



Manual del **Ciclista Urbano**



Ciudad de Panamá, Abril, 2021

¡LA SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE!

Movilizarse en bicicleta en las ciudades, brinda una gran cantidad de beneficios: de salud, de estado de ánimo, de eficacia, de cuidado al medio ambiente, y por supuesto, también económicos.

Sin embargo, al usar la bicicleta como medio de transporte debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones y normativas con el fin de que nuestra movilidad sea lo más segura posible.

Es por esto que los países ciclo-inclusivos cuentan con guías para orientar a los usuarios, y por eso hemos creado este **Manual del Ciclista Urbano en Panamá**.

ÍNDICE

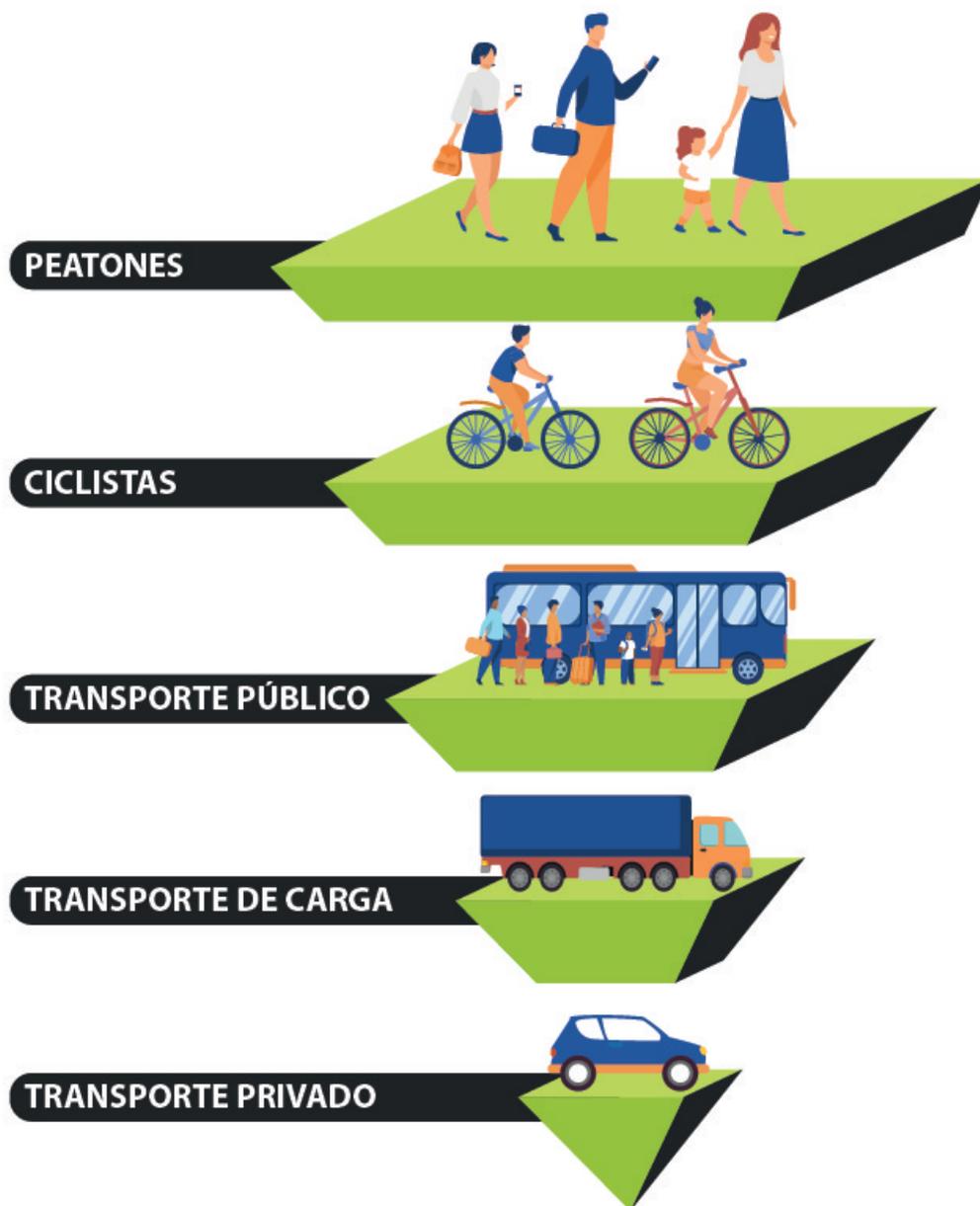
Manual del Ciclista Urbano

	Introducción	2
	Índice	3
	Prioridad en la vía	5
Normativas y leyes del uso de la Bicicleta en Panamá		6
	Señales Manuales del ciclista	7
	Hábitos del buen ciclista	8
	Prácticas de conducción	20



En la vía, los peatones y ciclistas son los usuarios más importantes, esto es debido a que son los más vulnerables y además contribuyen a tener un aire más limpio y una ciudad más incluyente.

