

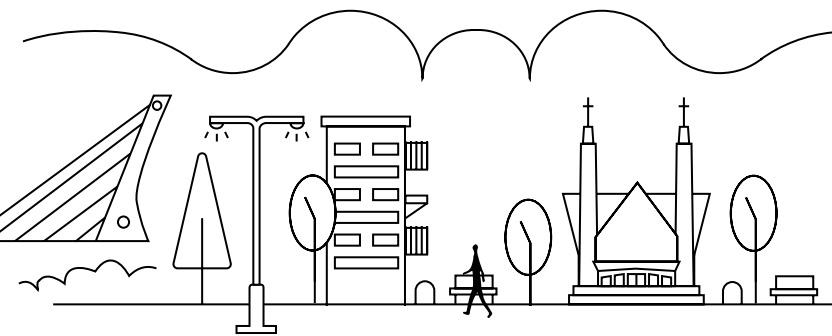
Guía de Ciclismo Urbano de San Pedro Garza García

# En *Bici* *Por* Mi Ciudad



San Pedro  
Garza García

implang





San Pedro  
Garza García

implang  
San Pedro Garza García



# Índice

- 6 Dedicatoria
- 8 Introducción
- 14 Capítulo 1  
*¿Por qué SÍ moverme en bicicleta?*
- 36 Capítulo 2  
*¿Qué bicicleta necesito?*
- 42 Capítulo 3  
*¿Cómo prepararme antes de salir a rodar?*



46

## Capítulo 4

*¿Cómo hago mi viaje seguro en bicicleta?*

58

## Capítulo 5

*San Pedro Garza García: un lugar más amigable para la movilidad en bicicleta*

62

Bibliografía

64

Referencias

# Si deseas recorrer la ciudad con libertad y seguridad, esta Guía de Ciclismo Urbano es para ti.

¡Disfrútala, léela las veces que sean necesarias y compártela con más personas!

**Una movilidad compartida, segura, respetuosa y amigable nos beneficia a todas y todos.**



 #EnBiciPorMiCiudad



Ciclistas  
participando  
en "San Pedro  
en Bici".

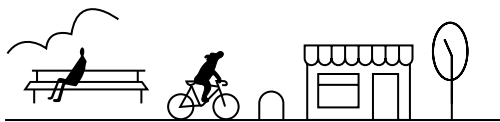
*San*  
*Pedro*  
en bici



Ciclistas en  
San Pedro  
de Pinta.

Imagina que tus trayectos cotidianos son en bicicleta, te encuentras con una diversidad de personas que se mueven de manera libre y disfrutan de una ciudad más incluyente, accesible, cercana, segura y vibrante. Vas descubriendo más espacios verdes y lugares a los que puedes llegar para convivir con tus amistades, familiares o nuevas personas con quienes tienes intereses en común y que también buscan desplazarse de una forma diferente.

Las ciudades se estructuran y conectan a través de sus calles, éstas permiten los desplazamientos de las personas ya sea por trabajo, educación, salud, recreación o esparcimiento, promoviendo así la interacción social, intercambio de experiencias, cultura y vida.



La ciudad es la representación de la vida cotidiana y está en constante evolución. La ciudad se transforma, te transforma y, a su vez, tú la transformas a ella.

**San Pedro Garza García** ha implementado estrategias que van desde infraestructura, educación y cultura vial, normativa y acciones administrativas, **buscando transformar la manera en la que se vive, disfruta y recorre la ciudad** y mejorando las condiciones de igualdad de oportunidades en el uso y disfrute de la misma y, por lo tanto, **la calidad de vida de todas las personas que convivimos en ella.**

En el municipio la mayoría de los trayectos se realizan en auto particular. Al año 2020 el total de **vehículos registrados en circulación fue de 127,802<sup>1</sup>**, que es aproximadamente el mismo número que la **población total (132,169 habitantes)** de San Pedro Garza García. Esto lo convierte en el **municipio con más autos en circulación por habitante a nivel metropolitano.**

**Si realizas viajes cortos, muévete en bicicleta. Es el modo de transporte más rápido y eficiente para hacer viajes de hasta cinco kilómetros.**

“Es la opción ideal para viajes cortos y medianos, para desplazarse dentro de una colonia o entre colonias y para realizar viajes más largos en conexión con el transporte público.”

*(Ciclociudades Tomo I, 2011).*

Igualmente, la bicicleta es una buena forma de contribuir a la **reducción de externalidades negativas<sup>2</sup> que trae el usar el automóvil en la ciudad**, como la contaminación ambiental y auditiva, la congestión vial, el aumento de los tiempos y distancias de traslado, y en la salud, causando cada vez más estrés en las personas y lesiones o muertes a causa de siniestros de tránsito<sup>3</sup>.

**Moverte en bicicleta Sí mejora tu calidad de vida**, tu salud física y mental y ayuda a mitigar el cambio climático. Comparado con moverte en auto particular, **la bicicleta es más accesible, económica y más eficiente** pues estás en constante movimiento; **y te vuelve más independiente para desplazarte por la ciudad.**





En esta guía encontrarás información que te será de gran ayuda para **moverte en bicicleta por las calles de San Pedro Garza García** y aprender a convivir con los otros modos de transporte.



Imagen 1: Ciudad y Movilidad. IMPLANG.

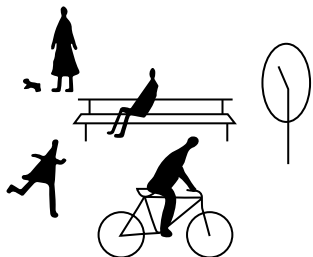
# ¿Por qué Sí moverme en *bicicleta*?



Ciclistas en recorrido informativo.

## 1.1 Beneficios

**Al usar la bicicleta como modo de transporte ganas tú y ganamos todas y todos**, ya que por sus distintos beneficios y ventajas mejora la calidad de vida de todas las personas, incluso de quienes no se mueven en bicicleta.

