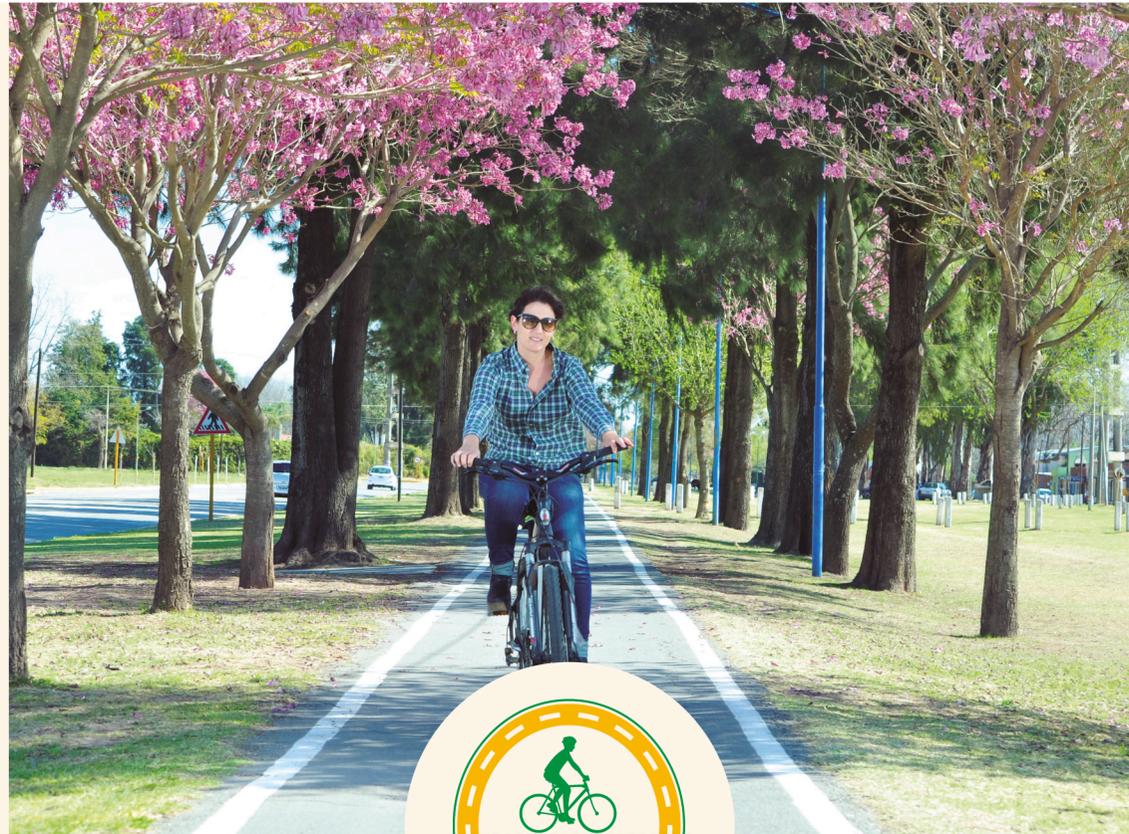




Ciudad de **Rafaela**
INTENDENCIA MUNICIPAL

www.rafaela.com.ar

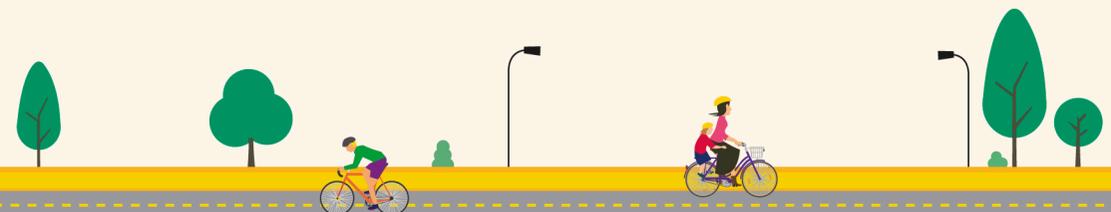
Contacto:
Programa Rafaela+Sustentable
rafaelasustentable@rafaela.gob.ar
te: 03492-502025
interno 620
f Grupo Rafaela en Bici



