

## Jornadas “Hogares Verdes”

### Taller de ecodestrezas: “Puesta a punto y reparación de pequeñas averías mecánicas de la bici”

- **Destinatarios:** Personas interesadas en aprender a mantener su bicicleta o transmitir estos conocimientos a segundas personas.
- **Línea argumental:** Intercambio de conocimientos de mecánica básica para el mantenimiento y puesta a punto de la bicicleta.
- **Justificación:** El programa Hogares Verdes impulsa la movilidad sostenible dentro del reto del ahorro de energía. El uso de la bicicleta como vehículo de transporte, tanto para los desplazamientos cotidianos en la ciudad como para el cicloturismo, proporciona un formidable medio para el ahorro de energía.

La bicicleta es un vehículo que no contamina. A diferencia de los vehículos motorizados, la bicicleta:

- es silenciosa
- mantiene el aire limpio (no produce gases contaminantes)
- ahorra dinero (es más económico que el coche particular o que el transporte público)
- para desplazamientos de corta/media distancia es más eficiente que el coche
- ayuda a mejorar la salud (es un ejercicio aeróbico que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares), tonifica la musculatura, previene la obesidad al quemar calorías y aporta bienestar físico y mental (el ejercicio genera endorfinas que ayudan a reducir el stress)
- ahorra espacio, reduce la congestión del tráfico
- genera espacios para la convivencia

Para realizar un uso seguro y cómodo de la bicicleta es necesario mantener sus elementos mecánicos en buen estado y realizar una puesta a punto periódica. En este taller se darán las nociones para generar autonomía en la realización de esa puesta a punto.

- **Objetivo general:** Adquirir e intercambiar conocimientos de mecánica básica en el mantenimiento y puesta a punto de la bicicleta, para utilizarla con seguridad y comodidad.
- Familiarizarse con la propia bicicleta y acogerla como medio de transporte que nos acompaña cada día como fiel amiga.
- **Tiempo mínimo recomendado para su aprovechamiento:** 1 hora y media
- **Nº máximo participantes:** 15

#### Objetivos

1. Adquirir e intercambiar conocimientos de mecánica básica para el mantenimiento y puesta a punto de la bicicleta para utilizarla con seguridad y comodidad
2. Responsabilizarse en el cuidado de los materiales de uso común.
3. Conocer la existencia de talleres sociales de reparación, puesta a punto de bicicletas e intercambio de piezas de segunda mano.
4. Valorar el uso de materiales de segunda mano para reparar nuestra bicicleta.
5. Ser consciente de los beneficios que entraña el uso de la bicicleta como medio de transporte por ser un vehículo no contaminante, silencioso, respetuoso con el entorno y que contribuye a la mejora de la salud física y mental.

#### Contenidos

La bicicleta:

- Tipos de bicicleta según su uso
- La bicicleta como medio de transporte para los desplazamientos cotidianos o de ocio.
- Talleres sociales para reparación de bicis

#### Mecánica básica de la bici:

- Mecánica básica y puesta a punto de la bicicleta: transmisión (cadena, pedales, cambios), ruedas (llantas, cámara y cubierta, radios, pinchazos), frenos (cables, zapatas, manetas), altura y reglaje de sillín y manillar
- Averías más comunes en la bicicleta
- Herramientas básicas para el mantenimiento de la bicicleta
- Limpieza y lubricación (aceite y grasa)

#### Recursos (materiales, didácticos,...)

##### Materiales:

- Bicicletas
- Potro de trabajo (sería fantástico poder tener uno, pero nos las arreglaremos...)
- Bomba de hinchado
- Herramientas: juego de llaves allen, juego de llaves planas, destornilladores, alicates, corta-cables.
- Herramientas específicas: troncha-cadenas, llave de radios.
- Cables de cambios y de freno, topes y camisas.
- Kit de reparación de pinchazos (parches, lijas y disolvente).
- Cámaras y cubiertas de diferentes tamaños.
- Productos para limpieza y trapos.
- Grasa consistente y aceite lubricante.

##### Bibliográficos:

- LANGLEY, Jim (2000): *Guía maestra del mantenimiento y reparación de la bicicleta de carretera y mountain bike*. Editorial Tutor. Madrid.

#### Metodología, actividades y temporalización

Taller participativo, práctico y lúdico que acogerá las aportaciones de todos los integrantes

Se adaptarán los contenidos a los conocimientos y cantidad de participantes.

- Presentación de los participantes, que comentarán su conocimiento y manejo de la bici y sus dudas: 10'
- Tipos de bicicleta según su uso. La bicicleta como medio de transporte: 10'
- Mecánica básica y puesta a punto de la bicicleta: se invitará a los participantes a poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre su propia bicicleta: 80'

#### Evaluación

- Evaluación inicial de las ideas previas.
- Evaluación de proceso para adaptar el taller a las peculiaridades y características del grupo.
- Evaluación final: recogida de las opiniones de los participantes sobre su grado de conformidad y adquisición de conocimientos prácticos.

#### Bibliografía y webgrafía

##### Sobre mecánica y mantenimiento de la bici:

- SIDWELLS, Chris: *Manual de reparación de bicicletas*. Editorial Omega.
- LANGLEY, Jim (2000): *Guía maestra del mantenimiento y reparación de la bicicleta de carretera y mountain bike*. Editorial Tutor. Madrid.
- <http://www.granabike.com/mantenimiento/>
- <http://www.bikezona.com/manual/mecanica03.asp?seccion=MA>
- <http://www.unionbike.net/mantenimientobici.htm>
- <http://www.bikeweb.org/escuela/mecanica.pdf>
- <http://www.ciclismoafondo.es/caf/mecanica/mantenimiento/mostrar.do>
- <http://www.inventati.org/bicilab/?q=node/11>

##### Sobre la bicicleta como medio de transporte sostenible:

<http://www.bikehub.co.uk/featured-articles/cycling-is-good-for-you/>

[http://www.sustrans.org.uk/assets/files/Safe%20Routes/resources/infosheets/srs\\_cycling\\_to\\_school\\_2011.pdf](http://www.sustrans.org.uk/assets/files/Safe%20Routes/resources/infosheets/srs_cycling_to_school_2011.pdf)