UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Taller de Mecánica de la bicicleta y Bikeability 2022

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 anteriore deberán tener cumplidos 16 años a fecha de celebración del curso para poder participar.

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.
2. Sistema estructural, de rodamiento y frenos.
3. Biomecánica, ergonomía y Bikeability.
4. Circulación segura y dirigida en grupo e individual.
5. **Taller 1**: Técnicas de conducción urbana.
6. **Taller 2**: Técnicas de conducción de la bicicleta de montaña en el medio natural.

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**: 7 de mayo de 2022.
  - **Fechas de inscripción**:
  - **Horario**: 10:00-14:00 horas.
  - **Plazas:** 12-20.
  - **Lugar:** Pabellón Universiada.
  - **Nivel:** Iniciación.

- **TALLER 2 EN MEDIO NATURAL**: **Biomecánica, mantenimiento, mecánica básica de la bicicleta y Bikeability en medio natural.**
  - **Fecha de celebración**: 14 de mayo de 2022.
  - **Fechas de inscripción**:
  - **Horario**: 10:00-14:00 horas.
  - **Plazas**: 12-20.
  - **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:** Iniciación y medio.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

¿CÓMO MATRICULARSE?

Alta deportiva.

- Todos los participantes de la actividad tendrán que disponer del ALTA DEPORTIVA del Centro de Actividades Deportivas de la Universidad de Granada, la cual es gratuita y podrán obtener:
  - Presencialmente en las sedes administrativas del C.A.D. en los campus de Fuentenueva y Cartuja. La comunidad no universitaria sólo puede hacer el Alta deportiva de manera presencial en las oficinas.
  - Además, los miembros de la comunidad universitaria podrán obtener el alta virtualmente a través del acceso identificado en el menú Cursos y Altas deportivas.

Inscripciones de Comunidad Universitaria.

- Los miembros de la comunidad universitaria podrán inscribirse vía web 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). También podrán hacerlo de manera presencial en las oficinas administrativas del Campus de Fuentenueva de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas.

Inscripciones de Comunidad No Universitaria.

- Esta inscripción se realizará únicamente de manera presencial en las oficinas administrativas de Fuentenueva de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas, una vez se abra el periodo de inscripción.

Lista de espera.

- Se creará lista de espera una vez se agoten inscripciones, para poder cubrir posibles bajas.
- Es necesario que lo comunique en nuestras oficinas una vez que se hayan agotado las plazas, bien por teléfono en el 958-240081, 958-240083 o 958-240956, presencialmente en la oficina del Campus de Fuentenueva o mandando un correo a deportes@ugr.es indicando nombre y apellidos, teléfono de contacto, dirección de correo electrónico y el nombre de la actividad en la que quiere estar en Lista de Espera.

PRECIOS.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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).

PROGRAMAS DE LOS TALLERES Y CRONOGRAMA.

10:00 - 10:15 RECEPCIÓN DE PARTICIPANTES, punto de encuentro identificado para cada una de las actividades programadas en cada uno de los días 7 y 14 de mayo.

10:15 - 10:30 PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO.

10:30 - 11:30 BIOMECÁNICA BÁSICA Y ADAPTACIÓN DEL IMPLEMENTO

11:30 - 12:00 PARTES DE LA BICI, MANTENIMIENTO Y DETECCIÓN DE POSIBLES DETERIOROS PARA EVITAR MALES MAYORES.

12:00 - 12:15 DESCANSO PARA IR AL BAÑO Y REPONER FUERZAS.

12:15 - 13:00 MECÁNICA BÁSICA DE LAS DIFERENTES PARTES DE LA BICI.

13:00 - 13:45 HABILIDADES Y TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN EN BICICLETA, NORMATIVA Y RUTA CON LOS PRINCIPIOS DE BIKEABILITY

13:45 - 14:00 PUESTA EN COMÚN DE ASPECTOS A MEJORAR Y CLAUSURA DEL TALLER.

Copyright© 2025 Universidad de Granada