



## Instrucciones

Lee la información sobre educación vial. Reta a tus amigos a jugar. Quien llega primero a la escuela, gana.

Consigue 1 dado y fichas.

El jugador que saca un número mayor en el dado es el que inicia.

Primero debe lanzar los dados, avanzar el número de casillas que corresponde, después resolver el reto o trivía que tenga la casilla y pasar el turno al siguiente jugador.

Si el jugador respondió incorrectamente pierde su siguiente turno.

Solo existe una respuesta correcta, que estará detallada en la información del manual.

Si caes en una casilla que alguien más ya cayó antes, usa las preguntas reserva para que no se repitan las trivias

## Preguntas reserva

-¿Qué significa esta señal?



-¿Qué indican las líneas punteadas en medio de las calles?

-¿Cuál es el principal contaminante del aire que emiten los vehículos motorizados?

-¿Cómo ayudas a combatir la contaminación del aire?

-¿Qué indican las 2 líneas continuas en medio de las calles?

-Di los 4 ríos principales de Cuenca

-Di los 2 tipos de transporte público en Cuenca.

-Nombre dos parques principales de Cuenca

-Nombra 5 partes de la bici

-¿Porque se da el calentamiento global?



Nombre y apellidos:

Dirección de tu casa:

Nombre de tu escuela:

# Teléfono de un familiar:

Una iniciativa de:

Con el apoyo de:



Implementada por  
**giz**  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Para más información

<https://www.mujerescicloayuda.com/proyecto-travesia-a-la-escuela>



## MANUAL DE MOVILIDAD ACTIVA



En la movilidad activa utilizas la energía de tu cuerpo para trasladarte de un lugar al otro. Las dos formas más comunes son: caminar e ir en bicicleta.

La movilidad activa es muy importante para reducir la contaminación en la ciudad.

¡En Cuenca, los carros, contaminan más, mucho más que las fábricas!

La contaminación nos afecta mucho a las personas y sobre todo a los niños, el primer órgano afectado son los pulmones, luego el corazón e incluso luego el cerebro.

Si usáramos menos carros tendríamos un aire más limpio en Cuenca.

### ¿Cómo puedes ser parte de la solución?

¡Movilizándote activamente a tu escuela! Hay muchísimos beneficios de hacerlo, aquí te contamos algunos:

Si caminamos o vamos en bici:  
Se reduce la contaminación.  
Se reduce el tráfico y el ruido, tendremos ciudades más amigables.  
Conocemos más a nuestra ciudad.  
Se fortalecen los pulmones y el corazón.  
Nos da más energía y mejoramos nuestro ánimo y humor.  
Mejora nuestra memoria, concentración y nuestros reflejos.  
Nos hacemos más fuertes.



### ORIENTACIÓN

Revisa un mapa de Cuenca y mira cómo está organizada la ciudad.

Dibuja en un papel la ruta de tu casa a la escuela, identifica puntos importantes como tiendas, almacenes, parques.

Aprende la dirección de tu casa, y la de tu escuela.

Te sugerimos que salgas a recorrer esta ruta, estés muy atento y anota todo lo que veas en tu mapa.

Si vives lejos de tu escuela recuerda que puedes usar el tranvía o el bus para las distancias largas.

Aprende qué líneas de bus pasan por tu casa y tu escuela.

Aprende qué estaciones del tranvía son las más cercanas a tu casa y a tu escuela.

La intermodalidad significa que estás usando más de un transporte para trasladarte.

### EDUCACIÓN VIAL



La educación vial es conocer los hábitos, señales y obligaciones que tienen las personas para movilizarse de una manera segura en la vía pública.

### Líneas en las vías:

Las líneas blancas punteadas dividen 2 carriles que tienen el mismo sentido. - - - - -

Las líneas continuas dividen carriles que tienen sentidos contrarios. = = = = =

### Señales de tránsito

Preventivas: tienen la función de avisar y prevenir una situación en la vía. Son de color amarillo.



Reglamentarias: muestran prohibiciones u obligaciones en las vías. Son de color Rojo y blanco.



Informativas: son para guiar y dar información sitios especiales y servicios. Son de color Azul



### El orden de prioridad en las vías es:

1. Peatones
2. Ciclistas
3. Vehículos motorizados



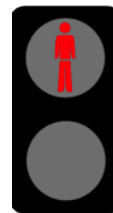
No pueden pasar

Precaución, no pueden pasar

Los vehículos pueden avanzar



### Semáforos para peatones:



Luz roja el peatón no puede cruzar



Luz verde el peatón puede cruzar. En algunos indica el tiempo restante para cruzar

### Semáforos para ciclistas:



Los encontrarás regularmente cerca de ciclo vías o junto con los peatonales.

Recuerda: Cruza con toda tu atención y mirando a ambos lados aunque el semáforo esté en verde



### Si vas caminando:



Esta señal indica que el camino es para peatones



Esta señal indica que el ingreso y circulación en el camino es prohibido para peatones.



### Si vas en bicicleta



Esta señal indica que el camino es permitido para bicicletas



Esta señal indica que está prohibido el ingreso y circulación de bicicletas

### SEÑALES DEL CICLISTA



Giro a la izquierda

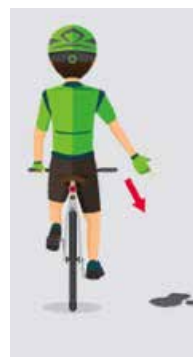


Giro a la derecha



Detenerse

Para avisar a tus amigos ciclistas que vienen detrás de mí, usa estas señales:



Cuando hay huecos en la vía, señalo con mi mano hacia el obstáculo.



Cuando hay un rompe velocidades hago un puño con mi mano.

