



# Guía rápida de transporte en bicicleta

Muévete Chiló  
Sinaloa



**La Guía Rápida del Transporte en Bicicleta tiene por objetivo difundir información útil para las y los usuarios de la bicicleta.** Son algunas recomendaciones para utilizar la bicicleta de manera segura, saludable y cómoda, así como para garantizar la seguridad vial de todas las personas que utilizan las calles.

Esta es una iniciativa del Gobierno del Estado de Sinaloa y la Secretaría de Desarrollo Sustentable junto con las organizaciones civiles, complementa las acciones de impulso al **uso de la bicicleta como un transporte saludable y amigable con el medio ambiente** y que tiene la finalidad de generar ciudades más sustentables en la entidad.

Esta Guía ofrece mensajes de manera sencilla para **generar una nueva cultura vial orientada hacia la movilidad sustentable.** Estamos convencidos que serán utilidad para quienes ya se trasladan en bicicleta y para quienes buscan hacerlo.

Atte.

**C. Carlos Gandarilla García**  
**Secretario de Desarrollo Sustentable**



The background is a solid blue color with a repeating pattern of light blue bicycles. Each bicycle has a dark blue seat and handlebars. The bicycles are arranged in a grid-like pattern, slightly offset from each other.

**Nueva**

**normalidad**

Para nueva normalidad

**Durante tus trayectos  
en bicicleta siempre utiliza  
cubre bocas.**

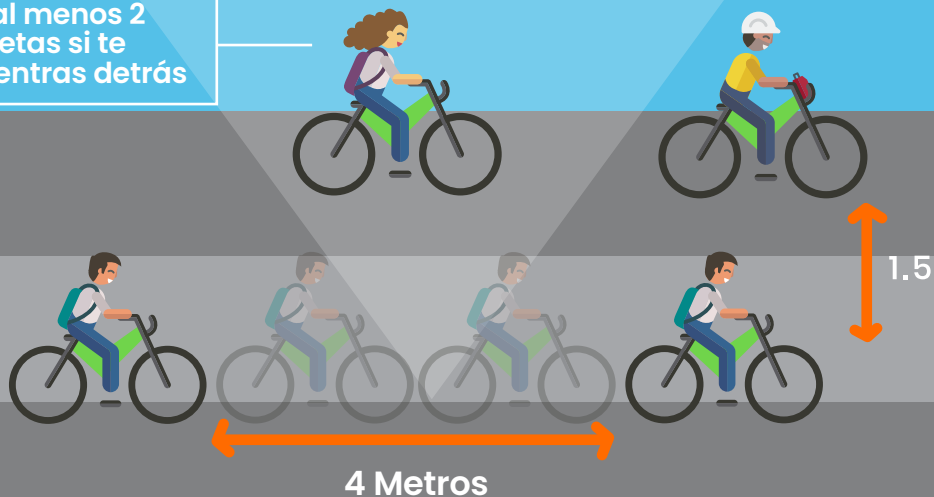


# Para nueva normalidad

## Utiliza sana distancia

Si encuentras a otra persona en bicicleta mantén una distancia lateral de 1.5 metros

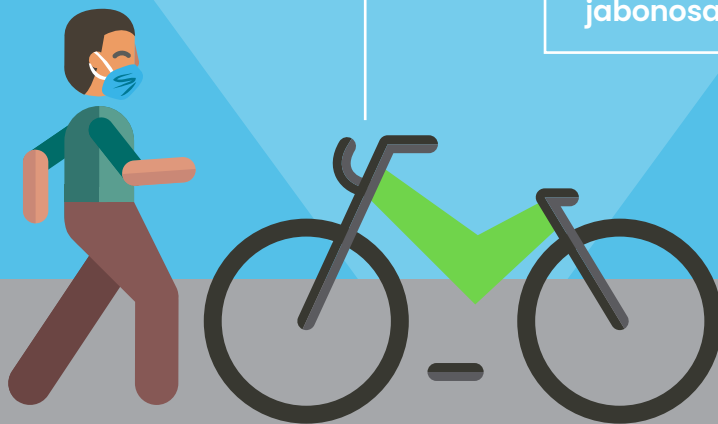
Y de al menos 2 bicicletas si te encuentras detrás



Para nueva normalidad

**Lava tus manos**  
con jabón o gel inmediatamente  
después de usar la bicicleta.

No olvides limpiar  
los manillares de tu  
bicicleta con agua  
jabonosa o con alcohol



The background is a solid green color with a repeating pattern of light green bicycles. Each bicycle has a dark green seat and handlebars. The bicycles are arranged in a grid-like pattern, slightly offset from each other.

