



# Manual de ciclismo

Su guía para andar en bicicleta  
en Oakville



OAKVILLE



05 Asegure un ajuste correcto

11 Protección y preparación

17 ¿En dónde puedo montar?

23 Leyes y reglas del ciclismo

35 Las bicicletas y el transporte público

38 Más información



# Un gran lugar para andar en bicicleta.

La ciudad de Oakville es un gran lugar para andar en bicicleta. Nuestra comunidad se enorgullece de ofrecer más de 185 kilómetros de carreteras y veredas y más de 300 kilómetros de sendas.

Montar en bicicleta es excelente para:

- Mantenerse activo y divertirse a la vez
- Reducir la contaminación y la congestión del tránsito
- Prevenir enfermedades crónicas





# Asegure un ajuste correcto

Cascos | Bicicletas | Anatomía de una bicicleta

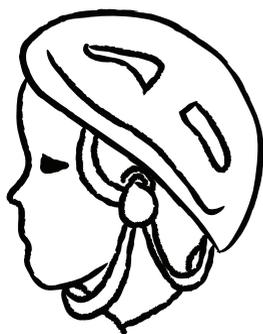


# Cascos

Los cascos acolchonan la cabeza y pueden impedir lesiones cerebrales. Se recomienda encarecidamente que todos los ciclistas utilicen un casco aprobado para bicicletas, independientemente de la edad. La ley de Ontario exige que toda persona menor de 18 años utilice un casco. Los padres o tutores tienen la obligación de no permitir a sabiendas que los menores de 16 años anden en bicicleta sin un casco.

Use el «Saludo 2-4-1» para asegurarse de que su casco esté correctamente ajustado:

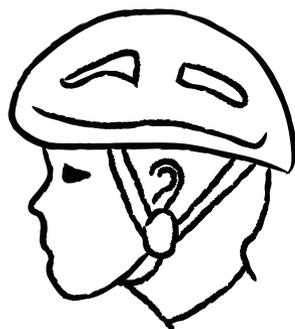
- **Dos** dedos entre el borde superior de las cejas y la parte inferior del casco.
- **Cuatro** dedos para formar una «V» alrededor de la base de las orejas. Mantenga rectas las correas.
- **Un** dedo debajo de la correa que está debajo del mentón.



**INCORRECTO**



**INCORRECTO**



**CORRECTO**

# Bicicletas

Hay varios tipos de bicicletas de entre lo cuales escoger, incluyendo las bicicletas de montaña, carreras, giras o turismo. Considere lo siguiente al seleccionar la bicicleta correcta para usted:

## Tamaño del chasis

Usted debe ser capaz de sentarse a horcajadas en la bicicleta, con los pies planos sobre el suelo y el cuerpo por encima del tubo superior a una distancia de dos a cinco centímetros.

## Altura del asiento

Siéntese en el asiento con el tercio anterior del pie sobre el husillo del pedal. La rodilla debe quedar ligeramente flexionada cuando el pedal esté en la posición inferior.

## Manillar

Para ciclistas en gira o que se trasladan al trabajo, el manillar deberá estar a la misma altura, o ligeramente por debajo, del asiento. Los ciclistas con fines recreativos tal vez quieran sentarse de manera más vertical. Para ello, el manillar debe estar por encima del asiento.



*Si siente dolor en la parte delantera de las rodillas después de pasearse algunas veces, es probable que su asiento esté muy bajo.  
Si siente dolor en la parte trasera de la rodilla, es probable que su asiento esté demasiado alto.*

# Anatomía de una bicicleta









# Protección, preparación y seguridad

«ABC Quick Check» | Protección | Preparación | Seguridad



# «ABC Quick Check»

«ABC Quick Check» es un método sencillo para recordar las partes de su bicicleta que debe revisar antes de salir a pasear. «ABC Quick Check» puede hacerse en menos de un minuto.

## **La «A» designa el aire**

Revise todo lo relacionado con sus neumáticos y ruedas, y asegúrese de que los neumáticos estén correctamente inflados, que las ruedas no se bamboleen y que la banda de rodadura o la pared lateral de un neumático no estén desgastadas.

