



MANUAL CICLISTA

PARA EL PROFESORADO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA



LIBERTAD
Y AUTONOMÍA

Ocupa poco espacio
1 coche = 8 bicis

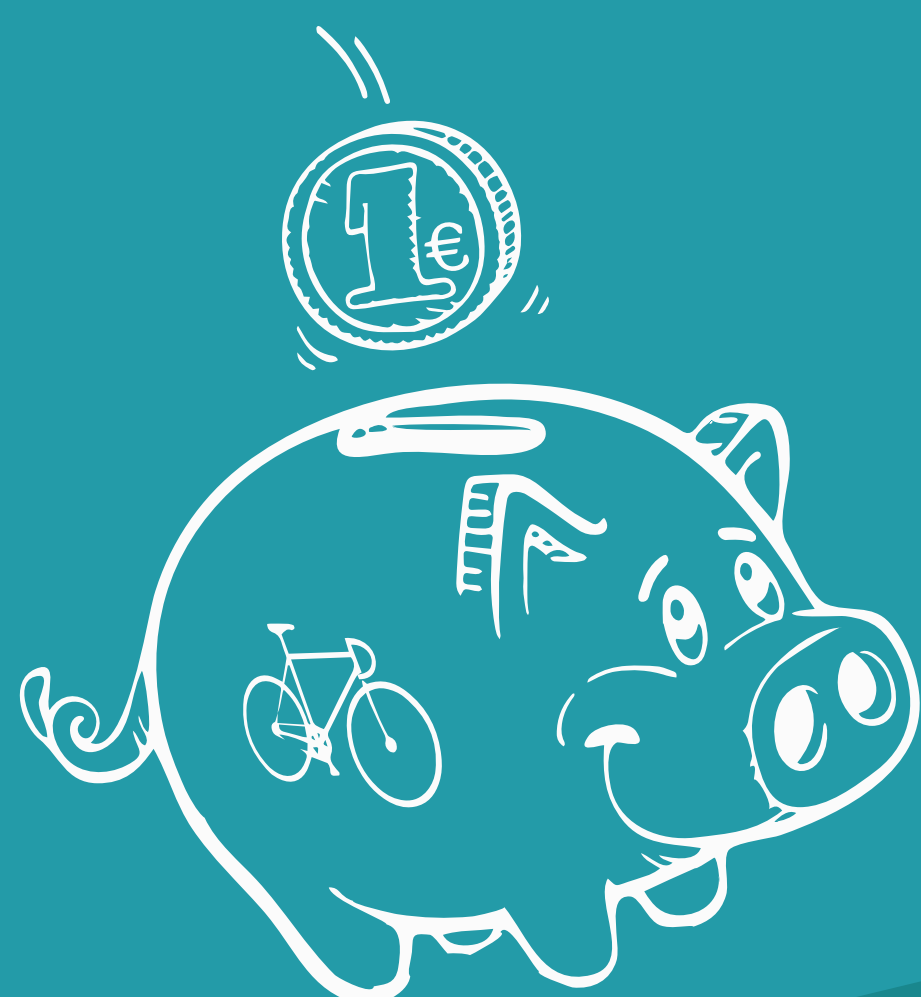
CERO PROBLEMAS
PARA APARCAR



FÁCIL
MANTENIMIENTO

NO CONTAMINA!!

EL PLANETA SE
ALEGRA CUANDO
LA USAS



MUY ECONÓMICA



PRODUCE
ENDORFINAS

	→	8 min.
	→	13 min.
	→	39 min.

FORTALECE
EL CORAZÓN

TE PONE EN
BUENA FORMA



EN CIUDAD
LA MÁS RÁPIDA

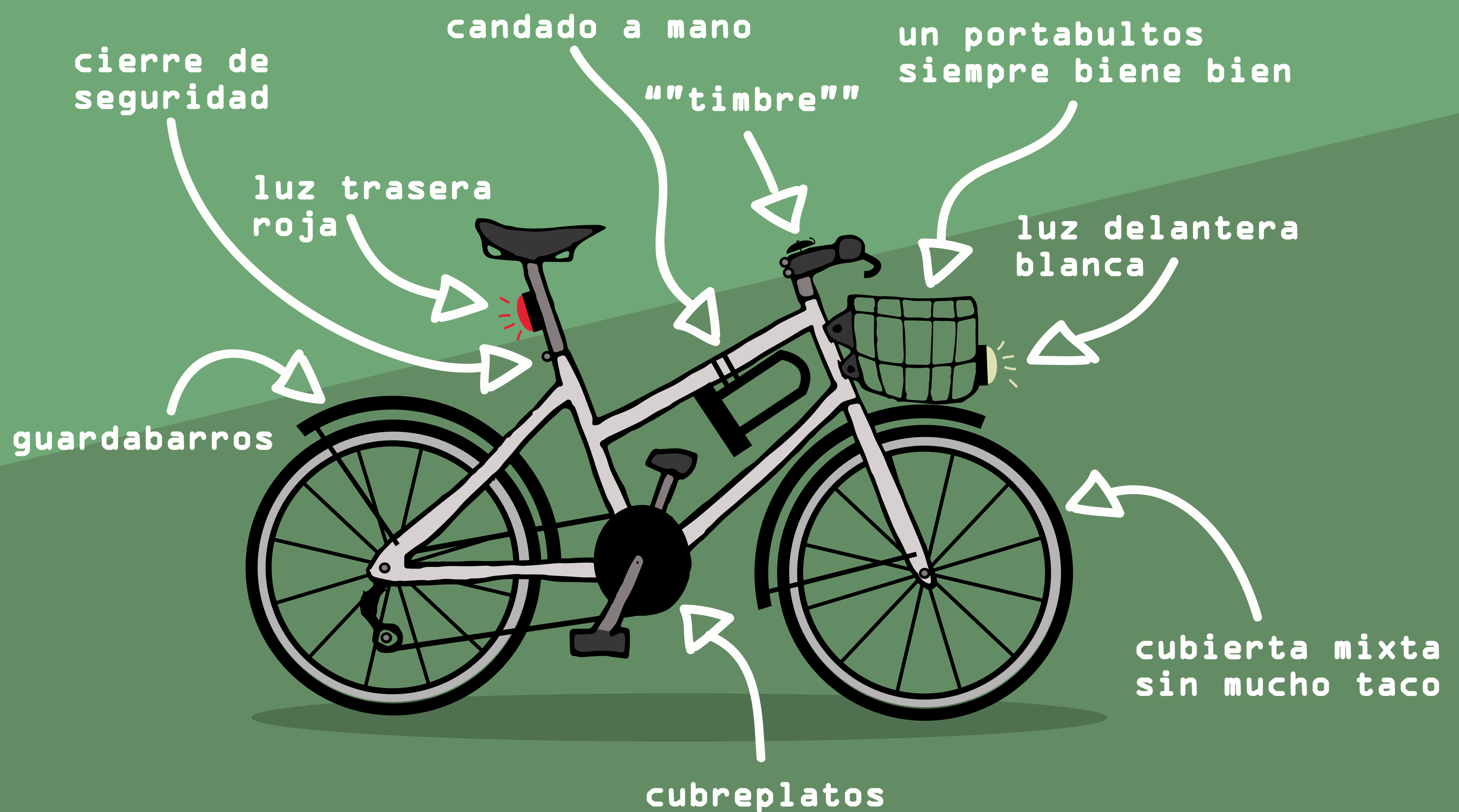
REDUCE LOS PROBLEMAS
CARDIOVASCULARES

CASCO

En ciudad es obligatoria hasta los 16 años



Características de la bicicleta urbana



CHEQUEO

y puesta a punto de la bicicleta

- 1: El sillín a la altura adecuada para pedalear cómodamente.
- 2: Las manetas no deben tocar el manillar al frenar.
- 3: Las ruedas tienen que estar bien hinchadas y no detenerse al hacerlas girar con la mano.
- 4: Los cierres de las ruedas y el sillín tienen que estar bien apretados.
- 5: Las bielas no deben tener un movimiento lateral, de adentro hacia fuera.
- 6: La cadena tiene que estar bien lubricada y libre de óxido.



