Manual Cámbiate de Huella

Un niño que aprende a andar en bicicleta en la ciudad será un buen ciudadano que también sabrá movilizarse con responsabilidad en cualquier medio de trasporte.

Sal en bicicleta o a caminar con tu hijo por la ciudad.

Se su regalo, disfruta el tiempo juntos, ensénale el vecindario, cuéntale el porqué del nombre de la calle, ensénale esa casa antigua que tanta historia tiene, siente el adoquín, el pavimento, la tierra, el césped y mientras ruedas o caminas con él, vas descubriendo la cara de la ciudad que les cobija.

El puente, el parque, el estadio, la panadería, los ríos, los monumentos, las casas son el alma de la ciudad que uno aprende a amar desde niño y que mejor que hacerlo desde una bici o caminando, mientras uno va creando vínculos y educando a los adultos del mañana.

Mientras ruedan juntos, aprender de señales de tránsito, respeto a las leyes y responsabilidad social, no será un peso sino un juego.

CICLO MANIFIESTO URBANO

Lo que tienes en tus manos es una guía de actitudes, un compendio de consejos y una serie de pautas para hacer gratificante tu movilidad activa en Cuenca.

Este manual es ante todo una visión humana de entender la movilidad activa como una experiencia agradable.

Quienes utilizamos la bici como medio de trasporte, somos ante todo personas, personas que nos movemos en bicicleta.

Cuando humanizamos la movilidad, no nos entendemos como cifras, sino como seres vivientes con la necesidad y la libertad de movernos de la manera más segura y placentera posible.

La forma como actuamos a la hora de movilizarnos dice mucho de nuestros valores y principios y del sentido del respeto, empatía y solidaridad con nuestro entorno.

La bici es el medio más idóneo para mantener el distanciamiento social para preservar nuestra salud y hacer ejercicio.

Ahora, en medio de una pandemia mundial, la necesidad, la prudencia y el sentido común han devuelto a la bicicleta su papel protagónico y la han puesto en la palestra como la mejor herramienta para prevenir la trasmisión, la contaminación, el tráfico, hacer ciudades más amigables y ciudadanos más empáticos, solidarios y conscientes con el medio ambiente.

Nadie puede conducir una bicicleta a diario y no ser después mejor persona, la bicicleta cambia tu perspectiva de vida para bien. Es otra forma de pensar, otra forma de interactuar con el tráfico, con la gente, con la ciudad, con los obstáculos.

Talvez seas como la mayoría de personas que montó de niño su bicicleta y que ahora de joven o adulto la saca de vez en cuando para un paseo por el parque o los días domingos en son recreativo, es decir cuando existen garantías de seguridad que te permitan relajarte y disfrutar.

Pero ahora se trata de utilizar la bicicleta para movilizarte en una ciudad que tradicionalmente priorizó al auto por encima de los otros medios de trasporte.

**Que hacer para enfrentarme a una ciudad auto centralizada?**

Que por años se ha resistido a los transportes alternativos? Cómo salir por primera vez, qué hacer, cómo me visto, qué hago si hay cuestas, es mi bici la adecuada, transito solo por los lugares segregados para la bicicleta?

A través de estas páginas intentamos darte luces para disipar esas dudas que transformará tu manera de movilizarte y de entender tu ciudad desde tus pies o los pedales de una bicicleta

LA BICICLETA

Sea cual fuere la bici que hayas escogido para moverte cerciórate de que sea segura. Tamaño de cuadro, dimensión de los aros, marcas y variedades aprenderás con la curiosidad y el tiempo. Los elementos más importantes son: frenos, llantas y tren de tracción que deben estar en estado aceptable para que sea un vehículo confiable. No dudes en llevarla a un taller mecánico para que te la pongan a punto antes de rodarla.

Un accesorio importante para colocar a tu bicicleta son las luces parpadeantes que te harán más visible.

LA INDUMENTARIA

Ir en bicicleta o caminando a tu trabajo no es cosa de mega deportistas, activistas, locos, hippies o ecologistas.