## **La «B» designa los frenos y barras**

Revise todo lo relacionado con los frenos. Las palancas de frenado deberán estar a dos dedos de distancia del manillar al ser jaladas; las pastillas de freno tocan únicamente el rin de la rueda; las pastillas de freno se agarran firmemente del rin. Para efectuar la revisión, párese a un lado de su bicicleta y aplique únicamente el freno delantero y empuje hacia delante en el manillar. La rueda frontal deberá bloquearse, mientras que la rueda posterior deberá dejar el suelo. Luego, aplique el freno trasero únicamente y camine hacia delante. La rueda posterior deberá bloquearse y patinar por el suelo. Asegúrese también de que los cables no estén desgastados o deshilachados y que el manillar esté ajustado.

## **La «C» designa la cadena y la manivela**

Revise todo lo relacionado con la transmisión. Asegúrese de que la cadena esté puesta y lubricada. Los pedales deberán girar libremente y los engranajes desviadores deberán estar en la posición correcta.

## **«Quick» significa liberación rápida**

Verifique que las tuercas o palancas que sujetan los ejes de la rueda a las horquillas estén ajustados y que las palancas estén al ras con las horquillas a fin de protegerlas.

## **«Check» significa revisión final**

Levante la bicicleta varias pulgadas sobre el suelo y déjela caer. Escuchando con atención, confirme que no haya piezas sueltas. Apriete, según sea necesario.

# Protección

## **Vea**

Esté atento a sus alrededores y anticipe lo que va a suceder. Tenga mucho cuidado en las intersecciones.

## **Sea visto**

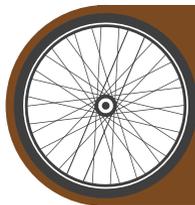
Utilice ropa clara, brillante y/o reflectante y asegúrese de que su bicicleta tenga las luces y los reflectores adecuados.

## **Sea predecible**

Maneje de acuerdo con lo que establece la ley. Maneje en línea recta y comunique sus intenciones antes de cambiar posiciones o dirección.

## **Niños pequeños**

En Ontario la ley estipula que los niños pequeños deben montar en un asiento o un remolque aprobado para niños y utilizar un casco de bicicleta aprobado.



*Si tiene sed al andar en bicicleta, no incline la cabeza hacia atrás para beber. Incline la botella y apriétela para empujar la bebida en la boca. Tendrá mayor control y estará más alerta.*

# Esté preparado

Se recomienda que, al andar en bicicleta, usted porte un juego básico para reparación de bicicletas que incluya una bomba para neumático, parches con adhesivo, llaves livianas, llave hexagonal, tubos internos de repuesto y palancas de plástico para neumáticos.

## Habilidades de manejo

### Manejo en línea recta

El manejo en línea recta es el más predecible y le permite atravesar espacios angostos. Practique el manejo en bicicleta por una línea pintada en un estacionamiento, tratando de mantenerse lo más cerca que pueda de la línea.

### Mirada por el hombro

Mirar por el hombro le permite ver el tráfico que tiene por detrás. Mire siempre por el hombro antes de hacer un giro en el tráfico. Practique el manejo en línea recta y mirar por ambos hombros.

### Hacer señales

Es importante dar a conocer sus intenciones haciendo señales. Esto requiere de mucha práctica, ya que debe ser capaz de manejar con una mano en una línea recta a la vez que hace la señal. Mire siempre por el hombro antes y después de hacer la señal. Coloque ambas manos en el manillar en el momento de hacer el giro.

### Parar

Utilice ambos frenos para detenerse con mayor rapidez, pero tenga cuidado de no parar demasiado rápido que se vea empujado sobre el manillar. Deje más distancia al parar en condiciones lluviosas.

## Señales de mano



Giro a la izquierda

Giro a la derecha y alternativa

Parada

# Seguridad

- Asegure con llave su bicicleta al dejarla desatendida.
- Use un seguro en U o una cadena de alta resistencia.
- Sujete las ruedas y el chasis a un objeto inamovible, tal como un aparcabicicletas o un poste de luz.
- Llévase consigo cualquier cosa que no esté asegurada.





# ¿En dónde puedo andar en bicicleta?

Infraestructura en veredas | Infraestructura en carretera



# Infraestructura en veredas

## Sendas de uso múltiple (dentro de bulvar)

Una ruta bidireccional que está físicamente separada de la parte transitada de una calzada por un bordillo o espacio abierto. Las sendas de uso múltiple son compartidas por ciclistas, peatones, patinadores en línea y otros. En ellas tienen prohibida la entrada todos los vehículos motorizados (autos, motonetas, bicicletas eléctricas).