Conocer y tener en cuenta este orden de prioridades fomentará una vialidad más inclusiva, sana y en perfecta armonía entre todos los ciudadanos.



NORMATIVAS Y LEYES DEL USO DE LA BICICLETA

Reglamento de Tránsito Vehicular de la República de Panamá.

Decreto Ejecutivo N° 640 del 27 de diciembre de 2006

Ley 74 Sobre la Movilidad de Ciclismo en la República de Panamá

Establece normas para garantizar y favorecer la movilidad no motorizada

Proyecto de Ley N° 206

Que endurece la pena de homicidio culposo en accidentes de tránsito

Proyecto de Ley N° 529

Que crea el plan de seguridad y movilidad vial y dicta otras disposiciones

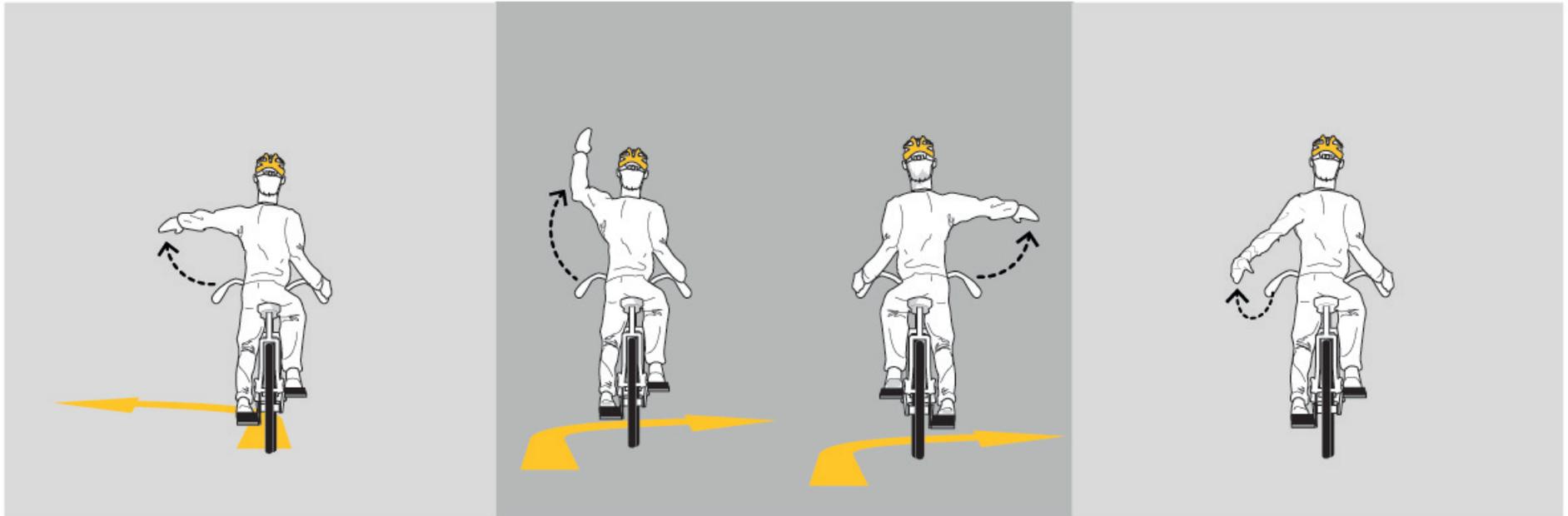
Proyecto de Ley N° 464

Que modifica y adiciona artículos a la Ley 74 de 2017,
Sobre movilidad de ciclismo en la República de Panamá



SEÑALES MANUALES DEL CICLISTA

Las señales manuales son de suma importancia ya que permite que el ciclista pueda informar de manera anticipada sus siguientes movimientos, estas señales son usadas en todos los países como normativa global.



