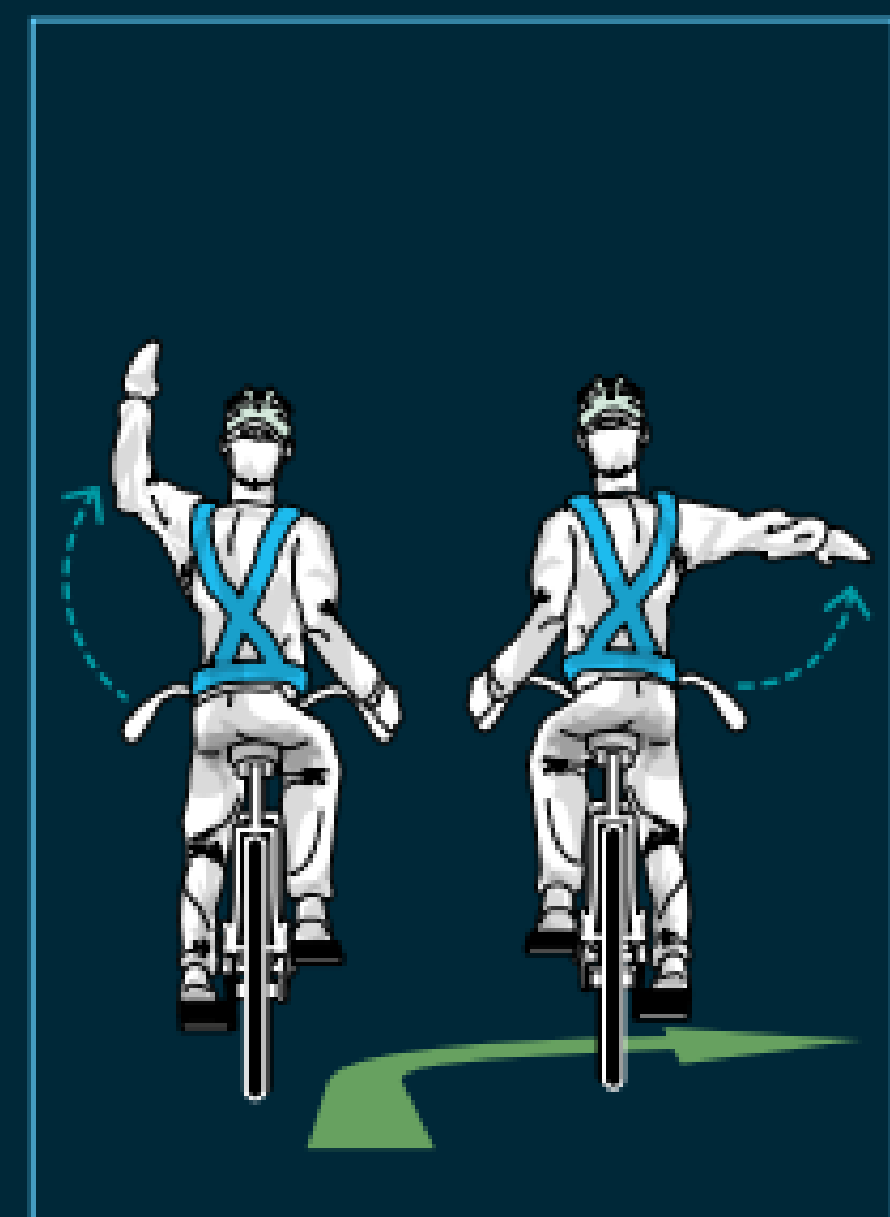

¿ QUÉ NO DEBES HACER EN LA VÍA?

- ▶ No circular con la bicicleta por la acera, pones en peligro a los peatones
- ▶ Está prohibido el uso de audífonos de uso recreativo.
- ▶ No puedes transitar en bicicleta después de haber consumido sustancias psicoactivas.
- ▶ No circular a una velocidad excesiva.
- ▶ No circular demasiado pegado a los vehículos estacionados.
- ▶ Mantén la distancia recomendada de 1.5 m
- ▶ No circular demasiado cerca de camiones o grandes furgonetas. Hay que tener en cuenta los ángulos muertos.