### ¿CÓMO MOVILIZARSE EN LA CIUDAD?

#### Si vas caminando:

- Debemos caminar siempre por la vereda y a tu derecha.
- Respetar las señales de tránsito y a los transeúntes
- Antes de cruzar la calle mira muy bien a ambos lados
- Usar siempre los puentes peatonales
- Siempre cruzar por las esquinas y pasos cebra
- Siempre debes ir atento, concentrado y observando todo lo que sucede.



#### Si vas en bicicleta

- Debes circular por la ciclovía
- Si no existe una ciclovía, debes compartir la calle manteniendo tu derecha. La distancia entre el carro y el ciclista debe ser de 1,50m.
- Para rebasar un vehículo estacionado, un ciclista o un peatón siempre debes hacerlo por la izquierda.
- Antes de cambiar de carril o rebasar, analiza tu velocidad y la de los vehículos, el espacio disponible para rebasar.
- Realiza el cambio de carril de manera suave.
- Debes parar en las intersecciones y ceder el paso a peatones.



- Un carro estacionado puede abrir las puertas sin mirar.
- Debes estar siempre pendiente y atento a todo lo que hagan los conductores y peatones en la vía.
- Conduce tu bicicleta a una velocidad moderada, las carreras las puedes hacer en el parque, jamás en la calle.
- Respetar las señales de tránsito es una obligación
- Cuando llegas a un redondel, debes cruzar siempre por los pasos cebra.
- Cuando no haya paso cebra, te recomendamos cruzar por las esquinas, ya que los carros reducen ahí su velocidad.
- Por tu seguridad siempre usa casco.

### ¿QUÉ HACER CUANDO SALES A LA ESCUELA?

#### Si vas caminando:

Fijarte que estás con los cordones bien amarrados.  
Ir atento al camino por donde vas.  
Saber el número de teléfono de un familiar.  
Llevar un paraguas por si llueve  
Llevar una casaca por si hace frío.  
Llevar una gorra para protegerte del sol



#### Si vas en bicicleta:

Lo más importante es llevar un casco.  
Saber el número de teléfono de un familiar.

#### También te recomendamos:

Llevar candado o cadena.  
Llevar un chaleco o casaca de color para que te vean con más facilidad.  
Llevar Impermeable por si llueve.

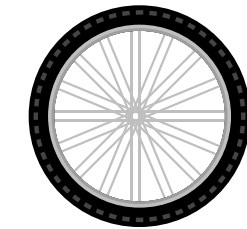


#### ¿Qué debo chequear en mi bicicleta antes de salir?

Observar que las llantas de la bici estén hinchadas.  
Revisar si los frenos funcionan bien.

Te sugerimos:  
Ajustar el asiento de la bici a tu estatura.

Poner aceite en la cadena  
Llevarla al mecánico ocasionalmente a que revise que todo está bien



Y siempre, deja tu bici en un lugar seguro

Siempre dejarla asegurada a un objeto que no se pueda mover del piso, puede ser un poste o mejor un estacionamiento. Siempre déjala asegurada desde el cuadro con la llanta y al soporte.

#### MAL



#### BIEN



Usa bien el casco por tu seguridad ¿Cómo te pones el casco?

Tiene que quedar en posición horizontal.  
Los dos tirantes del casco que van a cada lado deben formar un triángulo y la oreja en la mitad.

Cuando cierras los tirantes bajo el mentón debe quedar bien ajustado.



### ¿QUÉ EVITAR SI VAS CAMINANDO O EN BICICLETA?

- Usar celular
- Tener audífonos puestos, ya que no escuchas y no estarás atento a lo que sucede.
- Invadir vía si vas en bici
- Pedalear sin casco si vas en bici
- Caminar con los cordones desamarrados
- Cruzar por medio de la calle sin tener un paso cebra
- Ir en las rieles del tranvía
- Desobedecer las señales de tránsito

### CONFIANZA EN TI MISMO

Recuerda las cosas para las cuales eres bueno  
Confía en tí mismo, lo puedes hacer, di siempre: ¡Sí puedo!  
Habrán obstáculos, tú encontrarás la forma de superarlos

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA?

#### ¿Qué hacer si me pierdo?

Si perdiste a la persona que iba contigo: busca un lugar seguro y quédate quieto, recuerda que tu familia te está buscando.

Si estás en la calle anda al semáforo o a la tienda más cercana.  
Dile a la dueña de la tienda lo sucedido o a un policía. Dales el número de teléfono a que se comuniquen con tu familia.  
No vayas a ningún lugar con personas que acabas de conocer

#### Si me equivoco de camino:

Retrocede un poco el camino y fíjate si recuerdas cómo regresar a casa o ves algo familiar, como un negocio o una tienda por la que siempre pasas.  
Busca una tienda amiga o un policía para contarle lo sucedido y llamar a casa.

#### Si pinchas una llanta te recomendamos:

Empujar la bicicleta hacia tu casa o a tu escuela dependiendo qué esté más cerca.  
También puedes ir a la tienda más cercana y confiable para que llamen a tu familiar y te ayuden.

Si ves un accidente lo primero que hay que hacer es llamar a EMERGENCIAS el número es el 911.

Lo que debes decir es:  
¿Dónde pasó?: puede ser la calle, la zona o sector.  
¿Qué pasó?, explicar lo que viste.

¡Ahora que ya sabes todo esto, es tiempo que cambies tu movilidad y seas parte del cambio!

Propón a alguien de tu familia que de ahora en adelante te acompañe caminando o en bici a tu escuela, así más personas estarán aportando con la ciudad y el planeta, reduciendo la contaminación.

Comparte este mensaje a todos tus amigos y familia, así juntos mejoramos nuestra movilidad y nuestra ciudad.

### Una iniciativa de:



Implementada por  
**giz** Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

### Con el apoyo de:

