



Co-funded by
the European Union



Youth & Commute

Manual para la enseñanza del ciclismo, la seguridad vial y el mantenimiento de bicicletas a jóvenes marginados



<https://das-bike.eu>

2025



About the project

This publication is one of the final products of the Youth & Commute project and represents a structured approach to increasing the mobility of marginalized youth by promoting the use of bicycles.

Project no: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

The translation of this publication into German, Italian and Spanish has been made possible by the BIKEAble! project 2024-3-AT01-KA210-YOU-000269090 of Verein BIKE, www.das-bike.eu

Partners in the Youth and Commute Project

[InterAktion- Austria - \(Coordinator\)](#)

[Sdruzhenie Re-Act - Bulgaria](#)

[ECO-LOGIC- North - Macedonia](#)

[Mobilizing Expertise - Sweden](#)

[Antalya Değer Yaratanlar Derneği - Türkiye](#)

Translated into German, Italian and Spanish by the BIKEAble! consortium:

[Bündnis für klimaschonende Initiativen und Kooperationen in Europa \(BIKE\)](#)

[Associazione Costiera Amalfitana Riserva Biosfera \(ACARBIO\)](#) - Italy

[Asociación Juvenil ILLIPULA](#) - Spain

Project Websites

<https://youth-commute.org/>

<https://das-bike.eu/>

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Acerca del proyecto

Esta publicación es uno de los productos finales del proyecto Youth & Commute y representa un enfoque estructurado para aumentar la movilidad de los jóvenes marginados mediante la promoción del uso de bicicletas.

Proyecto n.º: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

La traducción de esta publicación al alemán, italiano y español ha sido posible gracias al proyecto BIKEAble! 2024-3-AT01-KA210-YOU-000269090 de Verein BIKE, www.das-bike.eu

Socios del Proyecto Juventud y Viajes

[InterAktion- Austria - \(Coordinator\)](#)

[Sdruzhenie Re-Act - Bulgaria](#)

[ECO-LOGIC- North - Macedonia](#)

[Mobilizing Expertise - Sweden](#)

[Antalya Değer Yaratınlar Derneği - Türkiye](#)

Traducido al alemán, italiano y español por el consorcio BIKEAble!:

[Bündnis für klimaschonende Initiativen und Kooperationen in Europa \(BIKE\)](#)

[Associazione Costiera Amalfitana Riserva Biosfera \(ACARBIO\)](#) - Italy

[Asociación Juvenil ILLIPULA](#) - Spain

Sitios web de proyectos

<https://youth-commute.org/>

<https://das-bike.eu/>

Descargo de
responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.



INTRODUCCIÓN

Enseñar a jóvenes necesitados los fundamentos del mantenimiento y la reparación de bicicletas para una movilidad sostenible es uno de los temas clave en los que el consorcio se centra en sus respectivas comunidades. Con este proyecto, esperamos abordar importantes preocupaciones, como las perspectivas profesionales en movilidad sostenible, la educación sobre seguridad vial y el desarrollo de habilidades útiles en atención al cliente y gestión empresarial.

Dado que muchas poblaciones vulnerables carecen de acceso a capacitación formal sobre cómo circular con seguridad por las calles, ya sea en bicicleta o a pie, una de las principales áreas de concentración es la educación vial. **Uno de los objetivos de este programa es reducir la probabilidad de accidentes y lesiones**, lo que a la larga se traducirá en un entorno de conducción más seguro para todos los usuarios.

Además, educamos a los jóvenes para que decidan sobre sus propias opciones de transporte, enseñándoles cómo mantener y reparar adecuadamente sus bicicletas. Tener una bicicleta en buen estado puede influir significativamente en el acceso al empleo, la educación y otros servicios vitales para un gran número de migrantes, estudiantes y niños vulnerables. Contribuimos a superar los obstáculos al transporte y a mejorar las oportunidades de los jóvenes necesitados, proporcionándoles mantenimiento gratuito o económico, así como acceso a recursos para ciclistas.

Además, **al enseñar a la gente los fundamentos del mantenimiento y la reparación de bicicletas, podemos crear oportunidades laborales en el sector del transporte sostenible**. Las opciones de movilidad sostenible de nuestra comunidad se amplían día a día, y estamos creando importantes oportunidades de empleo al capacitar a los jóvenes para trabajar en talleres de reparación de bicicletas o emprender sus propias pequeñas empresas. Este enfoque en la formación profesional y el desarrollo de habilidades contribuye al desarrollo de una sociedad más diversa y económicamente estable.

Destacamos el valor de la gestión empresarial y la atención al cliente, además de las habilidades prácticas que se abordan en estos capítulos. No solo proporcionamos a nuestros empleados habilidades laborales útiles, sino que también los preparamos para el éxito laboral futuro, fomentando un sentido de profesionalismo y calidad en todas las facetas de nuestro trabajo. Este énfasis en brindar un excelente servicio al cliente también contribuye al desarrollo de la confianza y la empatía dentro de la comunidad, lo que fomenta la cooperación y el apoyo entre todos los miembros.

Como entidad social, trabajamos para construir una sociedad más sostenible y justa para todos mediante nuestra labor en movilidad sostenible, educación vial, mantenimiento básico de bicicletas, introducción a la reparación de bicicletas, atención al cliente y gestión empresarial. Al brindar a las personas la información y las habilidades necesarias para acceder a opciones de transporte asequibles, mejoramos la calidad de vida de las personas y fomentamos la inclusión social en nuestro barrio.





CAPÍTULO 1

Presentar la idea de la movilidad sostenible

Introducción al capítulo 1

Los objetivos principales del Capítulo 1 son **presentar la idea de la movilidad sostenible** y destacar la importancia de cambiar a modos de transporte con menor impacto ambiental. La movilidad sostenible, como la bicicleta y el transporte público, es esencial para:

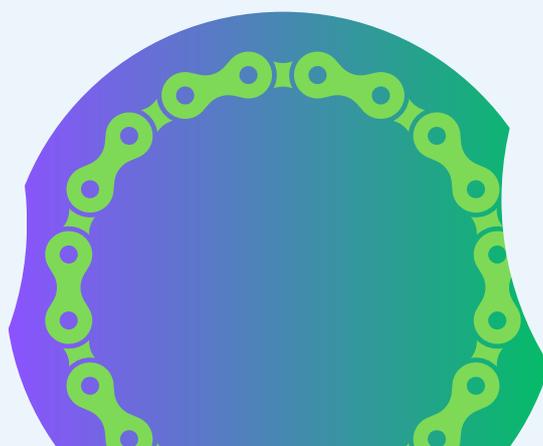
- Para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero,
- Contribuir a mejorar la calidad del aire,
- Para crear una sociedad más saludable y habitable, son cruciales las opciones de viaje sostenibles como la bicicleta, el transporte público y los coches eléctricos.

Montar en bicicleta es un medio de transporte con muchas ventajas para las personas y el medio ambiente. Además, es un medio económico y eficaz para desplazarse por la ciudad. El ciclismo fomenta la actividad física, reduce la contaminación atmosférica y descongestiona el tráfico. Además, en comparación con los coches convencionales, las bicicletas son un medio de transporte más ecológico, ya que funcionan con combustibles fósiles.

Además, el Capítulo 1 aborda cómo el transporte afecta el calentamiento global. En general, la industria del transporte contribuye significativamente a las emisiones de gases de efecto invernadero al utilizar combustibles fósiles para impulsar automóviles, barcos, aviones y trenes. Podemos mitigar las consecuencias del cambio climático y reducir nuestra huella de carbono adoptando soluciones de transporte sostenibles.

Parte teórica

El tema de la movilidad sostenible es más crucial que nunca en la sociedad moderna. Los jóvenes marginados se ven desproporcionadamente afectados por los efectos de la degradación ambiental y el cambio climático. Debemos reconocer la importancia de adoptar medios de transporte más respetuosos con el medio ambiente y que fomenten una mejor calidad de vida.





El uso de medios de transporte socialmente justos, económicamente viables y ambientalmente beneficiosos se conoce como movilidad sostenible. Esto abarca modos de transporte como caminar, andar en bicicleta, el transporte público y los coches eléctricos. Podemos reducir drásticamente las emisiones de gases de efecto invernadero, mejorar la calidad del aire y construir una sociedad más saludable y habitable para todos al elegir estos medios de transporte respetuosos con el medio ambiente.

Para los jóvenes marginados, la **bicicleta es uno de los medios de transporte más accesibles y económicos**. No solo fomenta el ejercicio físico y reduce la contaminación atmosférica, sino que también reduce el tráfico y nuestra necesidad de combustibles fósiles. Puedes mejorar tu bienestar general y contribuir a crear un mundo más limpio y sostenible integrando el ciclismo en tu rutina diaria.

Comprender cómo el transporte afecta el cambio climático y el calentamiento global es crucial. Las emisiones de gases de efecto invernadero son causadas principalmente por el sector del transporte, que utiliza combustibles fósiles para impulsar sus vehículos. Los automóviles y camiones son las principales fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con el transporte, que representan una gran parte de las emisiones globales. La combustión de combustibles fósiles contribuye al cambio climático y al calentamiento global al liberar contaminantes a la atmósfera, incluido el dióxido de carbono. Esto tiene efectos de amplio alcance sobre el medio ambiente, como la pérdida de biodiversidad, el cambio climático y el aumento del nivel del mar.

El ciclismo es una alternativa ecológicamente beneficiosa y sostenible a los medios de transporte convencionales. Además, fomentar barrios ciclistas e invertir en infraestructura ciclista puede animar a más personas a adoptar este medio de transporte ecológico. Incluir el ciclismo en la rutina diaria puede tener beneficios sociales y económicos, además de los de salud y medio ambiente. **El ciclismo puede descongestionar el tráfico al reducir el número de vehículos en circulación**, lo que facilita que las personas lleguen al trabajo o hagan recados a tiempo. Esto podría generar una mayor eficiencia, lo cual beneficiaría a las empresas y a la economía en general.