GIRO A LA IZQUIERDA

GIRO A LA DERECHA

DETENERSE

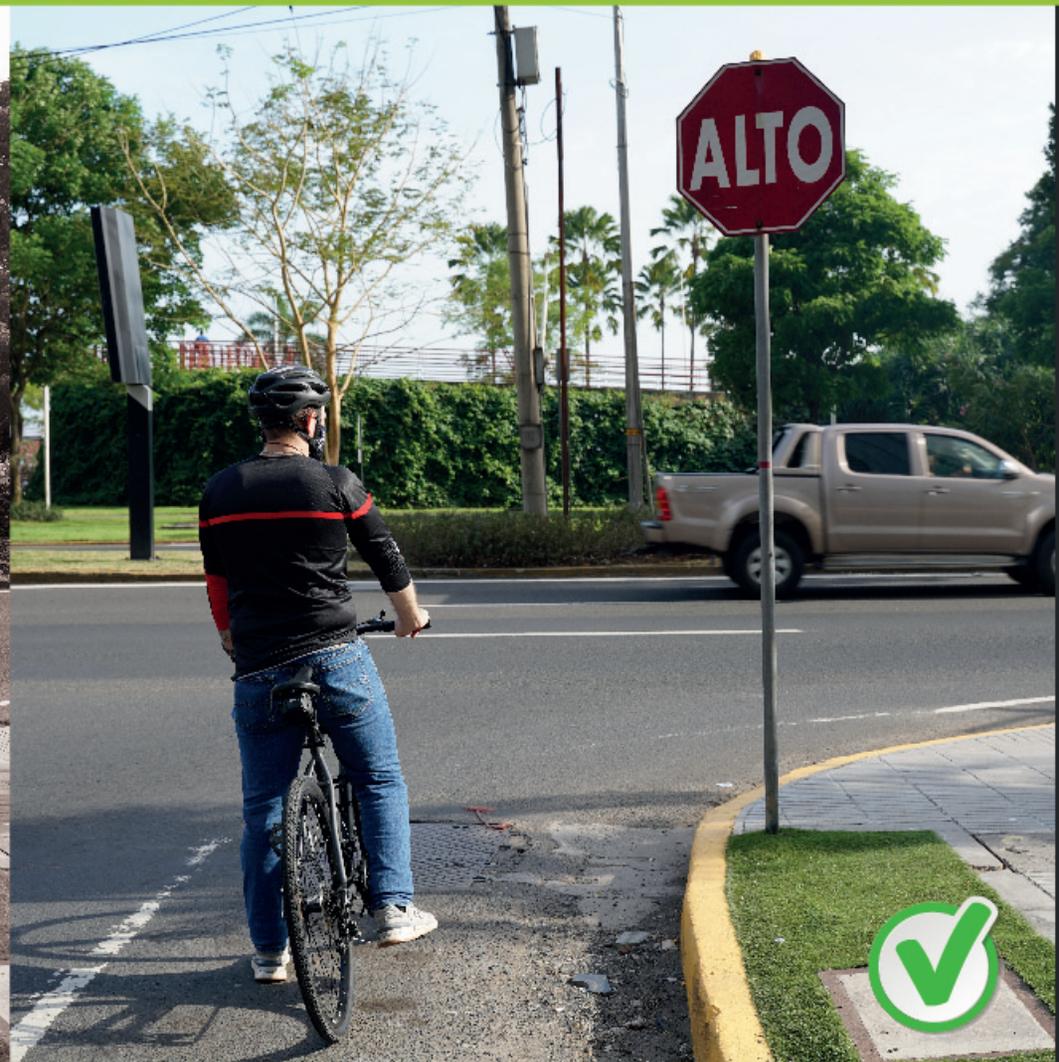
HÁBITOS del Buen Ciclista



Tener hábitos de buenas conductas en la bici es un factor indispensable para construir una sociedad ciclista responsable y amigable, que permita que nuestra comunidad crezca y que además lo haga sumando personas socialmente responsables.

Respetamos los semáforos y señales de Alto

1



Cuando existen señales generales, aplican para TODOS los vehículos, la bicicleta es un vehículo más en la calle. Con la diferencia que es más vulnerable, es por esto que es fundamental no hacer ninguna excepción y respetar siempre todas las señales de tránsito.

Bajamos de la bici cuando debemos transitar por aceras, un puente o rayado peatonal

2



Es importante tener en cuenta que la prioridad número 1 en la calle es EL PEATÓN, cuando por disposición de la vía necesitamos hacer uso de la acera, puentes o cruces peatonales, debemos bajarnos de la bicicleta y caminar junto a ella.

Circulamos en el mismo sentido del tránsito cuando vamos por calzada mixta **3**



Circular en sentido contrario a los vehículos de motor solo debe hacerse cuando existe un carril exclusivo de bicicleta que indique ambos sentidos. Nunca transitamos en sentido contrario cuando la vía es compartida con otros tipos de vehículos, por más corto que sea el trayecto.

Cuando existen varios carriles en la vía, circulamos únicamente por el carril de la bicicleta. 4



Cuando no exista un carril exclusivo de bicicleta, recuerda que en la vía la gran mayoría de las veces se tendrá el carril derecho como el carril donde pueden circular las bicicletas, por lo general tendrá alguna señalización en el piso o letrero vertical con el símbolo de la bicicleta.

Si necesitamos hacer algún ajuste o reparación en la bici, lo hacemos fuera de la vía en un lugar seguro.

5



Cualquier ajuste o arreglo que requiera la bicicleta es importante hacerlo en un lugar seguro, para esto es fundamental salir de la vía de circulación y asegurarse de hacerlo en un área segura que no interrumpa el tránsito vehicular o peatonal.

No usamos el celular, audífonos o cualquier dispositivo que nos distraiga cuando conducimos

6



Usar dispositivos como audífonos, celulares o similar nos disminuye la atención en la vía y el entorno, al usar la bicicleta es fundamental tener todos nuestros sentidos enfocados en una conducción segura y responsable.