COMO ENSEÑAR A MONTAR EN BICICLETA

La bicicleta
ideal para
aprender

Cubiertas anchas
y sin mucho taco

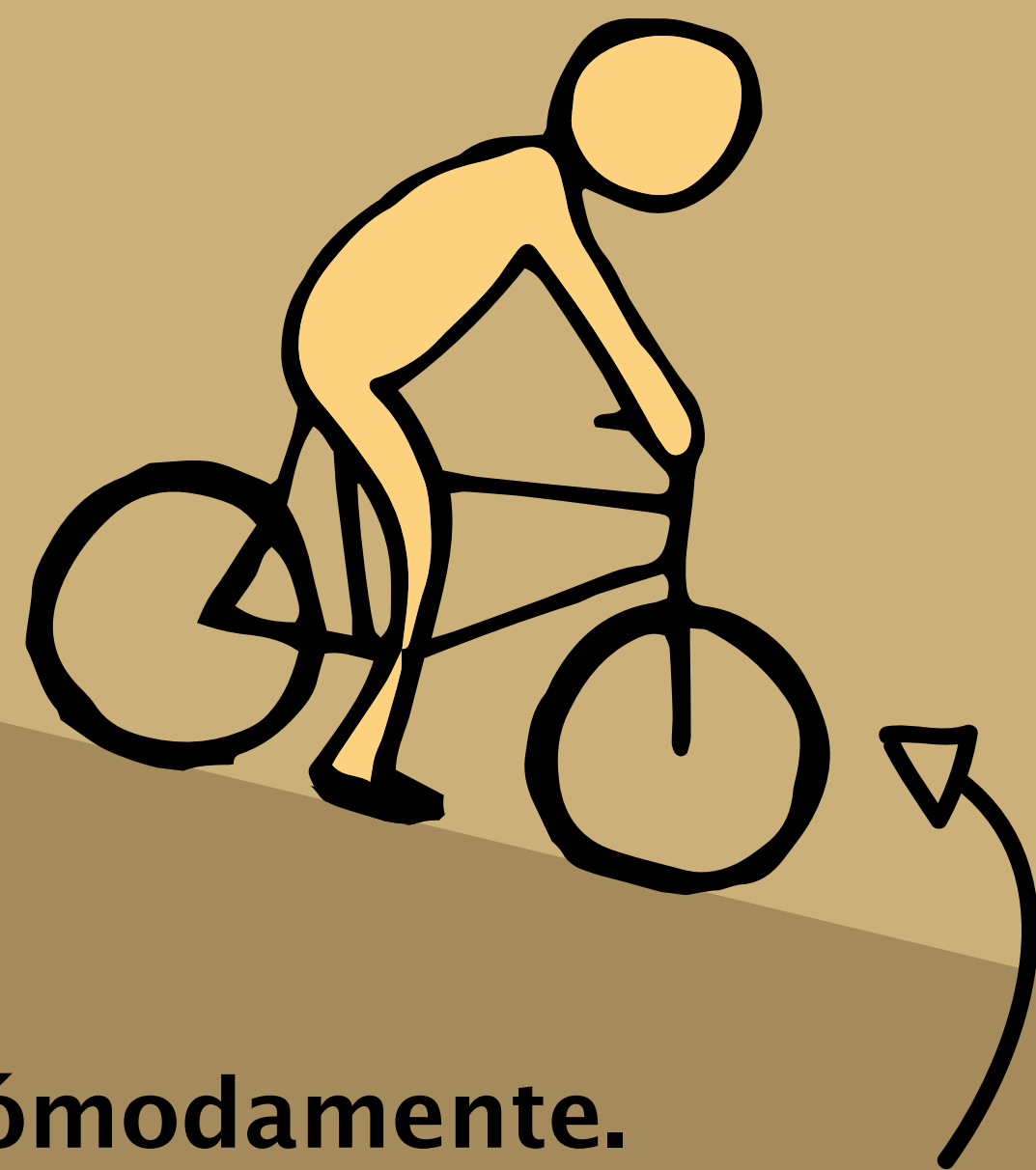
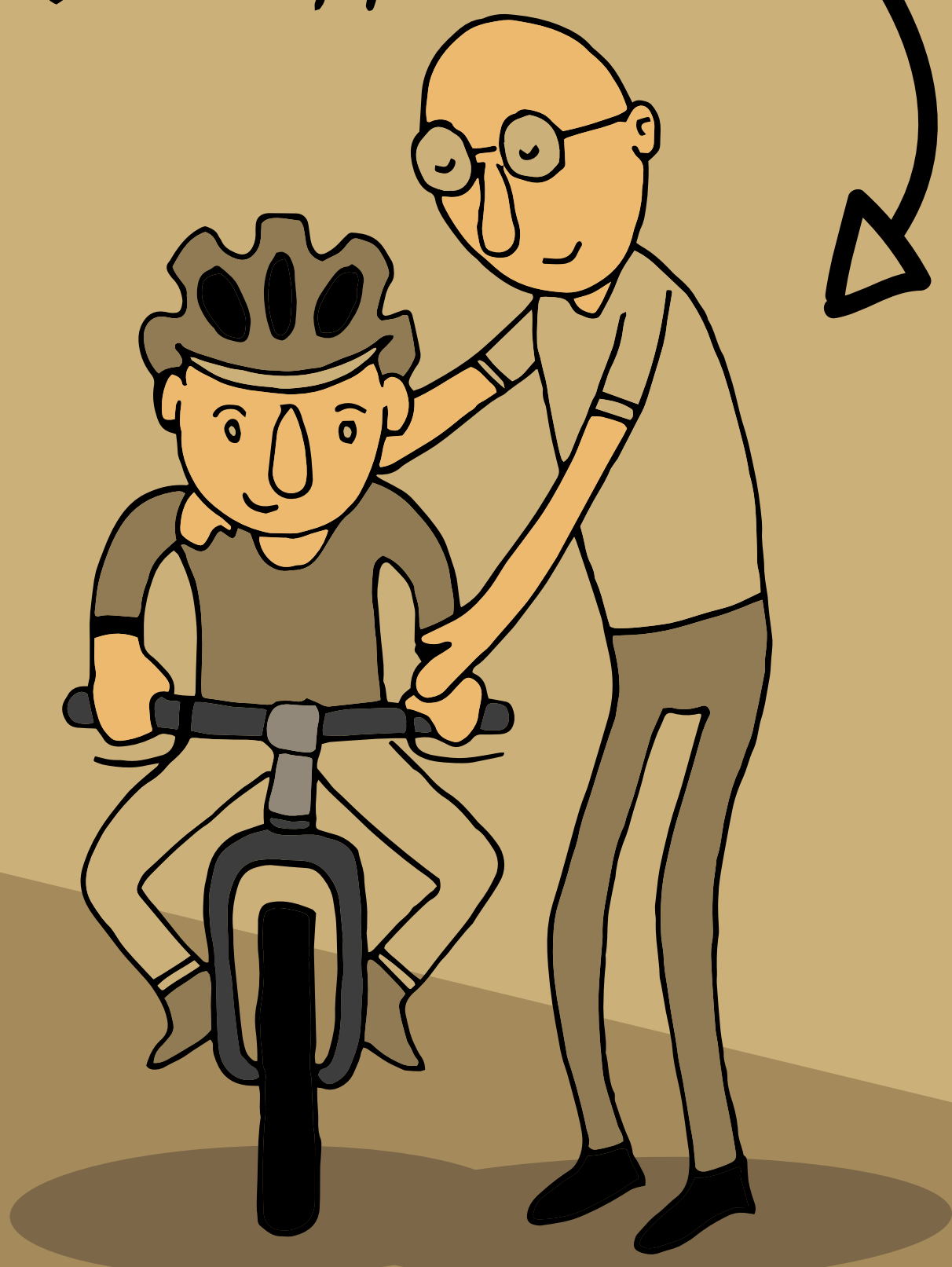
Manillar por encima
del sillín