Además, **la bicicleta es un medio de transporte más económico que conducir un coche o usar el transporte público**. Se puede ahorrar dinero en gasolina, aparcamiento y transporte público al optar por la bicicleta. Para los jóvenes de bajos recursos que no tienen acceso a un coche o que viven lejos del transporte público, esto puede ser de gran ayuda.

Desde una perspectiva sociológica, fomentar el uso de la bicicleta puede contribuir al desarrollo de sociedades más cohesionadas e inclusivas. **Montar en bicicleta es una excelente manera de conectar a personas de todas las edades y capacidades**, ya que es un medio de transporte accesible. Las ciudades pueden facilitar el acceso de las personas al empleo, la escuela y otros servicios esenciales, independientemente de sus capacidades físicas o situación socioeconómica, invirtiendo en infraestructura ciclista.

Se puede crear una **sociedad más verde, saludable e inclusiva para todos adoptando la movilidad sostenible y apoyando soluciones de transporte justas y accesibles**. Trabajando juntos, podemos crear un sistema de transporte más ecológico y sostenible para el beneficio de todos.



Actividad #1	Título de la actividad
Introducción a la movilidad sostenible	Desafío de bicicletas
Objetivos de la actividad	
<ul style="list-style-type: none"> • Educar a los jóvenes sobre las ventajas de la movilidad sostenible. • Motivar a los jóvenes a iniciarse en el uso de la bicicleta como medio de transporte. • Destacar que el ciclismo regular puede mejorar la salud general y la condición física de los jóvenes. • Destacar que las actividades grupales en bicicleta pueden fomentar un sentido de comunidad y solidaridad entre jóvenes de todos los orígenes. 	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none"> • bicicletas • Cascos • Equipo y luces reflectantes • Botellas de agua • Mapas o guías de rutas • botiquín de primeros auxilios • Dispositivos de comunicación • Aperitivos • Cámara o teléfono inteligente 	
Detalles de la actividad	
<p>Introducción (5 minutos): Dar la bienvenida a todos y explicar la idea detrás del Bike Tour Challenge, que es un ejercicio divertido e instructivo que promueve la movilidad sostenible a través del ciclismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Destacar la necesidad de adoptar opciones de transporte más ecológicas, como la bicicleta, para reducir las emisiones de carbono, fomentar la actividad física y construir una comunidad más saludable. - Dar una breve agenda de los eventos del día y discutir cómo el Bike Tour Challenge puede alentar a las personas a andar en bicicleta con más frecuencia para contribuir a un futuro más sostenible. <p>Preparación para el recorrido en bicicleta (10 minutos) -Dar una breve charla sobre la necesidad de usar casco, las reglas de tránsito y el comportamiento adecuado en bicicleta.</p>	

- Recuerde a los jóvenes que deben respetar las señales y semáforos de tránsito, girar o detenerse utilizando señales manuales y circular en la misma dirección que el tráfico en todo momento.

-Al conducir de noche, anime a los motociclistas a utilizar luces o reflectores para hacerse visibles a los vehículos.

Haz algún ejercicio para calentar para el desafío (10 minutos):

-Organizar un ejercicio de calentamiento rápido para preparar a los participantes para la excursión en bicicleta.

Organiza el Tour en Bicicleta (30 minutos)

Los participantes del recorrido en bicicleta recorrerán una ruta predeterminada por calles y senderos pintorescos, pasando por lugares emblemáticos de la zona. Ciclistas experimentados, que saben cómo garantizar la seguridad y el bienestar de todos, guiarán el recorrido. Habrá oportunidades para aprender sobre las ventajas del ciclismo a lo largo de la ruta, además de paradas para beber agua y tomar fotografías. El recorrido fomentará el ejercicio físico y la participación comunitaria, a la vez que mostrará lo sencillo y accesible que es el ciclismo como



Figura 1. Recorrido en bicicleta

Sesión interactiva (25 minutos)

Involucre a los participantes en una conversación sobre las ventajas del ciclismo, la sostenibilidad y la salud comunitaria, conversando con ellos al finalizar el recorrido. Invite a los jóvenes a debatir cómo pueden incorporar el ciclismo a su vida diaria y a compartir sus experiencias personales con el ciclismo.

Para promover el Bike Tour Challenge e inspirar a otros a unirse, pida a los participantes que tomen fotografías o videos de sus recorridos y luego los publiquen en las redes sociales con un hashtag designado para generar conciencia sobre el Bike Tour Challenge e inspirar a otros a participar.

Conclusión (10 minutos)

Finalmente, anime a los participantes a seguir montando en bicicleta regularmente para mantenerse en forma, divertirse o transportarse, y a compartir el mensaje de sostenibilidad con sus amigos y familiares. Brinde a quienes deseen continuar su experiencia ciclista información sobre grupos, eventos y recursos ciclistas cercanos. Además, anime a los participantes a compartir sus experiencias y avances con la comunidad del Bike Tour Challenge, manteniéndolos informados.

Instrucciones y consejos para educadores

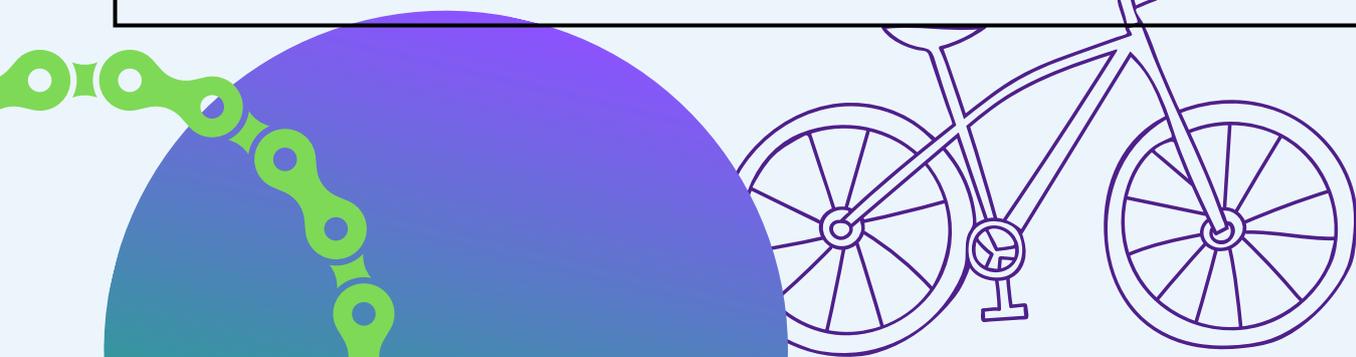
- **¡La seguridad es lo primero!** Como ciclista experimentado y educador a cargo del Bike Tour Challenge, debes priorizar la seguridad. Verifica que todos respeten las normas de tránsito y usen casco. Recuérdales que deben circular en bicicleta en la misma dirección que el tráfico y usar las señales de mano.
- **Elija una ruta ciclista adecuada**, es decir, segura y apropiada para ciclistas de todos los niveles, familiarizándose con ella. En caso de imprevistos, lleve consigo un botiquín de primeros auxilios e información de contacto en caso de emergencia.
- **Fomentar la sostenibilidad:** Aprovecha esta oportunidad para informar a la gente sobre las ventajas de la bicicleta para su bienestar y el medio ambiente. Inspíralos a considerar la bicicleta como un medio de transporte sostenible para sus necesidades diarias.

Instrucciones para estudiantes

Tu bicicleta debe estar en buenas condiciones: antes del Bike Tour Challenge, asegúrate de que tu bicicleta esté en buenas condiciones de funcionamiento. Asegúrate de que los frenos, los cambios y los neumáticos estén en buen estado de funcionamiento. Empaca todo el equipo o las herramientas que necesitarás para pequeñas reparaciones. Si no lo sabes, pregunta a los educadores/líderes del recorrido. Ponte ropa y zapatos cómodos y un casco para mayor seguridad al andar en bicicleta. Para mantenerte hidratado, no olvides empacar una botella de agua, gafas de sol y protector solar. Sigue todas las leyes y señales de tránsito. Al girar o detenerte, usa señales de mano, permanece en un solo carril y sigue las señales y señales de tránsito.

Referencias y lecturas adicionales

<https://www.vbt.com/estilos-de-viaje/recorridos-en-bicicleta/>





Actividad #2	Título de la actividad
Introducción a la movilidad sostenible	Seguridad en bicicleta
Objetivos de la actividad	
<ul style="list-style-type: none">• Informar a los jóvenes sobre el valor de la seguridad en la bicicleta al utilizarla como medio de transporte.• Ofrecer consejos y sugerencias útiles para conducir con seguridad.• Proporcionar a los jóvenes consejos y trucos que necesitan para andar en bicicleta en su comunidad con seguridad.• Animar a los jóvenes a conversar y compartir sus experiencias personales con la seguridad en bicicleta.	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none">• Cascos• Folletos que resumen las normas y consejos de seguridad para bicicletas• Bicicletas para practicar señales manuales• Ayudas visuales (carteles, presentaciones de diapositivas, vídeos)• Marcadores/Pizarra blanca• Equipo de seguridad (chalecos reflectantes, luces)• Folletos informativos sobre recursos locales de seguridad para bicicletas.• Refrescos (agua, snacks ligeros)	
Detalles de la actividad	
<p>Introducción (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">- Presentar el Taller de Seguridad en Bicicleta y enfatizar lo importante que es comprender y seguir las normas de seguridad en bicicleta para garantizar una experiencia de ciclismo divertida y segura.-Enfatizar la necesidad de usar casco, respetar las leyes de tránsito y tener cuidado con cualquier peligro al andar en bicicleta.- Describa cómo el taller cubrirá consejos importantes sobre seguridad en bicicleta y ofrecerá un lugar atractivo para que los participantes participen en actividades y debates.	



Taller interactivo (40 minutos)

1. Demostración de ajuste del casco: Ayude a los participantes a ajustarse correctamente el casco para garantizar una seguridad óptima al andar en bicicleta. Explique la importancia de usar siempre el casco. Vea el video: <https://www.youtube.com/watch?v=6xte8c9KFmI>
2. Practique las señales manuales: Muestre a los participantes cómo detenerse y girar mientras conducen. Permítales practicar el uso de estas señales para que puedan interactuar eficazmente con otros conductores.



