



Co-funded by
the European Union



Programma didattico per insegnare ai giovani emarginati l'uso della bicicletta, la sicurezza stradale e la manutenzione delle biciclette



<https://das-bike.eu>

2025



Informazioni sul progetto

Questa pubblicazione è uno dei prodotti finali del progetto Youth & Commute e rappresenta un approccio strutturato per aumentare la mobilità dei giovani emarginati promuovendo l'uso della bicicletta.
Progetto n.: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

La traduzione di questa pubblicazione in tedesco, italiano e spagnolo è stata resa possibile dal progetto BIKEAble! 2024-3-AT01-KA210-YOU-000269090 di Verein BIKE, www.das-bike.eu

Partner del progetto Giovani e pendolari

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

[Sdruzhenie Re-Act - Bulgaria](#)

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

[Mobilizing Expertise - Sweden](#)

[Antalya Değer Yaratıcılar Derneği - Türkiye](#)

Tradotto in tedesco, italiano e spagnolo dal consorzio BIKEAble!:

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

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

[Asociación Juvenil ILLIPULA - Spain](#)

Siti web del progetto

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

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

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o di OeAD-GmbH. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per esse.



INTRODUZIONE

Insegnare ai giovani bisognosi le basi della manutenzione e riparazione delle biciclette per una mobilità sostenibile è uno degli argomenti chiave su cui il consorzio si concentra nelle rispettive comunità. Con questo progetto, speriamo di affrontare importanti preoccupazioni, tra cui le prospettive di carriera nella mobilità sostenibile, l'istruzione sulla sicurezza stradale e lo sviluppo di competenze utili nel servizio clienti e nella gestione aziendale.

Poiché molte popolazioni vulnerabili non hanno accesso a una formazione formale su come muoversi in sicurezza per strada come ciclisti o pedoni, una delle aree principali di concentrazione è l'educazione alla sicurezza stradale. **Uno degli obiettivi dell'offerta di questo curriculum è quello di ridurre la probabilità di incidenti e lesioni**, il che alla fine porterà a un ambiente di guida più sicuro per tutti gli utenti.

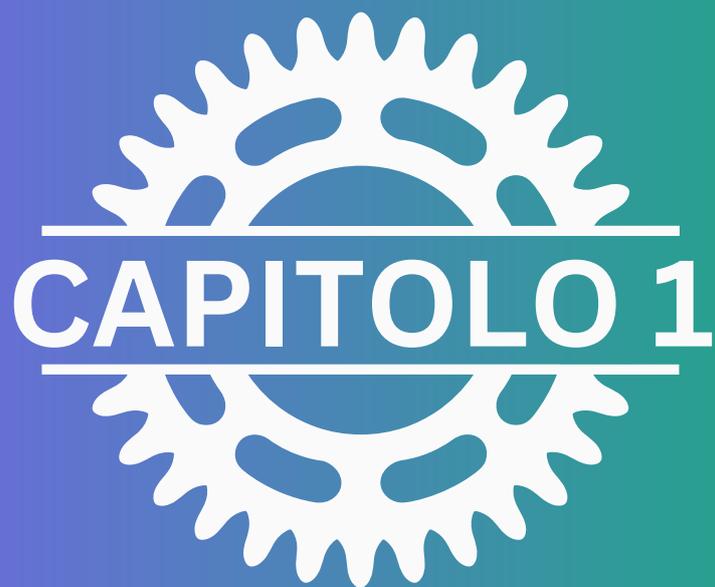
Inoltre, stiamo istruendo i giovani a decidere autonomamente sulle proprie scelte di trasporto, insegnando loro come mantenere e riparare correttamente le proprie biciclette. Avere una bicicletta ben tenuta può avere un impatto significativo sulla capacità di una persona di accedere a posti di lavoro, istruzione e altri servizi essenziali per un gran numero di migranti, studenti e bambini vulnerabili. Stiamo aiutando a eliminare gli ostacoli al trasporto e ad aumentare le possibilità per i giovani bisognosi, fornendo manutenzione gratuita o poco costosa e accesso alle risorse per i ciclisti.

Inoltre, **insegnando alle persone i fondamenti della manutenzione e riparazione delle biciclette, possiamo creare opportunità di lavoro nel settore dei trasporti sostenibili**. Le opzioni di mobilità sostenibile nella nostra comunità si stanno espandendo giorno dopo giorno e stiamo creando opportunità significative di lavoro, fornendo ai giovani le competenze necessarie per lavorare nelle officine di riparazione delle biciclette o per avviare le proprie piccole imprese. Questa attenzione alla formazione professionale e allo sviluppo delle competenze contribuisce alla costruzione di una società più diversificata ed economicamente stabile.

Sottolineiamo il valore della gestione aziendale e del servizio clienti, oltre alle competenze pratiche trattate in questi capitoli. Non solo forniamo alle persone competenze lavorative utili, ma le prepariamo anche per un successo futuro nel mondo del lavoro, promuovendo un senso di professionalità e qualità in tutti gli aspetti del nostro operato. Questa enfasi nel fornire un servizio clienti eccellente contribuisce inoltre alla costruzione di rapporti di fiducia all'interno della comunità, favorendo la cooperazione e il supporto tra tutti i membri.

Come entità sociale, lavoriamo per costruire una società più sostenibile e giusta per tutti attraverso il nostro impegno nella mobilità sostenibile, nell'educazione alla sicurezza stradale, nella manutenzione di base delle biciclette, nell'introduzione alla riparazione delle biciclette e nella gestione aziendale e nel servizio clienti. Fornendo alle persone le informazioni e le competenze necessarie per accedere a opzioni di trasporto a prezzi ragionevoli, stiamo migliorando la qualità della vita e incoraggiando l'inclusione sociale nel nostro quartiere.





CAPITOLO 1

Presentare l'idea di mobilità sostenibile

Introduzione al capitolo 1

Gli obiettivi principali del Capitolo 1 **sono presentare l'idea di mobilità sostenibile** e sottolineare l'importanza di cambiare modalità di viaggio con un impatto ambientale minore. La mobilità sostenibile, come la bicicletta e il trasporto pubblico, è essenziale per:

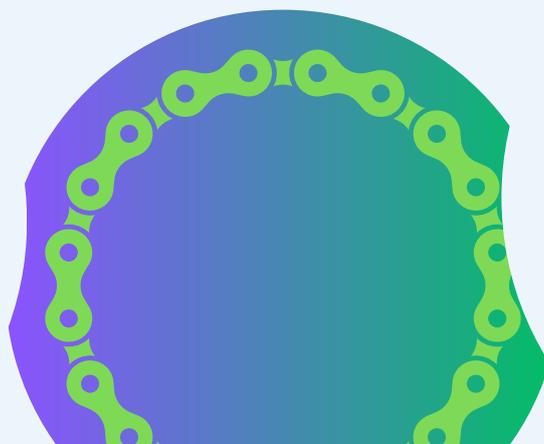
- Ridurre le emissioni di gas serra,
- Contribuire a migliorare la qualità dell'aria,
- Creare una società più sana e vivibile, per la quale sono fondamentali opzioni di viaggio sostenibili come la bicicletta, i trasporti pubblici e le auto elettriche.

Andare in bicicletta è un mezzo di trasporto che presenta molti vantaggi sia per le persone che per l'ambiente. È anche un'opzione economica ed efficace per muoversi in città. Utilizzare la bicicletta incoraggia l'attività fisica, riduce l'inquinamento atmosferico e allevia la congestione del traffico. Inoltre, rispetto alle auto convenzionali, le biciclette sono un mezzo di trasporto più ecologico, poiché non funzionano con combustibili fossili.

Inoltre, il Capitolo 1 affronta l'impatto dei trasporti sul riscaldamento globale. In generale, il settore dei trasporti contribuisce in modo significativo alle emissioni di gas serra, utilizzando combustibili fossili per alimentare auto, navi, aerei e treni. Possiamo attenuare le conseguenze del cambiamento climatico e ridurre la nostra impronta di carbonio passando a soluzioni di trasporto sostenibili.

Parte teorica

Il tema della mobilità sostenibile è più cruciale che mai nella società moderna. I giovani emarginati sono colpiti in modo sproporzionato dagli effetti del degrado ambientale e del cambiamento climatico. Dobbiamo renderci conto di quanto sia fondamentale passare a forme di trasporto più rispettose dell'ambiente, che favoriscano uno stile di vita più sano e sostenibile.





L'uso di modalità di trasporto socialmente giuste, economicamente fattibili e vantaggiose per l'ambiente è definito mobilità sostenibile. Ciò comprende modalità di trasporto come camminare, andare in bicicletta, i trasporti pubblici e le auto elettriche. Possiamo ridurre drasticamente le emissioni di gas serra, migliorare la qualità dell'aria e costruire una società più sana e vivibile per tutti selezionando queste forme di trasporto ecocompatibili.

Per i giovani emarginati, la bicicletta è una delle **forme di trasporto più accessibili ed economiche**. Non solo incoraggia l'esercizio fisico e riduce l'inquinamento atmosferico, ma diminuisce anche il traffico e il nostro bisogno di combustibili fossili. Puoi migliorare il tuo benessere generale e contribuire a creare un mondo più pulito e sostenibile rendendo la bicicletta parte della tua routine quotidiana.