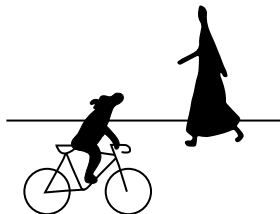


### ● Equidad:

Se promueve la igualdad entre todas las personas al brindar infraestructura de libre acceso para desplazamientos seguros considerando todos los modos de transporte.

### ● Igualdad de género:

Contar con calles y espacios públicos con perspectiva de género, mejora la percepción de seguridad personal y colectiva al caminar o andar en bicicleta.



## ● Salud:

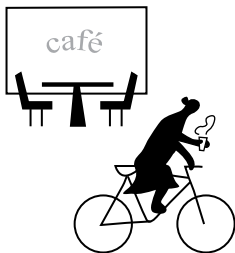
Al moverte con tu propio esfuerzo y hacer ejercicios cardiovasculares se beneficia la salud física y mental de las personas.



- Ejercitas tu cuerpo.
- Fortaleces tus huesos.
- Generas anticuerpos.
- Fortaleces tu sistema inmunológico.
- Mejoras tu postura y coordinación.
- Reduces el estrés.
- Reduces el riesgo a infartos.
- Reduces tu presión arterial.

## ● Economía:

Caminar y pedalear ayudan al crecimiento económico de las ciudades a través del consumo local, incentivando que las personas visiten los comercios a su alrededor.



Además, los costos del uso de la bicicleta son mucho menores a los del uso del automóvil.



## ● Sustentabilidad:

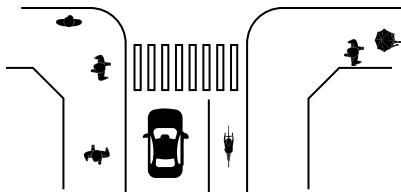
Caminar y pedalear son las actividades más eficientes y sustentables para trasladarse en una ciudad.

- No consume combustible.
- 0% de emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Mitiga el cambio climático.
- En bicicleta, llegas más rápido que en automóvil en horas pico de tráfico.

## ● Seguridad Vial:

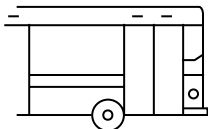
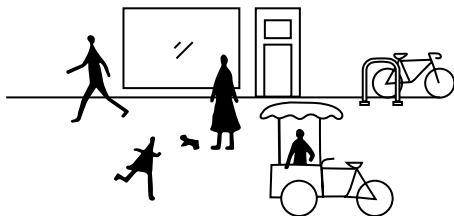
La infraestructura para la movilidad activa pacifica las calles al reducir las altas velocidades, por lo que habría una reducción de siniestros de tránsito y, con ello, menos personas con lesiones graves y fatales en las calles.

- Reduce siniestros de tránsito fatales.
- Pacifica la velocidad de rodaje en las calles.
- Reduce el número de fallecidos y lesionados graves en las calles.



## ● Comunidad:

Fortalece el tejido social de una ciudad y facilita las interacciones entre vecinos, fomentando así entornos vibrantes, llenos de vida y mejora de la percepción de seguridad en las calles.



## ● Multimodalidad:

Las personas pueden decidir qué modo de transporte utilizar, por lo que es importante ofrecer una variedad de modos y servicios de transporte integrados entre sí, para reducir la dependencia del vehículo particular motorizado.

## 1.2 Mi derecho a la movilidad

La movilidad es un derecho constitucional (2020).

El artículo 4° dice que *todas las personas tenemos el derecho a movernos en condiciones de seguridad vial, accesibilidad, eficiencia, sostenibilidad, calidad, inclusión e igualdad*<sup>4</sup>, independiente al modo de transporte que decidamos usar.

A nivel nacional, se han creado la **Ley General de Movilidad y Seguridad Vial**<sup>5</sup> (2022) y la **Estrategia Nacional de Movilidad y Seguridad Vial**<sup>6</sup> (2023) para continuar con el desarrollo de estrategias de movilidad en un marco proyectado hasta el año 2042.

**Tú, como el resto de las personas, tienes la necesidad o deseo de llegar a otros lugares** como tu trabajo, escuela, centros de salud, restaurantes, cafeterías, museos, gimnasios, parques, reuniones sociales o cualquier otro espacio que te permita conocer y conectar con más personas.



Al final, la mayoría de las actividades que realizas en el día a día requieren de un traslado, y este puede ser multimodal al incluir distintos modos y servicios de transporte para llegar de un punto a otro<sup>7</sup>, por eso **es importante garantizar una movilidad segura y accesible.**

Dado que en los últimas décadas se han priorizado los traslados en automóvil particular, y gran parte del espacio en las calles se ha dispuesto al uso de estos para su circulación y su estacionamiento, se ha reforzado la idea colectiva de que este es el modo de transporte más eficiente, seguro e ideal, limitando que las calles sean mejor aprovechadas para otros usos.

Por lo tanto, **es necesario tomar acción en busca de la mejora de la movilidad en la ciudad** que nos beneficiará a todas y todos, revirtiendo la tendencia de optar por modos de transporte motorizados. Así que piensa, **¿qué pasaría si eliges otras opciones para moverte?**

**Caminar y usar la bicicleta son ejemplos de movilidad activa<sup>8</sup>**, que promueven la salud pública, la proximidad y la disminución de emisiones contaminantes, así como la dependencia al uso del automóvil particular. Además, son los modos de transporte prioritarios en la jerarquía de la movilidad.

## 1.3 La jerarquía de la movilidad

En ella **se determina la prioridad del uso de las calles para cada modo de transporte** presentándose como una pirámide invertida.

De acuerdo al Artículo 6<sup>º</sup> de la Ley General de Movilidad y Seguridad Vial, como en el Artículo 2 del Reglamento de Movilidad, Tránsito y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García, **se determina qué modo es más vulnerable y cuál representa un menor costo y contaminación ambiental a la ciudad:**

- I. Peatones y personas con discapacidad.
- II. Ciclistas y transporte no motorizado.
- III. Transporte público y vehículos de emergencia.
- IV. Transporte de carga.
- V. Vehículos particulares motorizados.