Figura 2. Señales con las manos al andar en bicicleta

1. Discusión grupal: Dirija una conversación donde los asistentes puedan compartir sus perspectivas y experiencias personales sobre la seguridad en bicicleta. Anímelos a aclarar cualquier duda que tengan sobre seguridad haciendo preguntas.

Conclusión (10 minutos)

- Resumir las principales normas y consejos para conducir con seguridad que se trataron durante el curso.
- Motivar a los participantes a crear conciencia sobre la seguridad en bicicleta en su vecindario y a poner siempre la seguridad en primer lugar al andar en bicicleta.
- Ofrecer detalles sobre grupos o proyectos regionales que promueven la seguridad de las bicicletas y brindan asistencia a los ciclistas.

Instrucciones y consejos para educadores

- Asegúrese de que cada participante tenga acceso a un casco que se ajuste correctamente durante el taller.
- Establecer un ambiente acogedor e inclusivo que fomente la participación en conversaciones y actividades.
- Utilice ejemplos realistas y ejercicios interactivos para impartir con éxito principios importantes de seguridad en bicicleta.
- Para mejorar la experiencia de aprendizaje de los participantes, fomente la participación y la interacción activas.

Instrucciones para estudiantes

- Participe plenamente en las conversaciones y actividades mientras presta mucha atención al facilitador del taller.
- Para proteger la seguridad de todos, incluida la suya, preste mucha atención a las pautas durante las sesiones interactivas del taller.
- Al conducir su bicicleta, recuerde los principios de seguridad importantes que se discutieron en el taller.
- Si tiene alguna pregunta sobre las normas o datos relacionados con la seguridad en bicicleta, no dude en preguntar.

Referencias y lecturas adicionales

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6xte8c9KFml>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=prYMM7D2qF8>
3. <https://bicyclensw.org.au/bicycle-hand-signals-3/>





CAPÍTULO 2

Educación en seguridad vial

Introducción al capítulo 2

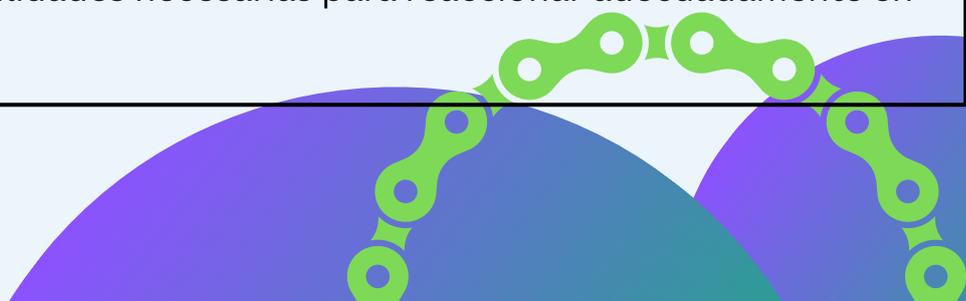
Para todos los usuarios de la vía, incluidos los ciclistas, la educación vial es esencial. Es crucial comprender las leyes y normativas de tránsito para garantizar la seguridad de los ciclistas y demás usuarios de la vía. Esto implica comprender los límites de velocidad, reconocer quién tiene la preferencia de paso y respetar todas las señales de tránsito.

También es fundamental tener planes para mantener la seguridad al andar en bicicleta en diferentes situaciones. Esto significa usar siempre casco, usar luces y reflectores en zonas poco iluminadas y vestirse con colores brillantes y reflectantes para ser vistos por los vehículos. Además de estar atentos a su entorno, los ciclistas también deben estar atentos a posibles peligros y estar preparados para responder correcta y rápidamente en caso de emergencia.

Educar a los jóvenes de grupos vulnerables, y en general a los jóvenes, sobre seguridad vial es fundamental para reducir los incidentes y lesiones relacionados con el ciclismo. Los ciclistas pueden contribuir a la seguridad de otros usuarios de la vía, así como a la suya propia, estudiando las normas de tránsito, cómo circular con seguridad en áreas metropolitanas y creando planes para mantenerse seguros en diversas situaciones.

Es necesario educar a los jóvenes ciclistas sobre cómo circular con seguridad en las ciudades, ya que estos entornos suelen presentar dificultades particulares. Esto puede implicar compartir la vía con peatones y coches, maniobrar en calles congestionadas con mucho tráfico y estar atentos a posibles peligros como vías de tren, baches y zonas de obras. Podemos ayudar a los jóvenes ciclistas a evitar colisiones y lesiones enseñándoles técnicas seguras de ciclismo urbano.

Otro componente crucial de la enseñanza de la seguridad vial a jóvenes ciclistas es ayudarles a planificar su seguridad en diversas situaciones. Esto puede implicar practicar técnicas de conducción defensiva para prevenir posibles colisiones con automóviles u otros obstáculos, así como comprender cómo manejar situaciones como un pinchazo o una pérdida. Podemos ayudar a los jóvenes ciclistas a estar seguros mientras disfrutan de la libertad e independencia que ofrece el ciclismo, brindándoles la información y las habilidades necesarias para reaccionar adecuadamente en diversas situaciones.



Parte teórica

El ciclismo es una forma de recreación y transporte cada vez más popular, con múltiples efectos positivos en el medio ambiente y la salud humana. Para proteger tanto su seguridad como la de los demás, los ciclistas también deben recibir educación vial.

Algunos consejos de seguridad vial para ciclistas son:

- **Usar casco** es fundamental para la seguridad al conducir. Es fundamental que los motociclistas usen siempre un casco correctamente ajustado al conducir, ya que reduce significativamente el riesgo de lesiones en la cabeza en caso de accidente.
- **Vestirse con materiales brillantes y reflectantes** para mejorar su visibilidad para otros conductores, especialmente de noche.
- **Conocer y respetar las leyes y normas de tránsito.** Al igual que los conductores, los ciclistas se consideran vehículos en la carretera y están sujetos a todas las normas, señales y semáforos. Esto implica respetar las restricciones de velocidad, ceder el paso a los peatones y señalar los giros. Los ciclistas deben circular en la misma dirección que el tráfico para mejorar la visibilidad de los vehículos y reducir la probabilidad de accidentes.
- **Los ciclistas deben ser conscientes de su entorno y emplear estrategias de conducción defensiva.** Esto implica estar atentos a cualquier peligro en la carretera, como baches, escombros y coches aparcados, así como estar preparados para responder con rapidez ante circunstancias imprevistas. Además de circular de forma predecible, los ciclistas deben mantener el contacto visual y hacer señales con las manos a otros usuarios de la vía para indicar sus intenciones.
- **Comprender sus propias capacidades y limitaciones.** Esto implica ser consciente de su grado de comodidad y competencia al conducir en diversas situaciones de tráfico y ser consciente de cómo el clima, el cansancio y las distracciones afectan su capacidad para andar en bicicleta. Para mantener sus bicicletas en buen estado de funcionamiento, los ciclistas también necesitan realizarles un mantenimiento rutinario, como inspeccionar los neumáticos, los frenos y las luces antes de cada salida.

En general, fomentar una cultura de seguridad y respeto en las carreteras requiere educar a los ciclistas sobre seguridad vial. Los ciclistas pueden aprovechar las numerosas ventajas de andar en bicicleta y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de accidentes y lesiones si siguen estas recomendaciones y adoptan prácticas de conducción seguras.



Actividad #1	Título de la actividad
Educación en seguridad vial	Ejercicio de juego de roles sobre seguridad vial

Objetivos de la actividad

- Aumentar la comprensión de los participantes sobre el valor de la seguridad vial y los peligros de conducir de manera imprudente.
- Aumentar la comprensión de los participantes sobre las leyes y directrices que rigen la seguridad vial.
- Ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de toma de decisiones responsables y seguras a la hora de andar en bicicleta.
- Motivar a los ciclistas a pensar en cómo sus acciones afectarán a otras personas y a ellos mismos cuando van en bicicleta.
- Fomentar la conversación y la cooperación entre los participantes sobre formas de hacer que la experiencia de todos en las carreteras sea más segura.

Materiales necesarios

- Escenarios escritos en papel
- Todo el equipo de seguridad en la figura 4

Detalles de la actividad

Introducción (10 minutos)

Presente la sesión y destaque su importancia para fomentar la seguridad vial de los jóvenes desde el principio.

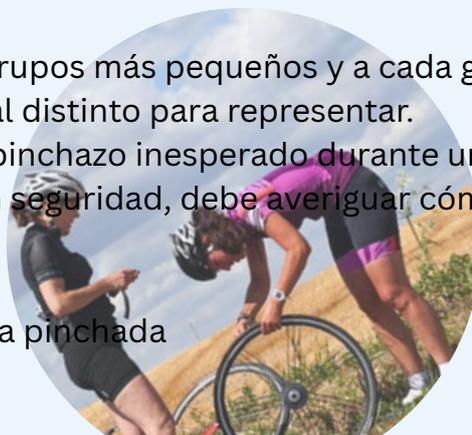
Describa los objetivos del taller. Hable con los participantes sobre sus experiencias y cualquier inquietud que puedan tener con respecto a la seguridad vial.

Ejercicio de juego de roles (35 minutos)

Los participantes deben dividirse en grupos más pequeños y a cada grupo se le asignará un escenario de seguridad vial distinto para representar.

Escenario 1: Un motociclista sufre un pinchazo inesperado durante una ruta en solitario. Para volver a la carretera con seguridad, debe averiguar cómo cambiar la rueda.

Figura 3. Ciclistas arreglando una rueda pinchada



Detalles de la actividad

Escenario 2: Un ciclista choca accidentalmente con un peatón al cruzar una vía metropolitana congestionada. Es fundamental que los ciclistas mantengan la compostura y garanticen la seguridad del peatón en esta situación.

Escenario 3: Durante una carrera, un ciclista de competición se siente repentinamente mareado y confundido. Sus compañeros de equipo deben actuar con rapidez para evaluar la situación y, de ser necesario, buscar atención médica.

Después de cada escenario, haga una reunión grupal para hablar sobre lo que salió bien y lo que se podría haber hecho mejor.