Al girar hacemos contacto visual con conductores y peatones. También usamos las señales manuales

7



Al momento de girar ubícate delante o detrás del vehículo motorizado, usa la señal manual de giro indicando hacia donde vas a dirigirte.

No circulamos por carreteras, autopistas ni carriles de uso exclusivo de policía, buses, ambulancias o similares **8**



Así como existe carriles exclusivos de bicicleta también existen carriles para uso exclusivo de buses, policías, bomberos y otros. Es fundamental respetar la exclusividad de los carriles

No nos sostenemos de vehículos en circulación ni estando parados **9**



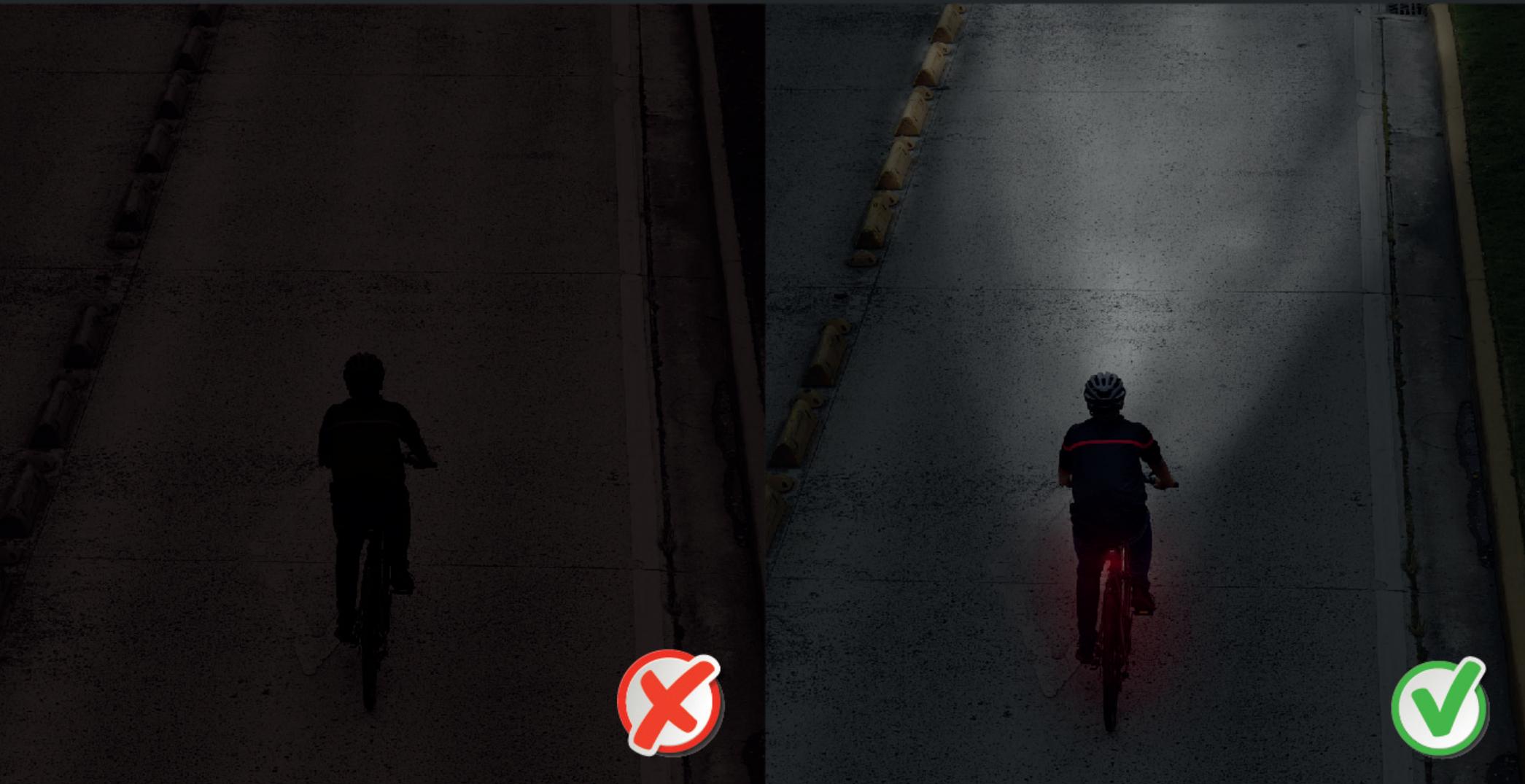
Esta mala costumbre puede ocasionar accidentes y molestias entre usuarios, es fundamental mantener el respeto y las normas de seguridad siempre presentes.