È fondamentale comprendere come i trasporti influenzino il cambiamento climatico e il riscaldamento globale. Le emissioni di gas serra sono causate principalmente dal settore dei trasporti, che utilizza combustibili fossili per alimentare le proprie auto. Auto e camion sono le principali fonti di emissioni di gas serra legate ai trasporti, che costituiscono una grande parte delle emissioni globali. La combustione di combustibili fossili contribuisce al cambiamento climatico e al riscaldamento globale rilasciando inquinanti nell'atmosfera, tra cui l'anidride carbonica. Ne derivano effetti di vasta portata sull'ambiente, come la perdita di biodiversità, i cambiamenti climatici e l'innalzamento del livello del mare.

Andare in bicicletta è un'alternativa ecologicamente vantaggiosa e sostenibile ai mezzi di trasporto convenzionali. Inoltre, incoraggiare quartieri bike-friendly e investire in infrastrutture ciclabili può stimolare più persone ad adottare questa forma di trasporto ecosostenibile.

Includere la bicicletta nelle routine quotidiane può avere benefici sociali ed economici, oltre a quelli per la salute e l'ambiente. **Andare in bicicletta può ridurre la congestione del traffico diminuendo il numero di auto sulle strade**, il che renderà più semplice per le persone arrivare al lavoro o completare le commissioni in tempo. Ciò potrebbe portare a una maggiore efficienza, vantaggiosa per le aziende e l'economia in generale.

Inoltre, **la bicicletta è un mezzo di trasporto meno costoso rispetto alla guida di un'auto o all'uso dei mezzi pubblici**. Le persone possono risparmiare denaro su benzina, costi di parcheggio e spese di trasporto pubblico optando per la bicicletta. Per i giovani a basso reddito che potrebbero non avere accesso a un'auto o che vivono lontano dai trasporti pubblici, questo può essere estremamente utile.

Da un punto di vista sociologico, incoraggiare l'uso della bicicletta può contribuire allo sviluppo di società più coese e inclusive. Andare in bicicletta è **un modo fantastico per unire persone di tutte le età e abilità**, poiché è un mezzo di trasporto accessibile. Le città possono facilitare l'accesso delle persone all'occupazione, alle scuole e ad altri servizi essenziali, indipendentemente dalle loro capacità fisiche o dalla situazione socioeconomica, investendo in infrastrutture ciclabili.

Una **società più verde, sana e inclusiva può essere creata per tutti abbracciando la mobilità sostenibile e supportando soluzioni di trasporto eque e accessibili**. Lavorando insieme, possiamo creare un sistema di trasporto più ecologico e sostenibile a beneficio di tutti.



| Attività n. 1 | Titolo dell'attività |
|--|--|
| Introduzione alla mobilità sostenibile | Sfida in bicicletta |
| Obiettivi dell'attività | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Educare i giovani sui vantaggi della mobilità sostenibile. • Motivare i giovani a iniziare a usare la bicicletta come mezzo di trasporto. • Sottolineare che andare in bicicletta regolarmente può migliorare la salute generale e la forma fisica dei giovani. • Sottolineare che le attività ciclistiche di gruppo possono promuovere un senso di comunità e solidarietà tra i giovani di ogni estrazione sociale. | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Biciclette • Caschi • Attrezzatura riflettente e luci • Bottiglie d'acqua • Mappe o guide di percorso • Kit di pronto soccorso • Dispositivi di comunicazione • Spuntini • Fotocamera o smartphone |  |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>Introduzione (5 minuti): Date il benvenuto a tutti e spiegate l'idea alla base della Bike Tour Challenge, un esercizio divertente e istruttivo che promuove la mobilità sostenibile attraverso la bicicletta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sottolineare la necessità di adottare soluzioni di trasporto più ecologiche, come la bicicletta, per ridurre le emissioni di carbonio, incoraggiare l'attività fisica e costruire una comunità più sana. - Fornire un breve programma degli eventi della giornata e discutere di come la Bike Tour Challenge possa incoraggiare le persone a pedalare più spesso per contribuire a un futuro più sostenibile. <p>Preparazione per il giro in bici (10 minuti) -Fare una breve presentazione sulla necessità di indossare il casco, sulle regole del traffico e sul comportamento corretto in bicicletta.</p> | |

- Ricordare ai giovani di rispettare la segnaletica stradale, di svoltare o fermarsi utilizzando gli indicatori di direzione e di procedere sempre nella stessa direzione del traffico.

-Quando si guida di notte, incoraggiare i ciclisti a utilizzare luci o catarifrangenti per rendersi visibili ai veicoli.

Fai un po' di esercizio per riscaldarti in vista della sfida (10 minuti):

-Organizzare un rapido esercizio di riscaldamento per preparare i partecipanti all'escursione in bicicletta.

Organizza il tour in bici (30 minuti)

I partecipanti al tour in bicicletta percorreranno un percorso prestabilito attraverso pittoresche strade e sentieri, passando per luoghi di interesse locali. Il tour sarà guidato da ciclisti esperti che sapranno come mantenere tutti al sicuro e felici. Lungo il percorso, ci saranno opportunità per apprendere i vantaggi del ciclismo, oltre a pause per bere acqua e scattare foto. Il tour incoraggerà l'esercizio fisico e il coinvolgimento della comunità, mostrando al contempo quanto il ciclismo possa essere una forma di trasporto sostenibile, semplice e accessibile.



Figura 1. Escursione in bicicletta



Sessione interattiva (25 minuti)

Coinvolgere i partecipanti in una conversazione sui vantaggi del ciclismo, sulla sostenibilità e sulla salute della comunità discutendone con loro dopo la fine del tour. Invitare i giovani a discutere su come integrare il ciclismo nella loro vita quotidiana e a condividere le loro esperienze personali in bicicletta.

Per promuovere la Bike Tour Challenge e incoraggiare altri a partecipare, chiedi ai partecipanti di scattare foto o registrare video e poi di pubblicarli sui social media con un hashtag specifico per aumentare la consapevolezza della Bike Tour Challenge e incoraggiare altri a partecipare.

Conclusione (10 minuti)

Alla fine, incoraggia i partecipanti a continuare ad andare in bici regolarmente per tenersi in forma, divertirsi o spostarsi, e a condividere il messaggio di sostenibilità con amici e familiari. Fornisci alle persone che vogliono continuare la loro esperienza in bici informazioni su gruppi ciclistici, eventi e risorse nelle vicinanze. Inoltre, incoraggia i partecipanti a condividere le loro esperienze e i loro progressi con la comunità Bike Tour Challenge tenendoli aggiornati.

Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

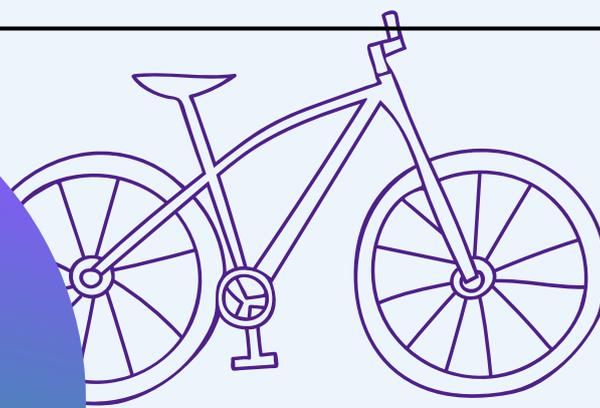
- **La sicurezza prima di tutto!** - In qualità di ciclista esperto ed educatore responsabile della Bike Tour Challenge, è fondamentale dare priorità alla sicurezza. Assicurati che tutti rispettino le leggi sulla circolazione e indossino il casco. Ricorda loro di pedalare come se stessero guidando nel traffico, utilizzando i segnali manuali per comunicare con gli altri partecipanti.
- **Scegli un percorso ciclabile appropriato** - ovvero sicuro e adatto a ciclisti di tutti i livelli di abilità, permettendo loro di familiarizzare con il percorso. In caso di eventi imprevisti, porta con te un kit di pronto soccorso e le informazioni di contatto per le emergenze.
- **Incoraggia la sostenibilità:** approfitta di questa opportunità per informare le persone sui vantaggi della bicicletta per il loro benessere e per l'ambiente. Incoraggiali a pensare ad essa come mezzo di trasporto sostenibile per le loro esigenze quotidiane.

Istruzioni per gli studenti

La tua bici deve essere in buone condizioni. Prima della Bike Tour Challenge, assicurati che la tua bici sia perfettamente funzionante. Controlla che freni, ingranaggi e pneumatici siano in buone condizioni. Porta con te l'equipaggiamento e gli attrezzi necessari per piccole riparazioni. Se non sei sicuro, chiedi agli educatori o ai leader del tour. Indossa abiti comodi, scarpe adeguate e un casco per garantire la tua sicurezza durante la pedalata. Per rimanere idratato, non dimenticare di portare una borraccia, occhiali da sole e crema solare. Rispetta tutte le leggi stradali e i segnali. Quando svolti o ti fermi, usa i segnali manuali, rimani nella corsia singola e segui sempre i segnali stradali.