Sesión de equipo de seguridad (20 minutos)

Demuestre a los participantes el uso adecuado del equipo de seguridad, como luces, reflectores y cascos. Explique la importancia de usar una bicicleta mientras usa el equipo de seguridad y muestre cómo ajustar y usar cada elemento.

Para asegurarse de que comprendan cómo utilizar correctamente el equipo de seguridad, permítales probar varias piezas y hacer preguntas.

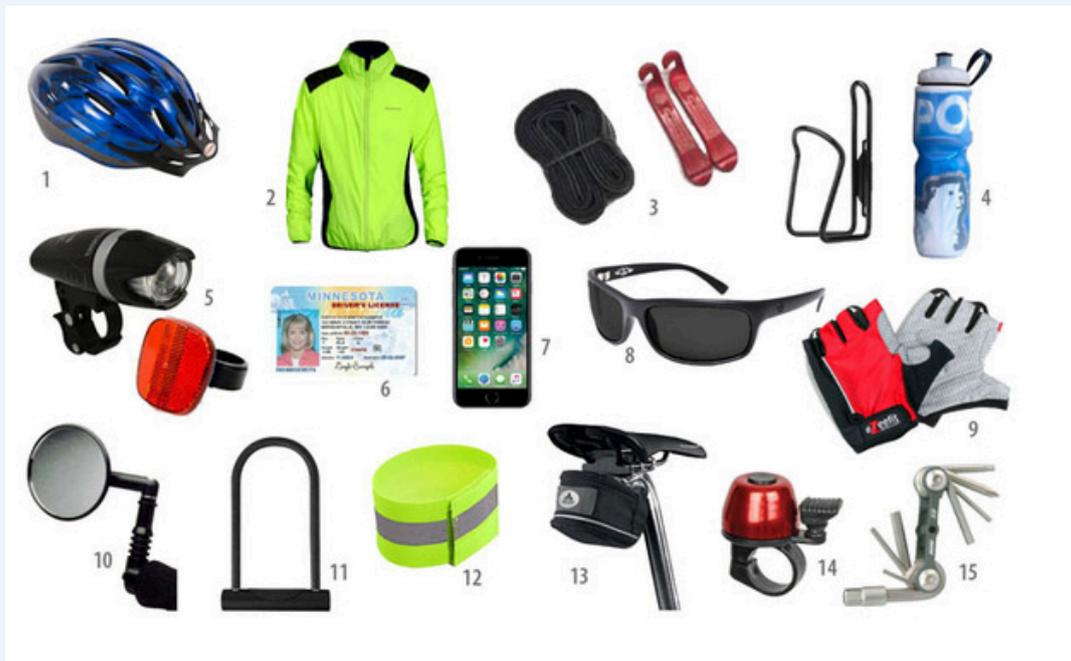


Figura 4. Equipo de seguridad

Conclusión (10 minutos)

Resumir las principales reglas y consejos para andar en bicicleta de manera segura que se discutieron durante el curso. Motivar a los participantes a generar conciencia sobre la seguridad en bicicleta en su vecindario y a poner siempre la seguridad en primer lugar al andar en bicicleta. Ofrecer detalles sobre grupos o proyectos regionales que promueven la seguridad en bicicleta y extienden la asistencia a los ciclistas.

Instrucciones y consejos para educadores

Asegúrese de que cada participante tenga acceso a un casco que se ajuste correctamente durante el taller. Establezca un ambiente acogedor e inclusivo que fomente la participación en conversaciones y actividades. Utilice ejemplos realistas y ejercicios interactivos para impartir con éxito principios importantes de seguridad en bicicleta. Para mejorar la experiencia de aprendizaje de los participantes, fomente la participación y la interacción activas.

Instrucciones para estudiantes

Participe plenamente en las conversaciones y actividades mientras presta mucha atención al facilitador del taller. Para proteger la seguridad de todos, incluida la suya, preste mucha atención a las pautas durante las sesiones interactivas del taller. Al andar en bicicleta, recuerde los principios de seguridad importantes que se discutieron en el taller. Si tiene alguna pregunta sobre las reglas o los datos relacionados con la seguridad en bicicleta, no dude en preguntar.

Recursos y lecturas adicionales

1. <https://womenwhocycle.com/cambiando-tu-propio-neumático-pinchado-en-tu-bicicleta/>
2. <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/equipo-de-seguridad/>





CAPÍTULO 3

**Educación sobre el mantenimiento de
bicicletas para jóvenes de categorías
vulnerables**

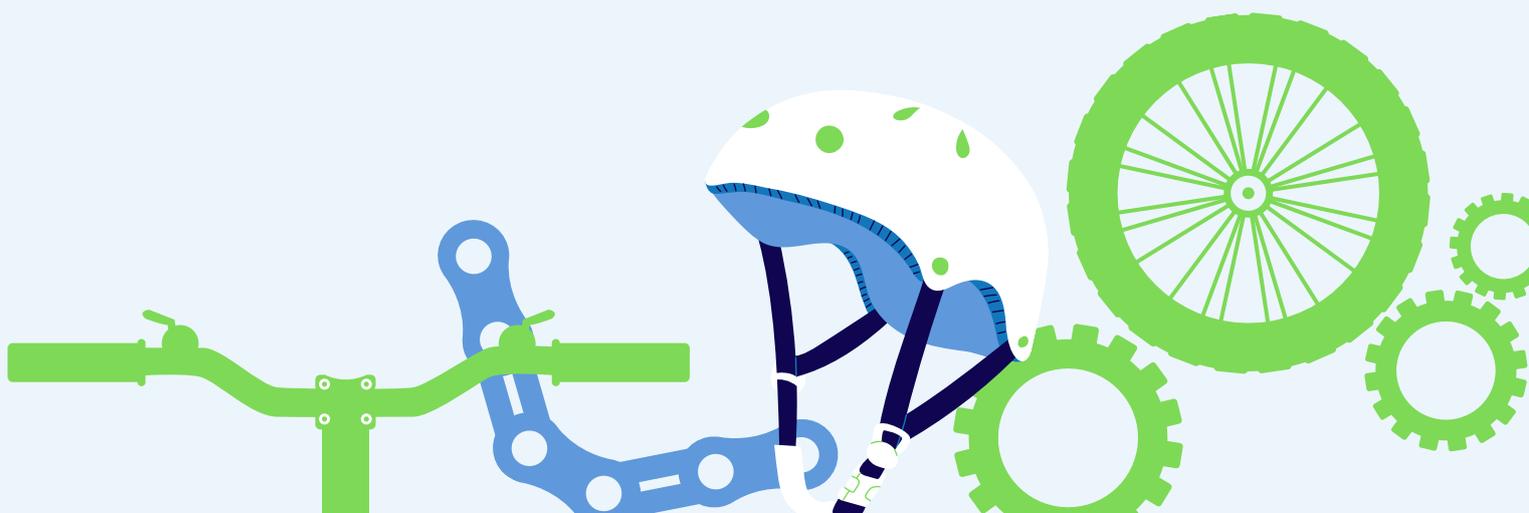
Introducción al capítulo 3

Enseñar a los jóvenes de categorías vulnerables cómo mantener sus bicicletas puede brindarles importantes habilidades para la vida y darles la confianza para cambiar su movilidad y bienestar. Al brindarles una **introducción a las partes fundamentales de la bicicleta y al vocabulario de las bicicletas**, el plan de estudios les ayudará a obtener un mejor conocimiento de cómo funcionan sus bicicletas y el valor de su mantenimiento regular.

Los jóvenes desarrollarán un sentido de independencia y responsabilidad al aprender a realizar tareas sencillas de mantenimiento, como limpiar y lubricar la cadena. Extender la vida útil de sus bicicletas y evitar costosos mantenimientos también les ahorrará dinero con el tiempo.

Los jóvenes vulnerables pueden desarrollar habilidades para la resolución de problemas y ganar confianza en su capacidad para superar obstáculos al recibir ayuda para identificar preocupaciones comunes y aprender procedimientos para solucionarlos. Esto puede ser sumamente empoderador para quienes, de otro modo, podrían enfrentarse a otros desafíos en sus vidas.

Empoderar a los jóvenes marginados sobre el mantenimiento de sus bicicletas puede ayudarlos a ser más conscientes de su independencia, autoestima y bienestar general. Les proporciona habilidades útiles que pueden usar en diversas áreas de su vida, además de andar en bicicleta. Podemos ayudarlos a construir un futuro mejor y más resiliente financiando su educación y empoderándolos.

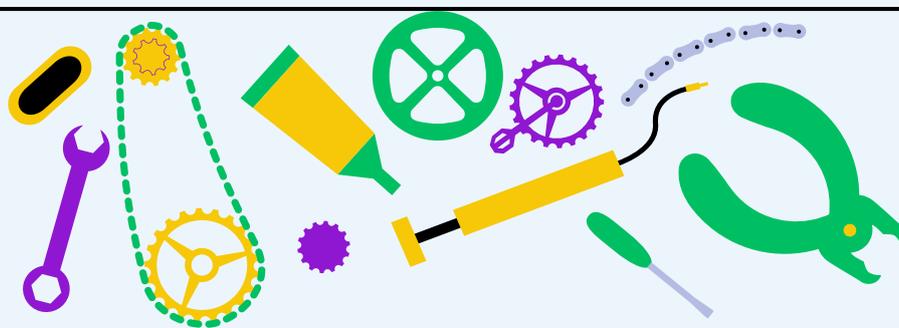


Parte teórica

La educación sobre el mantenimiento de bicicletas para jóvenes vulnerables tiene un inmenso potencial para transformar sus vidas profundamente. Más allá del mantenimiento básico de las bicicletas, esta educación les proporciona habilidades esenciales para la vida y fomenta un sentido de empoderamiento que repercute en diversas facetas de su existencia. En primer lugar, al familiarizarlos con los componentes y la terminología fundamentales de las bicicletas, este currículo sienta una base sólida para comprender la mecánica de las mismas. Desde aprender a limpiar y lubricar cadenas hasta realizar reparaciones básicas como arreglar pinchazos o ajustar frenos, estas habilidades prácticas no solo prolongan la vida útil de sus bicicletas, sino que también les ahorran dinero al reducir la necesidad de reparaciones costosas. Esta educación financiera fomenta la independencia y la resiliencia, cualidades cruciales para afrontar los desafíos de la vida.