MANUAL DEL CICLISTA



Ciudad de **Rafaela**
INTENDENCIA MUNICIPAL





CONTENIDO

01 Presentación

02 La Bicicleta

- *¿Por qué usar la bici?*
- *Elegir la bici adecuada.*
- *La bici siempre en buenas condiciones.*

03 Ser Ciclista

- *El ciclista en la vía pública.*
- *Infraestructura en la ciudad de Rafaela.*

04 Un trayecto seguro y confortable

- *Pedalear es un placer.*
- *Las precauciones y recomendaciones.*
- *¿Qué hacer en caso de accidente?*

PRESENTACIÓN

La campaña **Rafaela en Bici** es parte del Programa Rafaela+Sustentable, que lleva adelante la Municipalidad de Rafaela. Con la colaboración y apoyo de jóvenes voluntarios del "Grupo Rafaela en Bici", el objetivo de la campaña es fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte ecológico, saludable, económico y rápido.

Nuestra ciudad, en sintonía con las tendencias mundiales acerca de la circulación sustentable y solidaria, ha desarrollado este plan integral que ubica al ciclista como protagonista del cambio: Rafaela en Bici pretende difundir e impulsar el uso masivo de la red de ciclovías y ciclocarriles, incrementando el número de ciclistas en la ciudad, para agilizar así la movilidad urbana.

La bicicleta como medio de transporte es una alternativa eficiente al uso de vehículos motorizados, lo que mejora la calidad de vida de las ciudades: los ciclistas contribuyen a disminuir la polución de gases, la contaminación sonora, y descongestionan el tránsito. Al mismo tiempo, se desplazan en un vehículo ágil, económico, y favorecen su propia salud, evitando complicaciones derivadas del sedentarismo y el stress.

Queremos que la comunidad rafaquina se sume a este proyecto, y para ello Rafaela en Bici desarrolló este Manual, una guía práctica y sencilla que será de gran ayuda para el ciclista urbano, y para aquellos que quieran empezar a serlo.

Te invitamos a formar parte del cambio.

¿POR QUÉ?

USAR LA BICI



ES UN MEDIO ECONÓMICO

La bicicleta es un vehículo que no requiere una gran inversión inicial, y su mantenimiento es accesible y de muy bajo costo. Incluso vos mismo podés mantenerla y repararla sin conocimientos complejos de mecánica.



ES SALUDABLE

Andar en bici mejora el estado físico al disminuir el sedentarismo, y previene molestias como el dolor de espalda y la fatiga muscular. También minimiza el riesgo cardíaco, reduce el colesterol, previene hernias de disco, y favorece el sistema inmunológico. Ser ciclista te aleja del stress, y de las complicaciones que esto le puede ocasionar a tu cuerpo y tu mente.



CONTRIBUYE AL CUIDADO DEL AMBIENTE

Cuando vas en bici, a la energía la ponés vos. No se necesitan combustibles, y eso evita la generación de dióxido de carbono. Además, es un vehículo silencioso y por eso no produce contaminación sonora.



ES ÁGIL Y AUTÓNOMA

Es ideal para los desplazamientos urbanos: permite hacer trayectos directos y viajes de puerta a puerta de manera ágil. Además, al no insumir combustible, se convierte en un vehículo autónomo, siempre disponible.