Riferimenti e ulteriori letture

<https://www.vbt.com/travel-styles/bike-tours/>





| Attività n. 2 | Titolo dell'attività |
|---|-------------------------|
| Introduzione alla mobilità sostenibile | Sicurezza in bicicletta |
| Obiettivi dell'attività | |
| <ul style="list-style-type: none">• Informare i giovani sull'importanza della sicurezza quando si usa la bicicletta come mezzo di trasporto.• Offrire consigli e suggerimenti utili per guidare in sicurezza.• Fornire ai giovani i suggerimenti e i trucchi necessari per andare in bicicletta nella loro comunità in sicurezza.• Incoraggiare i giovani a dialogare e a condividere le loro esperienze personali in materia di sicurezza in bicicletta. | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none">• Caschi• Opuscoli riassuntivi sulle norme e i suggerimenti per la sicurezza in bicicletta• Biciclette per esercitarsi con i segnali manuali• Supporti visivi (poster, presentazioni, video)• Pennarelli/Lavagna bianca• Dispositivi di sicurezza (giubbotti catarifrangenti, luci)• Opuscoli informativi sulle risorse locali per la sicurezza in bicicletta | |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>Introduzione (5 minuti):</p> <ul style="list-style-type: none">- Presentare il workshop sulla sicurezza in bicicletta e sottolineare quanto sia importante comprendere e seguire le norme di sicurezza in bicicletta per garantire un'esperienza ciclistica divertente e sicura.- Sottolineare la necessità di indossare il casco, di rispettare il codice della strada e di fare attenzione ai pericoli quando si va in bicicletta.- Descrivere in che modo il workshop fornirà importanti consigli sulla sicurezza in bicicletta e offrirà ai partecipanti un luogo coinvolgente in cui prendere parte ad attività e dibattiti. | |



Workshop interattivo (40 minuti)

1. Dimostrazione di adattamento del casco: aiuta i partecipanti ad adattare correttamente un casco per garantire la massima sicurezza quando vanno in bicicletta. Spiega quanto sia importante indossare sempre un casco. Guarda il video <https://www.youtube.com/watch?v=6xte8c9KFml>
2. Esercitatevi con i segnali manuali: mostrate ai partecipanti come fermarsi e svoltare mentre pedalano. Fategli fare pratica utilizzando questi segnali in modo che possano interagire in modo efficiente con gli altri conducenti



Figura 2. Segnali manuali durante la pedalata

1. Discussione di gruppo: guida una conversazione in cui i partecipanti possono offrire le loro prospettive ed esperienze personali sulla sicurezza in bicicletta. Esortali a chiarire eventuali dubbi sulla sicurezza ponendo domande.

Conclusione (10 minuti)

- Riassumiamo le principali regole e i consigli per una guida sicura, discussi durante il corso.
- Motivare i partecipanti a sensibilizzare il loro quartiere sulla sicurezza in bicicletta e a dare sempre priorità alla sicurezza quando si va in bicicletta.
- Fornire informazioni dettagliate sui gruppi o progetti regionali che promuovono la sicurezza in bicicletta e forniscono assistenza ai ciclisti.

Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

- Assicuratevi che ogni partecipante abbia a disposizione un casco della misura giusta durante il workshop.
- Creare un'atmosfera accogliente e inclusiva che incoraggi la partecipazione alle conversazioni e alle attività.
- Utilizzare esempi realistici ed esercizi interattivi per trasmettere con successo i principi fondamentali della sicurezza in bicicletta.
- Per migliorare l'esperienza di apprendimento dei partecipanti, incoraggiare il coinvolgimento e l'interazione attivi.

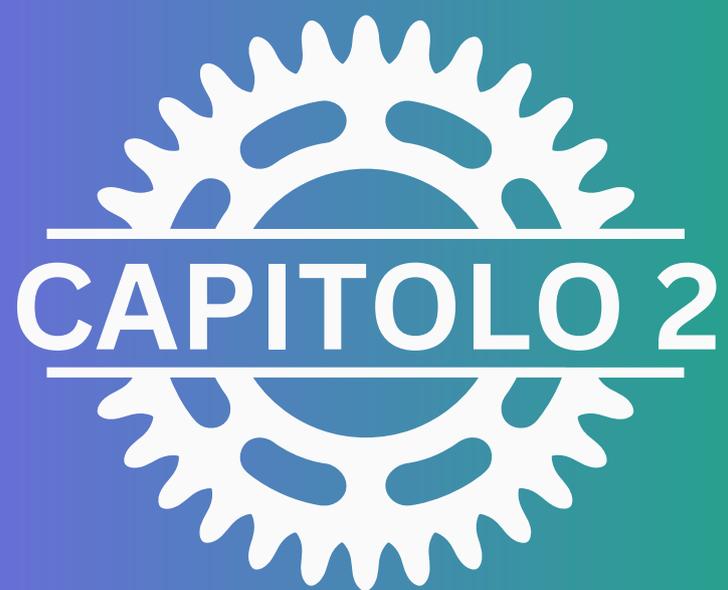
Istruzioni per gli studenti

- Partecipare attivamente alle conversazioni e alle attività prestando molta attenzione al facilitatore del workshop.
- Per proteggere la sicurezza di tutti, compresa la tua, presta molta attenzione alle linee guida durante le sessioni interattive del workshop.
- Quando si va in bicicletta, è bene ricordare gli importanti principi di sicurezza trattati durante il workshop.
- Se avete domande su norme o fatti riguardanti la sicurezza in bicicletta, non esitate a chiedere.

Riferimenti e ulteriori letture

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/>





CAPITOLO 2

Educazione alla sicurezza stradale

Introduzione al capitolo 2

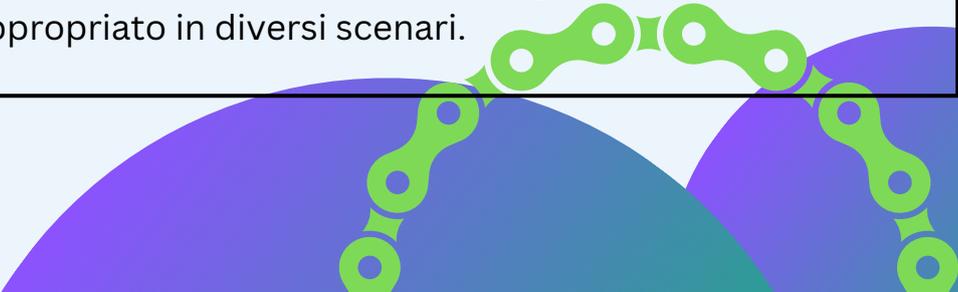
Per tutti gli utenti della strada, compresi i ciclisti, l'educazione alla sicurezza stradale è essenziale. È fondamentale comprendere le leggi e i regolamenti del traffico per garantire la sicurezza dei ciclisti e degli altri utenti della strada. Ciò implica conoscere i limiti di velocità, riconoscere chi ha la precedenza e seguire tutti i segnali stradali.

È inoltre importante adottare delle precauzioni per rimanere al sicuro durante la pedalata in diverse situazioni. Questo significa indossare sempre il casco, utilizzare luci e catarifrangenti in aree poco illuminate e vestirsi con colori brillanti e riflettenti per essere visibili dai veicoli. Oltre ad essere consapevoli di ciò che li circonda, i ciclisti dovrebbero anche prestare attenzione ai potenziali pericoli e saper reagire correttamente e rapidamente in caso di emergenza.

Insegnare la sicurezza stradale ai giovani, in particolare a quelli appartenenti a categorie vulnerabili, è essenziale per ridurre gli incidenti e gli infortuni legati al ciclismo. I ciclisti possono contribuire alla sicurezza degli altri utenti della strada e alla propria, studiando le norme del traffico, imparando a pedalare in sicurezza nelle aree metropolitane e creando piani per rimanere al sicuro in diverse situazioni.

È fondamentale insegnare ai giovani ciclisti come pedalare in sicurezza in città, poiché questi ambienti presentano spesso particolari difficoltà. Ciò può comportare la condivisione della strada con pedoni e veicoli, la manovra in strade congestionate con traffico intenso e la presenza di potenziali pericoli come binari ferroviari, buche e cantieri. Possiamo aiutare i giovani ciclisti a evitare collisioni e lesioni insegnando loro le tecniche di ciclismo urbano sicuro.

Un altro aspetto cruciale nell'insegnamento della sicurezza stradale ai giovani ciclisti è aiutarli a pianificare come mantenersi al sicuro in una varietà di situazioni. Ciò può includere l'esercizio delle abilità di guida difensiva per prevenire possibili collisioni con automobili o altri ostacoli, nonché la comprensione di come affrontare situazioni come una gomma a terra o la perdita di controllo. Possiamo supportare i giovani ciclisti nel rimanere al sicuro mentre godono della libertà e dell'indipendenza che la bicicletta offre, fornendo loro le informazioni e le competenze necessarie per reagire in modo appropriato in diversi scenari.



Parte teorica

Andare in bicicletta è una forma di svago e di trasporto sempre più popolare, che porta con sé numerosi benefici per l'ambiente e per la salute umana. Per garantire la propria sicurezza e quella degli altri, i ciclisti devono però ricevere anche un'educazione adeguata alla sicurezza stradale.