Además, la formación en mantenimiento de bicicletas fomenta la capacidad de resolución de problemas, ya que los jóvenes aprenden a identificar y solucionar problemas comunes. Este empoderamiento es especialmente significativo para quienes enfrentan obstáculos adicionales en sus vidas, brindándoles un sentido tangible de autonomía y logro. Al participar en talleres e interactuar con compañeros y mentores, desarrollan habilidades sociales, confianza y un sentido de pertenencia que trasciende el ámbito de la reparación de bicicletas. Esta nueva confianza se extiende más allá del ciclismo, impactando sus interacciones con el mundo y fortaleciendo su autoestima.

Además, al inculcar conciencia sobre la seguridad y el medio ambiente, esta educación promueve la ciudadanía responsable y las prácticas sostenibles. Las habilidades adquiridas en los talleres de mantenimiento de bicicletas no solo mejoran la empleabilidad, sino que también abren puertas a oportunidades profesionales en campos relacionados. Al invertir en su educación y desarrollo de habilidades, allanamos el camino hacia un futuro más prometedor y resiliente para los jóvenes vulnerables, empoderándolos para prosperar a pesar de los desafíos que puedan enfrentar.



Actividad #1	Título de la actividad
Mantenimiento de bicicletas	Relevo guiado en bicicleta
Objetivos de la actividad	
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los participantes a reconocer y comprender los componentes clave de una bicicleta, como los neumáticos, los engranajes, la cadena y los frenos. • Proporcionar a los participantes instrucciones sobre procedimientos básicos de mantenimiento, como control de la presión de los neumáticos, limpieza de la bicicleta, lubricación de la cadena y ajuste de los pernos. • Crear un ambiente donde las personas puedan colaborar en grupos para abordar problemas de mantenimiento, fomentando el diálogo y el trabajo en equipo. • Proporcionar a los participantes las herramientas que necesitan para resolver problemas y superar desafíos. 	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none"> • Bicicleta (una para cada persona o compartida por grupos pequeños) • Equipos sencillos de reparación de bicicletas, como palancas para neumáticos, lubricación de cadenas y llaves inglesas. • Indicadores de estación que resaltan diversos problemas de mantenimiento • Temporizador o cronómetro • Bolígrafos y blocs de notas para los asistentes 	
Detalles de la actividad	
<p>Introducción (10 minutos)</p> <p>Al saludar a los asistentes, preséntese brevemente y presente a los demás facilitadores. Describa los objetivos del taller, que incluyen desarrollar la colaboración y habilidades prácticas de mantenimiento de bicicletas.</p> <p>Enfatizar la importancia del mantenimiento de la bicicleta para la independencia, la eficiencia económica y la seguridad. Presentar un breve resumen del programa de la sesión.</p>	

Detalles de la actividad

Rompehielos (10 minutos)

Presente un rompehielos alegre para despertar el interés de la gente.

Plantee preguntas triviales sobre bicicletas, como "¿Cuál es el propósito de lubricar la cadena de una bicicleta?" o "Nombra tres herramientas esenciales para el mantenimiento de una bicicleta". Invite a las personas a responder de forma individual o en parejas.

Ofrezca pequeños obsequios o elogios por las respuestas precisas.

Instrucciones para la carrera de relevos (5 minutos)

Describe el reglamento de la carrera de relevos, destacando que el trabajo en equipo y el aprendizaje son más importantes que la velocidad:

Equipos de participantes trabajarán juntos para finalizar tareas de mantenimiento en varias estaciones.

Antes de etiquetar al siguiente compañero de equipo, cada miembro del equipo se turnará para aceptar un desafío.

El objetivo es terminar cada tarea en equipo.

Examine las precauciones de seguridad al utilizar herramientas y equipos.

Las tareas en las estaciones son:

Estación de reparación de neumáticos pinchados:

Tarea: Identificar el pinchazo del neumático, quitar la cámara, repararla o sustituirla y volver a colocar el neumático en la llanta.

Se requieren como herramientas palancas para neumáticos, un kit de parches o cámara adicional y una bomba.

Estación de lubricación y limpieza de cadenas: Desafío:

Después de utilizar un desengrasante y un cepillo para limpiar la cadena de la bicicleta, los participantes deberán lubricarla adecuadamente para garantizar su buen funcionamiento.

Herramientas necesarias: Lubricante para cadenas, desengrasante y cepillo de limpieza para cadenas.

Estación de ajuste de frenos:

Desafío: Los participantes deben probar la respuesta de los frenos y ajustar las pastillas de freno para asegurarse de que hagan contacto correcto con la llanta de la rueda. Las herramientas necesarias son una llave Allen, un trapo y una herramienta de alineación de pastillas de freno (si está disponible).

Carrera de relevos bajo instrucción (30 minutos)

- Organice a los participantes en grupos de tres a cinco personas, asegurándose de que cada equipo tenga una variedad de habilidades y capacidades.
- Al inicio del recorrido de relevos, designe una posición de partida para cada equipo.
- Comience la carrera y ofrezca orientación y aliento a los equipos a medida que completan cada tarea.
- Anime a las personas a apoyar a sus compañeros de equipo y plantear preguntas.
- Enfatizar la importancia del aprendizaje y reconocer los pequeños triunfos y avances.

Discusión y resumen (15 minutos)

Después de la carrera de relevos, reúna a los competidores. Organice y dirija una conversación sobre sus experiencias:

-Invitar a los equipos a presentar sus observaciones y lecciones adquiridas de los desafíos.

-Habla sobre las dificultades que has tenido y cómo las superaste, poniendo un fuerte énfasis en la colaboración y la resolución de problemas.

-Felicitarse a los participantes por sus logros y esfuerzos y brindarles palabras de apoyo.

Ejercicio práctico y desarrollo de habilidades (15 minutos)

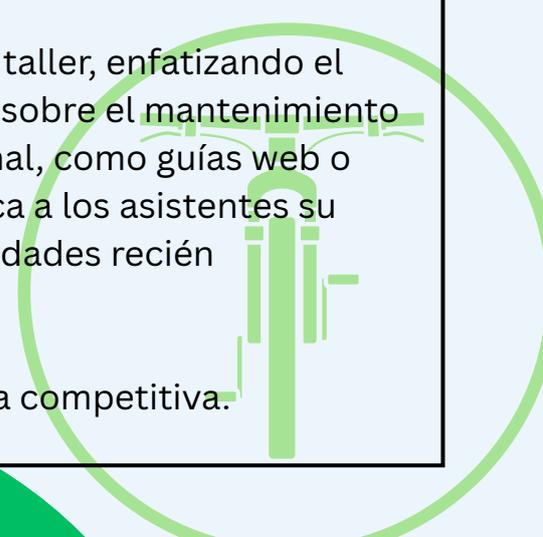
Organice un espacio de entrenamiento práctico equipado con bicicletas e instrumentos de mantenimiento. Demuestre paso a paso cómo realizar operaciones de mantenimiento sencillas, como ajustar los frenos, revisar la presión de las llantas y limpiar la cadena.

Invite a los participantes a ensayar estos ejercicios bajo observación, brindándoles asistencia y orientación según sea necesario. Enfatice la importancia de la práctica constante para desarrollar la confianza en sí mismos y la competencia en la reparación de bicicletas.

Resumen y próximas acciones (10 minutos)

Redacte un resumen de las principales lecciones del taller, enfatizando el valor de la cooperación y los conocimientos básicos sobre el mantenimiento de bicicletas. Ofrezca opciones de formación adicional, como guías web o talleres de reparación de bicicletas locales. Agradezca a los asistentes su participación y anímelos a seguir utilizando las habilidades recién adquiridas.

Lo importante es destacar que esta no es una carrera competitiva.



Instrucciones y consejos para educadores

Asigne a los participantes a diferentes equipos y cree una atmósfera en la que se sientan libres de hacer preguntas y ofrecerse ayuda entre sí para promover la cooperación y el trabajo en equipo. Proporcione a los participantes instrucciones claras y asistencia para asegurarse de que comprendan sus funciones y sepan cómo usar las herramientas y el equipo de reparación correctamente. Preste mucha atención a lo que necesitan los participantes y ayúdelos y asesórelos mientras resuelven los problemas de mantenimiento. Organice debates y conversaciones perspicaces para que los participantes puedan considerar sus experiencias, intercambiar ideas y señalar áreas que necesitan desarrollo.

Instrucciones para estudiantes

Participa plenamente en todas las actividades, como la carrera de relevos, el rompehielos, la experiencia práctica y las conversaciones. Aprovecha la oportunidad para adquirir nuevas habilidades y ponerlas en práctica en un ambiente agradable. Mantén una comunicación abierta con tus compañeros y trabajen en equipo para superar los obstáculos de mantenimiento. Si tienes alguna pregunta o necesitas alguna aclaración, no dudes en preguntar. Aprovecha los conocimientos y consejos de tus profesores; están ahí para ayudarte a aprender. Recuerda tus experiencias en los talleres, incluyendo lo que aprendiste, las dificultades que encontraste y cómo puedes usar tus nuevas habilidades en el futuro.