Para la planeación, el diseño y la implementación de políticas públicas, planes y programas en materia de movilidad urbana, es importante que se consideren los modos de transporte de acuerdo a esta jerarquía.

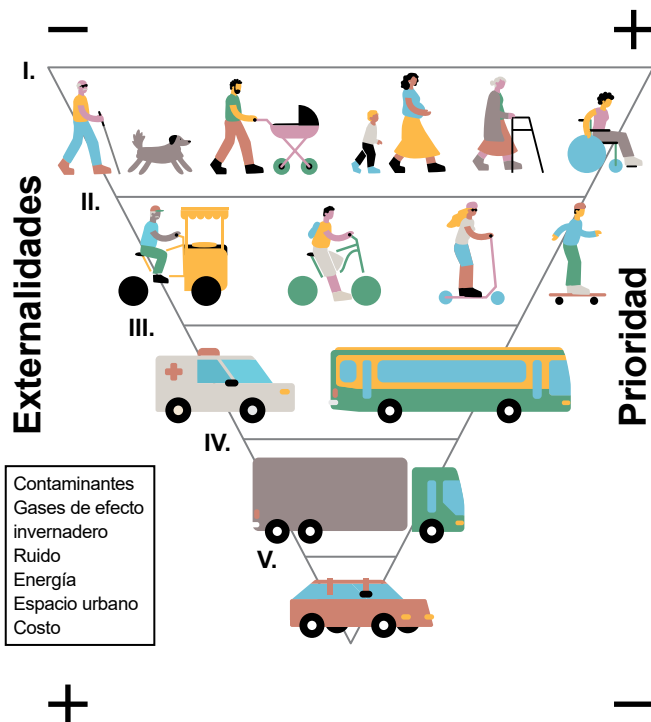


Imagen 2: Pirámide invertida de la jerarquía de la movilidad.

## 1.4 ¿Quién usa la bici en San Pedro Garza García?

De acuerdo con la Encuesta Intercensal y el Censo de Población y Vivienda del INEGI en 2020, en San Pedro Garza García, existen 37,713 viviendas particulares, casi el 80% de ellas cuentan con automóvil particular y poco menos del 8% cuentan con bicicleta.

### ¿Tú cómo decides moverte?

En el municipio hay una **diversidad de personas<sup>11</sup> que se interesan en la movilidad en bicicleta** independientemente de su edad, género, nivel socioeconómico o actividad a realizar. **En tu camino, te encontrarás con quienes la utilizan como su principal modo de transporte, de forma deportiva, recreativa, para actividades de cuidados o compras.**



Conoce a las personas ciclistas  
de San Pedro Garza García:  
**[bit.ly/perfilciclista](https://bit.ly/perfilciclista)**

Diversidad  
de personas  
ciclistas en  
SPGG.



En San Pedro Garza García, son más visibles quienes hacen **ciclismo deportivo**, ya que la mayor parte del tiempo **viajan en grupo y circulan por las calles principales**. Quienes hacen **ciclismo urbano**<sup>12</sup> tienden a circular **individualmente y van por todas las calles del municipio**, tanto en calles principales como secundarias y locales. Pues estas últimas, al ser de velocidades más bajas para el automóvil, les brindan mayor percepción de seguridad vial, acortan su camino, conectan sus destinos y hacen sus traslados más eficientes.

**Las mujeres también ruedan por las calles** y, por el rol social, realizan múltiples viajes cortos o con varias paradas que involucran, entre otras, actividades de cuidados. Por eso, **moverse en bicicleta es una opción para reducir los tiempos que destinan a sus traslados**.<sup>13</sup> **Al tener más mujeres rodando en las calles, aumentará el número de ciclistas, mejorando la percepción de seguridad personal y colectiva.**

*¡Cada vez estás más cerca de hacer tus viajes en bicicleta y tú puedes ser parte del cambio!*

Como ves, indistintamente del tipo de ciclismo, todas las personas tenemos derecho de contar con infraestructura ciclista para movernos de manera segura por la ciudad.



Ciclista en  
Centro Valle.

## 1.5 ¿Qué infraestructura ciclista puedo encontrar?

Es importante que conozcas e identifiques la infraestructura ciclista durante tus trayectos en bicicleta. Observarás una variedad de elementos, señalizaciones y dispositivos que harán tus trayectos eficientes, cómodos y seguros.

La infraestructura vial ciclista contempla tanto las vías para circulación exclusiva o preferente de quienes se mueven en bicicleta y otros elementos **que permitan que los usuarios se desplacen de forma segura, eficiente y cómoda creando una red.**<sup>14</sup>



Ciclistas en la ciclovía de A. Reyes.



## Principales tipos de infraestructura ciclista<sup>7</sup>:



### **Carril compartido ciclista:**

El ancho del carril permite que el rebase a las personas ciclistas se realice de manera segura dentro del mismo.



### **Carril prioritario ciclista:**

Ancho menor a 3.0 m, donde se requiere que los conductores de vehículos motorizados deben cambiar de carril cuando rebasen a un ciclista.



### **Ciclocarril:**

Carril exclusivo para bicicletas, señalizados con pintura o dispositivos de tránsito ligeros.



### **Ciclovía segregada:**

Carril exclusivo y confinado para bicicletas, al lado derecho de los carriles vehiculares y en el mismo sentido que la circulación vehicular.



### Ciclovías emergentes:

Son espacios delimitados temporalmente para la circulación exclusiva de bicicletas.

### Señalización horizontal<sup>15</sup>:



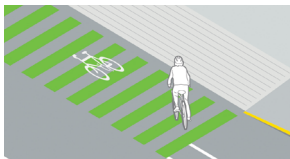
#### Triángulo de prioridad ciclista:

Deberá colocarse en las calles de prioridad ciclista o carriles compartidos ciclistas.



#### Áreas de espera ciclista o caja bici:

Indica a los ciclistas que deben esperar la luz verde del semáforo, se coloca en los cruces que cuentan con semáforo y en calles con infraestructura ciclista.

**Franjas de cruce ciclista:**

Se colocan en las intersecciones o accesos vehiculares.