La bici es una alternativa de trasporte rápida, segura, barata, divertida y saludable, por lo que la indumentaria debería ser la misma que usamos a diario en nuestras labores para ir a la oficina: terno y corbata, vestido y pañuelo, pantalón y zapatos de suela.

Quien usa la bici de forma deportiva viste con ropa especial y las personas que usan la bicicleta como medio de transporte deberíamos usar nuestra ropa normal al igual que en otras partes del mundo.

De todas maneras no está por demás ciertas recomendaciones:

1. Hazte visible. Un chaleco fosforescente sobre tu ropa bastará.
2. Sujeta las bastas de tus pantalones con bandas reflectivas para que no se ensucien de aceite ni se enreden en la catalina de la bicicleta,
3. Pañuelos, cordones, bufandas, cintas de mochila y correas de bolsos deben estar lejos de las partes móviles de la bicicleta por el riesgo a que se enreden.

**EL CASCO**

La mayoría de legislaciones en el mundo que regulan la movilidad a pedales no contemplan la obligatoriedad del casco.

El hecho de usarlo en la ciudad cuando te trasportas a pedales trasmite la sensación de peligro, cuando es en realidad una actividad segura por su adecuada velocidad. A veces el uso obligatorio del casco desalienta el uso de la bici, pero de todas formas nosotras si lo recomendamos.

**LOS AUDÍFONOS**

Cuando te movilizas dentro de la ciudad, Tus oídos son tus ojos en la nuca y el sentido que capta los sonidos de las calles en donde tú ruedas.

La ciudad tiene sus propios acordes, sus sonidos, su música particular. Escúchala y utiliza todos tus sentidos a la hora de pedalear o caminar.

EL SUDOR

Yo sudo, el/ella suda, todos sudamos. El sudor no es malo, es signo de un organismo sano.

El olor es diferente. El mal olor es signo de un organismo que necesita ajustes, que seguramente con el uso constante de la bicicleta se arreglará.

Sin embargo, algunas recomendaciones no están por demás

1. Mantén una velocidad constante en el trayecto a tu oficina, lugar de trabajo o colegio para mantener unas pulsaciones cardíacas medias que eviten una copiosa traspiración.
2. Calcula llegar por lo menos 5 minutos antes a tu destino, eso te dará la oportunidad de enfriarte.
3. Lleva pañitos húmedos, una toalla pequeña y una camiseta interior.

Aun no se sabe de nadie que haya muerto por oler el sudor de sus congéneres y peor aún por sudar excesivamente trasportándose en bici para salvaguardar la salud de la comunidad y el mundo.

Nada que la tolerancia, el desodorante, buenos hábitos de aseo y la empatía no puedan solucionar.

**LAS CUESTAS**

Las cuestas cuestan y he ahí la riqueza que tenemos en nuestra quebrada topografía. Pero nada que a un paso constante y una marcha suave no pueda ser superado y si no puedo con las pendientes, caminar es la opción hasta que venga el llano o la bajada y retomar los pedales otra vez.

En Ecuador no hay cima que no pueda ser superada y allí están nuestras emblemáticas cuestas que por siglos nos han tallado y ahora sobre una bici nos siguen dando valiosas lecciones.

Superándolas a caballo conquistamos la independencia hace casi dos siglos y ahora conquistándolas en bicicleta venceremos a la contaminación, al tráfico y al virus.

Si vives lejos de tu trabajo siempre podrás optar por la intermodalidad ahora nuestros buses , taxis y tranvía podrán llevarte a ti y a tu bici.

**EL TRÁFICO**

Quienes usamos la bici como medio de transporte somos parte del tráfico. Los ciclistas y peatones somos el tráfico amable, limpio y pacificador de la ciudad.

Es imposible que haya carriles de bici que cubran todos los eventuales recorridos y el derecho nos dice que cualquier carril en la ciudad por donde circule un auto es para bicicleta.