Recursos y lecturas adicionales



Actividad #2	Título de la actividad
Mantenimiento de bicicletas	Relevo guiado en bicicleta
Objetivos de la actividad	
<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el aprendizaje activo y la retención de conocimientos involucrando a los participantes en actividades y desafíos prácticos de reparación de bicicletas. • Fomentar la colaboración entre los participantes asignando roles de equipo y fomentando una comunicación efectiva durante la finalización de las tareas. • Brindar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos y experiencia en el mantenimiento de bicicletas, asignándoles tareas como reconocer problemas de mantenimiento o localizar piezas específicas de la bicicleta. • Alentar a los participantes a pensar críticamente y resolver problemas mientras navegan por las tareas y superan obstáculos, fortaleciendo sus habilidades de resolución de problemas para situaciones futuras. 	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista de tareas • Herramientas y piezas de bicicleta • Equipo de seguridad • Minutero • Bolígrafos o marcadores • Premios • Refrigerios y materiales de información 	
Detalles de la actividad	
<p>Introducción (10 minutos)</p> <p>Presente la sesión y tenga una bicicleta a su lado para compartir las piezas y el equipo necesario para su mantenimiento. Divida a los participantes en tres grupos.</p> <p>Búsqueda del tesoro (45 minutos)</p> <p>Asegúrese de que los equipos tengan una lista de actividades por realizar antes de que comience la búsqueda del tesoro. Estas tareas deben abordar diversas tareas y dificultades relacionadas con el mantenimiento de las bicicletas. Considere incorporar tareas como:</p>	

- Localizar ciertas herramientas o piezas de bicicleta que se encuentran ocultas a lo largo de la ubicación de búsqueda del tesoro.
- Reconocer posibles problemas de mantenimiento, incluidas pastillas de freno desgastadas, tuercas flojas o engranajes mal ajustados, en varias bicicletas.
- Resolver acertijos o rompecabezas sobre bicicletas que dirijan a los grupos a lugares específicos o elementos relacionados con las bicicletas para su mantenimiento.

1. Localización de herramientas o piezas específicas de la bicicleta:

Tarea: Encuentra la bomba de neumáticos cerca de la entrada del parque.

Tarea: Localiza un juego de palancas para neumáticos que están ocultas detrás de un árbol al lado del sendero para bicicletas.

Tarea: Localiza una herramienta múltiple que esté oculta entre los arbustos junto al lugar del picnic.

2. Reconocer posibles problemas de mantenimiento:

Tarea: Examinar la bicicleta n.º 1 y localizar los pernos sueltos del cuadro.

Tarea: Verificar si es necesario reemplazar las pastillas de freno de la bicicleta n.º 2 porque parecen estar desgastadas.

Tarea: Examinar y determinar si los cambios en la bicicleta n.º 3 cambian con suavidad y están configurados correctamente.

3. Respondiendo acertijos o rompecabezas sobre bicicletas:

Tarea: La tarea consiste en resolver el acertijo «No puedo rodar con dos ruedas». «¿Qué soy yo?» para descubrir la ubicación secreta del sillín de una bicicleta.

Tarea: Resuelve el acertijo: «Soy negro y esférico, y te mantendré estable mientras montas en bicicleta. ¿Qué soy yo?» para encontrar el escondite de una llanta.

La tarea consiste en resolver la pregunta «Soy de goma y te protegeré mientras conduces». «¿Qué soy?» para descubrir la posición secreta de la cámara de una bicicleta.

Tarea: Resuelve el acertijo. "Puedo ayudarte a cambiar de marcha porque soy largo y plateado. ¿Qué soy?" para encontrar el escondite de la cadena de la bicicleta.

El equipo que termine primero y complete todas las tareas correctamente será el ganador. Deben completar todo correctamente para ser considerados ganadores.



Informe de la Búsqueda del Tesoro (10 minutos): Convoque a todos los equipos para una reunión sobre la búsqueda del tesoro y sus experiencias. Invite a los equipos a compartir sus éxitos, dificultades o lecciones aprendidas. Después de felicitar a los equipos por su esfuerzo, declare a los ganadores según la puntuación total.

Entrega de premios y cierre (5 minutos): Entregue los premios al equipo o equipos ganadores y agradezca a todos los participantes. Aproveche esta oportunidad para destacar el valor de la cooperación, las técnicas de resolución de problemas y las útiles habilidades de mantenimiento de bicicletas que aprendió en la búsqueda del tesoro.

Instrucciones y consejos para educadores

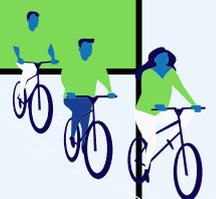
- Fomentar el aprendizaje activo y la retención de conocimientos involucrando a los participantes en actividades y desafíos prácticos de reparación de bicicletas.
- Fomentar la colaboración entre los participantes asignando roles de equipo y fomentando una comunicación efectiva durante la finalización de las tareas.
- Brindar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos y experiencia en el mantenimiento de bicicletas, asignándoles tareas como reconocer problemas de mantenimiento o localizar piezas específicas de la bicicleta.
- Alentar a los participantes a pensar críticamente y resolver problemas mientras navegan por las tareas y superan obstáculos, fortaleciendo sus habilidades de resolución de problemas para situaciones futuras.

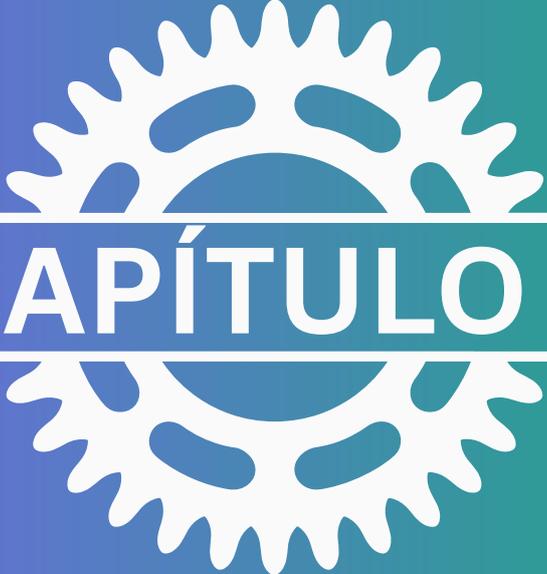
Instrucciones para estudiantes

- Participe en actividades prácticas de reparación de bicicletas y desafíos para mejorar su comprensión y retención de los principios de mantenimiento de bicicletas.
- Trabaje junto con sus compañeros para realizar proyectos rápidamente asumiendo los roles asignados y hablando con claridad.
- Aplique sus conocimientos de reparación de bicicletas a desafíos prácticos utilizándolos para encontrar piezas específicas de la bicicleta o identificar dificultades de mantenimiento.

Recursos y lecturas adicionales

<https://www.youtube.com/watch?v=QN64bP8xkLc>





CAPÍTULO 4

**Reparación de bicicletas: tareas
sencillas y más complejas**

Introducción al capítulo 4

Para los jóvenes en riesgo, saber cómo reparar y mantener una bicicleta puede ser muy útil. Evitar ir a una tienda de bicicletas para un mantenimiento sencillo no solo ofrece una forma práctica de ahorrar dinero, sino también una sensación de empoderamiento e independencia. Tener conocimientos básicos sobre el mantenimiento de una bicicleta, **cómo cambiar una rueda pinchada o ajustar los frenos, también puede aumentar la confianza en uno mismo y la capacidad de resolver problemas.**

El primer paso en cualquier reparación es **familiarizarse con las herramientas y el equipo básicos necesarios**, como desmontadores de neumáticos, llaves ajustables, kits de parches y lubricantes. Educarlos sobre esto puede significar que los jóvenes en riesgo se sientan más cómodos y preparados para afrontar los problemas frecuentes que pueden surgir al montar en bicicleta.

Poner en práctica sus habilidades de reparación en un entorno seguro, como un taller o un aula, puede ayudarles a ampliar sus conocimientos y a aumentar su confianza. Se enseñará a los jóvenes a realizar reparaciones de forma eficaz por sí mismos mediante **sesiones prácticas supervisadas y demostraciones**. El proceso de aprendizaje puede mejorarse aún más si se les da acceso a mentores que puedan asesorarlos y ayudarlos.

Este capítulo es importante para fomentar la resiliencia y la autosuficiencia en jóvenes en riesgo, enseñándoles a realizar **reparaciones de bicicletas más complejas** y, en el proceso, brindándoles importantes habilidades para la vida. Estas habilidades pueden mejorar su bienestar general.

Parte teórica

Ofrecer a jóvenes necesitados un espacio seguro para aprender y practicar técnicas prácticas de reparación en un taller o aula supervisada les ayuda a adquirir más confianza y conocimientos sobre la reparación de bicicletas. Adquieren experiencia práctica y orientación a través de talleres interactivos y mentoría, lo que les permite diagnosticar y resolver problemas por sí mismos. Este procedimiento mejora su bienestar general al fomentar un sentido de logro y autoestima, además de fomentar la resiliencia y la autosuficiencia. Estos talentos van más allá de la aptitud mecánica e imparten valiosas habilidades para la vida, como el pensamiento crítico y la resolución de problemas, permitiendo a los adolescentes en riesgo buscar oportunidades con confianza y superar obstáculos, promoviendo así su crecimiento y éxito en el futuro.

Es importante conocer las herramientas y equipos fundamentales:

- Desmontadores de neumáticos: Útiles para liberar el neumático de la llanta para que se pueda acceder más fácilmente a la cámara o al neumático y repararlo.



Figura 5. Uso de palancas para neumáticos

- Llaves adaptables: Su función es permitirte ajustar los tornillos y tuercas de tu bicicleta, incluidos los del manillar, tija de sillín y frenos.



- Juego de parches: ofrece a los ciclistas una forma sencilla de reparar neumáticos pinchados mientras están en la carretera, incluyendo adhesivo y parches para pinchazos en las cámaras de aire.



Figura 7. Conjunto de parches de bicicleta

- Herramienta de cadena: se utiliza para romper y volver a colocar eslabones de la cadena para mantenimiento o reparación, así como para quitar e instalar cadenas de bicicletas.



Figura 8. Herramienta para cadena de bicicleta

Juego de llaves hexagonales Allen: fundamental para ajustar y apretar los tornillos de los distintos accesorios hexagonales de la bicicleta, descarriladores, abrazaderas de sillín y pinzas de freno.



Figura 9. Juego de llaves hexagonales Allen

- Llave de radios: esta herramienta facilita el centrado y el mantenimiento de las ruedas al permitir ajustar los radios individuales.



Figura 10. Uso de una llave de radios

- Aceite para cadena: se aplica a la cadena para garantizar un ciclo suave y efectivo al reducir la fricción, evitar la corrosión y extender la vida útil de los componentes de la transmisión.



Figura 11. Aceite de cadena

- Llave de pedal: Su mango largo y perfil delgado están diseñados para brindar apalancamiento para quitar e instalar pedales, que con frecuencia se sujetan firmemente a los brazos de la manivela.