**Identificación de vía ciclista exclusiva:**

Indica la existencia de un ciclocarril o una ciclovía. Se conforma por una flecha, el pictograma de bicicleta y la leyenda de "SOLO".

Señalización vertical<sup>16</sup>:**Señal de infraestructura ciclista informativa:**

Se coloca a lo largo de las ciclovías, al inicio y fin de la ciclovía se complementa con una leyenda de "INICIA" o "TERMINA".

**Señal informativa de estacionamiento de bicicletas:**

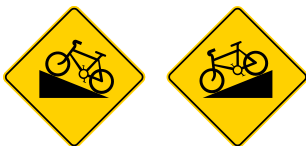
Indica en donde existen biciestacionamientos y puedes estacionar tu bicicleta.

**Señal restrictiva de infraestructura compartida ciclista:**

Indica la existencia de calles de prioridad ciclista.

**Señal preventiva de cruce de ciclistas:**

Se coloca en las calles que intersectan una calle que tenga una ciclovía.



**Señal preventiva de pendientes pronunciadas:**

Se coloca tanto en ascensos como descensos.



**Señal preventiva de apertura de portezuelas:**

Se encuentran cuando hay estacionamiento contiguo a una ciclovía o ciclocarril y alerta a los ciclistas sobre la posible apertura de puertas de los automóviles.

**Mobiliario:**



**Biciestacionamientos:**

Permiten resguardar y asegurar temporalmente las bicicletas, brindando seguridad y evitando su daño.



1 Rack = 2 Bicicletas

## 1.6 Moviéndote en bicicleta por San Pedro Garza García

Al desplazarte en bicicleta por las calles de San Pedro Garza García, lograrás realizar trayectos cómodos, seguros y eficientes.

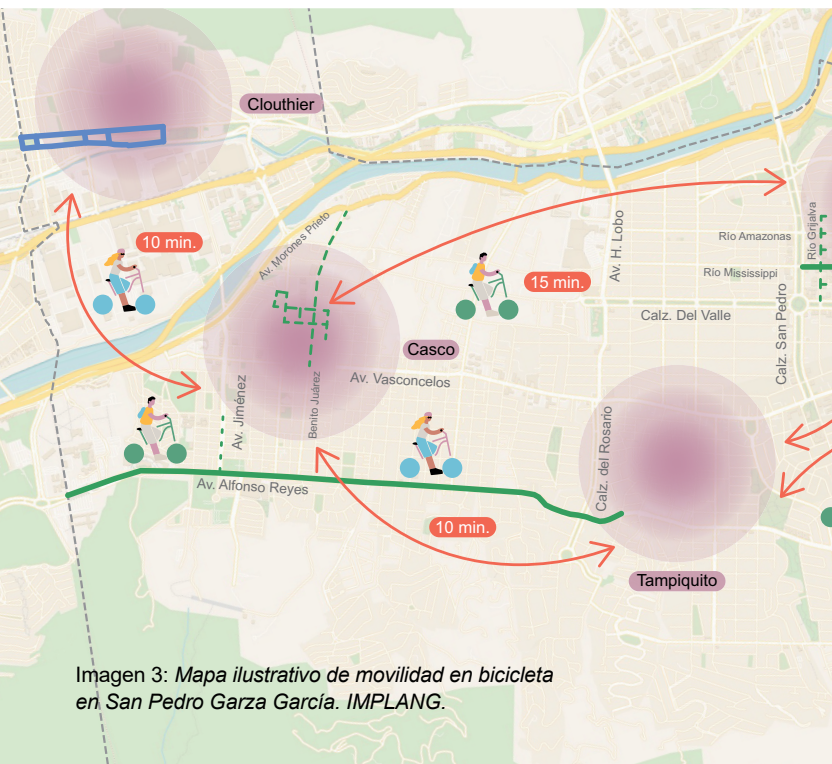
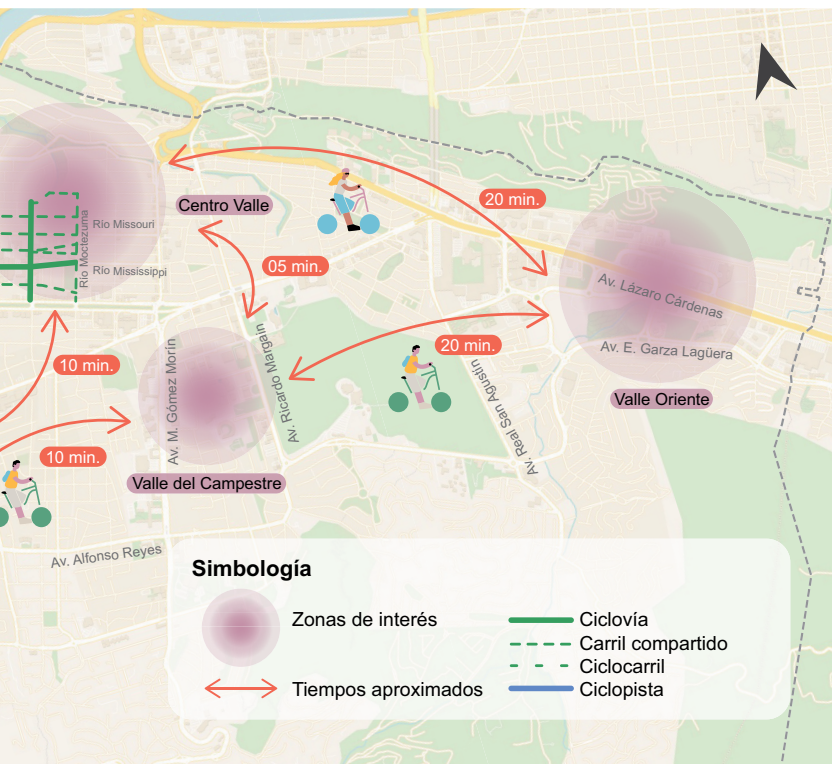


Imagen 3: Mapa ilustrativo de movilidad en bicicleta en San Pedro Garza García. IMPLANG.

