UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Taller de Mecánica de la bicicleta y Bikeability

Curso y taller

bikeability

PREPARA Y REPARA TU BIBICLETA CONDUCCIÓN URBANA

El Secretariado de Campus Saludable de la Universidad de Granada junto con el Centro de Actividades Deportivas organizan los talleres DE MOVILIDAD ACTIVA con el fin principal de fomentar la utilización de la BICICLETA para la movilidad activa y sostenible en la Universidad de Granada.

La EDUCACIÓN VIAL es fundamental para hacer de nuestra Granada y de nuestra Universidad un espacio más amable, y este proyecto busca la máxima empatía con ese espacio urbano que no siempre tiene la amabilidad y seguridad que debería.

Está en el manillar de todos/as que proyectos de este tipo perduren en el tiempo y sean efectivos personal y colectivamente.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Miembros de la Comunidad Universitaria de la UGR: Alumnos, PAS/PDI y miembros de la unidad familiar registrados en el GAS.
- Comunidad no universitaria: con precio diferente para esta modalidad.
- **Edad mínima** de inscripción: Los colectivos de los dos puntos anteriores deberán **tener cumplidos 16 años** a fecha de celebración del curso para poder participar.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN Y CELEBRACIÓN , HORAS, Nº PLAZAS Y LUGARES DE CELEBRACIÓN.

- **TALLER 1 EN MEDIO URBANO**: **Biomecánica, mantenimiento, mecánica básica de la bicicleta y Bikeability en medio urbano.**
    - **Fecha de celebración**: Sábado 6 de mayo de 2023.
    - **Fecha de inscripción**: Del 11 de abril al 3 de mayo de 2023.
    - **Horario**: 10:00-14:00 horas.
    - **Plazas mínimas/máximas:** 10/20.
    - **Lugar:** Pabellón Universiada (Campus de Fuentenueva).
    - **Nivel:** Iniciación-Medio.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- **TALLER 2 EN MEDIO NATURAL**: **Biomecánica, mantenimiento, mecánica básica de la bicicleta y Bikeability en medio natural.**
    - **Fecha de celebración**: Sábado 13 de mayo de 2023.
    - **Fechas de inscripción**: Del 11 de abril al 10 de mayo 2023.
    - **Horario**: De 10:00 a 13:30 y de 15:30 a 18:00 horas.
    - **Plazas mínimas/máximas:** 10/20.
    - **Lugar**: Campus Náutico del Cubillas. Carretera Nacional 323 Bailén-Motril km 114, 18220 Albolote (Granada).
    - Enlace a ubicación a través de Google Maps pincha aquí.
    - **Nivel:** Medio.

OBJETIVOS.

1. Tener una visión básica pero fundamental por parte de los participantes, de la biomecánica, mantenimiento y mecánica de la bicicleta.
2. Generar confianza a través de la adquisición de habilidades que servirán para la conducción en la ciudad a través del método Bikeability (Taller 1) y en el medio natural a través de técnicas específicas para éste (Taller 2).
3. Adquirir la SEGURIDAD como el elemento vertebrador de los talleres: por un lado que la propia bicicleta tenga un adecuado mantenimiento para ser utilizada, que el ciclista urbano adquiera las competencias para circular de forma autónoma y siendo además respetuoso con los demás vehículos y peatones.
4. Conocer normativa relacionada con la circulación en bicicleta.
5. Adquirir las técnicas y habilidades necesarias para iniciarse en la conducción de la bicicleta de montaña en el medio natural, respetando el entorno sin dejar de disfrutar de él.

CONTENIDOS.

1. Sistema de transmisión, cambio de velocidades y engrasado (ambos talleres).
2. Sistema estructural, de rodamiento y frenos (ambos talleres).
3. Biomecánica, ergonomía y Bikeability (ambos talleres).
4. Circulación segura y dirigida en grupo e individual.
    - **Taller 1**: Técnicas de conducción urbana.
    - **Taller 2**: Técnicas de conducción de la bicicleta de montaña en el medio natural.

¿CÓMO MATRICULARSE?

Para la matriculación, así como para resolver cualquier tipo de duda, el C.A.D. pone a disposición de los usuarios las dos sedes administrativas y técnicas de las

Copyright© 2025 Universidad de Granada

que se compone:

1. **Campus Fuentenueva:** Paseo Profesor Juan Ossorio s/n (Paseos Universitarios).
    - Teléfonos 958 240 956 y 958 243 144.
2. **Campus Cartuja:** Calle Profesor Clavera s/n.
    - Teléfono 958 242 892.