## Sendas principales (dentro de parques/valles)

Una ruta bidireccional compartida principalmente por ciclistas y peatones. En ella tienen prohibida la entrada todos los vehículos motorizados (autos, motonetas, bicicletas eléctricas).





## **Banquetas**

Una ruta bidireccional de uso exclusivo para los peatones. Está prohibido andar en bicicleta sobre las banquetas de la ciudad, excepto cuando se trata de niños menores de 11 años y en bicicletas cuyo diámetro de rueda no excede los 51 centímetros o las 20 pulgadas. También están exentos los padres, tutores u otros adultos en bicicleta que acompañan a un niño sobre la banqueta. Está prohibido andar en bicicleta en el centro de Oakville, los distritos comerciales de Kerr o Bronte o en puertos, embarcaderos y muelles, sin importar quién sea el usuario.

## **Consejos para los ciclistas que montan en los senderos de Oakville**

- Manténgase en sendas marcadas.
- Respete a todos los usuarios de la senda.
- Obedezca las reglas de las sendas.
- Ceda el paso a los peatones en todo momento.
- Manténgase a la derecha, excepto al rebasar.
- Rebase por la izquierda únicamente cuando el carril esté libre y deje un espacio de aproximadamente dos longitudes de bicicleta antes de pasar nuevamente a la derecha.
- Utilice una campana, bocina o su voz para indicar su intención de rebasar. Nunca rebase sin emitir una advertencia.
- Viaje en una sola fila.
- Si debe detenerse, salga de la senda a fin de dejarla libre para otros usuarios.
- Reduzca su velocidad en las sendas, especialmente al doblar o realizar una curva aguda.
- Esté atento a superficies sueltas o resbaladizas o árboles caídos.

# Infraestructura en carretera



## Carril de bicicletas

Las carreteras con carriles para bicicletas designarán la parte de la calzada que es para el uso exclusivo de ciclistas. Las bicicletas eléctricas tienen permiso de usar estos carriles.



## «Biciflechas»

Las carreteras con biciflechas son calzadas con un símbolo específico para bicicletas. Este símbolo indica el lugar en donde los ciclistas deberán generalmente posicionarse al compartir la calzada con vehículos motorizados.



## Ruta con señales para bicicletas

Ayuda a dirigir a los ciclistas a la red principal. Estos caminos usualmente tienen menores volúmenes de tráfico, son usados por vehículos motores y ciclistas y puede que contengan biciflechas.



## **Arcenes pavimentados**

Los caminos con arcenes pavimentados se comparten entre más de un tipo de usuario (ciclistas, peatones, patinadores en línea y vehículos de emergencia).





# Leyes y reglas de ciclismo

Leyes del ciclismo | Reglas de tránsito | Señales,  
semáforos y marcas en el pavimento adicionales



# Leyes del ciclismo

Las bicicletas se consideran vehículos y, por ello, deben cumplir con las leyes de tránsito de Ontario, las cuales incluyen:

- Detenerse ante un semáforo en rojo o una señal de alto.
- Conducir en la dirección señalada en calles de un solo sentido.
- Señalar al hacer un giro.
- Usar casco, en caso de usuarios menores de 18 años.
- La bicicleta debe tener un faro delantero blanco y un faro trasero rojo, o reflector, al conducir media hora antes de la caída del sol y media hora después del alba.
- La ley de tránsito *Highway Traffic Act* requiere que una bicicleta tenga una cinta reflectora blanca en las horquillas delanteras y una cinta reflectora roja en las horquillas traseras.
- La bicicleta debe tener una campanilla o una bocina en buenas condiciones.
- La bicicleta debe tener al menos un sistema de frenos en la rueda trasera. Al aplicar los frenos, deberá ser posible patinar sobre el pavimento seco y nivelado.
- Deténgase en presencia de peatones y en los cruces. Baje de la bicicleta y empújela al pasar por un cruce peatonal, una senda a mitad de cuadra o una entrecruzada peatonal.

Los ciclistas deben detenerse e identificarse si son detenidos por la policía en caso de infringir las leyes de tránsito. El oficial de policía le pedirá su nombre correcto y el domicilio.

# Reglas de la carretera

Todo ciclista, al aproximarse a un peatón en una banqueta, una senda o en un parque deberá dar advertencia oportuna de su acercamiento y tomar todas las medidas preventivas para evitar una colisión. Los peatones tienen el derecho de paso.

