



CURSOS DE FORMACIÓN VIAL CICLISTA

Cursos prácticos de 2 horas de duración | Plazas limitadas | Inscripción gratuita

Más información:



* Se deberá acudir a los cursos con bicicleta propia y en buen estado. La organización dispondrá de un número limitado de bicicletas a disposición de las personas que lo precisen, haciéndolo constar en la inscripción. Para los cursos de Nivel 1 es necesario que la talla de la bicicleta nos permita apoyar toda la planta del pie, una vez que estemos sentados o sentadas en el sillín de la bicicleta. Es conveniente asistir con ropa cómoda.

* En caso de lluvia, malas condiciones meteorológicas o por cualquier otra circunstancia sobrevenida, la organización podrá aplazar las fechas previstas y las ubicaciones de los cursos, informando de ello con antelación suficiente.

* Todas las actividades se desarrollarán conforme a los protocolos de prevención e higiene establecidos para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19: uso de mascarilla, distancia personal de seguridad, limpieza e higiene de bicicletas de préstamo, etc.

Imparte:
La Biciclante



APRENDE A MONTAR EN BICI



DESARROLLA HABILIDADES CICLISTAS



CONDUCE CON SEGURIDAD POR LA CALZADA

Xixón

Medio Ambiente y Movilidad





El Ayuntamiento de Gijón/Xixón pone en marcha el programa **Biciescuela** con el objetivo de promover el uso de la bicicleta en la ciudad como medio de transporte cotidiano y fomentar aptitudes ciclistas seguras y responsables.

NIVELES DE DIFICULTAD

NIVEL 1

APRENDIZAJE: Curso para aprender a montar en bici

Si nunca has montado en bicicleta, o hace muchos años que no lo haces y crees que se te ha olvidado: este es tu curso. Inscríbete y (re)descubre el placer de ir en bicicleta.

CONTENIDOS:

- Mantener el equilibrio sobre la bicicleta, practicar el arranque y el pedaleo.
- Funcionamiento general de la bicicleta.

NIVEL 2

HABILIDAD: Curso para desarrollar habilidades ciclistas básicas

Si ya sabes montar en bici pero sientes que no lo haces con toda la fluidez y seguridad que te gustaría, este es tu curso. Te servirá para ganar confianza en el uso de la bici.

CONTENIDOS:

- Revisión previa de la bicicleta, coger, montar y desmontar de la bici
- Arrancar con rapidez y frenar con precisión, esquivar obstáculos, realizar giros, etc.
- Observar en diferentes direcciones y mirar hacia atrás
- Señalizar maniobras con los brazos, etc.

NIVEL 3

CIRCULACIÓN: Curso de conducción segura por la calzada

Este curso te enseñará a desarrollar habilidades ciclistas y aptitudes positivas para circular en bicicleta de forma autónoma, segura y responsable por la calzada.

CONTENIDOS:

- Comprobación de seguridad de la bicicleta, elementos de seguridad pasiva
- Aprender y poner en práctica las técnicas de seguridad activa en bici: posicionamiento en la calzada, señalización y realización de maniobras, giros, circulación en rotondas, etc.

FORMACIÓN ONLINE

Sesiones de formación online, de 1 hora de duración, con el objetivo de ampliar conocimientos en materia de normativa, seguridad y movilidad ciclista por la ciudad.

CONTENIDOS:

- Conocimiento de la normativa general y específica de la bicicleta
- Consejos de seguridad activa y pasiva
- Circulación segura y responsable por carriles bici, zonas compartidas y calzada
- Diseño de itinerarios seguros por la ciudad

CALENDARIO DE CURSOS

Los cursos se desarrollarán **de marzo a noviembre de 2021, los sábados a partir de las 10:30 h.** en las siguientes fechas:



- **Nivel 1:** 20 y 27 de marzo, 12 y 26 de junio, 18 de septiembre (éste último también a las 17:00 h).
- **Nivel 2:** 10 y 24 de abril, 3 y 17 de julio, 9 y 23 de octubre.
- **Nivel 3:** 8 y 22 de mayo, 21 y 28 de agosto, 6 y 20 de noviembre.

LUGARES

- Los cursos de **Nivel 1** se realizarán junto al Palacio de los Deportes de La Guía (Paseo del Doctor Fleming 21).
- Los cursos de **Nivel 2** se realizarán en la nueva zona peatonal del Muro de San Lorenzo, frente a escalera 14 (Avda. Rufo García Rendueles, 19).
- Los cursos de **Nivel 3** se realizarán en calles del entorno de la plaza de San Miguel.



INSCRIPCIONES

Los cursos están destinados a personas mayores de 16 años. Es necesario poseer la Tarjeta Ciudadana.



> LUGARES

- De forma **presencial en las Oficinas de Atención a la Ciudadanía del Ayuntamiento de Gijón/Xixón.**
- **En internet** (<https://actividades.gijon.es>), app igijon y cajeros ciudadanos (con Tarjeta Ciudadana y PIN).

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: las inscripciones se abrirán un mes antes del comienzo del primer curso programado para cada mes. Las plazas se otorgarán por riguroso orden de inscripción.