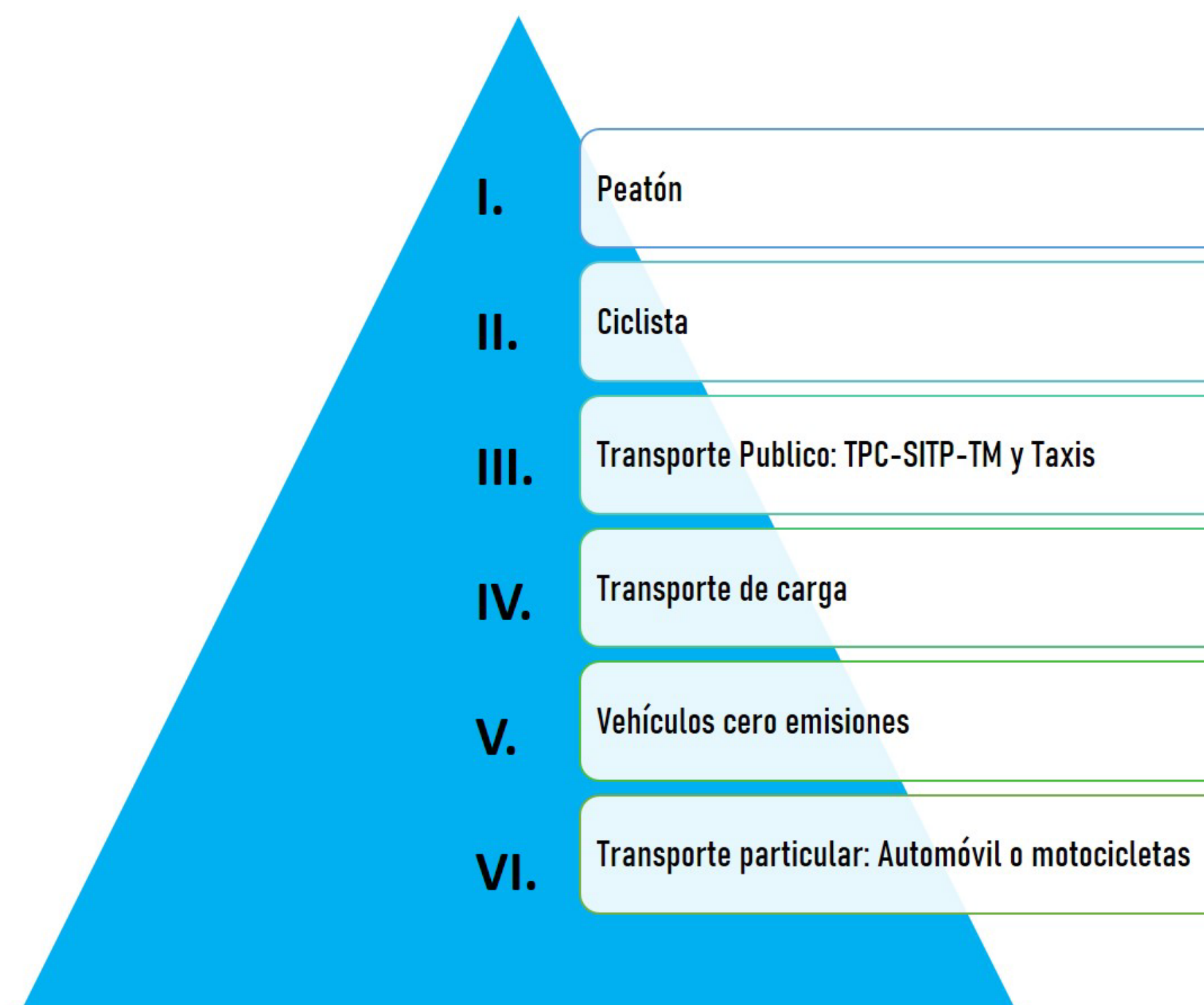
LOS BICIUSUARIOS TAMBIÉN TIENEN SEÑALES EN LA VÍA

		
<p>Para girar a la izquierda</p> <p>Extiende el brazo izquierdo de manera lateral.</p>	<p>Para girar a la derecha</p> <p>Extiende el brazo derecho de manera lateral o la mano izquierda hacia arriba.</p>	<p>Cuando necesitemos parar</p> <p>Extiende la mano izquierda hacia abajo.</p>



ACTORES EN LA VÍA

*ESTA ES LA IMPORTANCIA DE
CADA UNO DE LOS ACTORES EN LAS VÍAS.*



CONSEJOS PARA TRANSITAR EN LA VÍA COMPARTIDA CON VEHÍCULOS



- ▶ Ve siempre por la derecha de la vía
- ▶ Señaliza las maniobras con tus brazos
- ▶ Usa prendas reflectivas durante el día y la noche. Así como las luces de la bicicleta correspondientes: luz delantera blanca y trasera roja.
- ▶ Lleva timbre para avisar de nuestra presencia al resto de actores en la vía .
- ▶ Usa implementos de protección personal
- ▶ Utiliza ropa adecuada y cómoda
- ▶ Adelanta un vehículo, pero avisa y revisa si tienes espacio suficiente
- ▶ Conduce en línea recta y con trayectoria predecible
- ▶ Procura que el uso de la bicicleta sea unipersonal



***ENTÉRATE LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS QUE TE
TRAE USAR LA BICI COMO MEDIO DE TRANSPORTE***

- ▶ Disfrutas los paisajes al hacer ejercicio al aire libre
- ▶ Reduces el riesgo de infartos
- ▶ Evitas generar emisiones contaminantes
- ▶ Es un medio de transporte sostenible
- ▶ Protege tus articulaciones
- ▶ Fortalece tu sistema inmunológico
- ▶ Ahorras dinero en tus viajes
- ▶ Quemas calorías y pierdes peso
- ▶ Compartes con tu familia
- ▶ Mejora la condición física
- ▶ Mejora el estado de ánimo
- ▶ Evita el sedentarismo
- ▶ Ahorras tiempo de viaje
- ▶ Evitas aglomeraciones en sistemas de transporte público
- ▶ Tonifica tu cuerpo



An illustration of a woman with short red hair, wearing a brown t-shirt and blue shorts, riding a bicycle. She is smiling and looking forward. The background is a bright yellow color with stylized autumn trees and foliage in shades of orange and brown. A purple horizontal band is positioned across the middle of the image, containing the title text. The bicycle is shown in profile, with its wheels, frame, and pedals clearly visible.

