SEMANA DE LA
MOVILIDAD
SOSTENIBLE

DEL 16 AL 22 DE SEPTIEMBRE

MANUAL PARA UN CICLISTA

Municipio de Quito

EPMMOP
MOVILIDAD Y OBRAS

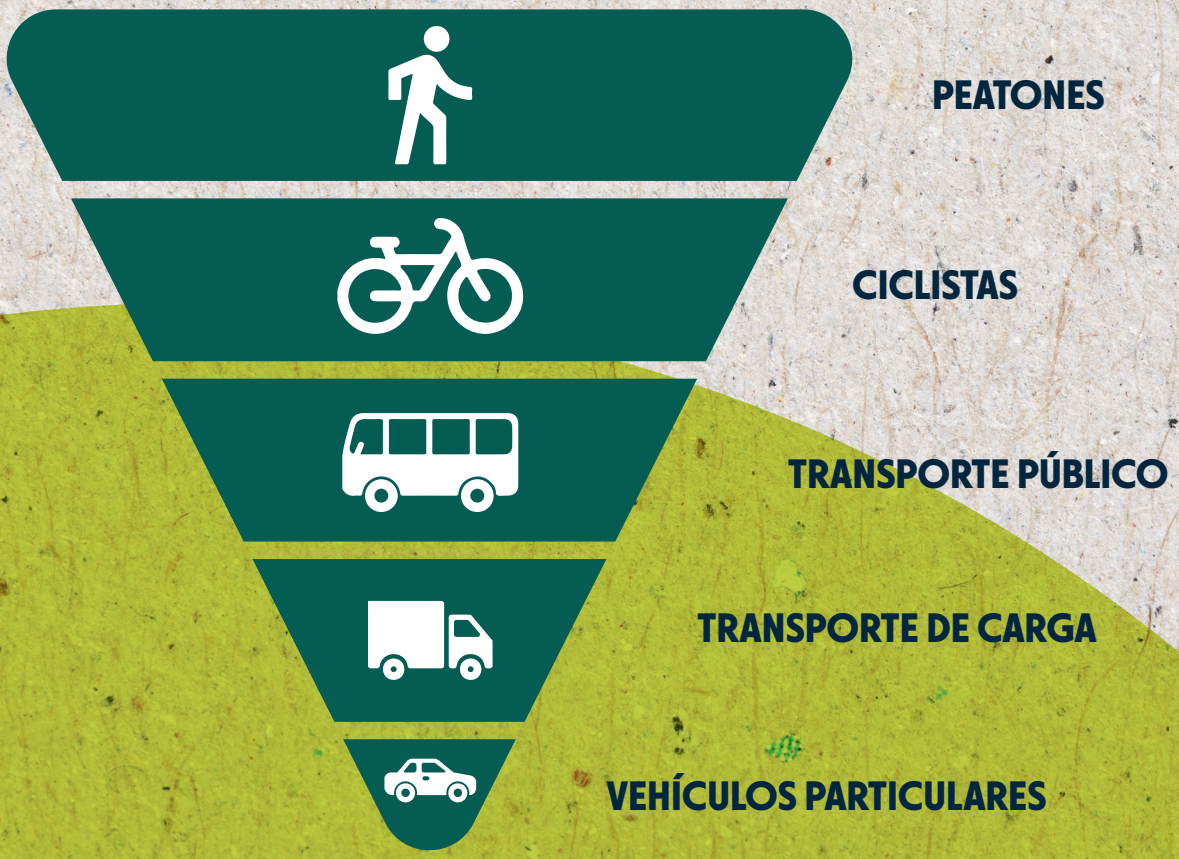
QUITO
Y LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

Peatones y ciclistas contribuimos a tener un aire más limpio, una movilidad inclusiva y sustentable

Desde hace varios años, la capital ha incorporado una mirada integral y renovadora acerca de la manera en la que se movilizan los quiteños. Esta mirada se centra en la pirámide de movilidad sostenible que busca diseñar y generar entornos seguros para los principales actores, como son los peatones y ciclistas.

Para lograr esto, la capital cuenta con el Plan Maestro de Movilidad para el Distrito Metropolitano de Quito 2009-2025 y se encuentra en desarrollo el Plan Maestro de Movilidad Sostenible 2022-2042, que promueven el uso de la bicicleta como un medio de transporte que brinda múltiples beneficios para la salud y el medioambiente.