En tus viajes notarás que **los tiempos de recorrido entre las zonas de interés son cortos** y que existe **infraestructura** como **biciestacionamientos**, **calles con ciclovías segregadas**, **calles con carriles compartidos** y **parques con ciclopistas**.



# ¿Qué *bicicleta* necesito?





Ciclista  
en Av.  
Alfonso  
Reyes.

## 1. Consigue tu bicicleta ideal

Busca que se ajuste a tu presupuesto, gusto y necesidades. Si te es posible y, para una mejor experiencia, considera **que también se ajuste a tu cuerpo y talla. Hay distintos tipos y tamaños:**

Ruta



Montaña



Híbrida



Urbana



Plegable



Eléctrica



Cargo



Triciclo



BMX



## 2. Conoce las partes de tu bicicleta



Si necesitas asesoría acércate a talleres o tiendas especializadas en bicicletas en tu zona. Descúbrelas paseando o en plataformas con mapas digitales.

### 3. Cuida y da mantenimiento a tu bici

Ahora que tienes tu bicicleta y la conoces, es importante que aprendas a usarla, cuidarla y mantenerla en buenas condiciones, ya que pasarás gran parte del tiempo moviéndote en ella.

La bicicleta, como cualquier otro vehículo, tiene desgaste natural tanto por su uso como por factores climáticos.

**Hacerle revisiones básicas te ayudará a prevenir cualquier situación mecánica que pueda afectar la experiencia de tus viajes.**

**Recuerda que al hacer esto también estás cuidando de tí.** Puedes hacerlo por tu cuenta o, si requieres de un mantenimiento preventivo (cada 3 meses) o servicio completo (cada 6 meses), te recomendamos acudir a los talleres especializados en tu colonia.

a. Prepara tu kit de herramientas y materiales básicos con:



**b. Los cuidados básicos** que puedes hacer **en casa son:**

- Limpieza, lavado y lubricación o engrasado de cadena.
- Aire de llantas.
- Ajuste de equipo de seguridad y accesorios (luces, espejos, portabotellas, entre otros).

**c. Al menos cada 3 meses**, deberás realizar el **mantenimiento preventivo** que incluye:

- Ajuste de frenos y velocidades.
- Nivelación de rin y ajuste de rayos.
- Engrasado de cadena, desviadores, frenos, velocidades y piñones.
- Lubricación del poste de asiento, suspensión y poste de manubrio.

**d. Y, cada 6 meses o 1 vez al año**, realiza un **servicio completo** para una revisión profunda para verificar que todas las piezas de tu bicicleta se encuentren en condiciones óptimas y seguras para seguir rodando.

¿Cómo  
prepararme  
antes de salir  
*a rodar?*



Ciclista bien equipada en ciclovia de A. Reyes.

## 3.1 Planea tus viajes y rutas

Antes de cada viaje, **identifica la ruta y las calles que tomarás** y procura moverte por aquellas que cuenten con infraestructura ciclista o en calles locales antes que avenidas.



## 3.2 Revisa que tu bici esté en condiciones óptimas

Recuerda revisar los frenos, la cadena, el aire de las llantas y colocar el asiento a la altura de tu cadera.



Frenos  
funcionales



Cadena lubricada



Llantas con aire



Luces  
con batería



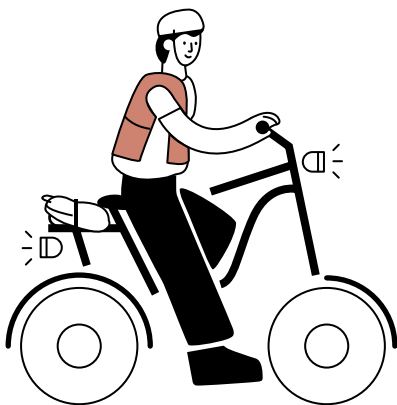
Asiento  
en posición



### 3.3 Lleva lo necesario

**En cada viaje lleva tu casco, luces, candado y tu kit de herramienta básica; tu identificación, dinero en efectivo o tarjeta, tu teléfono con suficiente batería, una batería de repuesto y agua o snack para mantenerte con hidratación y energía.<sup>17</sup>**

Revisa el clima y, si lo deseas, lleva lentes de sol, protector solar y una prenda que te pueda cubrir del sol, lluvia, viento o frío.



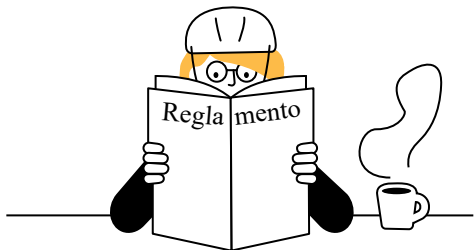
# ¿Cómo hago mi viaje seguro en *bicicleta*?



Ciclistas en  
ciclovía de  
A. Reyes.

## 4.1 ¡Infórmate y muévete con seguridad!

Ten presente que la calle la compartes con otras personas, por eso es importante que conozcas lo que dice el **Reglamento de Movilidad, Tránsito y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García**.



Para consultar el reglamento, escanea el código QR o visita el enlace:



[//bit.ly/reglamentomovilidad\\_spgg](https://bit.ly/reglamentomovilidad_spgg)

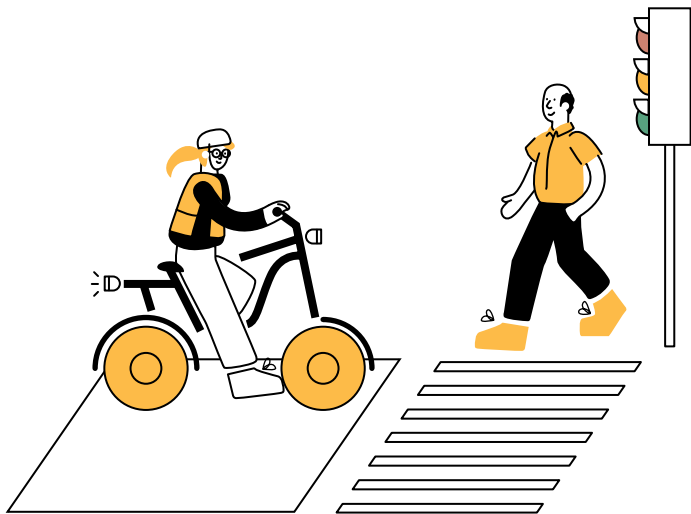
## 4.2 Hazte *bicible* durante tu recorrido