Ecco alcuni consigli per la sicurezza stradale dei ciclisti:

- **Indossare il casco:** un componente cruciale per la sicurezza alla guida. È fondamentale che i motociclisti indossino sempre un casco della misura corretta quando guidano perché può ridurre significativamente il rischio di lesioni alla testa in caso di incidente.
- **Indossare materiali luminosi e riflettenti** per migliorare la visibilità agli altri conducenti, soprattutto di notte.
- **Essere consapevoli e rispettare le leggi e le regole del traffico.** Come gli automobilisti, i ciclisti sono considerati veicoli sulla strada e sono soggetti a tutte le regole, segnali e semafori. Ciò comporta l'osservanza dei limiti di velocità, la precedenza ai pedoni e la segnalazione delle svolte. I ciclisti dovrebbero procedere nella stessa direzione del traffico per migliorare la visibilità delle auto e ridurre le possibilità di incidenti.
- **I ciclisti devono essere consapevoli dell'ambiente circostante e adottare strategie di guida difensive.** Ciò comporta tenere d'occhio eventuali pericoli sulla strada, tra cui buche, detriti e auto parcheggiate, oltre a essere pronti a rispondere rapidamente a circostanze impreviste. Oltre a guidare in modo prevedibile, i ciclisti devono usare il contatto visivo e i segnali con le mani per indicare le proprie intenzioni agli altri utenti della strada.
- **Comprendere le proprie capacità e limitazioni.** Ciò implica essere consapevoli del proprio livello di comfort e competenza quando si pedala in varie situazioni di traffico ed essere consapevoli di come il meteo, la stanchezza e le distrazioni influenzino la propria capacità di andare in bicicletta. Per mantenere le proprie biciclette in condizioni operative sicure, i ciclisti devono anche eseguire una manutenzione di routine, come l'ispezione di pneumatici, freni e luci prima di ogni pedalata.

In generale, incoraggiare una cultura di sicurezza e rispetto sulle strade richiede di educare i ciclisti alla sicurezza stradale. I ciclisti possono beneficiare dei numerosi vantaggi della pedalata, riducendo al contempo il rischio di incidenti e lesioni, seguendo queste raccomandazioni e adottando pratiche di guida sicura.



| Attività n. 1 | Titolo dell'attività |
|------------------------------------|--|
| Educazione alla sicurezza stradale | Esercizio di gioco di ruolo sulla sicurezza stradale |

Obiettivi dell'attività

- Aumentare la comprensione da parte dei partecipanti del valore della sicurezza stradale e dei pericoli di una guida spericolata.
- Aumentare la comprensione da parte dei partecipanti delle leggi e delle linee guida che regolano la sicurezza stradale.
- Aiutare i partecipanti a sviluppare la capacità di prendere decisioni responsabili e sicure in bicicletta.
- Motivare i ciclisti a riflettere su come le loro azioni influenzeranno loro stessi e le altre persone quando vanno in bicicletta.
- Incoraggiare il dialogo e la cooperazione tra i partecipanti su come rendere più sicura l'esperienza di tutti sulle strade.

Materiali necessari

- Scenari scritti su carta
- Tutte le dotazioni di sicurezza nella figura 4

Dettagli per l'attività

Introduzione (10 minuti)

Introdurre la sessione e sottolinearne l'importanza nel promuovere fin dall'inizio la sicurezza stradale tra i giovani.
 Descrivi gli scopi e gli obiettivi del workshop. Parla con i partecipanti delle loro esperienze e di eventuali preoccupazioni che potrebbero avere riguardo alla sicurezza stradale.

Esercizio di gioco di ruolo (35 minuti)

I partecipanti devono essere divisi in gruppi più piccoli e a ogni gruppo deve essere assegnato uno scenario di sicurezza stradale distinto da mettere in atto.
 Scenario 1: un motociclista si ritrova con una gomma a terra inaspettata durante un giro in solitaria. Per poter tornare in strada in sicurezza, deve scoprire come cambiare la gomma.

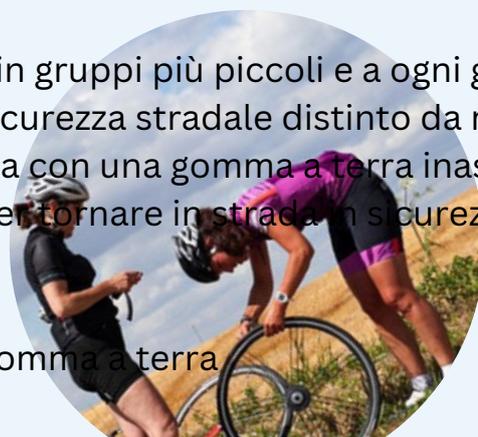


Figura 3. Ciclisti che riparano una gomma a terra

Dettagli per l'attività

Scenario 2: un ciclista si scontra accidentalmente con un pedone mentre attraversa una carreggiata metropolitana congestionata. È fondamentale che il ciclista mantenga la calma e garantisca la sicurezza del pedone in questa situazione.

Scenario 3: Durante una gara, un ciclista competitivo si sente stordito e confuso all'improvviso. I suoi compagni di squadra devono agire rapidamente per valutare la situazione e, se necessario, cercare assistenza medica.

Dopo ogni scenario, fai un debriefing di gruppo in cui puoi parlare di cosa è andato bene e cosa avrebbe potuto essere fatto meglio.

Sessione sulle attrezzature di sicurezza (20 minuti)

Fornire ai partecipanti dimostrazioni sull'uso di attrezzature di sicurezza appropriate, come luci, catarifrangenti e caschi. Spiegare l'importanza di indossare correttamente l'equipaggiamento di sicurezza e mostrare come ogni articolo debba essere montato e utilizzato.

Per assicurarti che abbiano compreso come utilizzare correttamente l'equipaggiamento di sicurezza, lascia che provino i vari articoli e incoraggiali a fare domande.

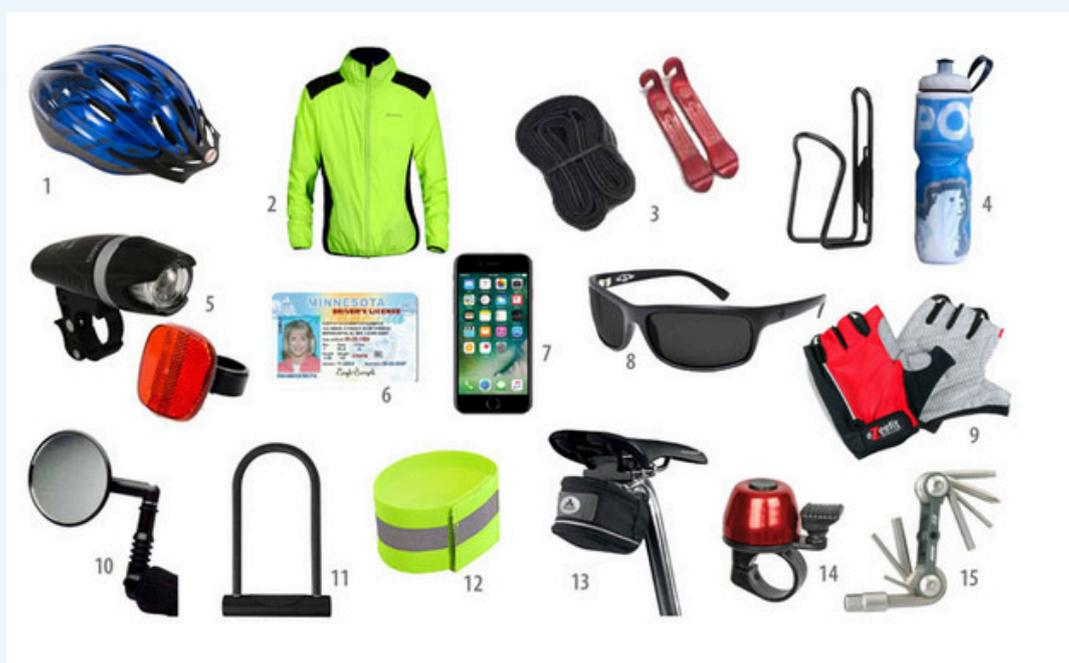


Figura 4. Dotazioni di sicurezza

Conclusione (10 minuti)

Riassumere le principali regole e i consigli per pedalare in sicurezza, discussi durante il corso, e motivare i partecipanti a sensibilizzare la loro comunità sulla sicurezza in bicicletta. Sottolineare l'importanza di mettere sempre la sicurezza al primo posto quando si va in bicicletta. Fornire informazioni dettagliate su gruppi o progetti regionali che promuovono la sicurezza in bicicletta e offrono supporto ai ciclisti.

Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

Assicurarsi che ogni partecipante abbia a disposizione un casco della misura giusta durante il workshop. Creare un'atmosfera accogliente e inclusiva che incoraggi la partecipazione attiva nelle conversazioni e nelle attività. Utilizzare esempi realistici ed esercizi interattivi per trasmettere efficacemente i principi fondamentali di sicurezza in bicicletta. Per migliorare l'esperienza di apprendimento, stimolare l'impegno e l'interazione attiva dei partecipanti.