Barra baja

Sillín hasta
abajo

Fuera bielas y pedales

¡NO!!
RECOMENDABLE



1º ¡Prohibido agarrar ni empujar!.

El equilibrio tiene que adquirirlo por su cuenta

2º Al principio tiene que llegar al suelo con los pies cómodamente.

Los usará para impulsarse y no caerse, ¡pero nunca para frenar!

3º Mano derecha en el freno, izquierda en el manillar y mirada siempre al frente.

4º Busca un plano ligeramente inclinado. Le dará toda la inercia que necesita

5º Una vez que sea capaz de hacer largos tramos con ambos pies en el aire será el momento de que los empiece a poner en los pedales y pruebe a pedalear.

6º Una vez domine equilibrio y pedaleo toca enseñarle a arrancar.

Pie de arranque "a las 2", mirada hacia adelante y ¡ZAS! Otro/a ciclista en el mundo.

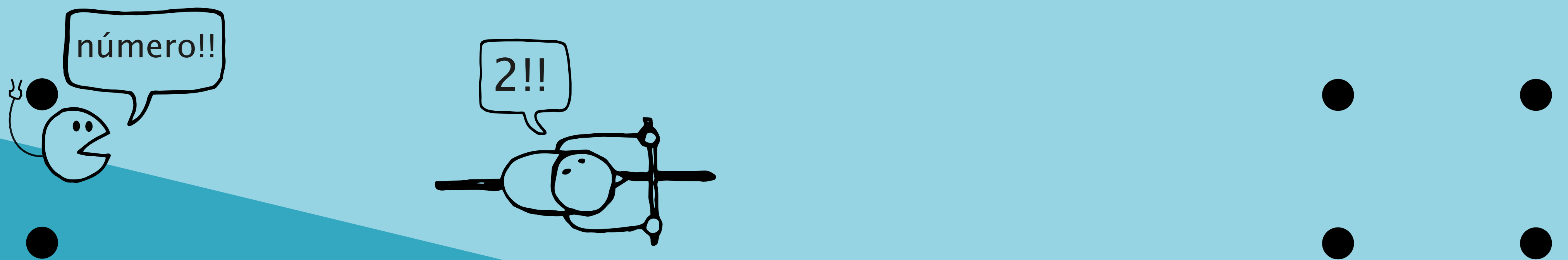
EJERCICIOS DE HABILIDAD

Estos ejercicios están pensados para, progresivamente, desarrollar el equilibrio encima de la bicicleta y coger práctica de manejo con ella, a la vez que se ensayan situaciones que se darán en la calle.

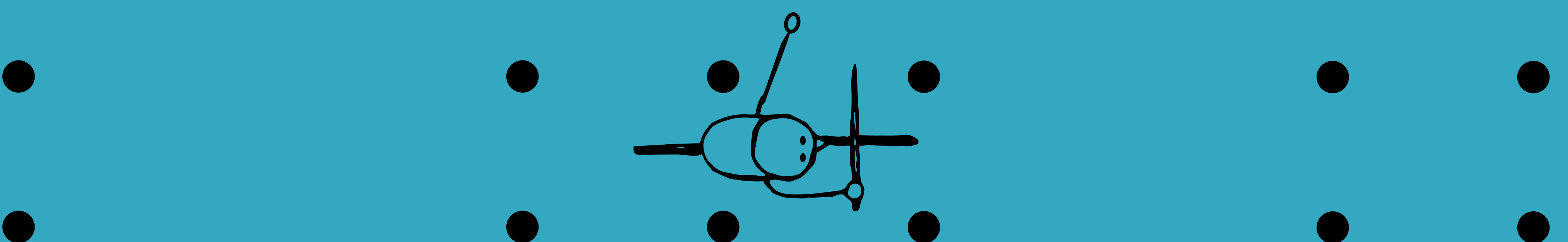
Arrancar y frenar: Se prepara el pedal de salida, se sale y frena entre los cuatro conos.



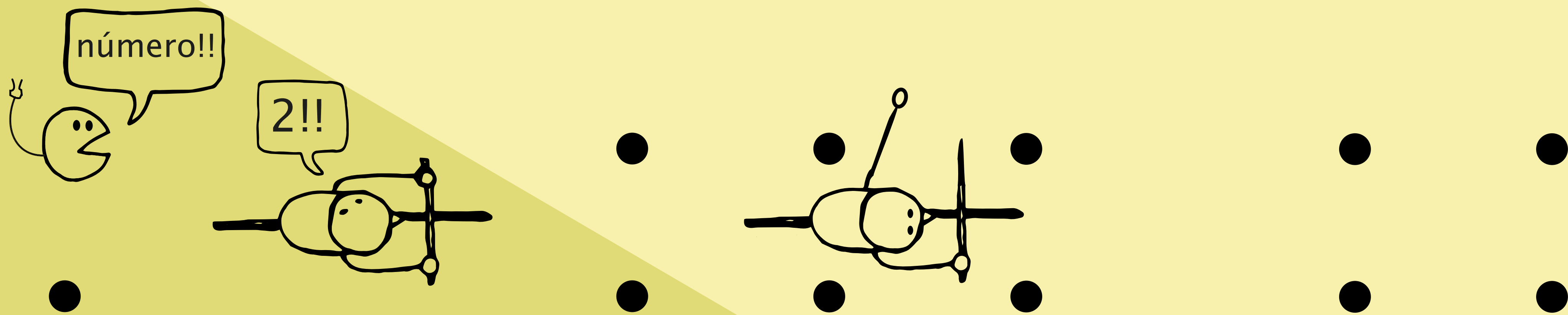
Mirar hacia atrás: Se sale y a la voz de “Número” hay que volver la cabeza y mirar para atrás, diciendo el nº indicado en voz alta.



