



Enfermería de bicis: Taller permanente de puesta a punto de la bicicleta

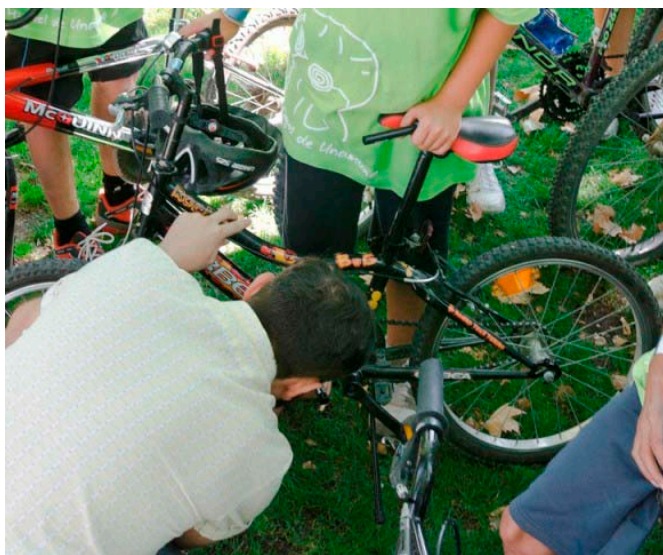
La importancia de fomentar los desplazamientos activos al centro educativo

Los **desplazamientos en bici, en patinete...** al centro educativo son divertidos, porque a este ritmo se aprecian mejor las cosas (que no se pueden apreciar mientras se circula en un vehículo motorizado), se escuchan los sonidos del barrio, se puede ver a los amigos y vecinos. Las personas sienten que están conectadas con su entorno y pueden disfrutar de la compañía de los demás.

Los desplazamientos en bici o en patinete son una **actividad saludable**, que incorpora el **ejercicio físico** de una forma natural y cotidiana, y que puede ser útil en la prevención de un problema en aumento: la **obesidad** infantil y juvenil.

Con los **desplazamientos en bici ahorramos dinero y tiempo** en transporte y **evitamos la congestión** del tráfico motorizado

Propuesta 1



Si queremos promover el uso de la bicicleta, debemos propiciar y motivar para el cuidado y mantenimiento de la misma. El centro puede poner a disposición de la comunidad educativa un **“Taller permanente de bicis”** con las herramientas necesarias y el lugar adecuado para poder realizar la puesta a punto y reparación de pequeñas averías. Las reparaciones más habituales de la bicicleta son pinchazos, cambio del cable de freno, reglaje de manillar, dirección... El mantenimiento de la bicicleta consiste en limpieza, engrase, aceitado, presión de los neumáticos, estado de los frenos y los neumáticos.

En el anexo se proponen algunas de las herramientas necesarias para poner en marcha esta “Enfermería de bicis”.

Este taller también podría nutrirse con recambios (cámaras, cubiertas, cable de freno y de cambios) y piezas sueltas (pedales, bielas, sillines) para hacer prácticas y reparaciones. Las piezas sueltas

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



podrían proceder de bicicletas desechadas y/o en desuso, cedidas por familias de la comunidad educativa, por antiguos docentes o alumnos, etc. Además deberá contar con material para la limpieza de la bicicleta: telas viejas y pequeños cepillos.

Propuesta 2

Este espacio y sus herramientas pueden ser utilizados también para realizar varias de las sesiones de una posible unidad didáctica dedicada a la bicicleta, que podría denominarse “Conozco y mantengo la bici”.






Recursos educativos

- Con bici al cole. Proyecto pedagógico para Primaria:
<http://conbicialcole.conbici.org/pdfs/proyectopedagogico.pdf>
- Con bici al Instituto. Proyecto pedagógico para Secundaria:
<http://www.laciudadde lasbicis.com/documentos/recursos/documentos/conBiciAlInstituto.ProyectoPedagogicoParaSecundaria2009BACC.pdf>

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos

Anexo

| KIT reparación bicis | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Imagen | Ud | Elemento | Descripción |
|  | 1 | Bomba inflado manual de pie | Inflador de pie con manómetro incorporado |
|  | 1 | Kit reparación pinchazos | Parches, lija, disolución, desmontadores |
|  | 1 | Maletín herramientas | Contenidos: Puntas Philips y planas. Kit de reparación. Extractor de piñón. Destornillador pequeño. Llave de boca 8/10 mm. Desmontacoronas con cadena. Llave dirección. Llave de conos. Extractor de biela. Llave de radios. Llaves Allen. Llave pedalier. Llave pedal. Llave cartucho de pedalier. Desmontacadenas. Llave de tuercas ajustable. Llave biela hexagonal. Desmontacubiertas. Llave hexagonal. |
| | 1 | Grasa | Bote de grasa blanca, especial de montaje y engrase |
| | 1 | Aceite lubricante | Aceitera lubricante, apto para cualquier condición meteorológica. |
|  | 1 | Cámara 26" | Cámara para MTB |
|  | 1 | Potro de trabajo | Caballote de reparación plegable apto para cualquier tipo de bicicleta, altura regulable |



iMADRID!

ÁREA DE GOBIERNO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MOVILIDAD