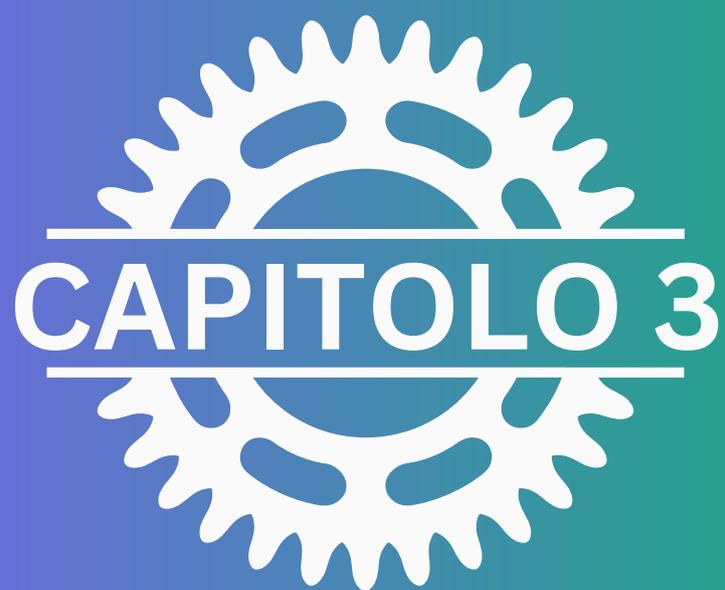
Istruzioni per gli studenti

Partecipa attivamente alle conversazioni e alle attività, prestando particolare attenzione al facilitatore del workshop. Per garantire la sicurezza di tutti, inclusa la tua, segui con attenzione le linee guida durante le sessioni interattive del workshop. Quando vai in bicicletta, ricorda i principi di sicurezza importanti discussi durante il workshop. Se hai domande su regole o aspetti relativi alla sicurezza in bicicletta, non esitare a chiedere.

Risorse e ulteriori letture

1. <https://womenwhocycle.com/changing-your-own-flat-tyre-on-your-bike/>
2. <https://www.bikemn.org/mn-bicycling-handbook/safety-equipment/>





CAPITOLO 3

**Formazione sulla manutenzione della
bicicletta per i giovani delle categorie
vulnerabili**

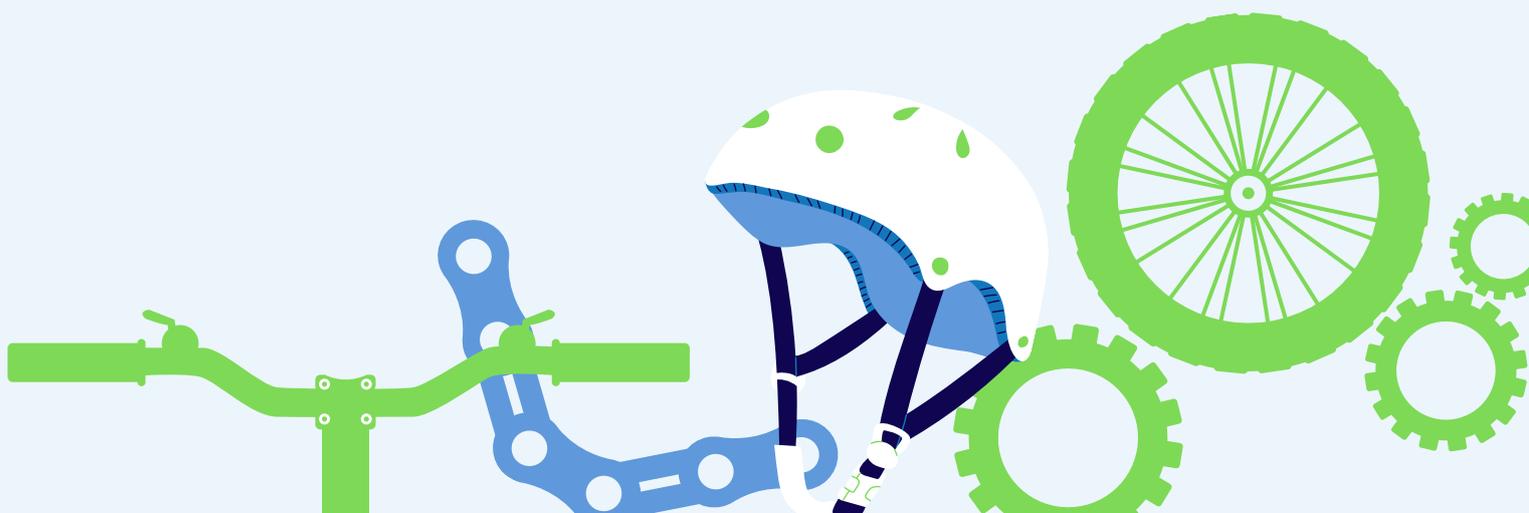
Introduzione al capitolo 3

Insegnare ai giovani, in particolare a quelli appartenenti a categorie vulnerabili, come mantenere le proprie biciclette può fornire loro competenze di vita fondamentali e dar loro la sicurezza di trasformare la propria mobilità e il proprio benessere. Offrendo loro un'introduzione alle parti principali della bicicletta e al vocabolario ad essa correlato, il curriculum li aiuterà ad acquisire una comprensione più profonda del funzionamento delle loro bici e del valore di una manutenzione regolare.

I ragazzi svilupperanno un senso di indipendenza e responsabilità imparando a svolgere semplici attività di manutenzione, come la pulizia e la lubrificazione della catena. Prolungare la vita delle loro biciclette e ridurre la necessità di interventi costosi contribuirà anche a far risparmiare loro denaro nel tempo.

I giovani vulnerabili possono sviluppare capacità di problem-solving e acquisire fiducia nelle loro capacità di superare gli ostacoli, imparando a identificare le preoccupazioni comuni e ad adottare procedure efficaci di risoluzione dei problemi. Questo può essere particolarmente stimolante per coloro che, altrimenti, potrebbero affrontare altre sfide nella loro vita.

Dare potere ai giovani emarginati attraverso la manutenzione delle biciclette può rafforzare il loro senso di indipendenza, autostima e benessere generale. Insegna loro competenze di vita utili che possono applicare in vari ambiti della loro vita, oltre che nella pratica del ciclismo. Possiamo contribuire a costruire un futuro migliore e più resiliente, investendo nella loro educazione e dando loro gli strumenti per crescere.

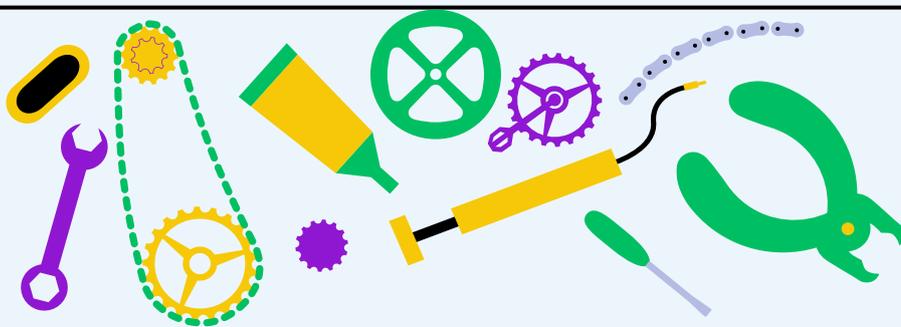


Parte teorica

L'educazione alla manutenzione delle biciclette per i giovani vulnerabili ha un potenziale straordinario per trasformare le loro vite in modi profondi. Oltre alla manutenzione di base, questa formazione li dota di competenze di vita essenziali e promuove un senso di empowerment che si riflette in vari aspetti della loro esistenza. In primo luogo, familiarizzandoli con i componenti fondamentali e la terminologia delle biciclette, questo curriculum fornisce solide basi per comprendere la meccanica delle biciclette. Imparando a pulire e lubrificare le catene, a riparare pneumatici a terra e a regolare i freni, queste competenze pratiche non solo prolungano la durata delle loro biciclette, ma consentono anche di risparmiare denaro, riducendo la necessità di costose riparazioni. Questa educazione finanziaria promuove l'indipendenza e la resilienza, qualità cruciali per affrontare le sfide della vita.

Inoltre, l'istruzione sulla manutenzione delle biciclette sviluppa capacità di problem-solving, poiché i giovani imparano a identificare e risolvere i problemi comuni delle bici. Questa responsabilizzazione è particolarmente significativa per chi affronta sfide aggiuntive nella propria vita, poiché fornisce un tangibile senso di agenzia e realizzazione. Partecipando a workshop e interagendo con coetanei e mentori, i giovani sviluppano abilità sociali, fiducia in se stessi e un senso di appartenenza che va oltre la riparazione delle biciclette. Questa nuova sicurezza si estende anche oltre il ciclismo, influenzando le loro interazioni con il mondo e rafforzando la loro autostima.