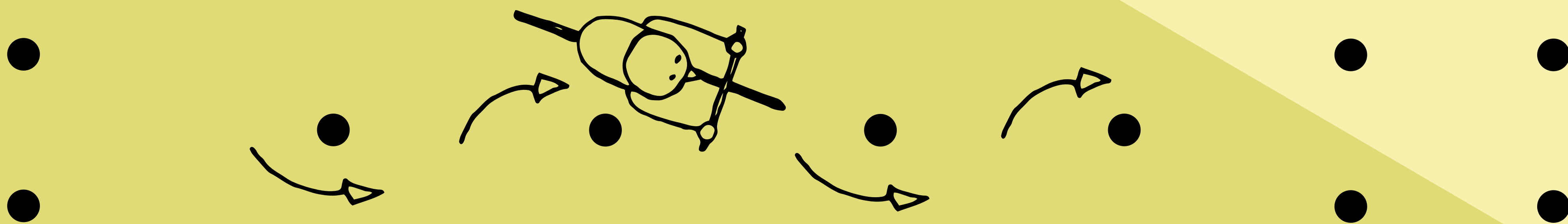
Marcar: Al pasar entre los conos se marca con la mano y brazo en horizontal. Primer pase con la derecha, segundo pase con la izquierda.



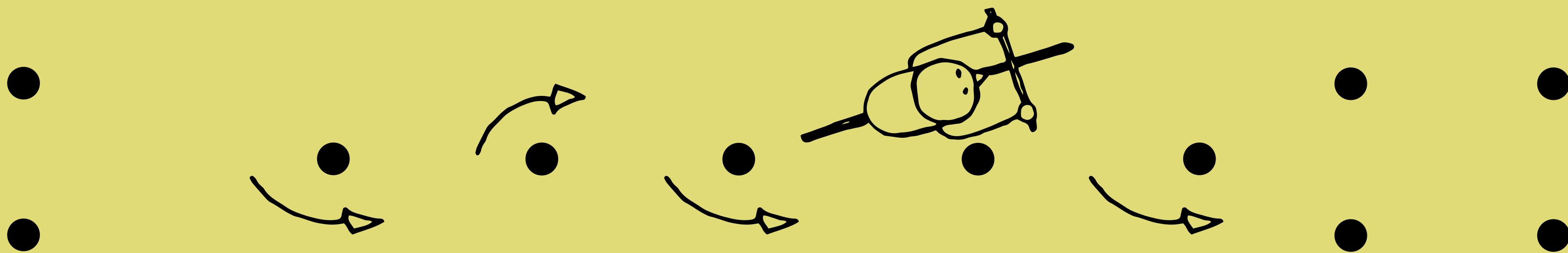
Mirar, marcar: Primero hacia un lado y luego hacia el otro.



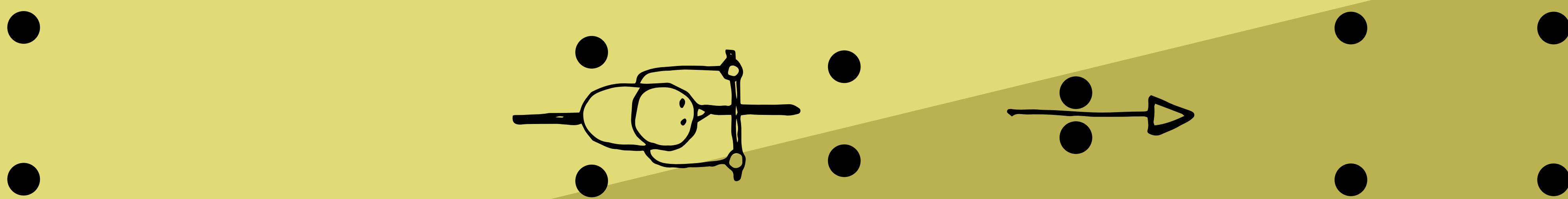
Zig zag simple: Con bastante espaciado entre conos.



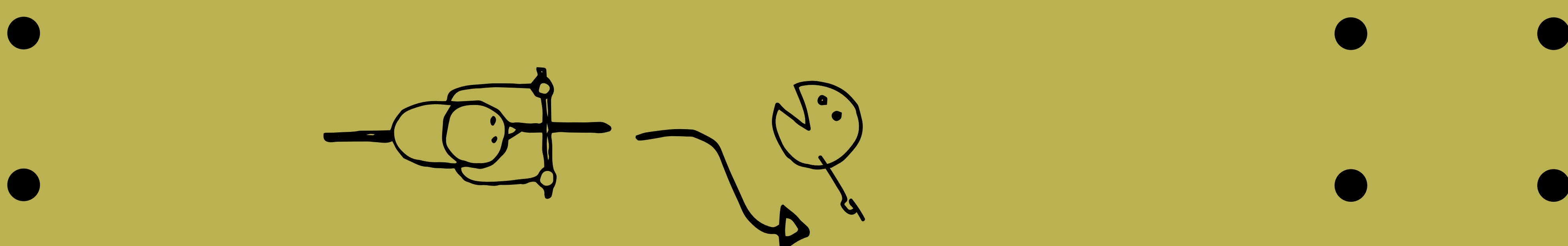
Zig zag más cerrado: Reduciendo el espacio entre los conos.



Entre conos: Ir recto pasando entre los conos.