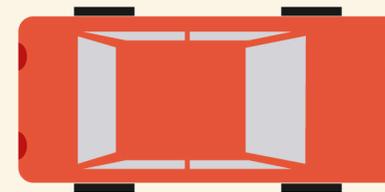
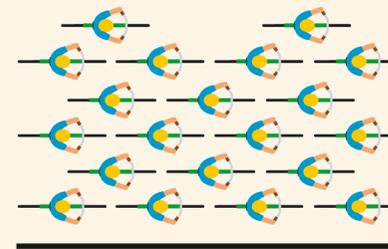
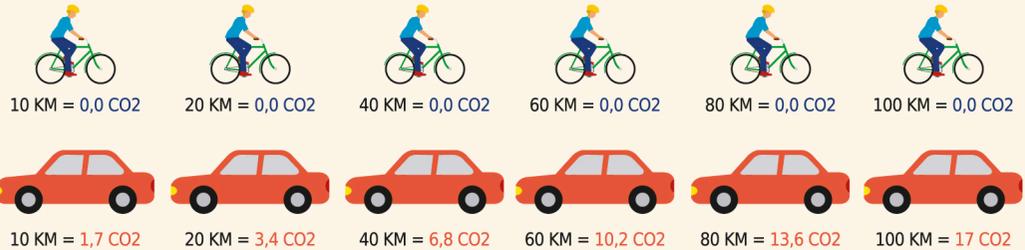
PROMUEVE LA CONVIVENCIA

Niños, jóvenes y adultos puede viajar en bici, lo que contribuye a la equidad y la inclusión social: todos tienen el derecho y el espacio para moverse por la ciudad. La bicicleta facilita el contacto entre las personas que transitan por las calles y contribuye a la comunicación y solidaridad ciudadana.



DESCONGESTIONA EL TRANSITO

La bicicleta ocupa muy poco espacio y eso ayuda a liberar las calles y avenidas, promoviendo un tránsito mucho más ágil y fluido.



20 BICICLETAS
OCUPAN EL LUGAR DE
1 AUTO



BICI

CO₂



AUTO

CO₂



• Elegir •

LA BICI ADECUADA

Hay una bicicleta para cada tipo de usuario. Algunas bicis son para ir a trabajar, otras para salir de paseo, otras para hacer deporte. **¿Cuál te conviene?**



● De Carrera

Es un vehículo muy rápido, recomendado para ciclismo deportivo. Sus neumáticos extremadamente delgados no resultan convenientes para circular por la ciudad, pero pueden reemplazarse y así adaptarse al ámbito urbano.

● Urbana

Comúnmente llamada "bicicleta de paseo". Es muy cómoda para circular por la ciudad. La altura del manubrio permite estar en posición erguida, lo que reduce la fatiga. Tiene un asiento ancho, guardabarros enteros, protector de cadena, y canasto y/o portaequipajes fijos al cuadro. Ideal para salir de compras o de paseo.

● De Montaña

Tiene una estructura reforzada, necesaria para terrenos difíciles. Se caracteriza por tener unas ruedas más pequeñas y anchas que permiten afrontar cualquier tipo de superficie y pendiente. Cambiándole los neumáticos, por unos más delgados, puede funcionar muy bien como bicicleta urbana.

● Plegable

Es liviana e ideal para distancias cortas. Es recomendada para circular en la ciudad, y guardarse en espacios pequeños, o llevar en el auto: una vez plegada tiene un tamaño reducido que la hace muy fácil de transportar.

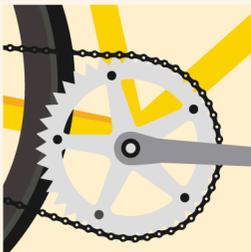
● Playera

Es un tipo de bicicleta de paseo, muy accesible ya que generalmente es de bajo costo. Su formato es versátil, porque permite añadirle guardabarros, portaequipajes, silla de bebé, canastos trasero y delantero, y adaptarla según las necesidades del usuario. En general, el sistema de frenado es por contrapedal, a diferencia del resto de los modelos.

● Híbrida

Es la bicicleta más polivalente y recomendada para utilizar en ciudad y fuera de ella. Es un vehículo veloz, pero seguro y resistente. Vienen equipadas con portaequipajes, guardabarros y luces, elementos muy útiles para pedalear por la ciudad.