Aseguramos la bicicleta en lugares óptimos y no sobre jardineras, propiedad privada o espacios indebidos **10**



Siempre será mejor asegurar la bicicleta a los parkeaderos, en el caso de que no se encuentren en el lugar, es importante no amarrarlas a dispensadores de agua, bancos para sentarse o estructuras de uso peatonal/público

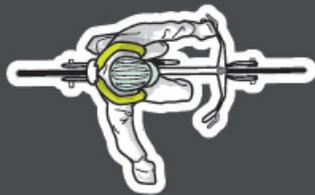
Usamos luces frontales y traseras al usar la bicicleta en horarios con poca luz (y preferiblemente siempre) **10**



La luz delantera es fundamental para la visualización de la vía y al igual que la luz trasera nos hace más visible a otros vehículos. Su uso en horarios con poca iluminación natural es obligatorio.

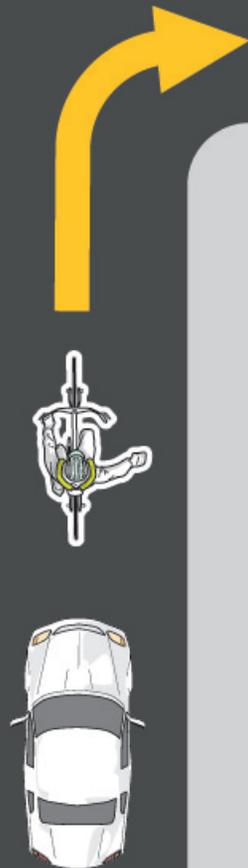
PRÁCTICAS DE CONDUCCIÓN

Precaución y atención en la vía



GIRO A LA DERECHA (Sin cicloruta)

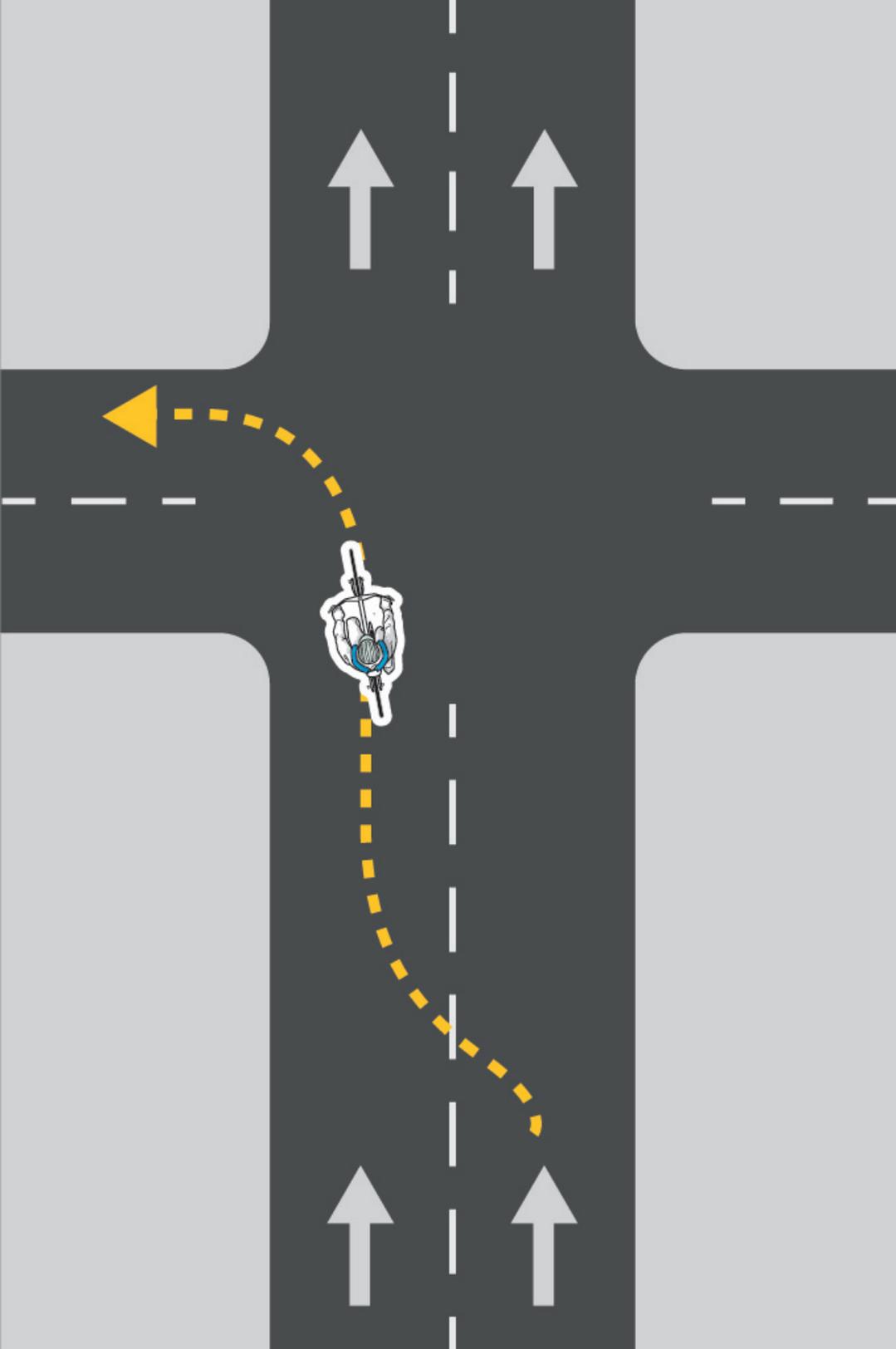
1. Ubícate delante o detrás del vehículo motorizado.
2. Usa la señal manual de girar a la derecha
3. No revasar por el costado derecho del vehículo.