Inoltre, instillando consapevolezza sulla sicurezza e coscienza ambientale, questa formazione promuove una cittadinanza responsabile e pratiche sostenibili. Le competenze acquisite attraverso i workshop di manutenzione delle biciclette non solo migliorano l'occupabilità, ma aprono anche le porte a opportunità di carriera in settori correlati. Investendo nella loro istruzione e nello sviluppo delle competenze, apriamo la strada a un futuro più luminoso e resiliente per i giovani vulnerabili, consentendo loro di prosperare nonostante le sfide che potrebbero affrontare.



| Attività n. 1 | Titolo dell'attività |
|--|---------------------------------|
| Manutenzione della bici | Staffetta guidata in bicicletta |
| Obiettivi dell'attività | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aiutare i partecipanti a riconoscere e comprendere i componenti chiave di una bicicletta, come pneumatici, ingranaggi, catena e freni. • Fornire ai partecipanti istruzioni sulle procedure di manutenzione di base, come il controllo della pressione degli pneumatici, la pulizia della bicicletta, la lubrificazione della catena e il serraggio dei bulloni. • Creare un'atmosfera in cui i singoli individui possano collaborare in gruppo per affrontare problemi di manutenzione, incoraggiando il dialogo e il lavoro di squadra. • Fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per risolvere i problemi e superare le sfide. | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Bici (una per persona o condivisa da piccoli gruppi) • Semplici attrezzature per la riparazione di biciclette, come leve per pneumatici, lubrificante per la catena e chiavi inglesi • Indicatori di stazione che evidenziano vari problemi di manutenzione • Timer o cronometro • Penne e block notes per i partecipanti | |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>Introduzione (10 minuti)</p> <p>Mentre saluti i partecipanti, fai una breve presentazione di te stesso e degli altri facilitatori. Descrivi gli obiettivi del workshop, che includono lo sviluppo della collaborazione e delle competenze pratiche di manutenzione della bici.</p> <p>Sottolinea il valore della manutenzione della bici per l'indipendenza, l'efficacia economica e la sicurezza. Fornisci una breve sintesi del programma della sessione.</p> | |

Rompighiaccio (10 minuti)

Proponi un rompighiaccio spensierato per catturare l'interesse delle persone.

Poni domande di cultura generale sulle biciclette, come "A cosa serve lubrificare la catena di una bicicletta?" oppure "Indica tre strumenti essenziali per la manutenzione della bicicletta". Invita le persone a rispondere da sole o in coppia.

Offri piccoli regali o elogia le risposte precise.

Istruzioni per la staffetta (5 minuti)

Descrivi il regolamento della staffetta, sottolineando che il lavoro di squadra e l'apprendimento sono più importanti della velocità:

I team di partecipanti lavoreranno insieme per completare le attività di manutenzione presso diverse stazioni.

Prima di taggare il compagno di squadra successivo, ogni membro della squadra affronterà a turno una sfida.

L'obiettivo è portare a termine ogni compito come una squadra.

Esaminare le precauzioni di sicurezza durante l'uso di utensili e attrezzature.

I compiti nelle stazioni sono:

Stazione di riparazione pneumatici a terra:

Compito: individuare la foratura dello pneumatico, togliere la camera d'aria, ripararla o sostituirla e rimettere lo pneumatico sul cerchio.

Gli strumenti necessari sono le leve per copertoni, un kit di riparazione o una camera d'aria di riserva e una pompa.

Stazione per la lubrificazione e la pulizia della catena: Sfida:

Dopo aver utilizzato uno sgrassatore e una spazzola per pulire la catena della bicicletta, i partecipanti devono lubrificarla adeguatamente per garantirne il corretto funzionamento.

Attrezzi necessari: lubrificante per catene, sgrassatore e spazzola per la pulizia delle catene.

Stazione per la regolazione dei freni:

Sfida: i partecipanti devono testare la risposta dei freni e regolare le pastiglie dei freni per assicurarsi che aderiscano correttamente al cerchione della ruota. Gli strumenti richiesti sono una chiave a brugola, uno straccio e uno strumento per l'allineamento delle pastiglie dei freni (se disponibile).

Corsa a staffetta sotto istruzione (30 minuti)

- Organizzare i partecipanti in gruppi da tre a cinque persone, assicurandosi che ogni squadra abbia competenze e abilità diverse.
- All'inizio del percorso della staffetta, designare una posizione di partenza per ogni squadra.
- Inizia la gara e fornisci indicazioni e incoraggiamenti alle squadre man mano che completano ogni compito.
- Incoraggiare le persone a supportare i propri compagni di squadra e a porre domande.
- Sottolinea l'importanza dell'apprendimento e riconosci i piccoli successi e progressi.

Discussione e debriefing (15 minuti)

Dopo la staffetta, raduna i concorrenti. Organizza e guida una conversazione sulle loro esperienze:

- Invitare i team a presentare le loro osservazioni e gli insegnamenti tratti dalle sfide.
- Parla delle difficoltà che hai incontrato e di come le hai superate, ponendo particolare enfasi sulla collaborazione e sulla risoluzione dei problemi.
- Congratularsi con i partecipanti per i loro risultati e sforzi e inviare parole di sostegno.

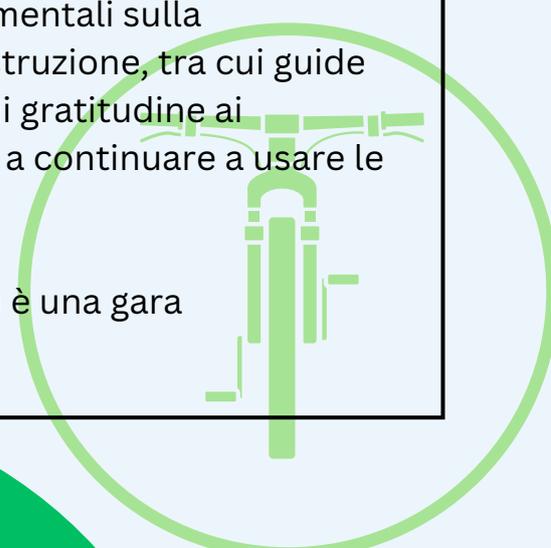
Esercizio pratico e sviluppo delle abilità (15 minuti)

Organizza uno spazio di formazione pratica dotato di biciclette e strumenti di manutenzione. Dimostra passo dopo passo come eseguire semplici operazioni di manutenzione, come la regolazione dei freni, il controllo della pressione degli pneumatici e la pulizia della catena. Esorta i partecipanti a provare questi esercizi sotto osservazione, fornendo assistenza e indicazioni quando necessario. Sottolinea il valore della pratica costante per sviluppare sicurezza in sé stessi e competenza nella riparazione delle biciclette.

Riepilogo e azioni successive (10 minuti)

Scrivi un riassunto delle lezioni principali del workshop, sottolineando il valore della cooperazione e delle conoscenze fondamentali sulla manutenzione delle bici. Offri opzioni per ulteriore istruzione, tra cui guide web o officine di riparazione bici di quartiere. Esprimi gratitudine ai partecipanti per il loro coinvolgimento e incoraggiali a continuare a usare le loro nuove capacità acquisite.

La cosa importante da sottolineare è che questa non è una gara competitiva.



Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

Assegna i partecipanti a team diversi e crea un'atmosfera in cui si sentano liberi di fare domande e di offrirsi assistenza a vicenda, promuovendo così la cooperazione e il lavoro di squadra. Fornisci istruzioni chiare e assistenza per assicurarti che comprendano i loro ruoli e sappiano come utilizzare correttamente gli strumenti e le attrezzature di riparazione. Presta molta attenzione a ciò di cui i partecipanti hanno bisogno, aiutandoli e consigliandoli mentre affrontano i problemi di manutenzione. Organizza discussioni e conversazioni approfondite affinché i partecipanti possano riflettere sulle loro esperienze, scambiare idee e individuare le aree che necessitano di sviluppo.

Istruzioni per gli studenti

Partecipa attivamente a ogni attività, come la staffetta, il rompighiaccio, l'esperienza pratica e le conversazioni. Cogli l'occasione per acquisire nuove abilità e metterle in pratica in un ambiente amichevole. Comunica apertamente con i tuoi pari e lavora insieme come una squadra per superare gli ostacoli di manutenzione. Se hai domande o necessiti di chiarimenti, non esitare a chiedere. Approfitta delle conoscenze e dei consigli dei tuoi docenti; sono lì per supportarti nell'apprendimento. Riflettere sulle tue esperienze durante il workshop, prendendo in considerazione ciò che hai imparato, le difficoltà che hai incontrato e i modi in cui puoi applicare le tue nuove abilità in futuro.

Risorse e ulteriori letture



| Attività n. 2 | Titolo dell'attività |
|---|---------------------------------|
| Manutenzione della bici | Staffetta guidata in bicicletta |
| Obiettivi dell'attività | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare l'apprendimento attivo e l'acquisizione delle conoscenze coinvolgendo i partecipanti in attività pratiche e sfide di riparazione delle biciclette. • Promuovere la collaborazione tra i partecipanti assegnando ruoli di squadra e incoraggiando una comunicazione efficace durante lo svolgimento delle attività. • Dare ai partecipanti la possibilità di mettere a frutto le proprie conoscenze e competenze in materia di manutenzione della bicicletta in situazioni pratiche, assegnando loro compiti come riconoscere problemi di manutenzione o individuare particolari parti della bicicletta. • Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico e a risolvere i problemi mentre affrontano i compiti e superano gli ostacoli, rafforzando le loro capacità di risoluzione dei problemi per situazioni future. | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Elenco attività • Strumenti e parti di biciclette • Attrezzatura di sicurezza • Timer • Penne o pennarelli • Premi • Rinfreschi e materiali di debriefing | |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>Introduzione (10 minuti)</p> <p>Introduci la sessione e metti una bici accanto a te, per condividere i pezzi di ricambio e l'attrezzatura necessaria per la manutenzione della bici. Dividi i partecipanti in 3 gruppi.</p> <p>Caccia al tesoro (45 minuti)</p> <p>Assicuratevi che i team abbiano un elenco di attività da svolgere prima che inizi la caccia al tesoro. Questi incarichi dovrebbero riguardare una serie di compiti e difficoltà legate alla manutenzione della bici. Pensate di incorporare incarichi come:</p> | |

- Individuare determinati utensili o pezzi di bicicletta nascosti nel luogo della caccia al tesoro.
- Riconoscere possibili problemi di manutenzione, tra cui pastiglie dei freni usurate, dadi allentati o marce regolate in modo errato, su varie biciclette.
- risolvere enigmi o puzzle sulle biciclette che indirizzano i gruppi verso luoghi specifici o verso elementi specifici della bicicletta per la manutenzione.