Es recomendable que uses **prendas de color llamativo o chaleco reflejante** y bandas reflejantes. Si llevas mochila, coloca el chaleco encima. **Lleva luz blanca frontal y luz roja trasera** y casco, asegurándote que sea de tu talla y esté colocado correctamente.<sup>18</sup>



## 4.3 Sé responsable y aprende a convivir en las calles

- Presta atención a tu alrededor y respeta los señalamientos.<sup>19</sup>
- Mantén tus manos libres y siempre sobre el manubrio.
- Si necesitas cargar algo, llévalo en una mochila o adecúa tu bicicleta con parrillas o canastas.
- Definitivamente no pedalees bajo los efectos del alcohol o drogas.
- Evita distracciones como el uso de audífonos o celular para conectar con tu entorno y mantenerte alerta.



## 4.4 Actúa si detectas alguna situación de riesgo mientras estás rodando

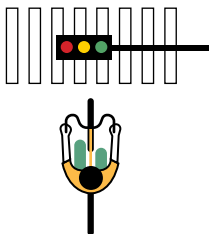
- Si encuentras algún elemento que obstaculice el paso, avisa a ciclistas que vengan cerca ya sea con voz alta o señalando con las manos.
- Si una situación compromete tu seguridad o la de otra persona:
  - ▶ Detente en un lugar seguro, cómodo e iluminado donde no exista flujo de vehículos.
- **Si en tu camino vives una situación de acoso<sup>20</sup>:**
  - ▶ Mantén la calma, evita la confrontación y sigue tu camino.
  - ▶ Si te sientes cómoda, solicita auxilio a las personas de tu alrededor.
  - ▶ Identifica si en tu camino existen botones de Seguridad Municipal.
  - ▶ Dirígete lo más pronto posible a un lugar seguro, iluminado y con presencia de más personas.
  - ▶ Llama al número de emergencias.
  - ▶ Si cuentas con datos móviles en tu celular, comparte tu ubicación a tus personas de confianza.
  - ▶ Denuncia el hecho o repórtalo.
- **Recomendaciones** y reportes escribe por WhatsApp a:
  - ▶ SAM: 81 1212 1212
- Para **emergencias**, llama al:
  - ▶ 911
  - ▶ 81 8988 2000



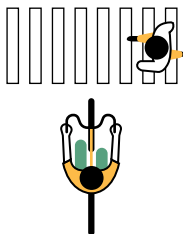
## 4.5 Conoce cómo y dónde circular en la calle<sup>21</sup>

Para evitar poner en riesgo tu seguridad y la de las demás personas:

**Respetar los señalamientos y semáforos.**



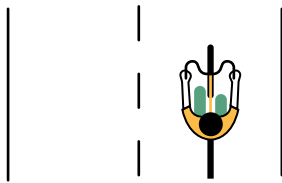
En un cruce peatonal, detente y **cede el paso** si es necesario.



**Muévete en línea recta** y en sentido de la circulación de las calles.

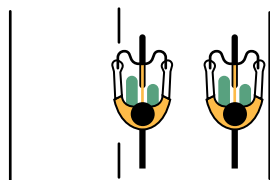


Circula **sobre el centro del carril derecho**, tómallo por completo y evita circular por la extrema derecha.

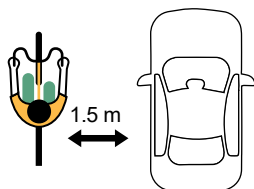




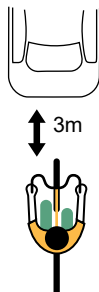
**Ocupa todo el carril derecho** y, si viajas en grupo, vayan en una fila conformada de dos en dos.



Mantente a una **distancia mínima de 1.5 metros de los autos estacionados** en el carril derecho ya que pueden abrir sus puertas de manera repentina.



Colócate a una distancia mínima de **3 metros de cualquier vehículo** que esté circulando delante de tí.

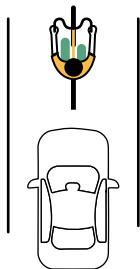


Si te encuentras con autobuses de transporte público y se detienen, **espera detrás de estos hasta que avancen nuevamente** porque puede estar bajando una persona.



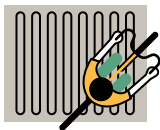
Si un **automóvil o autobús se acerca a tí** por detrás o te pita:

- Evita acelerar o colocarte en el lado derecho del carril.
- Sigue circulando por el centro del carril derecho con seguridad de manera que la otra persona entienda que para rebasarte tendrá que cambiar de carril.



**Si las condiciones físicas de la calle no son óptimas**, considera lo siguiente<sup>22</sup>:

- Con alcantarillas: Evita circular sobre ellas, si no puedes evitarlo hazlo de forma transversal cruzando de izquierda a derecha.
- Con baches: Disminuye la velocidad y evadelo rodeando con la llanta delantera.
- Con grava, agua o aceite: Reduce la velocidad, ve con mayor cuidado y frena con anticipación. Si vas de bajada, levántate de tu asiento y no pedalees.



**Si te persigue un perro:**

- Acelera y aléjate rápidamente sin perder más tiempo.
- Si el perro está muy cerca, detente: lo más probable es que pierda interés y se vaya.
- Si el perro no pierde el interés, grítale fuerte y coloca la bicicleta entre él y tú.



## 4.6 Usa tus manos para señalar tus movimientos en la calle

Para lograr una mejor convivencia y seguridad en las calles, comunica tus movimientos<sup>23</sup>:

- **Vuelta a la izquierda:** extiende el brazo izquierdo.
- **Vuelta a la derecha:** extiende el brazo derecho.
- **Alto:** levanta la mano abierta.

En medida de lo posible, trata de no voltear la vista hacia atrás mientras vas rodando ya que puedes exponerte a un choque o caída.