EN BUENAS CONDICIONES



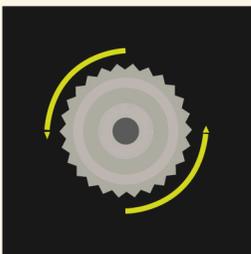
Cadena

La cadena debe estar bien lubricada, y tensa. Esto va a facilitar la velocidad y reacción del vehículo. Es importante no dejar la bici a la lluvia porque la cadena se oxida rápidamente con la humedad.



Aire

La presión de los neumáticos incide directamente en el esfuerzo que debe hacer el ciclista para desplazarse: cuanto más inflados estén los neumáticos, más "liviana" resultará la bici. La presión recomendada varía de acuerdo al peso del conductor, al tamaño del vehículo, y a la carga que eventualmente transporte, con lo cual no hay una medida estándar que aplique a todos los casos. Recordá que todos los días la bici pierde un poco de aire, por eso el control debe ser frecuente.



Ajustes

Es fundamental que todas las partes de la bici estén bien sujetas:

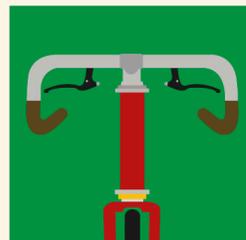
- Las ruedas, sobre todo, deben estar perfectamente ajustadas al cuadro para tener un buen control de la dirección, y evitar accidentes.
- Nada debe estar "flojo": controlá que el canasto y portaequipaje no se muevan.
- El asiento debe estar perfectamente derecho en la dirección del cuadro, y debe regularse según la altura del conductor: el ciclista debe poder estirar completamente las piernas cuando pedalea. Si no logra hacerlo, es necesario subir un poco más la posición del asiento.

Si notás que la bici funciona mal o tiene alguna falla, y no reconocés el problema, lo recomendable es llevarla a una bicicletería.



Señalización

Es importante mantener en perfecto estado los elementos reflectantes, para poder ser visto fácilmente por los demás conductores. Conservá sanos y siempre limpios los "ojos de gato": blanco adelante y rojo detrás. Además, se recomienda colocar reflectantes en los rayos de ambas ruedas y en los pedales (blancos, rojos o amarillos).



Frenos

Dos maneras rápidas de controlar los frenos:

- Presionar las palancas durante unos segundos y soltarlas. Éstas deben regresar rápidamente a su posición original. Si tardan en hacerlo, hay que revisar el sistema porque algo está fallando.
- Presionar una de las palancas y ver la reacción de la rueda: debe detenerse casi instantáneamente por acción del freno. De lo contrario, es necesario ajustar los cables.

Generalmente, la palanca derecha frena la rueda trasera, y la izquierda, la delantera. Pero si sos zurdo, es recomendable invertir las posiciones para que puedas frenar la rueda trasera con tu mano hábil. Ambos frenos son importantes, pero es necesario que el trasero esté perfectamente controlado, porque es imprescindible para detener rápidamente el vehículo.



¡Importante!

La inclinación de las palancas de freno debe ser cómoda. No deben estar paralelas al suelo, sino que deben seguir la línea del brazo cuando estás sentando sobre la bici, ya que tus muñecas seguirán la posición natural de tus brazos.



EN LA VÍA PÚBLICA



Hay un espacio exclusivo para vos: la red de ciclovías y ciclocarriles de la ciudad. ¿De qué se trata?

Son carriles exclusivos, destinados únicamente a la circulación de bicicletas. Se los llama ciclocarriles cuando están separados del resto de los vehículos únicamente por marcas en el pavimento, y tienen el mismo sentido de circulación que la calle. Las ciclovías, en cambio, son carriles de doble mano, y se valen de algún tipo de confinamiento físico (barreras, canteros) que evita que los automóviles invadan el espacio.