GIRO A LA IZQUIERDA (Sin cicloruta)

GIRO DIRECTO

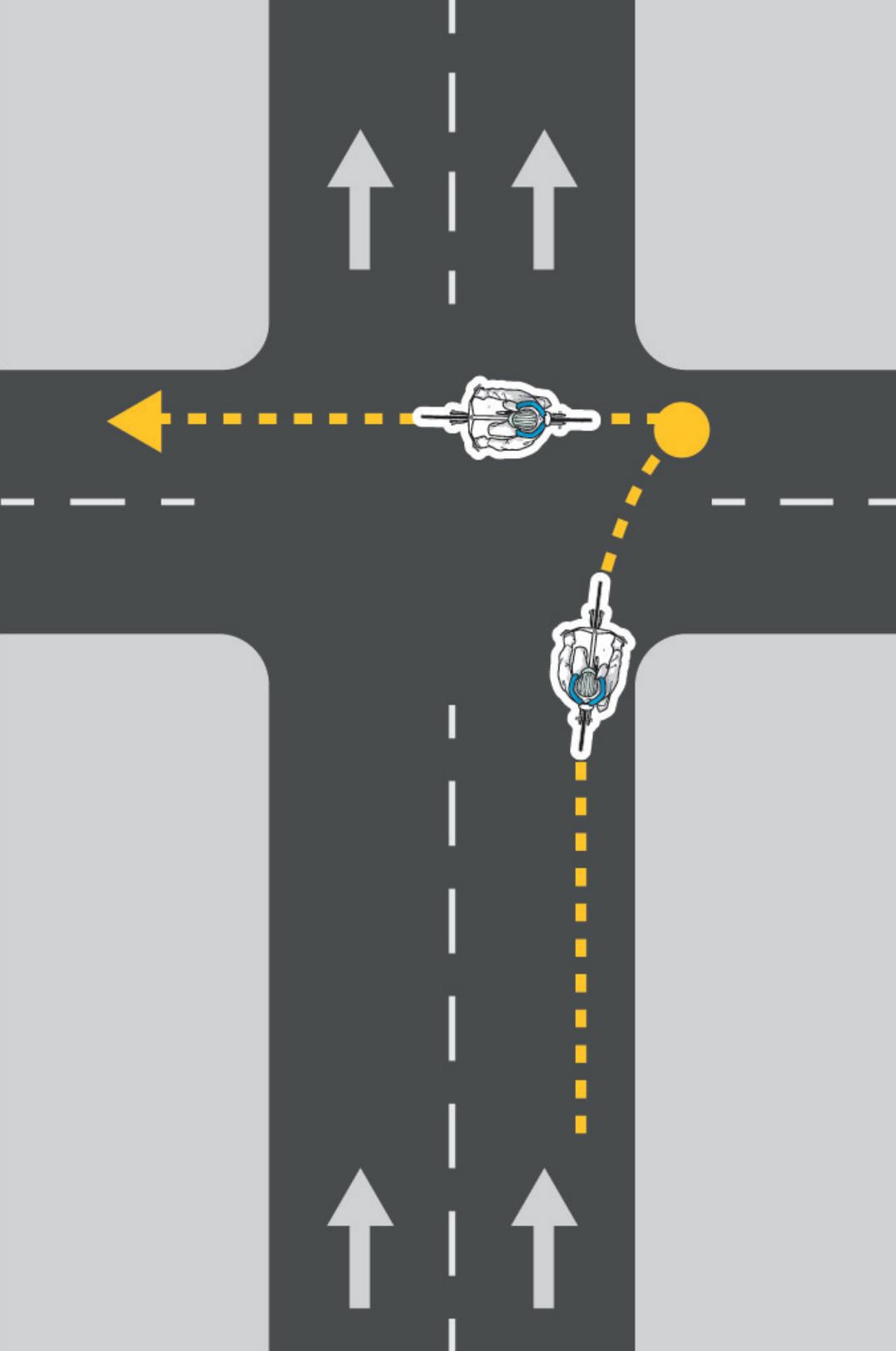
1. Al llegar a la intersección, si es posible cambia al carril izquierdo (de giro).
2. Una vez en el carril izquierdo gira con el tránsito.



