

PASO A PASO: GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA MOVILIDAD ACTIVA, EL USO DE LA BICICLETA Y OTROS CICLOS



#Cuidémonos**EntreTodos**



INTRODUCCIÓN

El uso de la bicicleta, otros ciclos* y la práctica de caminatas son formas de movilidad activa sostenibles, saludables y amigables con el medio ambiente, que durante la pandemia por COVID-19 permiten disminuir la posibilidad de contagio. Además, su práctica beneficia la salud física y mental a través de la actividad física y el deporte. Para su uso seguro se disponen las siguientes recomendaciones:



* Ciclos: vehículos de una o más ruedas propulsados por las personas situados en ellos, por ejemplo, las bicicletas, patinetas, patines, monopatines, etc. Además, se incluye dentro de los ciclos a los vehículos con asistencia eléctrica con potencia máxima de 0,25 kilowatts y que no superen los 25 km/h.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA CONDUCTORES DE CICLOS Y PEATONES PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19



Uso de mascarilla y/o escudo facial. Debes utilizar la mascarilla cubriendo nariz y boca. Si debes retirarla, hazlo siempre desde los elásticos. Si usas mascarilla reutilizable, lávala periódicamente.



Sólo se exceptúa el uso de mascarilla durante la práctica deportiva que requiera mayor esfuerzo físico, pero siempre se debe llevar para usarla antes y después de ejercitarse.



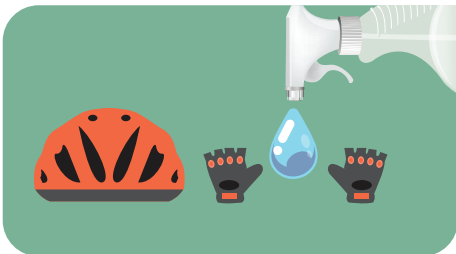
Lavado frecuente de manos y/o uso de alcohol gel.



Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.



Evitar tocar tus ojos, nariz y boca. Evita saludar a otros con la mano o de beso.



Limpieza frecuente de todos tus elementos de seguridad. Por ejemplo: guantes y casco protector.



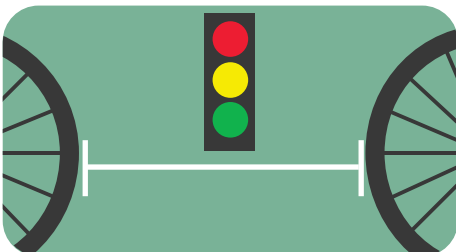
Evitar aglomeraciones y pedalear en grupo con personas externas a tu hogar.



No compartir implementos deportivos ni recreativos, tampoco botellas de agua, ni usar bebederos públicos.



Mantener siempre el distanciamiento físico, tanto como sea posible, entre bicicletas y con otras personas, evitando las aglomeraciones.



En las intersecciones, semáforos y otros lugares de detención, mantener el distanciamiento físico tanto como sea posible.

MEDIDAS SANITARIAS PARA EL USO DE LA BICICLETA



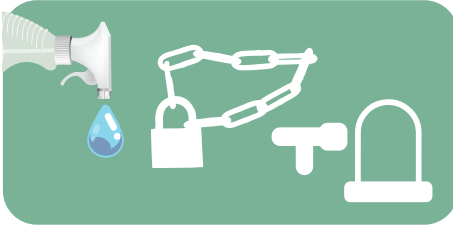
Limpiar la bicicleta antes y después del viaje en zonas como manubrio, asiento, marco, canasto, entre otros.



En el estacionamiento de bicicletas, siempre que sea posible, guardar la bicicleta distanciada del resto. Mantener el distanciamiento físico con otras personas.



Si vas a utilizar una bicicleta pública, mantén las mismas medidas de salubridad que con tu propia bicicleta: limpia el manillar, asiento, portabultos, entre otros implementos, antes y después de usarla.



Desinfectar los implementos de seguridad como candados y cadenas, que están en contacto con superficies de uso común.



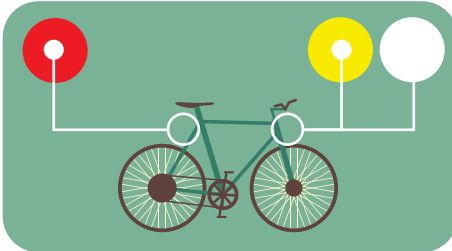
Cada vez que se toquen superficies de uso común como cicletteros o mobiliario público, limpiar manos o guantes.

3

MEDIDAS DE SEGURIDAD VIAL PARA EL USO DE LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE Y RECREACIÓN:



El uso del casco es obligatorio para todos los usuarios de ciclos en zonas urbanas. Sin embargo, te recomendamos usarlo en todos los trayectos para proteger tu cabeza en caso de caída o participar en un siniestro de tránsito.



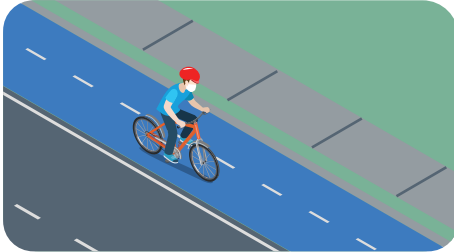
La bicicleta debe estar equipada con una luz blanca o amarilla adelante y una luz roja atrás.