Figura 12. Llave de pedal

- Extractor de manivela: permite el mantenimiento o reemplazo de los cojinetes del pedalier quitando los brazos de la manivela del eje del pedalier.

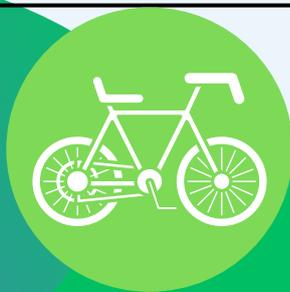


Figura 13. Extractor de manivela

Proporcionar a los jóvenes un entorno seguro para practicar y aprender técnicas de reparación de bicicletas les brinda experiencia práctica, aumenta su confianza y perfecciona sus habilidades para resolver problemas. Un conocimiento básico de equipos básicos como motosierras, llaves ajustables y desmontadores de neumáticos es necesario para una reparación eficiente de bicicletas. Además de fomentar habilidades importantes para la vida, como la resiliencia y el pensamiento crítico, estas habilidades transferibles también contribuyen a su desarrollo integral y a su éxito futuro.



Actividad #1	Título de la actividad
Reparación de bicicletas: tareas sencillas y más complejas	Estaciones de mantenimiento de bicicletas
Objetivos de la actividad	
<p>Fomentar el aprendizaje activo y la retención de conocimientos involucrando a los participantes en actividades y desafíos prácticos de reparación de bicicletas. Fomentar la colaboración entre los participantes asignando roles de equipo y fomentando una comunicación efectiva durante la finalización de las tareas. Dar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos y experiencia en el mantenimiento de bicicletas en situaciones prácticas, dándoles tareas como reconocer problemas de mantenimiento o localizar piezas particulares de la bicicleta.</p>	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none"> -Unas cuantas bicicletas (una por cada dos o tres personas) - Kits de parches - Llaves ajustables - Desmontadores de neumáticos - Instrumentos de cadena - Juegos de llaves hexagonales para llaves Allen - Extractores de bielas - Llaves de pedales - Lubricación de cadenas - Llaves de radios - Puestos de trabajo o stands para reparaciones -Guantes y trapos; gafas de seguridad. 	
Detalles de la actividad	
<p>1. Introducción y charla de seguridad (10 minutos)**</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saludos y resumen de los objetivos del taller. - Hable sobre el valor de la seguridad, incluido el uso de gafas de seguridad y el uso de herramientas con cuidado. - Dar una breve explicación de las diferentes estaciones y la disposición del taller. 	



2. Familiarización con las herramientas y demostración (10 minutos)**

- Demuestre cada herramienta y describa su uso previsto.
- Dar una idea de cómo funciona cada herramienta.
- Dar tiempo a las personas para que manejen las herramientas para que puedan acostumbrarse a ellas.

3. Estaciones de actividades prácticas (30 minutos)

Estación 1: Reparación de neumáticos y cámaras (10 minutos)

- Muestra cómo quitar un neumático con palancas para neumáticos.
- Demuestre cómo encontrar un pinchazo, encontrar un kit de parches y volver a armar el neumático.
- Permitir que los participantes experimenten la extracción y reparación de tubos.

Estación 2: Ajustes del manillar y del freno (10 minutos)

- Mostrar cómo modificar manillares y pinzas de freno utilizando llaves Allen y llaves ajustables.
- En sus bicicletas, los participantes practican el ajuste del manillar y los frenos.

Estación 3: Cómo mantener la cadena en buen estado (10 minutos)

- Muestra cómo separar y volver a colocar una cadena utilizando una herramienta para cadena.
- Demostrar la correcta aplicación del lubricante de cadena.
- Los participantes practican la extracción, lubricación y reinstalación de la cadena.

4. Discusión grupal y tutoría (10 minutos)

- Reúnanse nuevamente como grupo para hablar sobre lo aprendido.
- Invita a los participantes a hablar sobre sus experiencias y los desafíos que enfrentaron.
- Los mentores ofrecen más consejos, responden consultas y muestran apoyo.

5. Conclusión (5 minutos)**

- Resumir los puntos clave aprendidos durante el taller.



Instrucciones y consejos para educadores

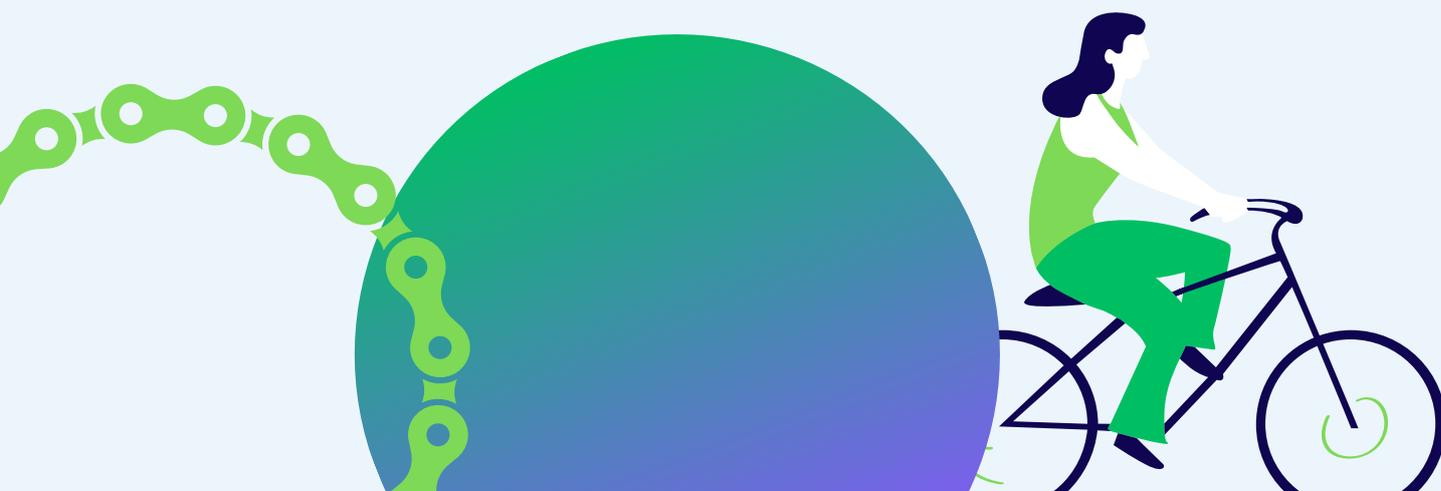
- Fomentar el aprendizaje activo y la retención de conocimientos involucrando a los participantes en actividades y desafíos prácticos de reparación de bicicletas.
- Fomentar la colaboración entre los participantes asignando roles de equipo y fomentando una comunicación efectiva durante la finalización de las tareas.
- Brindar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos y experiencia en el mantenimiento de bicicletas, asignándoles tareas como reconocer problemas de mantenimiento o localizar piezas específicas de la bicicleta.
- Alentar a los participantes a pensar críticamente y resolver problemas mientras navegan por las tareas y superan obstáculos, fortaleciendo sus habilidades de resolución de problemas para situaciones futuras.

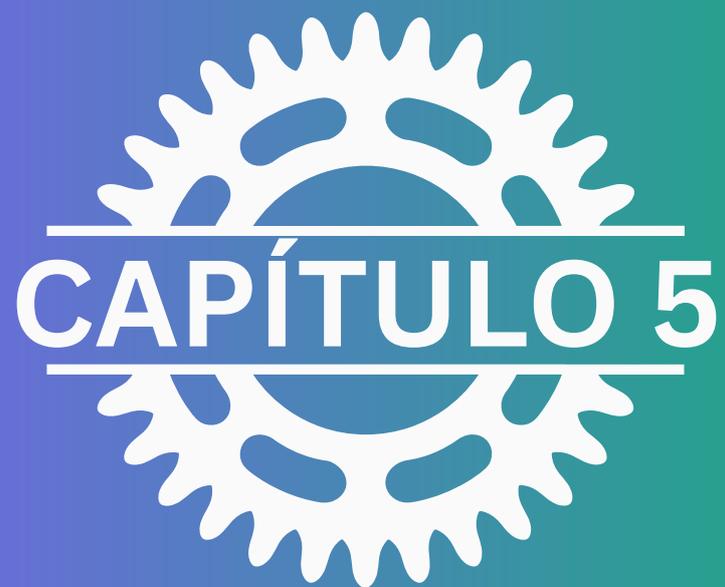
Instrucciones para estudiantes

- Participe en actividades prácticas de reparación de bicicletas y desafíos para mejorar su comprensión y retención de los principios de mantenimiento de bicicletas.
- Trabaje junto con sus compañeros para realizar proyectos rápidamente asumiendo los roles asignados y hablando con claridad.
- Aplique sus conocimientos de reparación de bicicletas a desafíos prácticos utilizándolos para encontrar piezas específicas de la bicicleta o identificar dificultades de mantenimiento.

Recursos y lecturas adicionales

<https://www.naturalresourceservices.org/projects/cocina-comunitaria-en-bicicleta>





CAPÍTULO 5

Atención al cliente y gestión empresarial

Introducción al capítulo 5

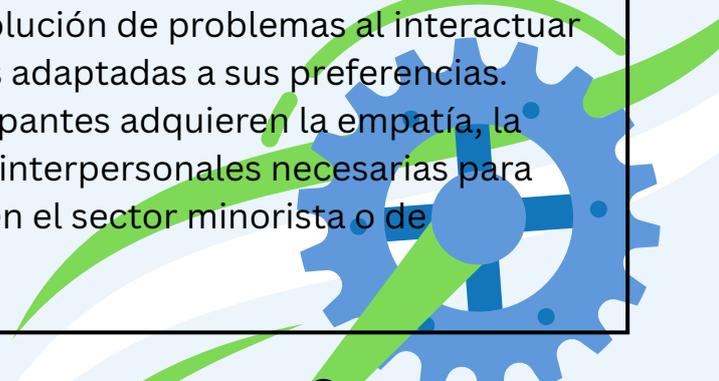
En este capítulo, el consorcio del proyecto se centrará en el servicio al cliente y la gestión de empresas. Esto puede equipar a los jóvenes con habilidades útiles que pueden conducir a perspectivas laborales a largo plazo. Estos jóvenes pueden tener más confianza en sus interacciones con clientes y compañeros de trabajo y posicionarse para el éxito en la fuerza laboral al perfeccionar sus habilidades de comunicación e interpersonales. Brindar a los jóvenes en riesgo (migrantes, estudiantes, económicamente afectados) las herramientas que necesitan para tener éxito en trabajos de nivel inicial en los sectores minorista o de servicios o para perseguir el emprendimiento enseñándoles los fundamentos de la gestión de pequeñas empresas, como tácticas de fijación de precios y gestión de inventario. En el competitivo mercado laboral actual, saber cómo establecer precios y administrar el inventario de manera efectiva podría brindarles una ventaja.