GIRO A LA IZQUIERDA (Sin cicloruta)

GIRO INDIRECTO

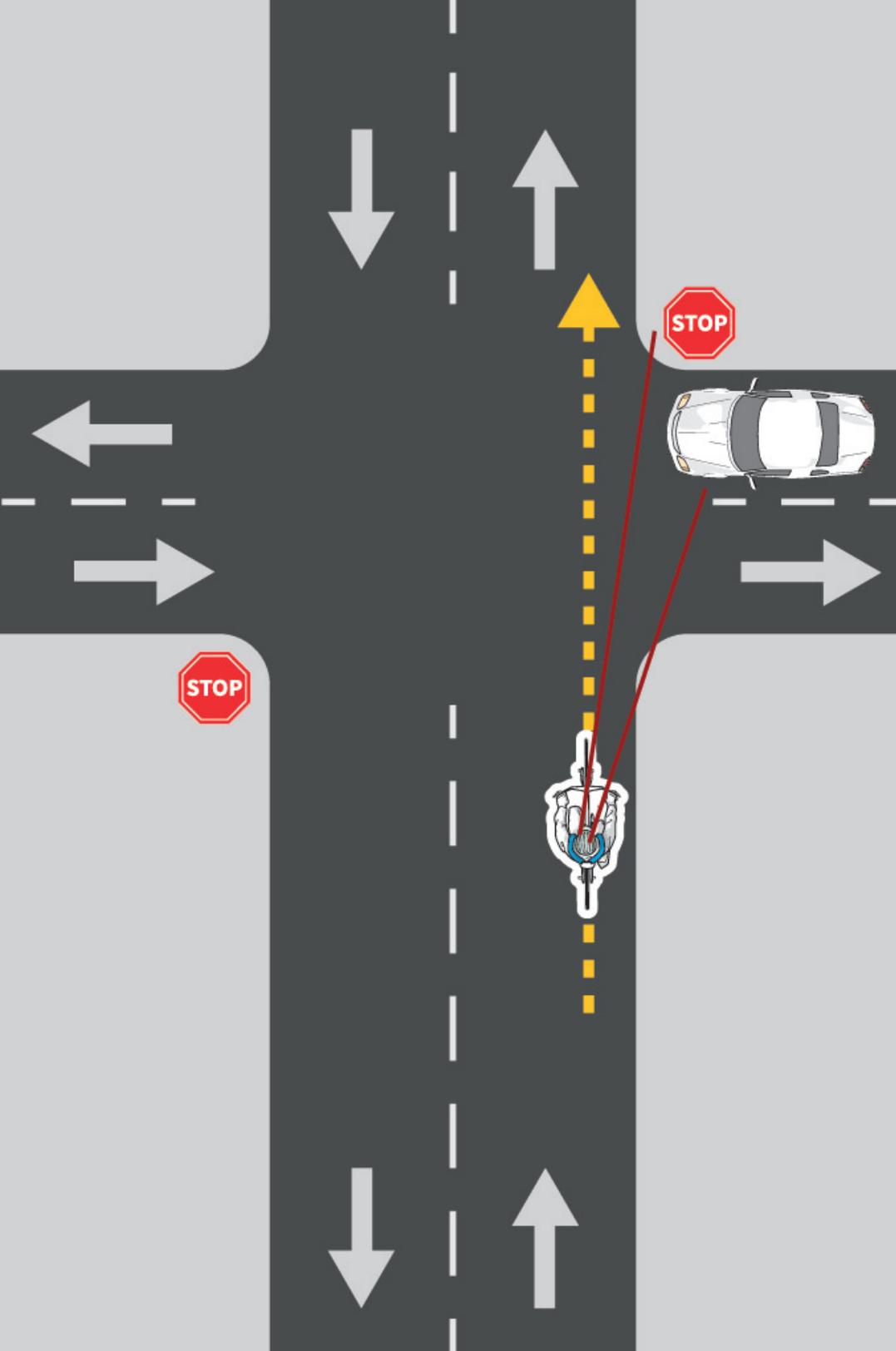
1. Cruza la intersección por el carril derecho y detente frente al tránsito cuando estés en el sentido deseado.
- 2- Al cambiar el semáforo a verde, avanza con el tránsito en la nueva dirección.