1. Individuazione di particolari utensili o parti di bicicletta:

Compito: trovare la pompa per pneumatici vicino all'ingresso del parco.

Compito: individuare un set di leve per copertoni nascoste dietro un albero vicino alla pista ciclabile.

Compito: individuare un multiutensile nascosto tra i cespugli vicino all'area picnic.

2. Riconoscere possibili problemi di manutenzione:

Compito: esaminare la bici n. 1 e individuare eventuali bulloni allentati del telaio.

Attività: verificare se le pastiglie dei freni della bici n. 2 devono essere sostituite perché sembrano usurate.

Compito: esaminare e determinare se le marce della bici n. 3 cambiano fluidamente e sono impostate correttamente.

3. Rispondere a enigmi o puzzle sulle biciclette:

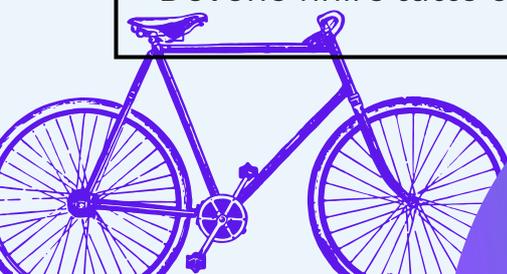
-Compito: Il compito è risolvere l'enigma "Non posso muovermi con due ruote". "Cosa sono?" per scoprire il posto segreto della sella di una bicicletta.

-Compito: Risolvi l'enigma. "Sono nero e sferico, e ti terrò fermo mentre vai in bici. "Cosa sono?" per trovare il nascondiglio di una ruota di bicicletta.

-Il compito è risolvere la domanda "Sono fatto di gomma e ti proteggerò mentre guidi". "Cosa sono?" per scoprire la posizione segreta della camera d'aria di una bicicletta.

-Compito: Risolvi l'enigma. "Posso aiutarti a cambiare marcia perché sono lungo e argentato. "Cosa sono?" per trovare il nascondiglio della catena della bici.

Il team che arriva primo e supera correttamente tutti i compiti è il vincitore. Devono finire tutto correttamente per essere considerati vincitori.



Scavenger Hunt Debrief (10 minuti): convoca una riunione di tutti i team per parlare della caccia al tesoro e delle loro esperienze. Invita i team a discutere di eventuali successi, battute d'arresto o lezioni scoperte. Dopo essersi congratulati con i team per i loro sforzi, dichiara i vincitori in base al numero totale di punti.

Distribuzione dei premi e conclusione (5 minuti): consegnate i premi alla squadra o alle squadre vincitrici ed esprimete gratitudine a tutti coloro che hanno preso parte. Sfruttate questa opportunità per sottolineare il valore della cooperazione, delle tecniche di risoluzione dei problemi e delle utili competenze di manutenzione della bici che la caccia al tesoro ha insegnato.

Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

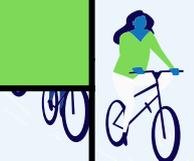
- Incoraggiare l'apprendimento attivo e l'acquisizione delle conoscenze coinvolgendo i partecipanti in attività pratiche e sfide di riparazione delle biciclette.
- Promuovere la collaborazione tra i partecipanti assegnando ruoli di squadra e incoraggiando una comunicazione efficace durante lo svolgimento delle attività.
- Per dare ai partecipanti la possibilità di mettere a frutto le proprie conoscenze e competenze in materia di manutenzione della bicicletta in situazioni pratiche, assegnando loro compiti come riconoscere problemi di manutenzione o individuare particolari parti della bicicletta.
- Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico e a risolvere i problemi mentre affrontano i compiti e superano gli ostacoli, rafforzando le loro capacità di risoluzione dei problemi per situazioni future.

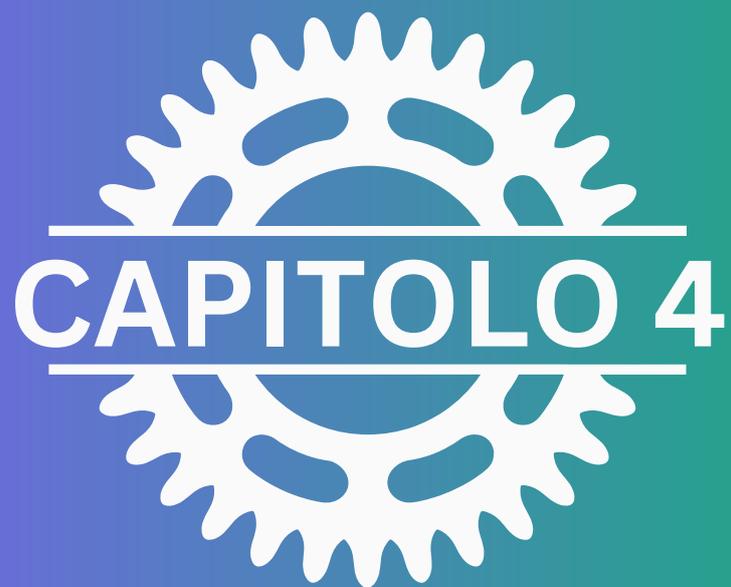
Istruzioni per gli studenti

- Partecipa ad attività pratiche di riparazione della bicicletta e affronta sfide per migliorare la tua comprensione e memorizzazione dei principi di manutenzione della bicicletta.
- Collabora con i tuoi colleghi per portare a termine rapidamente i progetti, assumendo i ruoli assegnati e parlando in modo chiaro.
- Applica le tue conoscenze sulla riparazione delle biciclette alle sfide pratiche, utilizzandole per trovare parti specifiche della bicicletta o identificare difficoltà di manutenzione.

Risorse e ulteriori letture

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





CAPITOLO 4

Riparazione bici: compiti semplici e più complessi

Introduzione al capitolo 4

Per i giovani a rischio, sapere come riparare e mantenere una bicicletta può essere molto utile. Evitare di dover andare in un negozio di biciclette per una semplice manutenzione non solo offre un modo pratico per risparmiare denaro, ma fornisce anche un senso di empowerment e indipendenza. Avere una conoscenza di base della manutenzione della bicicletta, come cambiare una gomma a terra o regolare i freni, può anche aumentare l'autostima e le capacità di risoluzione dei problemi.

Il primo passo in ogni riparazione è acquisire familiarità con gli strumenti e le attrezzature fondamentali necessari, come leve per pneumatici, chiavi regolabili, kit di riparazione e lubrificanti. Istruire i giovani su questi strumenti può aiutarli a sentirsi più a loro agio e preparati ad affrontare i problemi comuni che possono verificarsi durante l'uso della bicicletta. Mettere in pratica le competenze di riparazione in un ambiente sicuro, come un laboratorio o un'aula, può aiutare ad aumentare le conoscenze dei giovani e a rafforzare la loro sicurezza. I partecipanti saranno istruiti a effettuare riparazioni in modo efficace in autonomia, attraverso sessioni di pratica supervisionate e dimostrazioni. Il processo di apprendimento può essere ulteriormente arricchito offrendo agli studenti l'opportunità di lavorare con mentori che possano fornire consigli e supporto.

Questo capitolo è importante per promuovere la resilienza e l'autosufficienza nei giovani a rischio, insegnando loro come eseguire le riparazioni più complesse della bicicletta e fornendo loro importanti competenze di vita nel processo. Queste capacità possono migliorare il loro benessere generale.

Parte teorica

Offrire ai giovani bisognosi uno spazio sicuro per imparare e mettere in pratica abilità pratiche di riparazione in un laboratorio supervisionato o in un'aula li aiuta a diventare più sicuri e competenti nella riparazione delle biciclette. Ottengono esperienza pratica e orientamento nel mondo reale attraverso laboratori interattivi e tutoraggio, che li preparano a risolvere problemi in modo autonomo. Questo processo migliora il loro benessere generale, promuovendo un senso di realizzazione e autostima, oltre a favorire la resilienza e l'autosufficienza. Queste competenze vanno oltre la meccanica, impartendo preziose abilità di vita come il pensiero critico e la risoluzione dei problemi, che permettono agli adolescenti a rischio di affrontare con sicurezza le opportunità e superare gli ostacoli, promuovendo così la loro crescita complessiva e il loro successo futuro.

È importante conoscere gli strumenti e le attrezzature fondamentali:

- Levagomme: utile per liberare il pneumatico dal cerchione, in modo da poter accedere più facilmente alla camera d'aria o al pneumatico e ripararli.



Figura 5. Utilizzo delle leve per pneumatici

- Chiavi adattabili: la loro funzione è quella di consentirti di regolare i bulloni e i dadi della tua bici, compresi quelli del manubrio, del reggisella e dei freni.



Figura 6. Chiave adattabile

- Set di toppe: offre ai ciclisti un modo semplice per riparare le forature delle gomme mentre sono in viaggio, includendo adesivo e toppe per le forature delle camere d'aria.