Ofrecer a los jóvenes talleres sobre las habilidades necesarias para tener éxito en empleos de nivel inicial en los sectores minorista o de servicios, o para emprender, enseñándoles los fundamentos de la gestión de pequeñas empresas, como la fijación de precios y la gestión de inventarios. En el competitivo mercado laboral actual, saber cómo establecer precios y gestionar el inventario eficazmente podría brindarles una ventaja. Además, investigar las perspectivas profesionales en movilidad sostenible podría acercar a los jóvenes marginados a un sector en rápida expansión que prioriza los medios de transporte ecológicos.

Parte teórica

Las cocinas en bicicleta son una excelente manera de mejorar la comprensión de los participantes sobre gestión empresarial y atención al cliente, a la vez que les brindan experiencia práctica que les ayuda a consolidar estas ideas. Las cocinas en bicicleta son espacios de aprendizaje dinámicos donde los participantes pueden aplicar técnicas de gestión empresarial y atención al cliente en situaciones reales.

En primer lugar, al ayudar a las personas con el mantenimiento de sus bicicletas, los voluntarios de los comedores de bicicletas pueden mejorar sus habilidades de atención al cliente. Los participantes adquieren habilidades prácticas de comunicación, escucha y resolución de problemas al interactuar con los consumidores y ofrecer soluciones adaptadas a sus preferencias. Mediante la aplicación práctica, los participantes adquieren la empatía, la resolución de problemas y las habilidades interpersonales necesarias para brindar un servicio al cliente excepcional en el sector minorista o de servicios.



Además, las cocinas en bicicleta funcionan como organizaciones sin fines de lucro o pequeñas empresas, lo que significa que requieren habilidades eficientes de administración y planificación para garantizar un funcionamiento sin problemas. Participar en las actividades de cocinas en bicicleta proporciona a los participantes experiencia directa en la elaboración de presupuestos, la asignación de recursos y la gestión de inventario, todos componentes esenciales para la gestión de un negocio. Adquieren conocimientos sobre cómo controlar los gastos, administrar el inventario y maximizar los recursos para satisfacer las necesidades de los clientes y mantener la cocina en funcionamiento.

Las cocinas en bicicleta ayudan a los participantes y voluntarios a desarrollar un sentido de comunidad y trabajo en equipo, fundamental para crear equipos sólidos y un ambiente laboral saludable en cualquier tipo de organización. Al cooperar con otros para lograr objetivos comunes, los participantes comprenden la importancia de la comunicación, la cooperación y la ayuda mutua. Además de mejorar la experiencia de los participantes, este sentido de camaradería y propósito compartido también contribuye a una mayor cohesión y eficacia en el entorno laboral.

Al explorar las características ecológicas y sostenibles de las cocinas en bicicleta, los participantes aprenden sobre el creciente enfoque en la responsabilidad ambiental en las operaciones de las empresas. Adquieren conocimientos sobre cómo las empresas pueden integrar prácticas de sostenibilidad en sus operaciones diarias, como fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte ecológico y reducir los residuos con iniciativas como el reciclaje y la reparación de bicicletas. Esta comprensión de la sostenibilidad les proporciona una ventaja competitiva en el mercado laboral y está en línea con la creciente demanda de bienes y servicios ecológicos por parte de los clientes.

Las cocinas en bicicleta enriquecen la experiencia educativa, brindando a los participantes oportunidades reales para poner en práctica conceptos de gestión empresarial y atención al cliente. Los participantes en las cocinas en bicicleta desarrollan habilidades vitales, fortalecen vínculos con la comunidad y aprenden sobre prácticas sostenibles. Estos resultados les ayudarán a tener éxito en el futuro laboral en el sector de servicios de bicicletas o en el emprendimiento.



Actividad #1	Título de la actividad
Servicio al cliente y gestión empresarial	Servicio al cliente en la industria de la bicicleta
Objetivos de la actividad	
<ul style="list-style-type: none"> • Destacar a los participantes el valor de brindar un excelente servicio al cliente en la industria del ciclismo para brindarles habilidades importantes para sus actividades futuras. • Enfatizar la necesidad de construir relaciones confiables con los clientes para promover la felicidad y la lealtad, ya que son necesarias para el éxito a largo plazo de la industria de la bicicleta. • Para mejorar el servicio al cliente en general y crear experiencias más satisfactorias, hable sobre cualidades esenciales del servicio al cliente, como la empatía, la escucha activa y el conocimiento del producto. 	
Materiales necesarios	
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra o rotafolio • Marcadores • Material de apoyo con preguntas para debatir • Disposición de los asientos propicia para el debate en grupo • Temporizador o reloj para realizar un seguimiento de los segmentos de tiempo. 	
Detalles de la actividad	
<p>Introducción al servicio al cliente en la industria de la bicicleta (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conozca a los participantes y describa el énfasis del taller en brindar un servicio al cliente excepcional en la industria de la bicicleta. - Hable sobre las cualidades especiales de las interacciones del consumidor en una tienda de bicicletas, como satisfacer las demandas de una amplia gama de clientes y fomentar una comunidad ciclista amigable. -Enfatizar el valor de desarrollar relaciones de confianza con los clientes para fomentar la satisfacción y la lealtad. -Introducir la idea de “cocinas de bicicletas” como centros comunitarios donde los jóvenes pueden aprender realizando mantenimiento y reparación de bicicletas, con énfasis en cómo estas áreas mejoran toda la experiencia de la clientela. 	



Comprender las necesidades y preferencias de los clientes (15 minutos)

- Enumere en una pizarra o rotafolio las preguntas frecuentes, preocupaciones y preferencias de los clientes de una tienda de bicicletas.
- Liderar una conversación sobre los mejores enfoques para reconocer y satisfacer los requisitos de sus clientes, incluida la escucha activa, consultas de seguimiento y sugerencias personalizadas.
- Enfatizar cómo las cocinas de bicicletas ayudan a satisfacer las necesidades de sus usuarios reparando bicicletas, brindando consejos de mantenimiento y creando un ambiente acogedor para los ciclistas.

Discusión (25 minutos)

Discuta las siguientes preguntas con los participantes.

- ¿Qué competencias de servicio al cliente considera usted que son las más cruciales en el entorno de una tienda de bicicletas?
- ¿Podría darnos un ejemplo de una ocasión en la que la relación con una empresa mejoró al ofrecer un excelente servicio al cliente?
- ¿De qué manera la empatía y la escucha atenta favorecen experiencias satisfactorias del cliente?
- ¿De qué maneras se puede mejorar la experiencia del cliente de una tienda de bicicletas mediante el conocimiento y el entusiasmo por el producto?

Anime a los participantes a compartir sus conocimientos sobre el tema y tenga en cuenta que todos pueden contribuir.



Figura 5. Cocina comunitaria de bicicletas en Eureka, California

Lecciones importantes (5 minutos):

- Escribe un resumen de las principales ideas y observaciones realizadas a lo largo de la conversación.
- Se debe incentivar a los participantes a considerar cómo pueden usar estos conocimientos para mejorar la forma en que brindan atención al cliente.

-Enfatizar la importancia del aprendizaje y el progreso permanente para desarrollar habilidades sólidas de servicio al cliente.

Conclusión (5 minutos):

-Anime a los participantes a buscar oportunidades para desarrollar habilidades adicionales, incluido el voluntariado o la participación en actividades de cocina en bicicleta para mejorar aún más sus habilidades de servicio al cliente y gestión empresarial.

-Antes de finalizar el ejercicio, pida a los participantes que expresen algunas preguntas o reflexiones finales.

Instrucciones y consejos para educadores

- Fomentar el aprendizaje activo y la retención de conocimientos involucrando a los participantes en actividades y desafíos prácticos de reparación de bicicletas.
- Fomentar la colaboración entre los participantes asignando roles de equipo y fomentando una comunicación efectiva durante la finalización de las tareas.
- Brindar a los participantes la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos y experiencia en el mantenimiento de bicicletas, asignándoles tareas como reconocer problemas de mantenimiento o localizar piezas específicas de la bicicleta.
- Alentar a los participantes a pensar críticamente y resolver problemas mientras navegan por las tareas y superan obstáculos, fortaleciendo sus habilidades de resolución de problemas para situaciones futuras.

Instrucciones para estudiantes

- Participe en actividades prácticas de reparación de bicicletas y desafíos para mejorar su comprensión y retención de los principios de mantenimiento de bicicletas.
- Trabaje junto con sus compañeros para realizar proyectos rápidamente asumiendo los roles asignados y hablando con claridad.
- Aplique sus conocimientos de reparación de bicicletas a desafíos prácticos utilizándolos para encontrar piezas específicas de la bicicleta o identificar dificultades de mantenimiento.

Recursos y lecturas adicionales

<https://www.naturalresourceervices.org/projects/cocina-comunitaria-en-bicicleta>





Bündnis für klimaschonende Initiativen und Kooperationen in Europa (BIKE)

Alliance for Climate-friendly Initiatives and cooperation in Europe (BIKE)



ACARBIO ONLUS



ASOC JUVENIL
ILLIPULA



Antalya
Değer
Yaratıcılar
Derneği

Antalya Value Creators Organization

Proyecto Nr.: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de OeAD-GmbH.

Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención se responsabilizan de ellas.



Co-funded by
the European Union