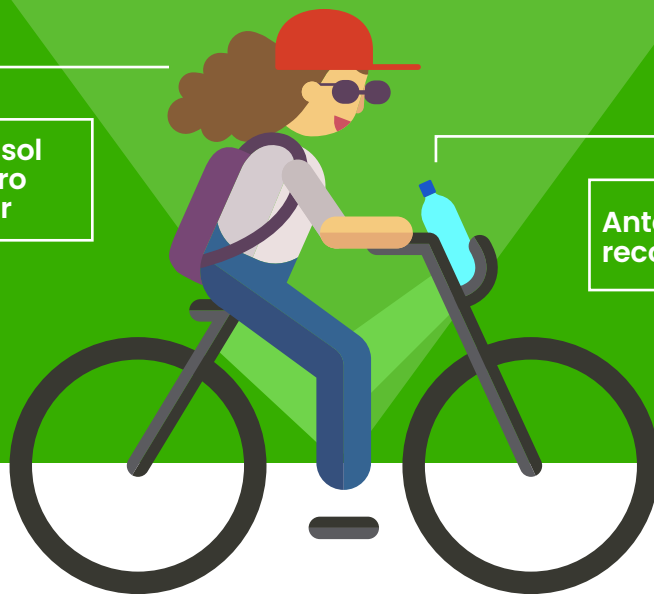
# Consejos

## Protégete del sol

Evita recorridos de más de 3 km (15 minutos) entre las 12 pm y 4 pm del día



Utiliza gafas de sol  
gorra o sombrero  
y protector solar



Antes y después de tus recorridos toma agua

3 SALUD  
Y BIENESTAR



11 CIUDADES Y  
COMUNIDADES  
SOSTENIBLES



13 ACCIÓN  
POR EL CLIMA





## Consejo

**Mantente a la vista de los automotores**  
**Cuando circules evita colocarte en puntos ciegos**

Circula en línea recta y evita zigzagear



## ¡Hazte Visible!

Especialmente durante la noche

Utiliza luces traseras delanteras y elementos reflejantes

Se recomienda el uso de casco



3 SALUD Y BIENESTAR



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



# Consejo

El traslado de pequeña mercancía puedes realizarlo en bicicleta

Utiliza una bolsa o mochila o puedes adaptar una canasta, una parrilla o alforjas



## Consejo

# Estaciona tu bicicleta de manera segura

Asegura tu bicicleta en estructuras fijas que estén a la vista o iluminados, evita utilizar árboles

Utiliza un candado sólido y encadena el cuadro de tu bicicleta



**Comunícate con las personas en la calle, para anunciar tus giros o cambios de carril puedes señalar con tus brazos.**



Vuelta Izquierda



Vuelta Derecha



Alto



## Consejo

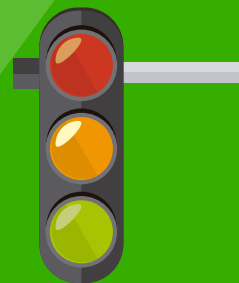
**Para las personas conductoras de auto ¡mantén tu distancia!**

Cuando rebases o compartas la calle con una persona en bici, toma al menos 1.5 metros de separación



## Consejo

**Para las personas conductoras de auto**  
**Respeta los límites**  
**de velocidad y señales de tránsito**



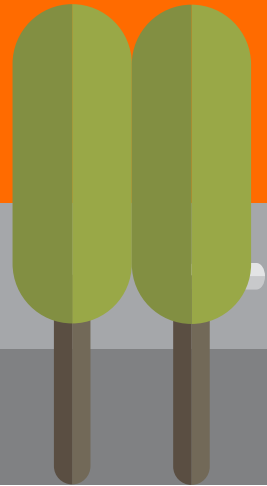
The background of the image is a solid orange color with a repeating pattern of light orange bicycles. Each bicycle is shown from a side profile, facing left, and has a basket on the front. The bicycles are arranged in a grid-like pattern, slightly offset from each other.

**Derechos**



# Derechos

Al viajar en bicicleta tienes el derecho de usar un carril completo.



# Derechos

La bicicleta es un vehículo con prioridad en la calle.



The background of the image is a solid orange color with a repeating pattern of light orange bicycles. Each bicycle is a simple silhouette with a basket on the back, arranged in a grid-like fashion.

**Beneficios**

## Beneficios

# La bicicleta reduce tus costos de traslado

La bicicleta es más económica, utilízala para gastar menos en transporte



## Beneficios

# La bicicleta es una opción rápida en distancias cortas

Para viajar a lugares que están a 3 kilómetros de distancia, vas a llegar en menos de 15 minutos



## Beneficios

Usar la bicicleta nos ayuda a tener un mejor planeta. Al usarla no contaminas el aire y contribuyes a disminuir el cambio climático.



# Beneficios

Usar la bicicleta cuida tu salud.  
Ayuda a estimular todo el cuerpo.



Carlos Gandarilla García  
Secretario de Desarrollo Sustentable

Arq. Efraín Leyva Perea  
Subsecretario de Desarrollo Urbano

Coordinación Institucional  
MC. Jorge Said Osuna Félix  
Arq. Ernesto Barreras Ruíz

Comunicación y Diseño Gráfico  
Brianda Mendívil Araujo  
Cristina Castro Gastélum  
Leidy Pérez

Agradecimiento:





The background is a solid blue color with a repeating pattern of light blue bicycles. Each bicycle is a simple silhouette with a basket on the back.

# Sinaloa

## 2020