Actualmente, existen 70 km de ciclovías urbanas utilitarias para asegurar la movilidad de estos actores en los distintos sectores de la ciudad.



BENEFICIOS DE LA BICICLETA

Salud: Mejora tu condición física y reduce tu sedentarismo, así como las posibilidades de enfermedades cardiacas.

Económica: Evita los gastos de combustible y mantenimiento del automóvil.

Más conveniente: Evita el tráfico de la ciudad mientras te transportas de puerta a puerta.

Sostenible: Al pedalear le brindas más vida al planeta.

COMPROMISOS DEL CICLISTA

Respetar las señales y normas de tránsito como semáforos, cruces peatonales y una velocidad adecuada.

Bajar de la bici y llevarla manualmente en aceras, puentes peatonales y espacios para transitar a pie.

Usar las ciclovías segregadas.

Portar elementos de seguridad como casco, reflectivos y luces, en todo momento.

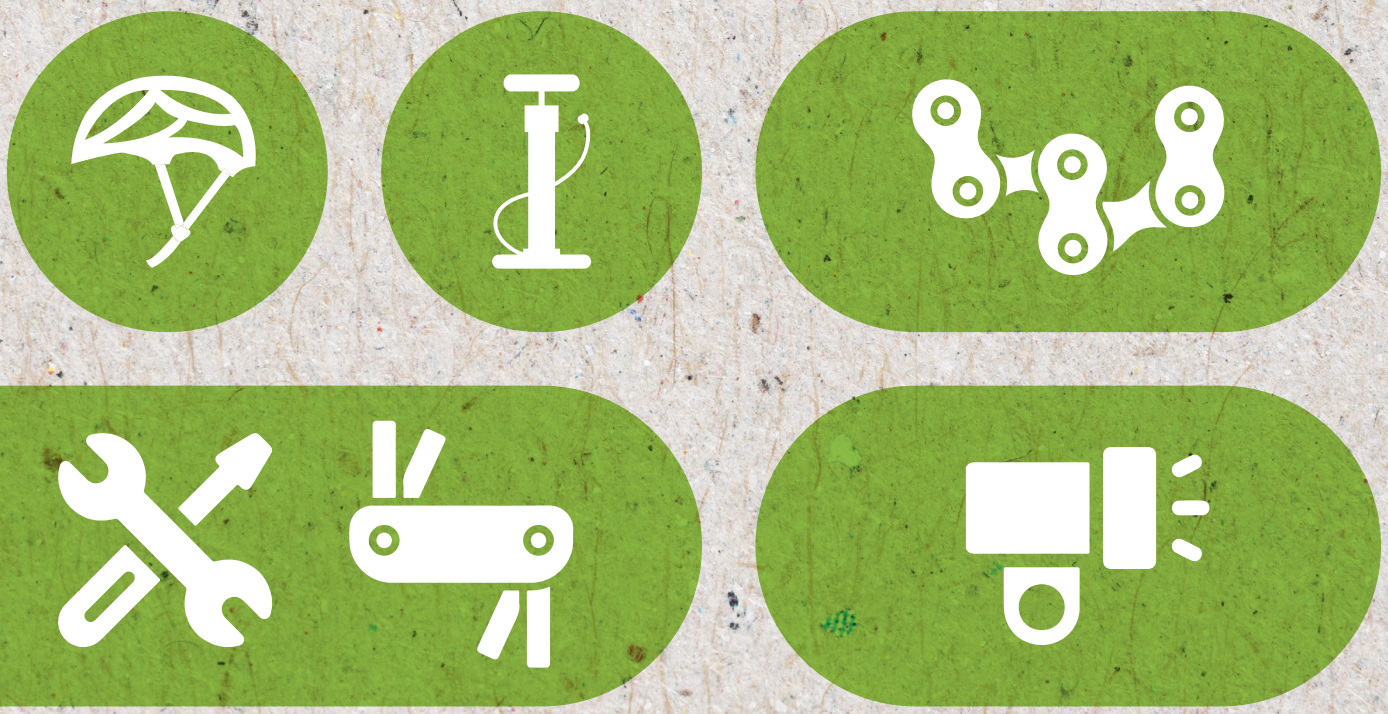
Evitar el celular o audífonos mientras usemos la bicicleta.

Anticipar la ruta del viaje a realizar para evitar aglomeraciones.