Vuelta izquierda



Vuelta derecha



Alto total



Reducción  
o detención

## 4.7 Cómo estacionar tu bicicleta

Procura estacionar tu bicicleta en lugares por donde circulan más personas ya que al estar a la vista, te brindará mayor seguridad.

**Asegura el cuadro de la bicicleta y la rueda delantera.** Es recomendable utilizar un candado de tipo U ya que estos son muy resistentes y complementa el amarre de la llanta trasera con un cable o cadena.

La colocación de biciestacionamientos en espacio público, como parques, calles y dependencias de San Pedro Garza García, es responsabilidad del gobierno municipal. Al tener más biciestacionamientos, el espacio público está ordenado y así las bicicletas no obstaculizan a las demás personas. Sin embargo, los ciudadanos también pueden colocarlos en los espacios privados, como edificios habitacionales, comercios, centros educativos, entre otros.



Candado tipo U



**Asegura ruedas y marco**  
(Candado con cable o  
doble candado)




**Nunca ancles sólo el cuadro**  
(Dos ruedas en peligro)



**Ruedas y marco**  
(Rueda trasera en peligro)



**Nunca ancles sólo la rueda**  
(cuadro en peligro)



Estacionamiento  
de bicicletas en  
Calzada del Valle.

# San Pedro Garza García: un lugar amigable para la movilidad en *bicicleta*



Familia de ciclistas.

Ahora que ya decidiste moverte en bicicleta por la ciudad y que conoces lo indispensable para hacerlo de manera segura, **desde el Municipio de San Pedro Garza García te recordamos estos puntos claves para compartir la calle y hacer de ella un lugar más amigable:**

- Para tus trayectos cortos muévete en bicicleta.
- Muévete con confianza, seguridad y precaución.
- Acude a las escuelas de ciclismo urbano que organiza el municipio para ti.
- Invita a tus amistades y familiares para que te acompañen.
- Asiste a los recorridos ciclistas que impulsa el municipio de San Pedro Garza García.
- Saluda y sonríe a las personas que encuentres en el camino.
- Si en tu trayecto ves ciclistas con algún problema, busca la manera de auxiliar.
- Si alguna persona no se mueve con responsabilidad en la calle, sé amable y, si la situación lo permite, transmite un mensaje que la ayude a circular mejor.
- Conoce y *bicita* los Espacios Bicicamigables en San Pedro. Llega a ellos en bicicleta e infórmate de los beneficios que tienen para tí:



[https://bit.ly/biciamigables\\_HaciendoRed](https://bit.ly/biciamigables_HaciendoRed)



[https://bit.ly/mapabicicamigables\\_spgg](https://bit.ly/mapabicicamigables_spgg)





Cuando te muevas en vehículo particular y te encuentres a una persona ciclista recuerda:

- Respetar a las personas que se mueven en bicicleta y guardar una distancia de 1.5 metros.
- Respetar la velocidad máxima dependiendo del tipo de vialidad por el que circulas.
- Reducir la velocidad de tu auto ante cualquier concentración de ciclistas.<sup>24</sup>
- En ningún momento y por ningún motivo circular, invadir o obstruir ciclovías, cruces u otras vías exclusivas para ciclistas.<sup>25</sup>
- Respetar la jerarquía de la movilidad y dar preferencia a las personas peatonas y ciclistas que transiten en las calles.<sup>26</sup>
- Al descender de tu vehículo, antes de abrir la puerta, cerciórate de que no vengan personas en bicicleta o caminando.<sup>27</sup>

Sé parte del cambio, y sigue haciendo una nueva cultura de movilidad ciclista en San Pedro Garza García.

Si te interesa aportar más a la movilidad en bicicleta, participa y colabora en las diferentes actividades que el municipio tiene para ti. **Recuerda seguir #HaciendoRed ya que existen más personas que como tú promueven la movilidad en bicicleta.**

**Comparte esta guía con todas las personas que puedas porque cada día somos más quienes deseamos vivir en una ciudad más amigable para movernos en bicicleta.**

# Bibliografía

**Agencia Metropolitana de Servicios de Infraestructura para la Movilidad del Área Metropolitana de Guadalajara (AMIM). *Manual de Ciclismo Urbano Metropolitano*. (2023).** Disponible en: <https://www.amim.mx/pdf/Manual%20de%20Ciclismo.pdf>

**Gobierno del Estado de Jalisco. (s.f.). *Manual de Ciclismo Urbano: Pedalear por una mejor ciudad*.** Disponible en: [https://bicisgdl.files.wordpress.com/2016/07/manual\\_de\\_ciclismo\\_urbano.pdf](https://bicisgdl.files.wordpress.com/2016/07/manual_de_ciclismo_urbano.pdf)

**Instituto Municipal de Planeación y Gestión Urbana (IMPLANG). (2021). *Diagnóstico de Seguridad Vial 2015 - 2021 del Municipio de San Pedro Garza García*.** Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1a7UB6kxB8WWIGAqQiJ2v\\_NEn9sqdFE6X/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1a7UB6kxB8WWIGAqQiJ2v_NEn9sqdFE6X/view?usp=sharing)

**Instituto Municipal de Planeación y Gestión Urbana (IMPLANG). (2021). *Perfil Ciclista de San Pedro Garza García*.** Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1ZQjmqopFXa33KE0ab\\_XN14b1tvCqDwC/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZQjmqopFXa33KE0ab_XN14b1tvCqDwC/view?usp=sharing)

**ITDP. (2011). *Manual de Ciclociudades. Tomo I: La movilidad en bicicleta como política pública, Capítulo 2. La movilidad en bicicleta: Una solución. Sección 2.1. Beneficios de la movilidad en bicicleta. págs 44 - 45*.** Disponible en: <https://bicycleinfrastructuremanuals.com/manuals4/Tomo%20I%20-%20La%20Movilidad%20en%20Bicicleta%20como%20Poli%CC%81tica%20Pu%CC%81blica.pdf>