Puede consultar el horario de atención al público de nuestras oficinas aquí

También podrán matricularse **vía web** de la siguiente forma:

- Los miembros de la comunidad universitaria podrán inscribirse a través de la Oficina Virtual en el apartado “Deportes: Altas, reservas y cursos” (activo desde las 9:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día).
- Los miembros de la comunidad no universitaria podrán inscribirse a través de la Oficina Virtual (activo desde las 9:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día). Sin embargo, primero deberán obtener el alta deportiva presencialmente en nuestras oficinas y seguir posteriormente los pasos del siguiente manual. Hecho esto, ya podrán acceder a la la Oficina Virtual (siempre a través de "acceder como invitado") y matricularse en el apartado “Deportes: Altas, reservas y cursos” introduciendo su DNI sin letra y su contraseña.

Muy Importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a **deportes@ugr.es**, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Listas de espera: En el caso de no poder inscribirse porque las plazas se encuentren agotadas, escriba un correo a @email con su nombre y apellidos, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico, solicitando la inclusión en la lista de espera de la actividad que le interese, o bien pase por nuestras oficinas del Campus de Fuentenueva.

Los grupos tienen que alcanzar el número de plazas mínimas ofertadas establecido para cada actividad, antes del primer día de impartición de clase. De no alcanzar dicho número, el grupo podrá ser cancelado a criterio de los Técnicos del Centro de Actividades Deportivas.

PRECIOS.

	TALLER 1: URBANO	TALLER 2: MEDIO NATURAL

Copyright© 2025 Universidad de Granada

COMUNIDAD UNIVERSITARIA	12,00 €	20,00€
COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA	15,00 €	24,00 €

MATERIAL INDISPENSABLE.

1. Bicicleta propia. En ambos talleres pueden ser bicicletas eléctricas:

- Para el Taller 1: son válidas todo tipo de bicicletas: MTB, carretera, de paseo, etc.
- Para el Taller 2: deberá ser MTB o Gravel.

2. Casco.
3. Ropa cómoda (no necesariamente tiene que ser de ciclista).
4. Guantes y gafas (opcional).
5. Botella de agua personal (opcional).

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- TALLER 1: a media mañana habrá un descanso para tomar algo. Recomendamos traer un pequeño picinic de casa para poder cumplir mejor los horarios del taller.
- TALLER 2: Entre las 14:00 y 15:30 horas será el momento del almuerzo. Tienen la opción de llevar su propio almuerzo que podrá tomar en la zona de habilitada para ello, o bien hacerlo en el propio resturante del Campus. En este último caso, aconsejamos reservar previamente en el teléfono: 677 72 41 19

PROGRAMAS DE LOS TALLERES Y CRONOGRAMA.

TALLER 1: URBANO (FUENTENUEVA)

HORA	ACTIVIDAD
10:00	Recepción del alumnado por parte de los monitores
10:15	Organización de los grupos y presentación del taller
10:30	Seguridad pasiva y activa. Normativa actual (teórico- práctica)
11:00	Biomecánica básica aplicada al implemento (práctica)
12:00	Mecánica básica aplicada a nuestra bici (práctica)
13:00	Habilidades y técnicas de conducción en bicicleta por vía urbana con los principios de bikeability

Copyright© 2025 Universidad de Granada

HORA	ACTIVIDAD
13:45	Dudas, clausura y encuensta de satisfacción del taller
14:00	Recogida de material y finalización del taller

TALLER 2: MEDIO URBANO (CAMPUS NÁUTICO CUBILLAS)

HORA	ACTIVIDADES
10:00	Recepción del alumnado por parte de los monitores
10:15	Organización de los grupos y presentación del taller
10:30	Seguridad pasiva y activa. Normativa actual (teórico- práctica)
11:00	Biomecánica básica aplicada al implemento (práctica)
12:00	Mecánica básica aplicada a nuestra bici (práctica)
13:00	Habilidades y técnicas de conducción en bicicleta por el recinto del Campus Náutico (práctico)
14:00	ALMUERZO
15:30	Salida al exterior del Campus aplicando lo aprendido en el taller
17:45	Dudas, clausura y encuensta de satisfacción del taller
18:00	Recogida de material y finalización del taller

Copyright© 2025 Universidad de Granada