Los ciclistas están obligados a tener el equipamiento adecuado, según los reglamentos de Ontario, al usar cualquier parque o senda dentro de la ciudad de Oakville. Está prohibido que los vehículos motorizados, incluyendo las bicicletas eléctricas, se desvíen del espacio designado de la calzada.

Todos los ciclistas deberán manejar en una sola fila, excepto al rebasar a otro ciclista.

No está permitido que los ciclistas realicen trucos o que participen en cualquier tipo de conducta que impida el uso completo de ambas manos para controlar la bicicleta al viajar por una calzada o senda de usos múltiples.

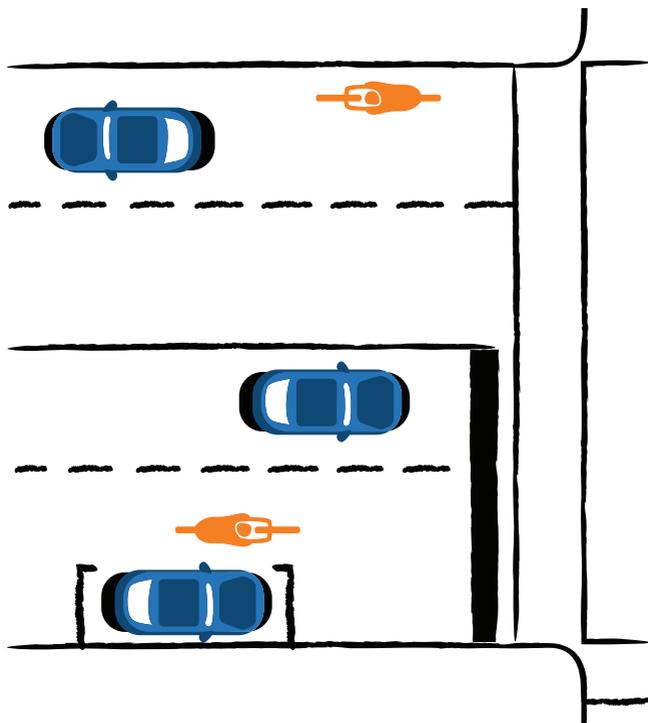
Se recuerda también a los ciclistas que está prohibido estacionar una bicicleta en cualquier calzada, arcén, carril para bicicletas o senda de usos múltiples.



*Mire a ambos lados y cruce las vías del tren cerca de la carretera. Allí es usualmente más suave que en el centro.*

## Conducir en tráfico

La *Highway Traffic Act* (HTA) de Ontario define a la bicicleta como un vehículo que circula en las carreteras. Por consiguiente, los ciclistas deben seguir las mismas reglas de la carretera que los automovilistas. Bajo la HTA, todo vehículo o ciclista que conduzca más lentamente que el tráfico normal deberá conducir en el carril derecho, o lo más cercano al borde derecho de la carretera, excepto cuando se prepare para girar a la izquierda o al rebasar. Los ciclistas deben conducir lo suficientemente alejados del bordillo para mantener una línea recta, evadir las rejillas de las alcantarillas, los escombros, los baches y las puertas de los autos estacionados. La regla general es conducir a un metro del bordillo o la obstrucción en línea recta; sin embargo, se puede ocupar cualquier parte del carril cuando sea necesario por motivos de seguridad.





## Automóviles estacionados

Maneje en línea recta a un metro de distancia de automóviles estacionados y esté atento a conductores que abran las puertas de sus autos. Si hay múltiples autos estacionados, manténgase en la misma línea para evitar virajes.