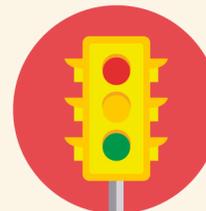
Derechos del ciclista

- Derecho a circular por la ciclovía y ciclocarril de manera exclusiva, y en caso de no existir, por la calzada de cualquier calle o avenida.
- Derecho a estacionar sobre la vereda y atar el vehículo a los elementos de infraestructura urbana: postes, bicicleteros, árboles (siempre y cuando no ocasione daños o roturas).



Responsabilidades del ciclista

- Llevar a bordo sólo la carga (y personas) permitidas. No transportes a los niños u otras personas donde no corresponde (manubrio, cuadro).
- Circular sólo en el sentido de la mano obligatoria. No tenés derecho a ir en contramano sólo por ser un vehículo pequeño y ágil. En caso de que exista ciclovía o ciclocarril, las bicicletas deben circular exclusivamente por estos lugares.
- Respetar los semáforos, y no circular por la vereda.
- Tener la bici en condiciones estructurales óptimas, por tu seguridad y la de los demás.
- Sobrepasar a otro vehículo sólo por la izquierda, y anticipar tus maniobras con movimientos de los brazos.



Un Trayecto Seguro

Y CONFORTABLE

Pedalear es un placer!

Usá la ropa adecuada

Es posible seguir usando la bici como medio de transporte, aún en invierno y en verano, siempre que tomemos las medidas necesarias.

• **Si hace frío:** es recomendable usar “capas de ropa”, de manera que puedas ir sacándote prendas a medida que entrás en calor, y luego volver a abrigarte cuando termina el trayecto, o se pone un poco más fresco. Lo principal es evitar la combinación sudor+frío, porque es muy malo para la salud.

• **Si hace calor:** tratá de usar ropas claras y livianas. Es importante que lleves un mini-set de higiene e hidratación: una toalla pequeña, un desodorante, agua, y lo que consideres necesario para llegar al trabajo o al lugar que sea, sin rastros de sudor o cansancio.



De compras!

La bicicleta puede resistir cargas muy elevadas si el peso se distribuye. Cuando la carga es muy pesada, no uses el canastito delantero, sino alforjas con peso nivelado para poder mantener el equilibrio. Otra opción es colocar las bolsas en el manubrio, con el peso repartido, pero siempre con cuidado de que no toquen la rueda.



Cómo transportar a los chicos

Desde las primeras semanas de nacimiento, mediante un arnés atado al pecho del ciclista, los bebés pueden ser transportados en la bici. Tenés que cuidarte de mantener una posición erguida durante el pedaleo, para no incomodar al bebé.

Cuando el niño tiene la capacidad de sentarse por cuenta propia y mantiene erguida la cabeza (al año de edad), puede viajar en un asiento colocado en la parte trasera de la bicicleta. El asiento deberá tener un cinturón para asegurar al niño tanto de la cintura como de los hombros. El respaldo del asiento debe proteger la cabeza y las piernas, para evitar el contacto con la rueda.



Las Precauciones Y RECOMENDACIONES

Si la bici es tu medio de transporte de cabecera, seguramente vas a enfrentarte a cuestiones propias del ámbito urbano. ¿Qué es lo que hay que tener en cuenta?



Superficies desparejas

Vías del tren, grietas. Tratá siempre de cruzarlas de manera transversal, para evitar que la rueda entre en la grieta y pierdas el control de la bici. Si hay baches en el pavimento, lo ideal es esquivarlos, pero si no llegás a tiempo tratá de disminuir al máximo la velocidad para no arruinar los neumáticos o el cuadro.



Pedaleando bajo la lluvia

Si no tenés opción y tenés que salir en bici un día de lluvia, debés extremar las precauciones. Usar ropa impermeable es el primer paso, para no humedecer tu cuerpo. En cuanto a la circulación, reducir la velocidad y girar más lento y con mayor cuidado: cuando llueve es más difícil maniobrar la bici y más fácil caer. Frená con más anticipación, ya que los frenos mojados no reaccionan tan rápido como cuando están secos.