**ITDP. (2011). *Manual de Ciclociudades. Tomo V: Intermodalidad, Capítulo 3. Estacionamiento para Bicicletas. Sección 3.2. Mobiliario. pág 40 - 45.*** Disponible en: <http://ciclociudades.mx/wp-content/uploads/2015/10/Manual-Tomo-V.pdf>

**Méndez, M. (2017). *La influencia del ciclismo urbano en la calidad de vida de sus usuarios en la ciudad de México.*** Disponible en: [https://bicitekas.org/sites/default/files/public/manuales/2017\\_uam\\_licenciatura\\_mendez.pdf](https://bicitekas.org/sites/default/files/public/manuales/2017_uam_licenciatura_mendez.pdf)

**Muxi, Z. (2007). *Ciudad próxima. Urbanismo sin género.*** Disponible en: <https://www.diba.cat/documents/153833/160414/comerc-debats-debat1-doc1-pdf.pdf>

**Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal. (2011). *Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México.*** Disponible en: [http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sedema/images/archivos/movilidad-sustentable/movilidad-en-bicicleta/manual\\_ciclista\\_urbano.pdf](http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sedema/images/archivos/movilidad-sustentable/movilidad-en-bicicleta/manual_ciclista_urbano.pdf)

**Secretaría de Movilidad del Gobierno de la Ciudad de México. (2019). *Plan Estratégico de Género y Movilidad 2019.*** Disponible en: <https://semovi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/estrategia-de-genero-140319.pdf>

# Referencias

- 1 Encuesta Intercensal y el Censo de Población y Vivienda del INEGI en 2020.
- 2 La importancia de la reducción del uso del automóvil, ITDP, 2012 <https://mexico.itdp.org/wp-content/uploads/2023/01/Importancia-de-la-reduccion-del-uso-del-auto.pdf>
- 3 Siniestro de tránsito: Cualquier suceso, hecho, accidente o evento en la vía pública derivado del tránsito vehicular y de personas, en el que interviene por lo menos un vehículo y en el cual se causan la muerte, lesiones, incluidas en las que se adquiere alguna discapacidad, o daños materiales, que puede prevenirse y sus efectos adversos atenuarse; Ley general de movilidad y seguridad vial <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGMSV.pdf>
- 4 Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 18/12/2020 (Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión, 1917).
- 5 Ley General de Movilidad y Seguridad Vial (2022) <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGMSV.pdf>
- 6 Estrategia Nacional de Movilidad y Seguridad Vial (ENAMOV 2023-2042) [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/848141/ENAMOV\\_2023-2042.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/848141/ENAMOV_2023-2042.pdf)
- 7 Definición de "Multimodalidad": Ofrecer múltiples modos y servicios de transporte para todas las personas usuarias, los cuales deben articularse e integrarse entre sí y con la estructura urbana, para reducir la dependencia del vehículo particular motorizado. Ley General de Movilidad y Seguridad Vial, 2022. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0)
- 8 Definición de "Movilidad activa o no motorizada": Desplazamiento de personas y bienes que requiere de esfuerzo físico, utilizando ayudas técnicas o mediante el uso de vehículos no motorizados. Ley General de Movilidad y Seguridad Vial, 2022. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0)
- 9 Artículo 6, Ley General de Movilidad y Seguridad Vial, 2022. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652187&fecha=17/05/2022#gsc.tab=0)
- 10 Artículo 2, Reglamento de Movilidad, Tránsito y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García <https://cms-api.sanpedro.gob.mx/storage/files/115acb26-9767-43e4-b6a6-cde6dd758551.pdf>
- 11 Consultar Perfil Ciclista del Municipio de San Pedro Garza García, 2020. [bit.ly/perficciclista](http://bit.ly/perficciclista)
- 12 Definición de Ciclista: Conductor de un vehículo de tracción humana a través de pedales; se considera también ciclista a aquellos que conducen bicicletas asistidas por motores eléctricos, siempre y cuando ésta desarrolle velocidades de hasta 25 kilómetros por hora Fuente: SEDATU, Manual de calles. Diseño vial para ciudades mexicanas, 2018.
- 13 SEMOVI CDMX, Plan estratégico de Género y Movilidad, 2019: <https://semovi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/estrategia-de-genero-140319.pdf>

- 14 Manual de ciclociudades. Tomo IV: Infraestructura, 2011. <https://ciclociudades.itdp.org/wp-content/uploads/2015/10/Manual-Tomo-IV.pdf>
- 15 Norma Técnica Estatal para el Control del Tránsito. Dispositivos para el Control del Tránsito, Título 02. Señalamiento Horizontal (NTE-DCT-02-HOR-2019): Marcas para Identificar Ciclovías M-15, <https://www.nl.gob.mx/convocatorias/consulta-publica-norma-tecnica-estatal-para-el-control-del-transito-nte-dct-02-hor>
- 16 Norma Técnica Estatal para el Control del Tránsito. Dispositivos para el Control del Tránsito, Título 03. Señalamiento Vertical Preventivo (SP) (NTE-DCT-03-SP-2019) <https://www.nl.gob.mx/convocatorias/consulta-publica-norma-tecnica-estatal-para-el-control-del-transito-nte-dct-03-sp-2019>
- 17 Artículo 36 y 41 del Reglamento de Movilidad, Tránsito y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García. <https://cms-api.sanpedro.gob.mx/storage/files/115acb26-9767-43e4-b6a6-cde6dd758551.pdf>
- 18 Artículo 36, 41 y 42 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 19 Artículo 39 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 20 Publicación "¿Qué hacer si sufro de acoso mientras voy en movilidad activa? Instagram gdmovilidad, 15 de noviembre de 2023.
- 21 Artículo 39 y 42 del Reglamento de Movilidad y seguridad vial del municipio de San Pedro Garza García.
- 22 Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal. (2011). Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México.
- 23 Art. 42 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 24 Artículo 56 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 25 Artículo 38 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 26 Artículo 38 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.
- 26 Artículo 56 del Reglamento de Movilidad y Seguridad Vial del Municipio de San Pedro Garza García.



implang  
San Pedro Garza García



 #EnBiciPorMiCiudad