LA BICI EN CIFRAS

Te ahorras hasta

\$100.000



pesos mensuales en pasajes de Transmilenio

La red de Transmilenio



CUENTA CON 6.059

cupos en sus ciclo parqueaderos

Se estima que

MÁS DE 835.000



personas se movilizan en bicicleta en Bogotá



Bogotá cuenta con

551 KM

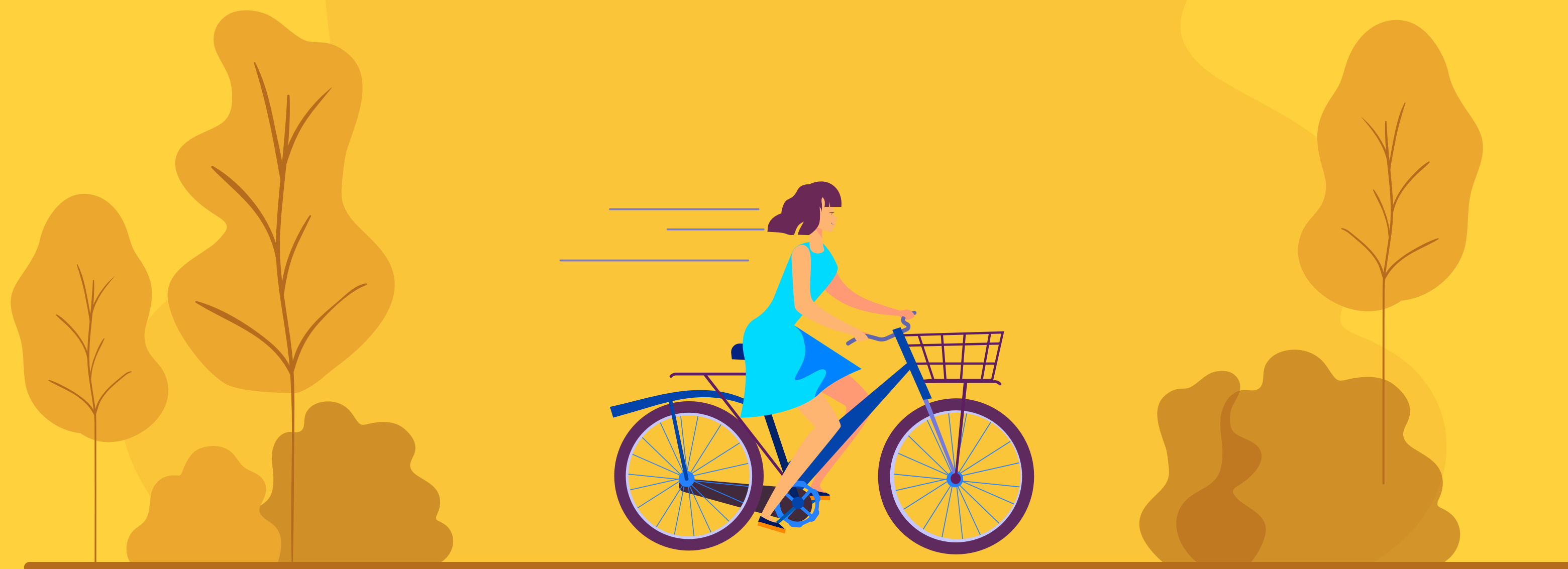
de ciclorutas permanentes

GENERAS 0 TONELADAS DE EMISIONES DE CO2

en tus trayectos en bici, mientras que en un vehículo puedes generar hasta 2,8 toneladas

An illustration of a man with short brown hair, wearing a blue t-shirt and blue shorts, standing on a bicycle. He is smiling and making a peace sign with his right hand. The bicycle is black with large wheels and a blue pedal. The background is a bright yellow color with stylized orange and brown trees and bushes. A purple banner with yellow text is overlaid across the middle of the image.

ÚNETE A LA MOVILIDAD SEGURA



INSCRIBE TU BICI EN REGISTRO BICI

***AQUÍ TE DEJAMOS EL LINK PARA QUE CONOZCAS
MAS SOBRE EL PROGRAMA REGISTRO BICI
DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ***

[HTTPS://REGISTROBICIBOGOTA.MOVILIDADBOGOTA.GOV.CO/#/](https://registrobicibogota.movilidadbogota.gov.co/#/)

*YA ESTÁS LISTO PARA SER
UN BUEN **BICILASALLISTA***