Es cierto que existen vías segregadas especiales para ciclistas, no por ello nos impide mezclarnos con el tráfico automotriz y sortearlo.

Está bien exigir que los gobiernos fomenten el uso de la bici y pongan los recursos para que se regularice y se propague, pero eso no quiere decir que tengamos privilegios sobre los otros medios de movilidad, sea en bus, a pie , en moto, o en auto.

En esencia, somos personas y por tanto peatones con la naturaleza de poner pies en tierra cuando nos bajamos de cualquier aparato que hemos elegido para movernos debemos respetar el territorio peatonal, así mismo como tenemos el derecho de circular junto con los autos, toda persona tiene derecho a hacerlo por la vereda sin que se sienta amenazado por un ciclista.

Moverse en bicicleta se volverá cada vez más común en nuestra ciudad y en el mundo y tenemos la seguridad de que quienes hemos elegido la movilidad activa, somos parte de la solución al caos, la contaminación y el ruido.

**EL MIEDO**

El miedo es un mecanismo de defensa y al igual que todas las opciones que tenemos en la vida podemos elegir paralizarnos o enfrentarlo.

Si tienes miedo, hazlo con miedo. La práctica hace al maestro.

Y acaso no todas las ocasiones que merecieron la pena vivirlas no tuvieron su cuota de miedo e incertidumbre?

Tu graduación, tu boda, tus exámenes, tu presentación, tus entrevistas de trabajo, tu obra de teatro, la declaración de amor a la novia /novio.

Sin embargo, algunas recomendaciones para tu primera salida en la ciudad en bici:

1. Familiarízate con el tamaño, funcionamiento y mecanismo de tu bici.
2. Utiliza tu bicicleta en recorridos cortos para que te habitués paulatinamente.
3. Sal acompañado.

Movilizarse en bici o caminando no debe ser un acto de temeridad, sino una elección para seguir construyendo una ciudad amable y calmada

**LA VELOCIDAD y BENEFICIOS**

No necesitamos velocidad para movilizarnos en la vida. Necesitamos velocidad para cambiar nuestra calidad de vida.

Existe un concepto de “velocidad efectiva” planteado por Paul Tranter, que dice que no sólo hay que calcular el tiempo invertido en recorrer del punto A al punto B, sino que hay que tener en cuenta el tiempo invertido en lograr los recursos para pagar los costos del medio de trasporte elegido, es decir convertir en tiempo los costos de gasolina, seguro, parqueo, multas, peajes, precio de compra etc. Luego está la “velocidad efectiva social” contaminación, caos, ruido. Una vez planteada la teoría no habría que dar muchos datos para probar que el auto es el medio más lento posible para moverse en la ciudad y la bicicleta el medio más rápido. Lo mejor es que los beneficios no son individuales sino colectivos. Las ciudades que alientan un tipo de movilidad libre de quemas de combustibles fósiles invierten menos presupuesto total en partidas de transporte, existe menos gasto público y por supuesto los beneficios en la salud de los habitantes y el medio ambiente son altamente visibles.

**LOS RECORRIDOS**

Transportarte en bici o caminando cambia la forma en que vives el trayecto y el viaje, por corto y utilitario que sea, cobra nuevo sentido.

Se agudizan los detalles, se trasforma la versión de ciudad, se humaniza la visión del trasporte, se valora la salud, te vuelves parte del paisaje y hace que un recorrido complicado se vuelva una experiencia sencilla y grata

**EL AUTO**

Estos argumentos no pretenden satanizar el auto. El automóvil por décadas ha sido un objeto aspiracional y un elemento que cambió la forma de movernos y supuso toda una revolución asociada a la libertad, autonomía, status y trabajo.

Pero, como toda revolución, tiene su apogeo, sus altos y sus bajos.

El mundo está asistiendo a un cambio de costumbres que ha sido acelerado por la pandemia y es precisamente cuando el progreso de las urbes ya no puede ser asociado por la cantidad de autos que circulan en sus calles, sino por la forma en que se solucionan los problemas de movilidad de sus habitantes y en las alternativas que se usan para la circulación.