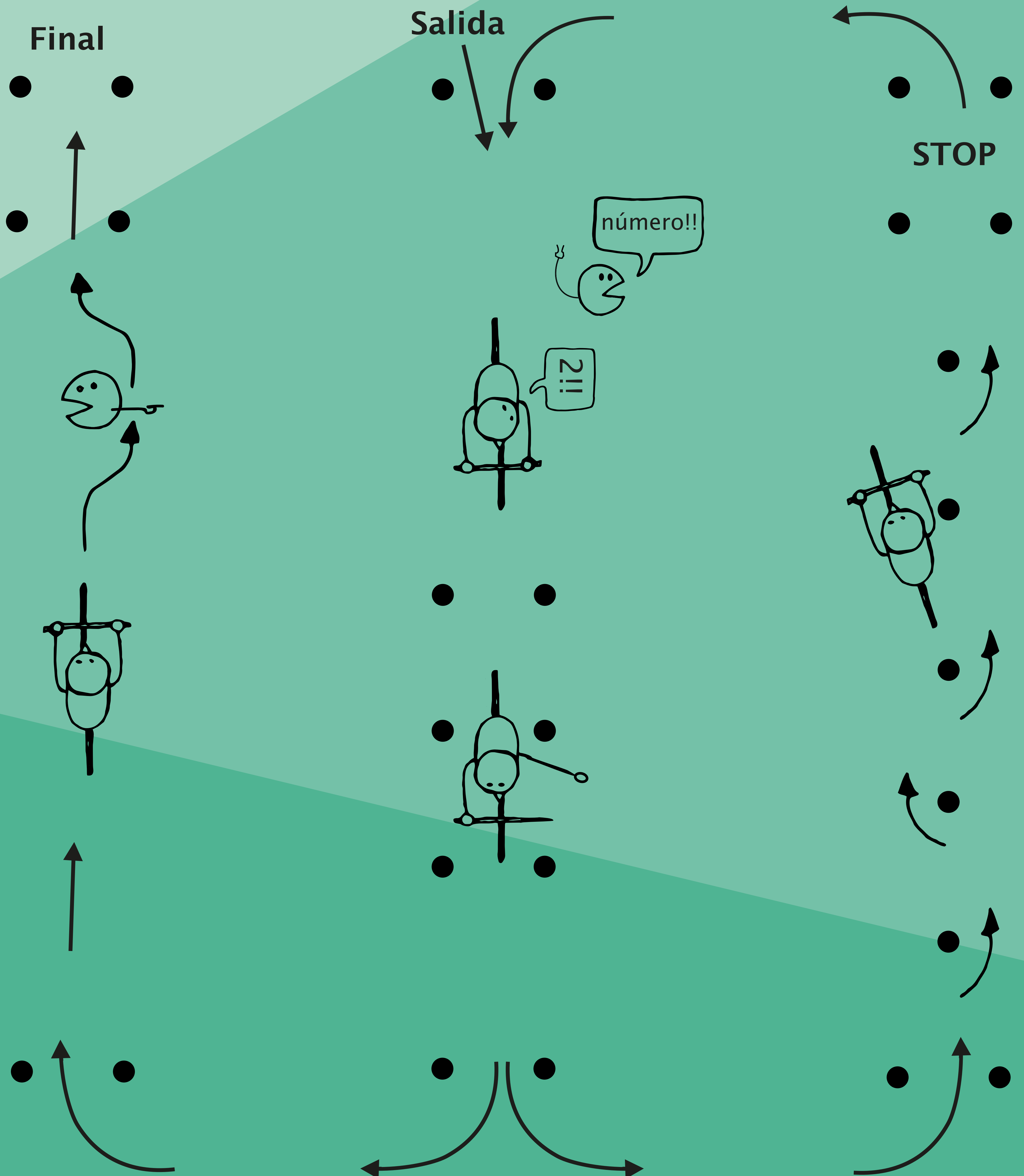


Reflejos: Salir recto hacia el profesor, y este, a una distancia prudente indicar con la mano hacia que lado a de ser esquivado.



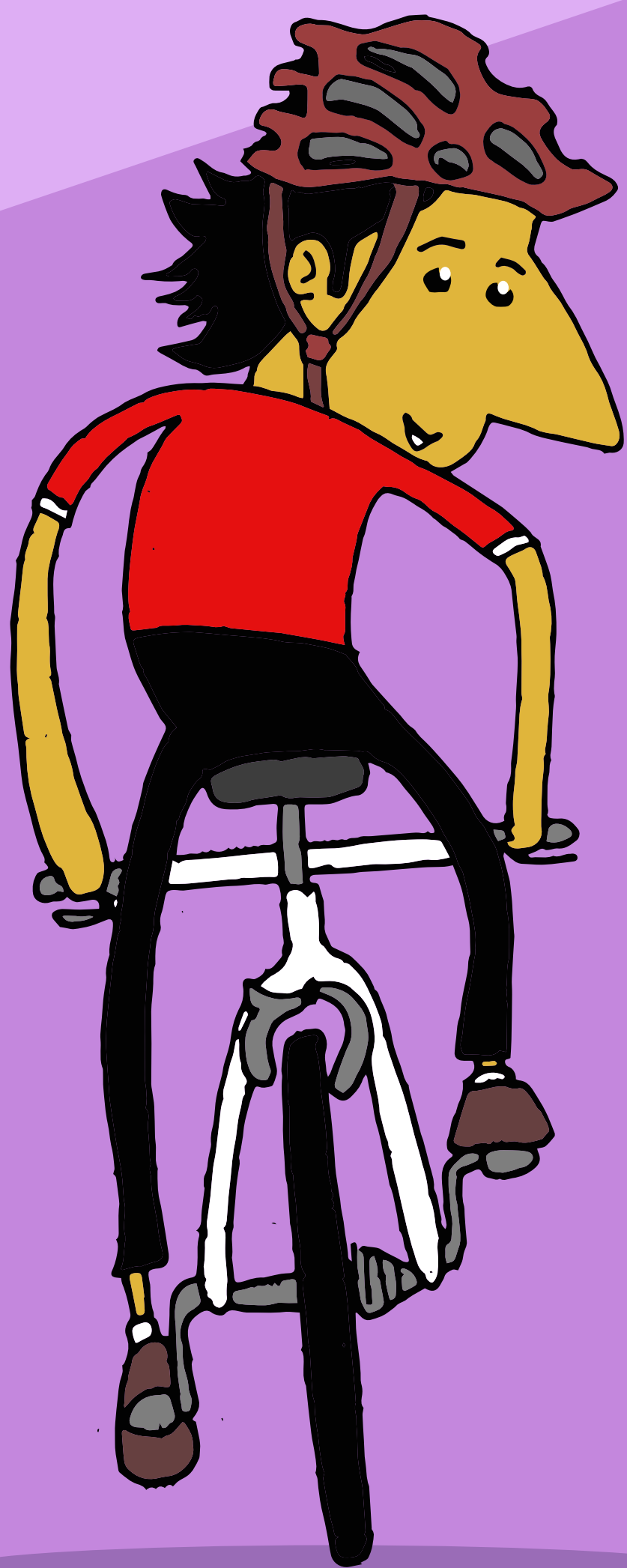
TEST DE APTITUD CICLISTA

La realización de este test completo demuestra un dominio de la conducción de la bicicleta atendiendo a múltiples factores externos.