Visibilidad

Hacete visible! Es importante que los demás conductores te vean: usá prendas claras o de color brillante durante el día, y ropa reflectante y luces durante la noche.

Circular por lluvia o durante la noche disminuye no sólo la visibilidad que tengas del entorno, sino que además el resto de los conductores te ven menos. Si te agarra la noche y no tenés luces ni elemento reflectantes, no descanses en tu derecho a circular por el ciclocarril, ni la preferencia que tenga la vía en la que circulás. Actúa completamente a la defensiva, con suma atención.



Cuidado con los perros

¡Seguro que alguna vez te corrió un perro! O lo que es peor, se cruza en el camino y puede provocar una caída. Lo que debes hacer es alejarte cuanto puedas si ves algún perro con intención de correr. Si en cambio está cerca, lo mejor es ahuyentarlo con un reto fuerte y acelerar para huir de su alcance. En algunos casos no hay mucho tiempo y el perro intenta morderte: ahí tratá de bajarte de la bici y ubicarte detrás de ella para impedir su paso.



Usá correctamente el candado

- Asegurá tu bici a algo que esté permanentemente clavado en el suelo o la pared, que sea rígido y difícil de romper o separar. Puede ser un poste, una reja, etc. Nunca la ates a árboles pequeños, rejas de madera, o a otras bicicletas.
- Usá los bicicleteros cuando estén disponibles, y sujetá el candado uniendo la bici y la estructura del bicicletero.
- Si apoyás la bici a algún poste, lo más seguro es sujetar el candado desde el cuadro: no lo hagás desde el portaequipajes, canasto, o asiento porque son piezas fácilmente “desarmables”.
- Usá un candado en “U” o una cadena gruesa.

¿Qué hacer?

EN CASO DE ACCIDENTE

Al transitar por la vía pública, es probable que presencias accidentes o que seas parte de alguno de ellos. Lo más importante siempre es mantener la calma, y tratar de actuar con prudencia.

- Si el golpe fue leve, y podés reincorporarte, asegurate de no tener lastimaduras que puedan infectarse, y en tal caso andá a la guardia médica para que te revisen.
- Llevá siempre con vos alguna identificación y si es posible, algún teléfono de un familiar para que puedan ubicar a alguien, si vos no podés hacerlo por tus propios medios.
- Si tuviste algún golpe que te impide moverte, mantené la calma hasta que llegue la ambulancia. No te muevas, ni dejes que los demás intenten hacerlo porque la lesión se puede agravar.
- Si presencias un accidente en el cual hay personas heridas, llamá rápidamente al 107.

NO TE OLVIDES

La mejor manera de evitar los accidentes o de minimizar sus daños, es teniendo siempre presentes las medidas de seguridad.

- Elementos reflectantes o luces en el vehículo
- Frenos en buen estado
- Casco de seguridad
- Circular por el carril exclusivo, o por la derecha si no hay ciclocarril.
- Anunciar las maniobras antes de doblar, cruzar de carril, frenar, etc.



RAFAELA

PLANO

- Trazas Existentes
- Ciclocarriles Projectados
- Ciclovías Projectadas
- + Biciclerías
- + Bicicleros / Skate Park
- + Infladores Públicos