### CORRECTO

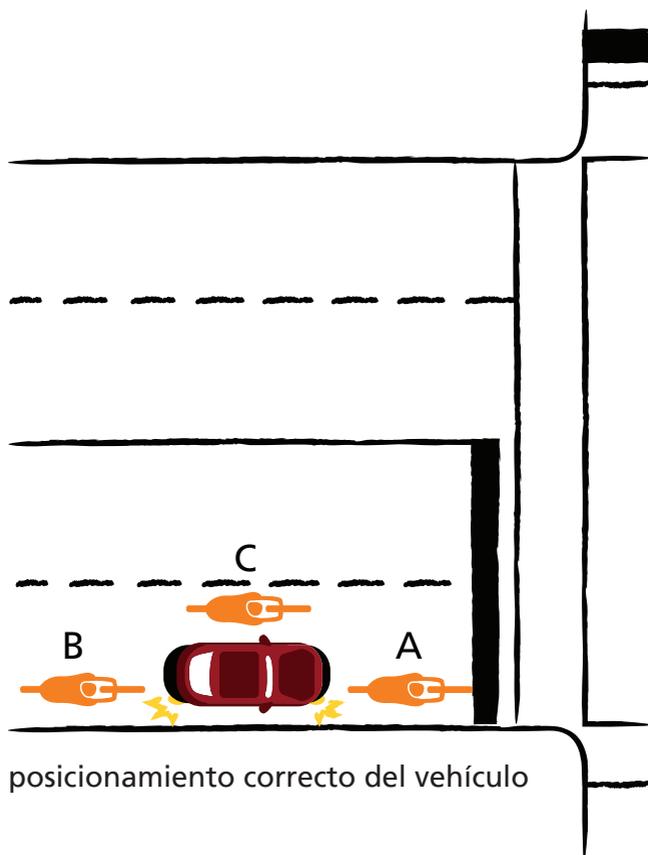


### INCORRECTO



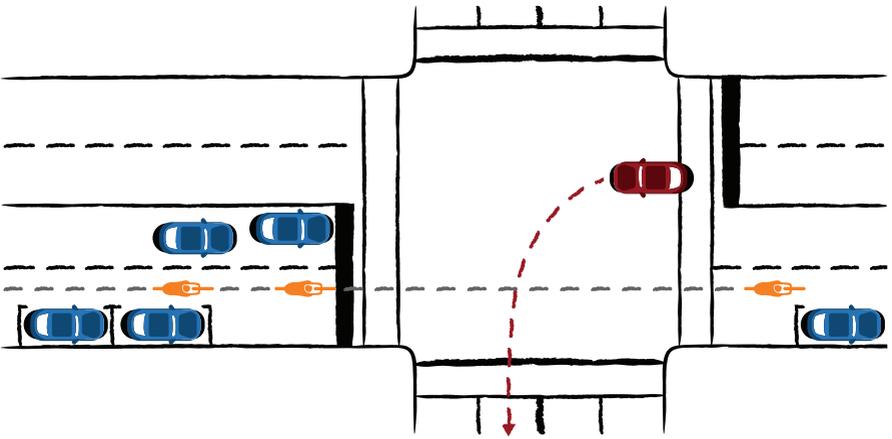
## Vehículo girando a la derecha

Ya que los automovilistas no siempre se percatan de la presencia de ciclistas al realizar un giro a la derecha, es importante que el ciclista deje espacio adicional entre sí y los vehículos. Cuando un automovilista realice un giro a la derecha, los ciclistas pueden permanecer detrás del auto y a un metro del bordillo o rebasar por la izquierda al vehículo que gira. Nunca rebase por la derecha a un vehículo que realiza un giro agudo.



## Viajar por intersecciones

Al viajar por intersecciones, siempre haga contacto visual con los conductores. Continúe conduciendo sin detenerse por la intersección, pero prepárese para detenerse o hacer un giro rápido si es necesario o si el semáforo cambia.



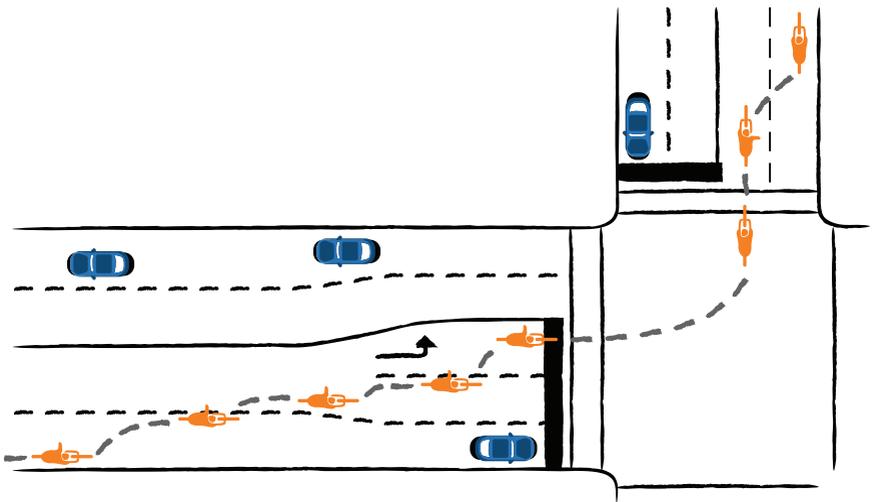
## Doblar a la derecha

Use el carril más cercano a la derecha para girar a la derecha. Al acercarse a la intersección, mire por el hombro, haga la señal, eche un vistazo y gire cuando el sendero esté despejado.