Antes de girar o cambiar de dirección

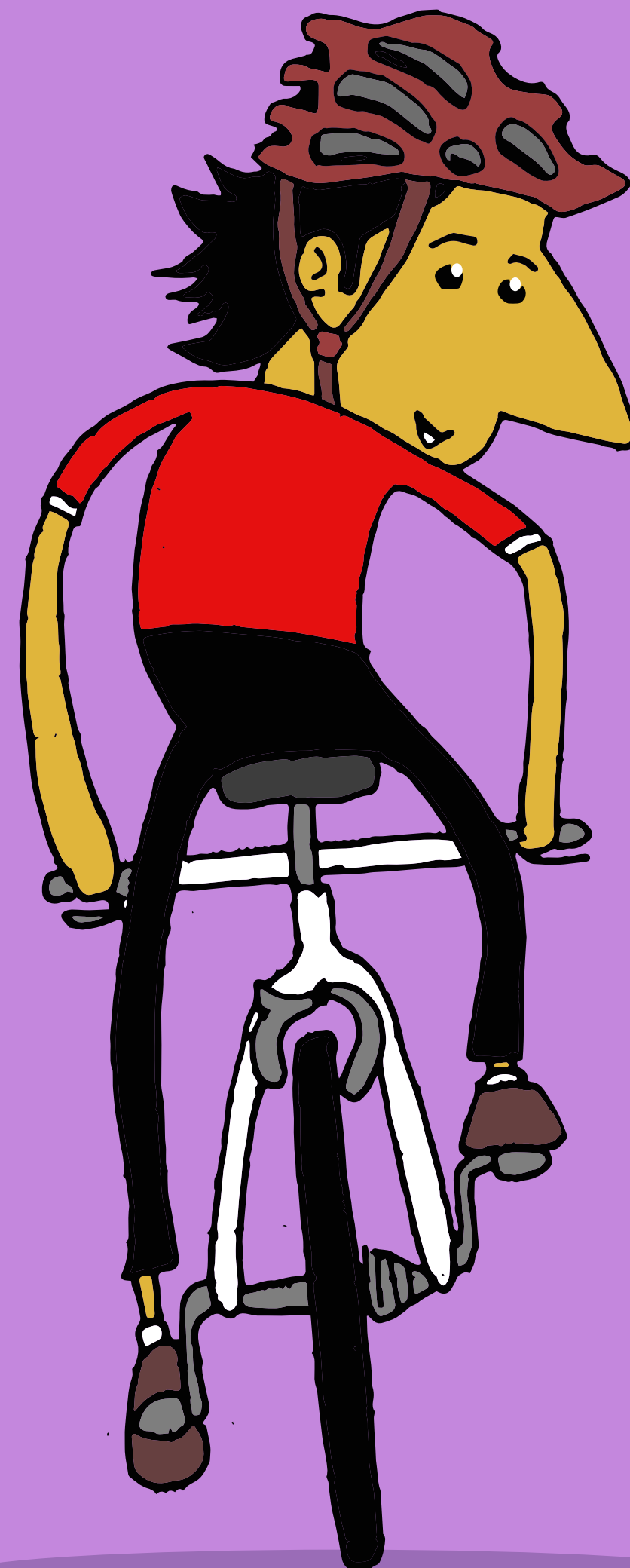
LAS 3 EMES



MIRAR



MARCAR

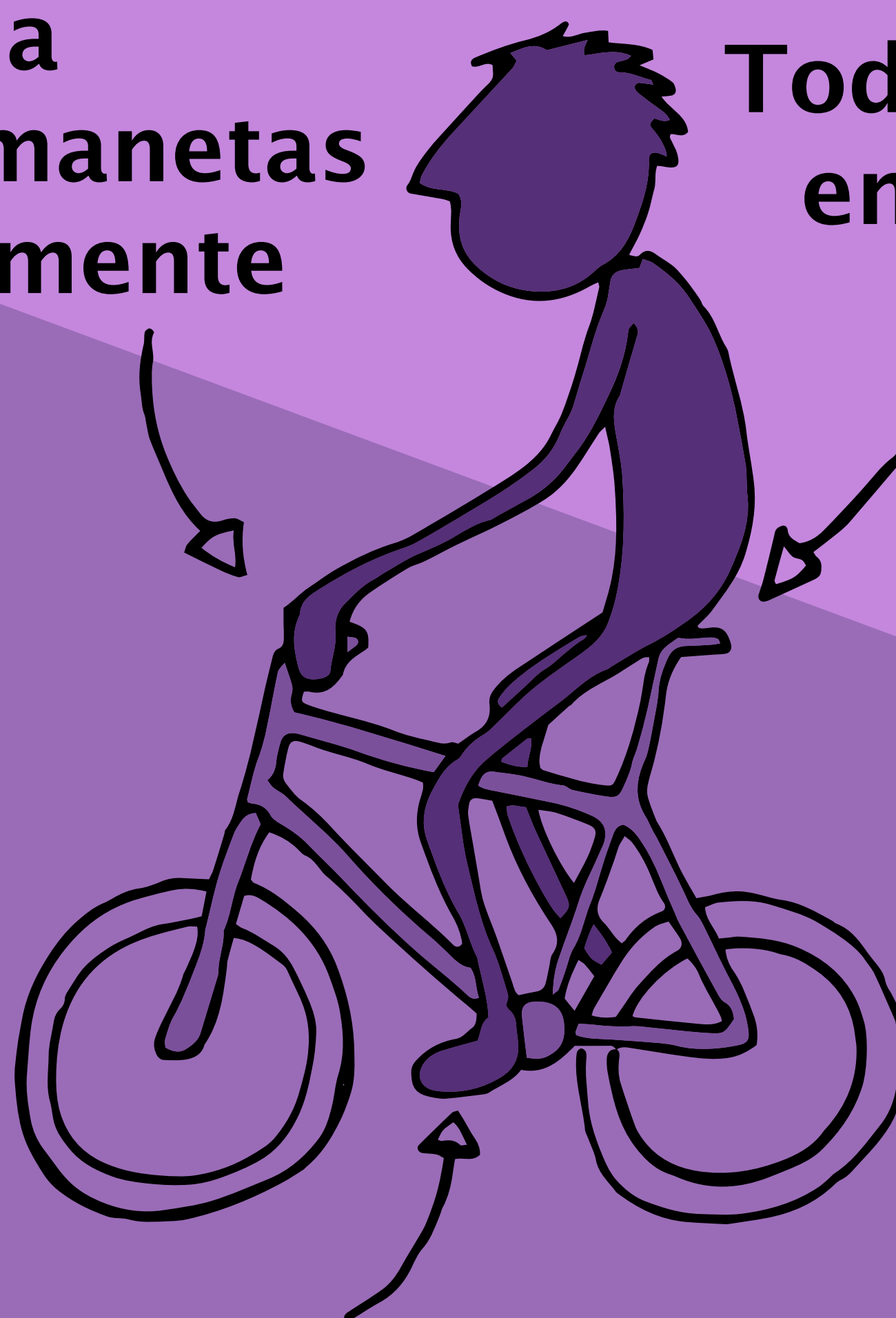


MIRAR

Se frena
con las dos manetas
progresivamente

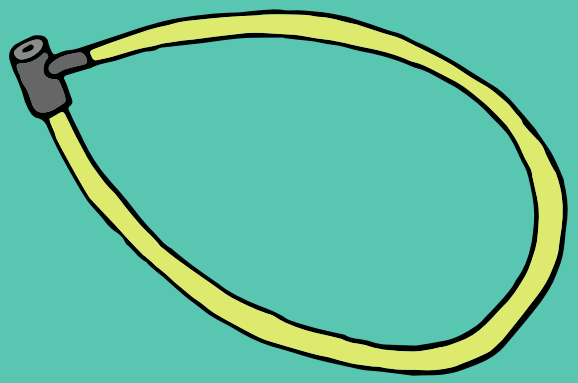
Todo el peso
en el sillín

COMO FREANAR

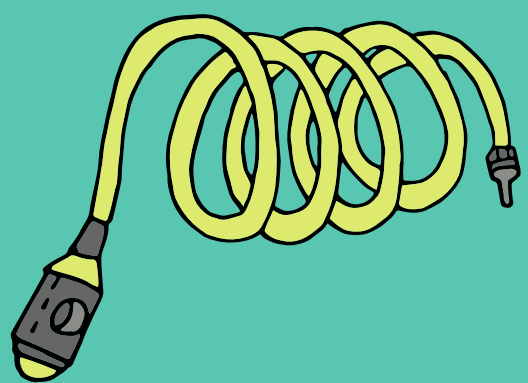