ANTES DE SUBIR A LA BICI

- **Elige ropa adecuada:** Usa colores llamativos durante el día y reflectivos en la noche.
- **Verifica el estado de tu bici:** Revisa la presión en los neumáticos, luces delantera y trasera, buen estado de los frenos y la cadena.
- **Asegúrate de usar siempre el casco.**
- **Dibuja mentalmente tu ruta:** Elige, en lo posible, usar ciclovías segregadas.
- En caso de que el trayecto sea largo, lleva agua para hidratarte.

HERRAMIENTAS INDISPENSABLES



NORMATIVA VIGENTE

Para el diseño e implementación de ciclovías en Quito, la Empresa Pública Metropolitana de Movilidad y Obras Públicas se basa en el Reglamento Técnico Ecuatoriano PRTE INEN 004 "Señalización Vial. Parte 6. Ciclovías", que establece los requisitos mínimos que debe cumplir la señalización de infraestructura ciclista, proporciona información de los dispositivos de seguridad relacionados a la circulación y operación de bicicletas en las vías a nivel nacional, con el propósito de proteger la vida y la seguridad de las personas, prevenir prácticas que puedan inducir a error y lograr una adecuada convivencia entre los usuarios de las vías.

- **Dimensión recomendada para ciclovía segregada unidireccional: 1,50 metros**
- **Dimensión recomendada para ciclovía segregada bidireccional: 2,50 metros**

*Las ciclovías son segregadas con bolardos abatibles o bordillos doble lomo.

Todo tramo de ciclovía, compartida o segregada se implementa con pintura acrílica de alto tráfico, a la que se le agrega microesferas de vidrio para una mayor visibilidad en condiciones de poca luz y a distancias considerables.

SEÑALES Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS

Ciclovía

Pare

Carril compartido

Circulación exclusiva de ciclistas

No bicicletas

Permitido estacionar bicicletas

Cruce de ciclistas

Ceda el paso

SEÑALES Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS

Las señales verticales se utilizan para ayudar al movimiento seguro y ordenado del tránsito de peatones, ciclistas y vehículos. Contienen instrucciones que deben ser obedecidas por los usuarios de las vías, previenen de peligros que pueden no ser muy evidentes o información acerca de rutas, direcciones, destinos y puntos de interés.

- **Semáforos para ciclistas:** Elementos designados exclusivamente para permitir un cruce seguro para ciclistas ubicados en ciclovías segregadas. Quito cuenta con 54 semáforos de este tipo.

- **Cajas o "boxes" de seguridad:** Espacios destinados para el cruce y espera de ciclistas en intersecciones semaforizadas. Son señalizados con color verde y están detrás del cruce peatonal. Ningún vehículo deberá interferir este espacio mientras la luz del semáforo está en rojo.

- **Pictogramas:** Elementos que representan a una persona sobre una bicicleta que son implementados en la calzada e indican la presencia de ciclistas en la misma. Se colocan tanto en ciclovías compartidas como en ciclovías segregadas.

- **Bolardos:** Objetos plásticos tubulares y abatibles regularmente de color amarillo que se instalan en ciclovías segregadas para separar el carril para bicicletas del carril vehicular.

VELOCIDADES RECOMENDADAS

La velocidad promedio de un ciclista puede verse afectada por una gran cantidad de factores como el usuario, el vehículo, el entorno, entre otros. En entornos urbanos que cuentan con una topografía plana, los ciclistas tienen una velocidad promedio entre 15 km/h y 20 km/h, si existen pendientes ascendentes, su velocidad puede reducirse a hasta 10 km/h. En cambio, si hay pendientes descendentes, los ciclistas alcanzan velocidades de hasta 40 km/h. Tanto el diseño de la infraestructura ciclista como la medida para las señalizaciones vertical y horizontal debe estar relacionada con la velocidad de los vehículos motorizados y no motorizados. Para cada caso se evalúa si la infraestructura ciclista es segregada o es parte del tráfico motorizado con la finalidad de seleccionar el tipo de señalización pertinente.

CONTACTO

Línea telefónica
1800-510 -510 Opc. 3
PBX: 3946200

Redes sociales
@ObrasQuito

Línea Whatsapp
099 678 7802

Correo electrónico
atencionciudadana@epmmop.gob.ec
comunicacion@epmmop.gob.ec

Sitio web
www.epmmop.gob.ec

SEMANA DE LA
MOVILIDAD
SOSTENIBLE

EPMMOP
MOVILIDAD Y OBRAS