La bicicleta debe contar con materiales reflectantes en pedales, horquillas y en los rayos.



En horario de poca luz o cuando las condiciones del tiempo lo requieran, el ciclista debe portar chaleco, arnés o cinturón de bandolera reflectante.



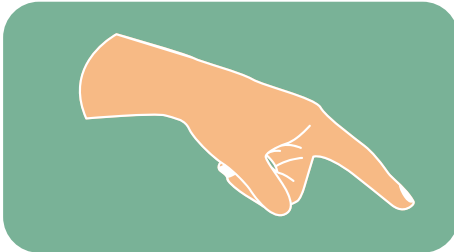
Los usuarios de ciclos deben circular por la calzada, ciclovías o ciclovías temporales.



Si no existe ciclovía, se debe circular por el lado derecho de la calzada salvo que exista una pista "solo bus" en vías unidireccionales.



Está prohibido transitar por la vereda en ciclo salvo: menores de 14 años, personas que circulen con menores de 7 años, adultos mayores o personas con alguna discapacidad.



Es fundamental mantener el buen estado mecánico de la bicicleta. Se sugiere para ello revisar el siguiente link:

<https://www.conaset.cl/ciclistas-recomendaciones/>

USO DE LA BICICLETA Y MOVILIDAD ACTIVA EN ESPACIOS PÚBLICOS Y RECREATIVOS SEGÚN ETAPAS DEL PLAN PASO A PASO

Cuarentena

Durante la cuarentena está prohibida la realización de actividades recreativas y/o deportivas que requiera salir de la casa.

Puedes salir a hacer compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que puedes obtener en:

<https://www.comisariavirtual.cl>

Cada vez que salgas, con la autorización correspondiente, **debes usar mascarilla y/o escudo facial**, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel. Puedes caminar o utilizar tu ciclo como medio de transporte.



Paso

1

Durante la semana:

Las actividades recreativas y/o deportivas están permitidas sólo de lunes a viernes en lugares abiertos públicos o privados.

Puedes caminar o utilizar **tu ciclo como medio de transporte.**

Puedes ir a parques o plazas autorizadas para el juego, recreación, trote, andar en bicicleta o realizar caminatas.

Evita las aglomeraciones y mantén la distancia física respecto de otras personas y conductores de ciclos.

En todo momento debes usar mascarilla y/o escudo facial. Se exceptúa el uso de la mascarilla durante la práctica deportiva que requiera mayor esfuerzo físico.

No olvides **las medidas de autocuidado para conductores de ciclos.**



Durante el fin de semana:

No está permitida la realización de actividad recreativa que requiera salir de la casa durante los días sábados, domingos y festivos.

Solo podrás salir a hacer compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que puedes obtener en:

<https://www.comisariavirtual.cl>.

Puedes caminar o **usar tu ciclo sólo como medio de transporte.**



Puedes caminar o utilizar tu ciclo como medio de transporte.

Puedes ir a parques o plazas autorizadas para el juego, recreación, trote, andar en bicicleta o realizar caminatas.

Evita las aglomeraciones y mantén el distanciamiento físico respecto a otras personas y conductores de ciclos.

En todo momento debes usar mascarilla y/o escudo facial. Se exceptúa el uso de la mascarilla durante la práctica deportiva que requiera mayor esfuerzo físico.

Está permitido el uso de espacios públicos habilitados como vía de tránsito para peatones y usuarios de ciclos que se desplacen a baja intensidad o de forma recreativa. Es obligatorio el uso de mascarilla y/o escudo facial y distanciamiento físico con otras personas u otros grupos familiares. No se podrán entregar alimentos o agua. No se pueden realizar actividades que promuevan o produzcan aglomeraciones.

No olvides las medidas de autocuidado para **usuarios de ciclos.**



- Puedes caminar o usar tu ciclo como medio de transporte.
- Puedes ir a parques o plazas autorizadas para el juego, recreación, trote, andar en bicicleta o realizar caminatas.
- Evita las aglomeraciones y mantén el distanciamiento físico respecto a otras personas y usuarios de ciclos.
- Está permitido el uso de espacios públicos habilitados como vía de tránsito para peatones y **usuarios de ciclos que se desplacen a baja intensidad o de forma recreativa.**
- Es obligatorio el uso de mascarilla y/o escudo facial y distanciamiento físico con otras personas u otros grupos familiares. Se exceptúa el uso de la mascarilla durante la práctica deportiva que requiera mayor esfuerzo físico. No se podrán entregar alimentos o agua. No se pueden realizar actividades que promuevan o produzcan aglomeraciones.
- No olvides las medidas de autocuidado para conductores de ciclos.



Paso

4

Cada vez que salgas, debes usar mascarilla y/o escudo facial, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

Apertura Avanzada



Paso

5

PASO A PASO: GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA MOVILIDAD ACTIVA, EL USO DE LA BICICLETA Y OTROS CICLOS



#Cuidémonos**EntreTodos**