Pies en los pedales hasta detener la bici

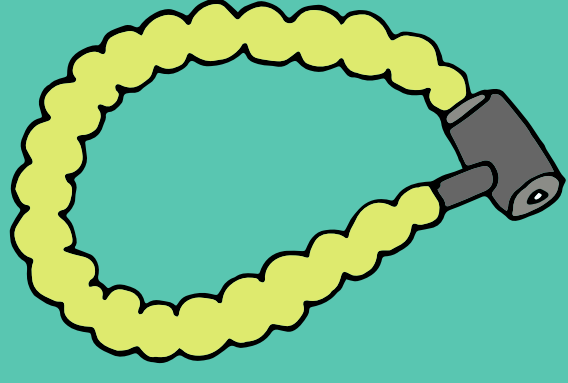
TIPOS DE CANDADOS



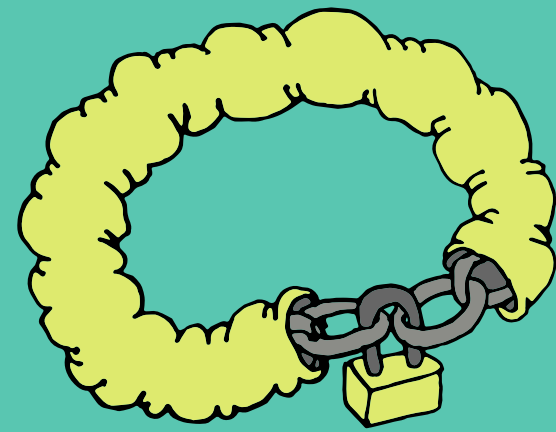
CABLE



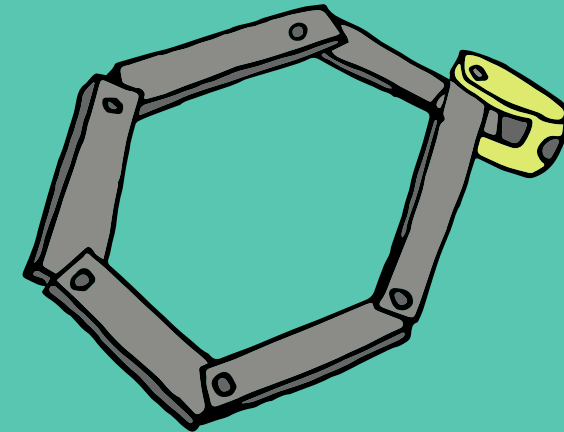
ESPIRAL



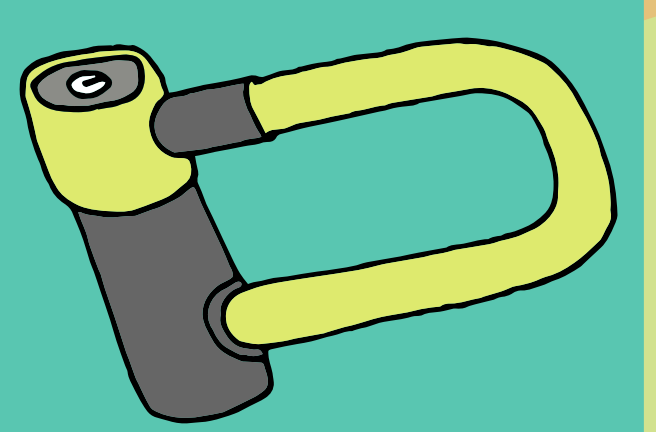
PITÓN



CADENA



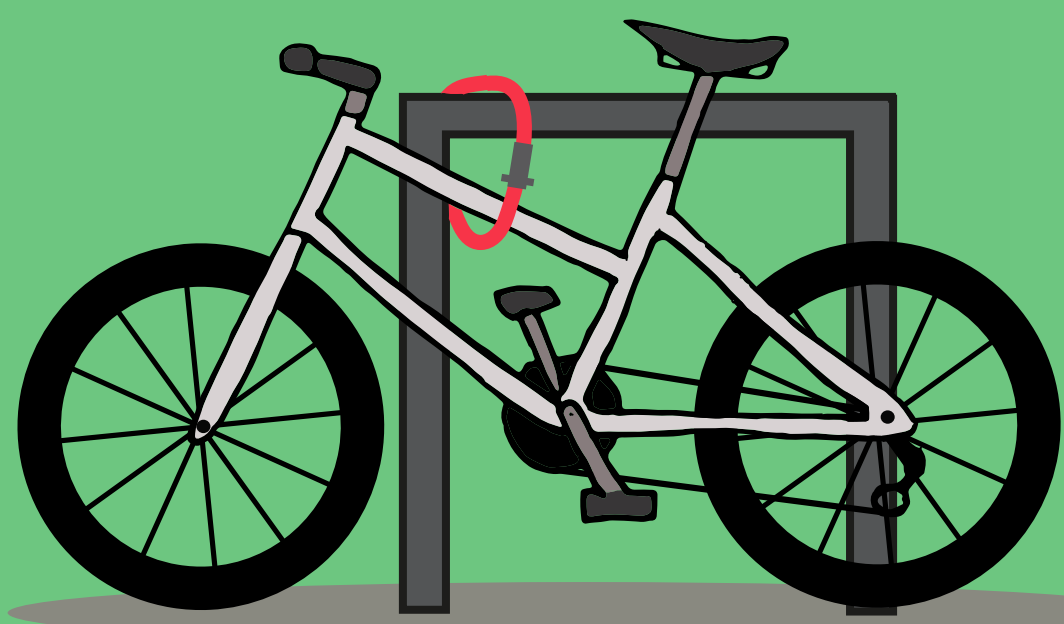
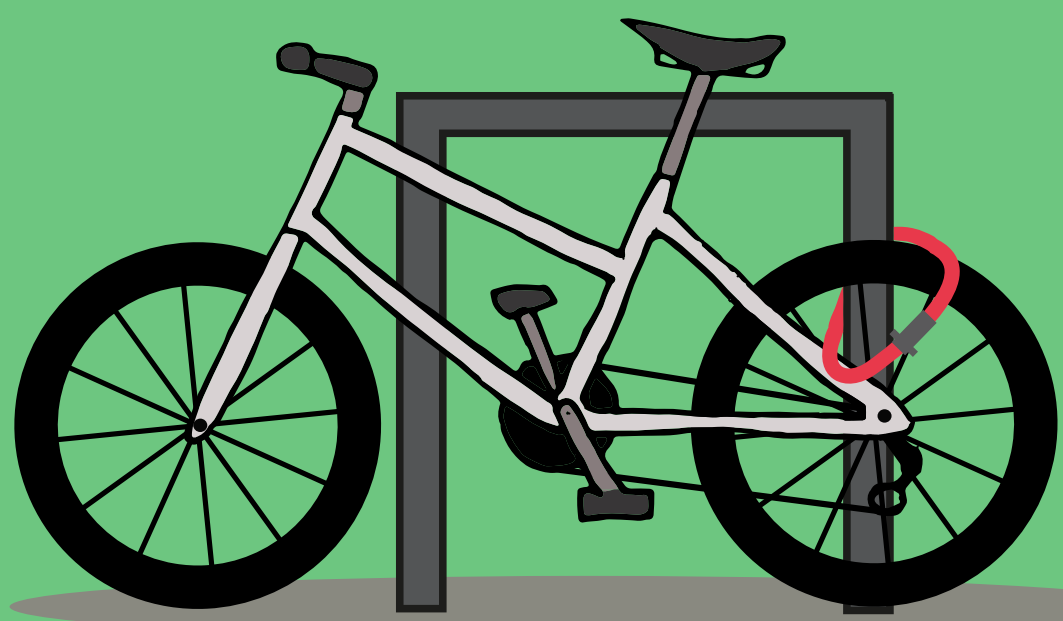
ARTICULADO