## Doblar a la izquierda

Hay dos formas de hacer un giro a la izquierda:

1. Giro como vehículo: gire siempre a la izquierda desde el centro o el lado izquierdo del carril. Mire por el hombro, haga la señal, vuelva a mirar por el hombro, luego muévase hacia el centro o el lado izquierdo del carril, proceda cuando esté despejado, mire por el hombro, haga la señal, vuelva a mirar por el hombro y regrese al lado derecho de la carretera.
2. Giro como peatón: bájese de la bicicleta y empújela por el cruce antes de la intersección.



# Señales, semáforos y marcas en el pavimento adicionales



## **Veredas compartidas**

Cuando se encuentre en veredas que comparta con peatones y otros ciclistas, ceda el paso a los peatones.



## **Prohibido el ciclismo**

No se permite el ciclismo en esta carretera.



## **Alto**

Deténgase por completo y espere hasta que la intersección esté despejada antes de proceder.



## **Ceda el paso**

Ceda el paso al tráfico en la intersección. Deténgase si es necesario y proceda únicamente cuando la carretera esté despejada.



SHARE  
THE  
ROAD

### **Comparta la carretera**

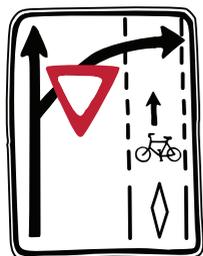
Recuerda a los automovilistas que deben compartir la carretera.



SINGLE  
FILE

### **Fila única**

Ubicación donde los carriles son estrechos y donde se desaconseja a los automovilistas rebasar a los ciclistas.



### **Ceda el paso a ciclistas antes de cruzar**

Puede usarse en zonas de conflicto donde los automovilistas giran cruzando un carril para ciclistas y es necesario que cedan el paso al ciclista.



CROSSING

### **Señal de peatones y ciclistas en cruce**

Una advertencia para automovilistas y ciclistas de que se aproximan al cruce de una vereda.



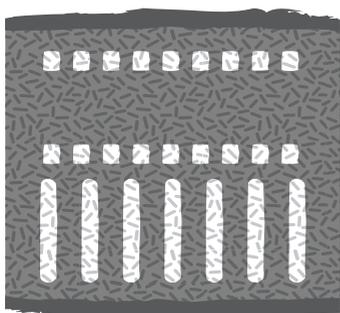
### Señal de desmontar y caminar

Una advertencia a ciclistas para que desmonten y empujen la bicicleta en un área que se aproxima.



### Carretera de un solo sentido

Conduzca en la dirección señalada en calles de un solo sentido.



### Cruce vehicular

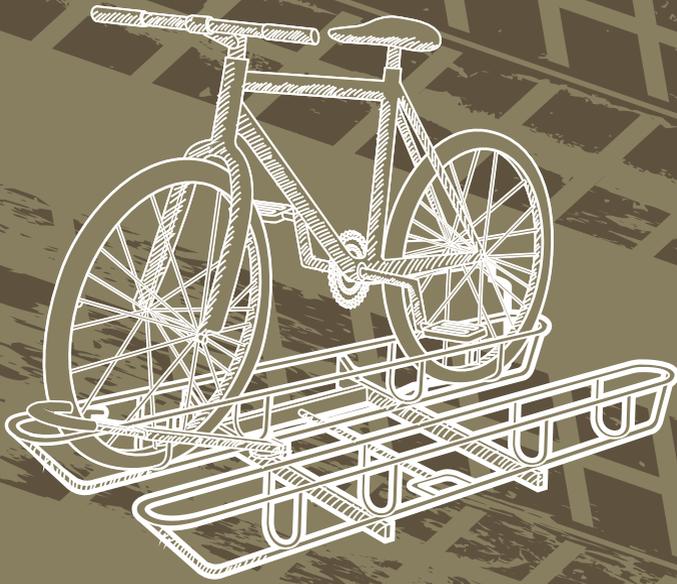
En los cruces peatonales, se requiere que los ciclistas desmonten y crucen como peatones empujando la bicicleta. En un cruce vehicular, un ciclista puede montar su bicicleta a lo largo del cruce sin desmontar.