BARRIOS DE LA CIUDAD

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 - GÜEMES | 20 - VILLA DEL PARQUE |
| 2 - MARTÍN FIERRO | 21 - FÁTIMA |
| 3 - LUIS FASOLI | 22 - VILLA PODIO |
| 4 - G. LEHMANN | 23 - AMANCAY |
| 5 - BARRANQUITAS | 24 - ILOLAY |
| 6 - VILLA DOMINGA | 25 - 17 DE OCTUBRE |
| 7 - ITALIA | 26 - BRIGADIER LÓPEZ |
| 8 - 9 DE JULIO | 27 - VILLA LOS ÁLAMOS |
| 9 - 30 DE OCTUBRE | 28 - VILLA AERO CLUB |
| 10 - ALBERDI | 29 - ANTÁRTIDA ARGENTINA |
| 11 - SARMIENTO | 30 - PABLO PIZZURNO |
| 12 - VILLA ROSAS | 31 - JARDÍN |
| 13 - BELGRANO | 32 - INDEPENDENCIA |
| 14 - MALVINAS ARGENTINAS | 33 - SAN JOSÉ |
| 15 - LOS NOGALES | 34 - NTRA. SEÑORA DE LUJÁN |
| 16 - JUAN DE GARAY | 35 - VIRGEN DEL ROSARIO |
| 17 - SAN MARTÍN | 36 - MONSEÑOR ZAPPE |
| 18 - MOSCONI | 37 - MORA |
| 19 - CENTRAL CÓRDOBA | 38 - 2 DE ABRIL |

LUGARES DE INTERÉS

- 1 Municipalidad de Rafaela - Moreno 8.
- 2 Plaza 25 de Mayo.
- 3 Catedral San Rafael - Bv. Hipólito Yrigoyen y Belgrano.
- 4 Plaza Honda - Viamonte y F. S. Díaz.
- 5 Terminal de Ómnibus - Av. Zubriggen esq. E. Salva.
- 6 Parque balneario Municipal - Av. Santa Fe 2700.
- 7 Sociedad Rural de Rafaela - Av Brasil 497.
- 8 Autódromo de Rafaela (Cartódromo) - Prolongación Bv. Lehmann s/n.
- 9 Parque Industrial Rafaela - Av. Zóbboli (Ruta Nac. N°34).
- 10 Veldrómo - Bv. H. Yrigoyen y Marchini.
- 11 Bosque Educativo "Norberto Besaccia" - Prolongación Bv. H. Yrigoyen.
- 12 Arbotrum.
- 13 Aeródromo Público - Ruta Nac. N°34.
- 14 Museo Histórico Municipal - Bv Santa Fe y 9 de Julio.
- 15 Museo Municipal de Bellas Artes "Dr Urbano Poggi" - Sarmiento 530.
- 16 Museo de la fotografía del Foto Cine Club Rafaela - Sarmiento 530.
- 17 Museo Usina del Pueblo - Bv. Santa Fe y Av. Roque Sáenz Peña.
- 18 Museo Ferroviario de Rafaela - Mitre y Francia.
- 19 Museo de Autos Antiguos (El salón de los Recuerdos) - Paraná 12.
- 20 Galería Aarhus - Belgrano 174.
- 21 Sala Antonio Terragni - Brown 233 (Planta Alta).
- 22 Teatro Lasserre (Centro Ciudad de Rafaela) - Bv. Lehmann 228.
- 23 Centro Cultural Municipal "Sala Sociedad Italiana" - Pueyrredón 262.
- 24 Cine Teatro Municipal Manuel Belgrano - Bv. Santa Fe 555.
- 25 Centro Cultural Ben Hur - San Lorenzo 258.
- 26 Centro Cultural "La Máscara" - Constitución 250.
- 27 Anfiteatro "Alfredo Williner" - Av Luis Fanti y J. M. Williner.
- 28 Club Atlético Rafaela - Dantesano 445.
- 29 Club 9 de Julio - Ayacucho 491.
- 30 Club Sportivo Ben Hur - Av. Williner e Itizaingó y Pasteur 355.
- 31 Tiro Federal Argentino - Anduiza y Aristóbulu del Valle.
- 32 Jockey Club (golf, saltos hípicas, tenis) - Ruta Prov. N°70 s/n.
- 33 Círculo Argentino de Rugby (CRAR) - Ruta Prov. N°70 s/n.