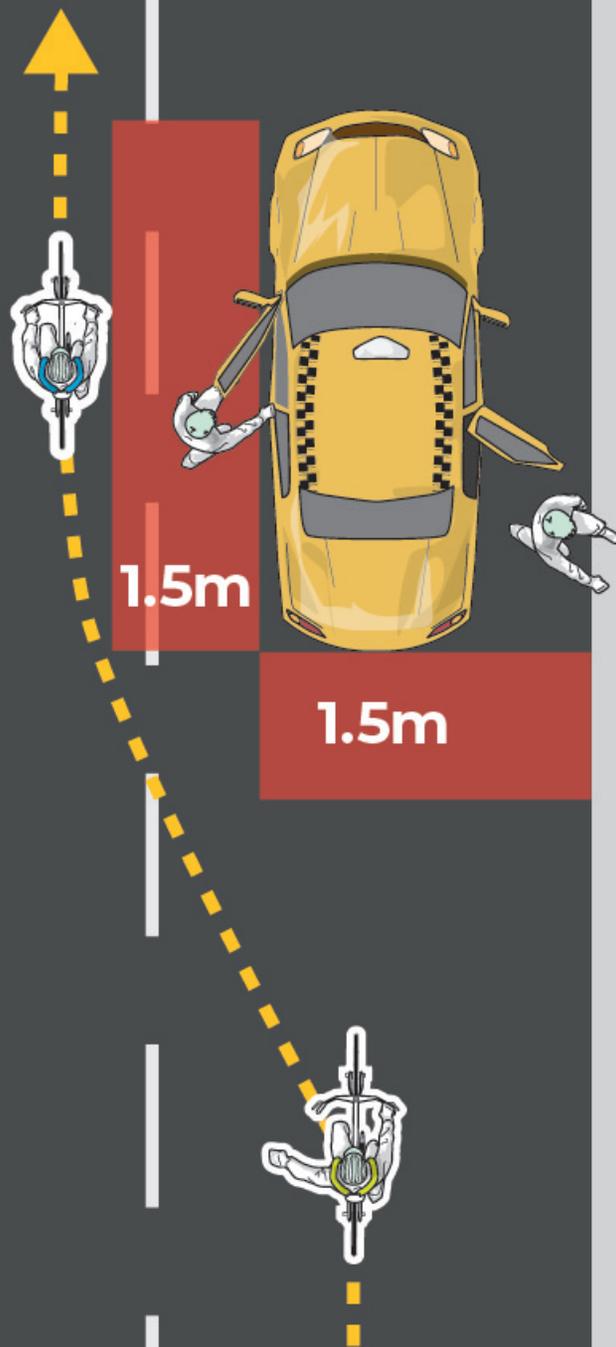


TRÁNSITO POR INTERSECCIONES (Sin cicloruta)

GIRO INDIRECTO

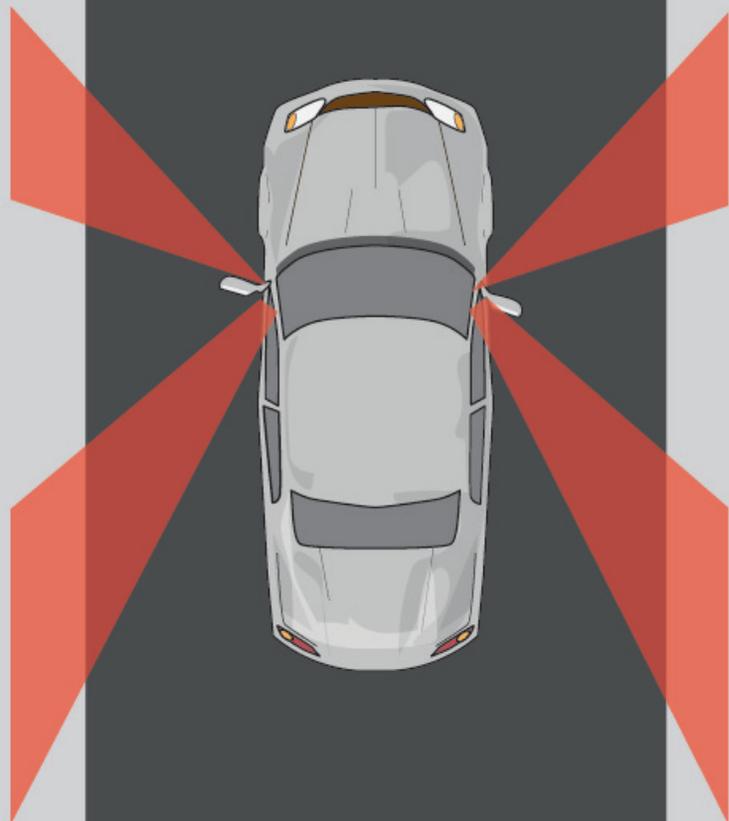
1. Disminuye la velocidad.
2. Identifica quién tiene la señal de pare y quien tiene la vía.
3. Si tienes señal de pare, debes frenar por completo y esperar el paso del vehículo.
4. Si tienes la vía, continúa rodando siempre y cuando hayas hecho contacto visual con el conductor.





VEHÍCULO ESTACIONADO EN LA VÍA

1. Toma la precaución sobre posible descenso de pasajeros del vehículo.
2. Realiza la señal manual de giro a la izquierda para cambiar de carril.
3. Asegúrate que a tu izquierda no tengas un vehículo en movimiento que también vaya a adelantar el vehículo
4. Intenta un sobrepaso por el costado izquierdo del vehículo estacionado.



CUIDADO CON LOS PUNTOS CIEGOS

Las zonas marcadas en rojo representan puntos de poca o nula visibilidad para cualquier conductor de automovil. Evitar estar cerca de estos puntos y maneja con precaución.



¿Deseas una copia de este documento?
Contáctanos en:

www.panamaenbici.com

Instagram: [@panamaenbici.com](https://www.instagram.com/panamaenbici.com)

E-Mail: info@panamaenbici.com