### Semáforos para ciclistas

Un semáforo específico para controlar los movimientos de ciclistas en intersecciones o cruces a mitad de cuadra.





# Las bicicletas y el transporte público

Cargar y descargar una bicicleta en el Oakville Transit



# Oakville Transit

Antes de abordar, recuerde que:

- Los clientes son responsables de cargar, asegurar y descargar sus bicicletas. Todos los clientes usan los portabicicletas a riesgo propio y el Oakville Transit no se responsabiliza por ninguna bicicleta perdida o dañada.
- Por su seguridad, asegúrese de que el autobús se haya detenido por completo antes de colocarse delante del mismo. Cargue y descargue su bicicleta del lado del bordillo del autobús.
- Los portabicicletas están disponibles por orden de llegada. En caso de que un portabicicletas esté lleno o fuera de servicio, se puede transportar la bicicleta a bordo del autobús, a discreción del conductor. Sin embargo, no se deberá comprometer la comodidad o seguridad de otros clientes y la bicicleta no puede bloquear el pasillo.
- En los portabicicletas se permiten únicamente las bicicletas convencionales de dos llantas, con ruedas de al menos 41 cm (16 pulgadas) de diámetro. Si su bicicleta no cabe en el portabicicletas, deberá encontrar modos alternativos para viajar.
- Un conductor puede rehusar el acceso a un ciclista debido a condiciones poco seguras o si la bicicleta tiene artículos que pudieran bloquear la visión del conductor.
- Las bicicletas no se bloquean o encadenan al portabicicletas o el autobús.

*Para viajes más largos, una muy buena opción es una combinación de bicicleta y transporte.*





## **Cargar una bicicleta**

Es muy fácil con el portabicicletas. Sólo siga estos pasos:

1. Mientras espera el autobús, retire o asegure cualquier elemento suelto en la bicicleta, como una botella de agua o seguro para bicicletas.
2. Apriete la manivela en la parte superior del portabicicletas para liberar el pestillo y luego desdoble el portabicicletas.
3. Levante la bicicleta y colóquela sobre el portabicicletas, y fije las llantas en las ranuras para las ruedas. Cada ranura tiene una etiqueta que identifica las ruedas delantera y trasera.
4. Jale el brazo de apoyo hacia fuera y sobre la parte superior del neumático frontal, a fin de asegurar su bicicleta.
5. Suba al autobús. Mantenga la mirada sobre la bicicleta durante el viaje.

## **Descargar una bicicleta**

1. Avise al conductor que estará descargando la bicicleta, y luego salga por la puerta delantera.
2. Jale el brazo de apoyo hacia afuera y abajo sobre el neumático para liberarlo.
3. Levante la bicicleta y sáquela del portabicicletas.
4. Apriete la manivela para liberar el pestillo y doblar el portabicicletas a la posición de cierre, si nadie más lo va a usar.
5. Lleve la bicicleta a la banqueta. Señalice al conductor que ya está a una distancia segura del autobús.

# Más información

Aprenda a andar en bicicleta o mejore su confianza al pasear en bicicleta. La ciudad de Oakville ofrece una variedad de programas para niños mayores de 8 años y adultos. Visite [oakville.ca](http://oakville.ca) para obtener los detalles.

## **Agradecimientos especiales**

Extraído del CAN-BIKE 2 Student Handbook, Ontario Cycling Association/ Canadian Cycling Association y la Canadian Automobile Association.

Gracias a la subvención del Ontario Sport and Recreation Communities Fund, el Make Your Move-Let's Get Physically Literate program le ayudará a desarrollar su preparación física a través de programas educativos, capacitación, herramientas y programas de actividad física, incluyendo la educación en ciclismo. Las opiniones vertidas en este instructivo no reflejan necesariamente las del Ministry of Tourism, Culture and Sport.





## Ciudad de Oakville

1225 Trafalgar Road  
Oakville, ON L6H 0H3  
905-845-6601 [oakville.ca](http://oakville.ca)