A medida que usemos la bici como herramienta de transporte, disminuirá la dependencia que tenemos por el auto.

La bici no incomoda, el tráfico sí. El auto produce dependencia, la bici te da independencia.

**RESPETO Y CULTURA**

Lo que se veía como un lento proceso de cambio en la cultura vial se aceleró debido a la emergencia sanitaria en el mundo.

Lo que antes podía ser visto como reivindicaciones y propuestas de ciertos colectivos para fomentar el uso de la bici se convierte ahora en un tema de salud pública y en una herramienta aceptada mundialmente, ya no como un argumento sino como una verdad:

Aquí tenemos una doble ventaja, se beneficia quien la usa y se benefician quienes no la usan, se limpia el aire, se aliviana el tráfico y se humaniza la ciudad.

Mientras más personas seamos movilizándonos activamente más visibles somos para todos y esto genera más empatía y respeto por parte de las otras modalidades de trasporte en la ciudad.

La bici no es un vehículo invasor. Es un vehículo liberador.

**LOS CAMBIOS**

Todo cambio viene acompañado de un proceso de resistencia, incertidumbre y adaptación.

El nuevo orden mundial debido al virus ha replanteado nuestra forma de trabajar, estudiar, comprar, hacer ejercicio y lo que aquí tratamos, nuestra forma de movilizarnos.

Como ciudadanos la gran mayoría hemos mostrado unión y disciplina para vencer al virus y ahora más que nunca debemos mostrar tolerancia y respeto ante las maneras de movilizarse de las personas, sabiendo que estos cambios son positivos para todos.

**Cámbiate de huella**

La practicidad y la lógica nos están mostrando que debemos potenciar otras formas de movilidad.

Los beneficios saltan a la vista y sin embargo siempre existirán detractores de su uso y para ello es vital convertirnos en apóstoles de uso y solo quien la use habitualmente podrá notar sus ventajas por sobre otros medios de movilidad.

Si bien la bici no es una religión, es mucho más fácil demostrar la existencia de sus milagros, que la existencia de un ser que los realiza, y al final quizá la bici no solo trasforme tu cuerpo, sino tu alma.

Más personas en bici harán mejores ciudades.

La bici trasforma ciudades y moldea seres humanos.

**CUENCA**

Cuenca en un principio fue creada en torno a las necesidades de la gente y hemos acabado haciendo urbes en función de las necesidades del auto.

La bici es una herramienta de cohesión social y de armonización urbana que nos permite reencontrarnos con los espacios que definen el carácter de nuestra ciudad que se esta perdiendo entre el smog y el caos de la circulación.

La bici nos conecta con la realidad de la convivencia humana, nos hermana y nos devuelve el concepto primario de ciudad.

El progreso en nuestra ciudad no debe medirse por la cantidad de autos en sus calles, sino por la calidad de vida de sus habitantes que tienen la libertad de escoger su manera de moverse con seguridad, tolerancia, respeto, garantías e igualdad.

EL FUTURO

Los cambios de comportamiento a nivel global de los que estamos siendo testigos y a los cuales no somos ajenos nos enfrentan a evolucionar, cambiar e innovar.

La nueva forma de movernos en las ciudades es otro signo que forma parte de la nuestra cotidianidad y si bien es un proceso que venía dándose de manera paulatina, se aceleró gracias al COVID.

Las crisis generan cambios, los cambios oportunidades, las oportunidades trasformación, la trasformación sabiduría y parte de esa sabiduría es elegir la manera más práctica, limpia y divertida de moverte.

Este documento de trabajo ha sido realizado en el marco de cooperación técnica de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, por encargo del Ministerio de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) del Gobierno Federal de Alemania, desde el Programa Ciudades Intermedias Sostenibles. Las ideas, opiniones y datos contenidos en este documento son de exclusiva responsabilidad de los autores, y no representan una posición institucional de GIZ o BMZ.