U LOCK

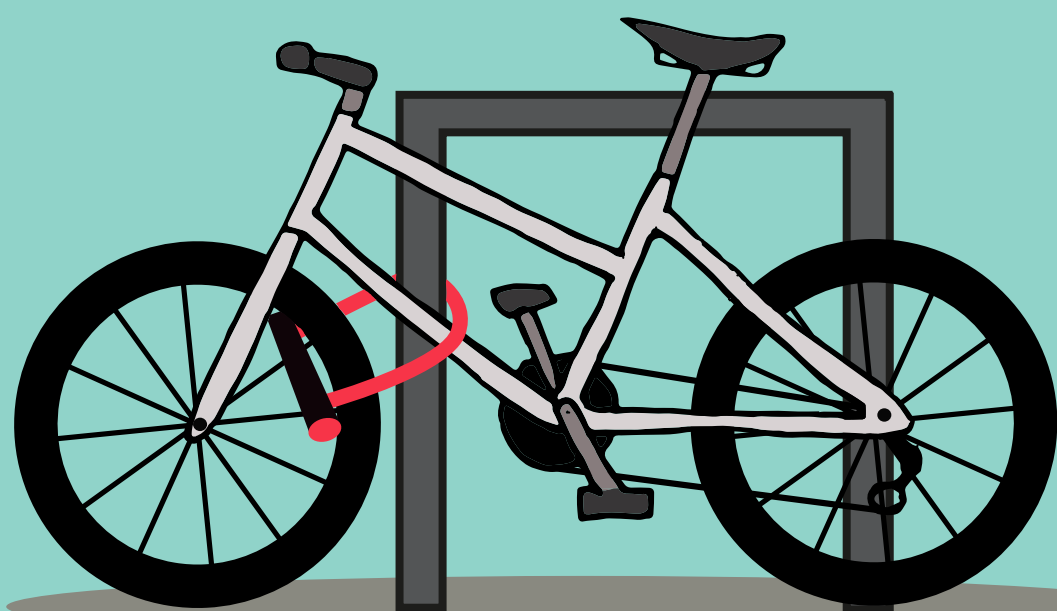


MAL

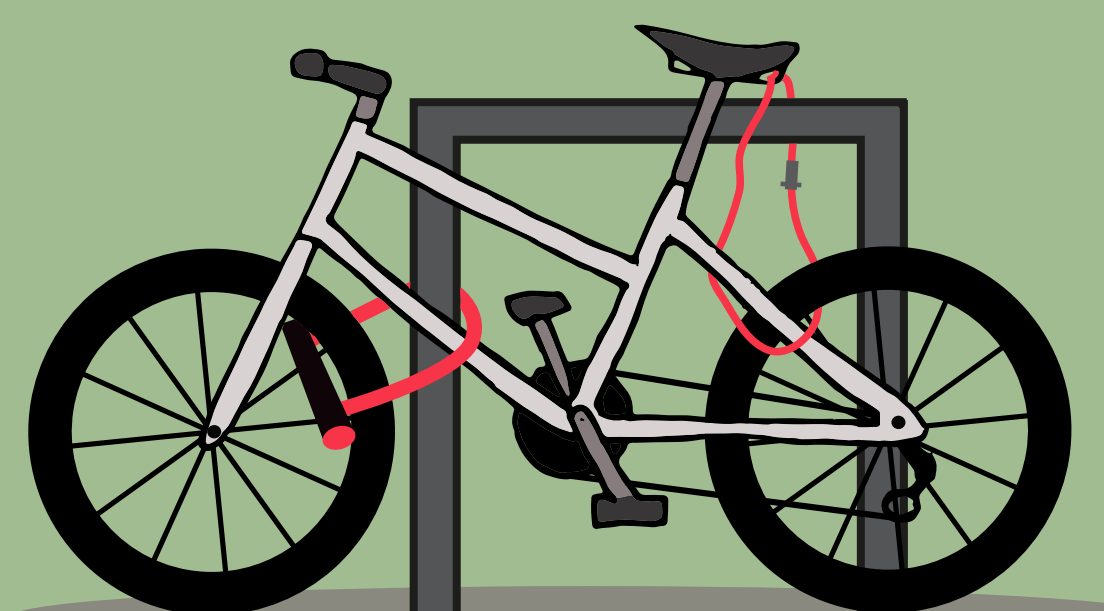


¿CÓMO CANDAR TU BICICLETA?

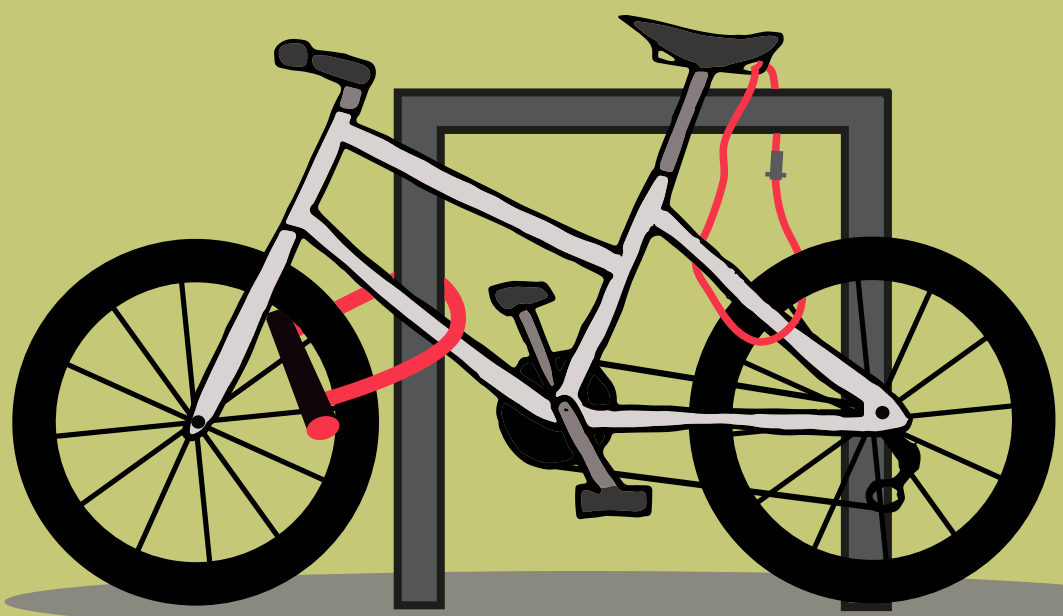
BIEN



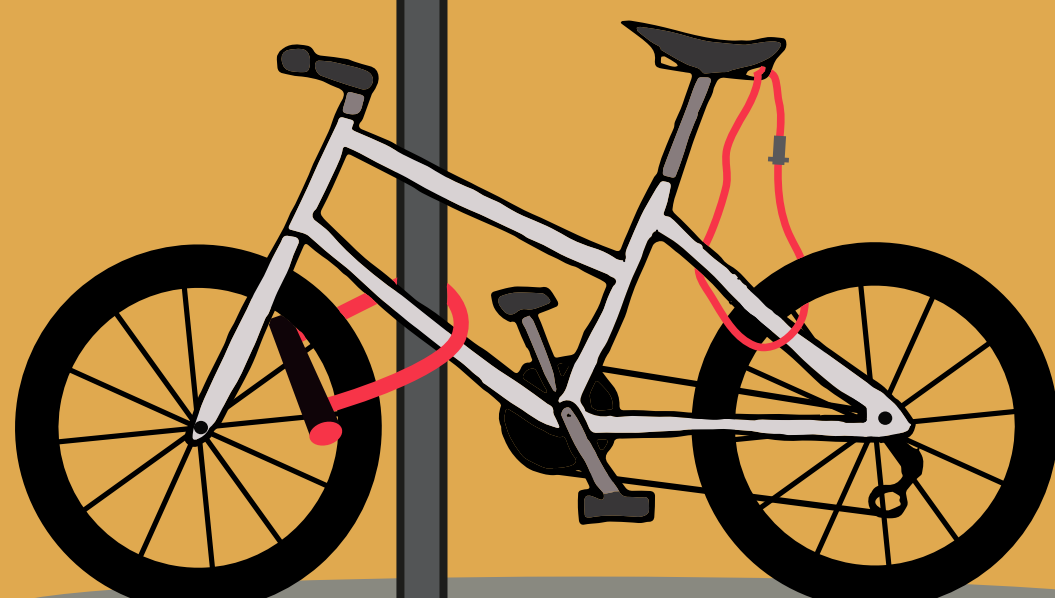
MUY BIEN



¿DÓNDE APARCAR?



SIEMPRE



SI NO HAY
APARCABICIS



NUNCA