Figura 7. Set di toppe per bici

- Smacchiatore per catene: utilizzato per rompere e riattaccare le maglie della catena a scopo di manutenzione o riparazione, nonché per rimuovere e installare le catene delle biciclette.



Figura 8. Strumento per catena di bicicletta

Set di chiavi esagonali a brugola: essenziali per regolare e serrare i bulloni sui vari raccordi esagonali della bici, sui deragliatori, sui morsetti della sella e sulle pinze dei freni.



Figura 9. Set di chiavi esagonali a brugola

- Chiave per raggi: questo strumento facilita la centratura e la manutenzione delle ruote consentendo la regolazione dei singoli raggi.



Figura 10. Utilizzo di una chiave per raggi

- Olio per catena: applicato alla catena garantisce una pedalata fluida ed efficace riducendo l'attrito, prevenendo la corrosione e prolungando la durata dei componenti della trasmissione.



Figura 11. Olio per catena

- Chiave per pedali: il manico lungo e il profilo sottile servono a fare leva per rimuovere e installare i pedali, che spesso vengono fissati saldamente alle pedivelle.



Figura 12. Chiave per pedali

- Estrattore per pedivelle: consente la manutenzione o la sostituzione dei cuscinetti del movimento centrale rimuovendo i bracci della pedivella dal perno del movimento centrale.

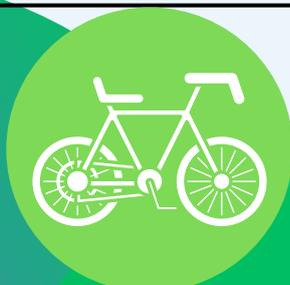


Figura 13. Estrattore di manovella

Fornire ai giovani un ambiente sicuro in cui esercitarsi e apprendere tecniche di riparazione delle biciclette offre loro esperienza pratica, aumenta la loro sicurezza e affina le loro capacità di risoluzione dei problemi. Avere una conoscenza di base di attrezzature di base come motoseghe, chiavi inglesi regolabili e leve per pneumatici è necessario per una riparazione efficiente delle biciclette. Oltre a promuovere importanti competenze di vita come la resilienza e il pensiero critico, queste competenze trasferibili supportano anche il loro sviluppo generale e il loro successo futuro.



| Attività n. 1 | Titolo dell'attività |
|---|-------------------------------|
| Riparazione bici: compiti semplici e più complessi | Stazioni di manutenzione bici |
| Obiettivi dell'attività | |
| <p>Incoraggiare l'apprendimento attivo e la conservazione delle conoscenze coinvolgendo i partecipanti in attività e sfide pratiche di riparazione delle biciclette. Promuovere la collaborazione tra i partecipanti assegnando ruoli di squadra e incoraggiando una comunicazione efficace durante il completamento delle attività. Dare ai partecipanti l'opportunità di mettere in pratica le proprie conoscenze e competenze in materia di manutenzione delle biciclette, assegnando loro compiti come il riconoscimento dei problemi di manutenzione o l'individuazione di particolari parti della bicicletta.</p> | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none"> -Qualche bicicletta (una ogni due o tre persone) - Kit di riparazione - Chiavi regolabili - Leve per pneumatici - Strumenti a catena - Set di chiavi esagonali per chiavi a brugola - Estrattori per pedivelle - Chiavi per pedali - Lubrificazione catena - Chiavi per raggi - Postazioni di lavoro o supporti per riparazioni -Guanti e stracci; occhiali di sicurezza | |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>1. Introduzione e briefing sulla sicurezza (10 minuti)**</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saluti e panoramica degli obiettivi del workshop. - Parlare del valore della sicurezza, ad esempio indossando gli occhiali di sicurezza e utilizzando gli utensili con cura. - Fornire una breve spiegazione delle varie postazioni e della disposizione dell'officina. | |



2. Conoscere gli strumenti e dimostrazione (10 minuti)**

- Dimostrare ogni strumento e descriverne l'uso previsto.
- Fornire una panoramica del funzionamento di ogni strumento.
- Lasciare che le persone abbiano il tempo di maneggiare gli strumenti in modo che possano abituarsi a usarli.

3. Stazioni di attività pratiche (30 minuti)

Stazione 1: Riparazione di pneumatici e camere d'aria (10 minuti)

- Mostra come rimuovere uno pneumatico con le leve per pneumatici.
- Mostrare come individuare una foratura, trovare un kit di riparazione e rimontare lo pneumatico.
- Consentire ai partecipanti di provare a smontare e riparare le camere d'aria.

Stazione 2: Regolazioni manubrio e freni (10 minuti)

- Mostra come modificare il manubrio e le pinze dei freni utilizzando chiavi a brugola e chiavi regolabili.
- Sulle loro biciclette, i partecipanti si esercitano nella regolazione del manubrio e dei freni.

Stazione 3: Come mantenere la catena in buone condizioni (10 minuti)

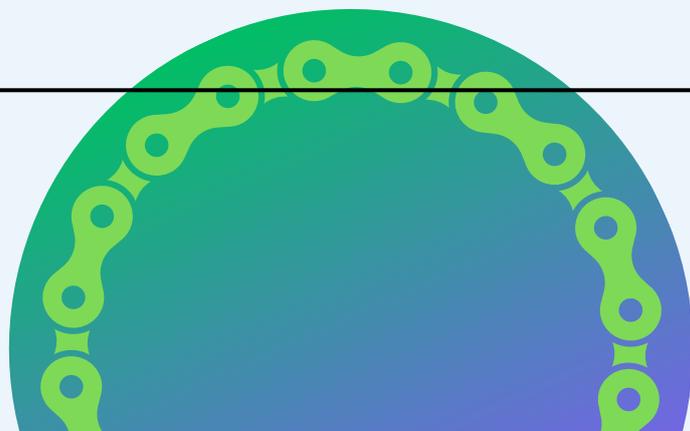
- Mostra come staccare e riattaccare una catena utilizzando uno strumento apposito.
- Dimostrare la corretta applicazione del lubrificante per catene.
- I partecipanti si esercitano nella rimozione, lubrificazione e riattacco della catena.

4. Discussione di gruppo e tutoraggio (10 minuti)

- Riunitevi in gruppo per discutere di ciò che avete imparato.
- Invitare i partecipanti a parlare delle loro esperienze e delle sfide che hanno incontrato.
- I mentori offrono ulteriori consigli, rispondono alle domande e mostrano supporto.

5. Conclusione (5 minuti)**

- Riassumere i punti chiave appresi durante il workshop.



Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

- Incoraggiare l'apprendimento attivo e l'acquisizione delle conoscenze coinvolgendo i partecipanti in attività pratiche e sfide di riparazione delle biciclette.
- Promuovere la collaborazione tra i partecipanti assegnando ruoli di squadra e incoraggiando una comunicazione efficace durante lo svolgimento delle attività.
- Dare ai partecipanti la possibilità di mettere a frutto le proprie conoscenze e competenze in materia di manutenzione della bicicletta in situazioni pratiche, assegnando loro compiti come riconoscere problemi di manutenzione o individuare particolari parti della bicicletta.
- Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico e a risolvere i problemi mentre affrontano i compiti e superano gli ostacoli, rafforzando le loro capacità di risoluzione dei problemi per situazioni future.

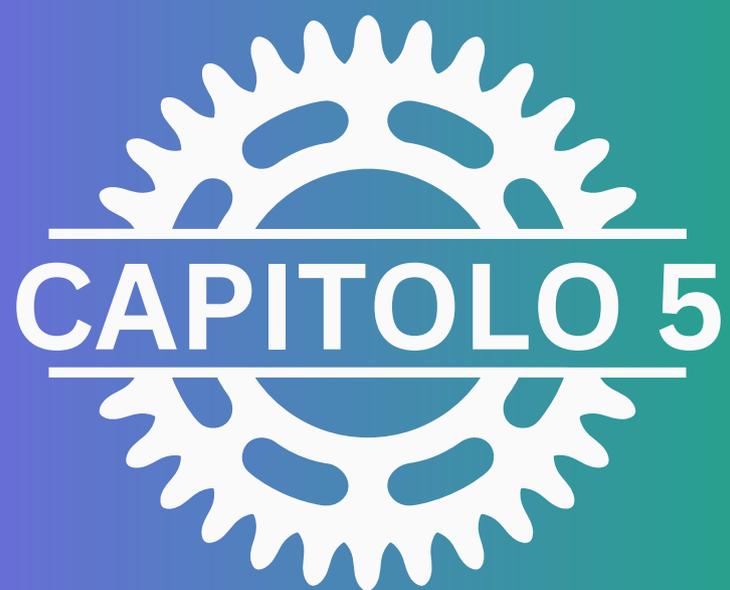
Istruzioni per gli studenti

- Partecipa ad attività pratiche di riparazione della bicicletta e affronta sfide per migliorare la tua comprensione e memorizzazione dei principi di manutenzione della bicicletta.
- Collabora con i tuoi colleghi per portare a termine rapidamente i progetti, assumendo i ruoli assegnati e parlando in modo chiaro.
- Applica le tue conoscenze sulla riparazione delle biciclette alle sfide pratiche, utilizzandole per trovare parti specifiche della bicicletta o identificare difficoltà di manutenzione.

Risorse e ulteriori letture

<https://www.naturalresourceservices.org/projects/community-bike-kitchen>





CAPITOLO 5

Servizio clienti e gestione aziendale

Introduzione al capitolo 5

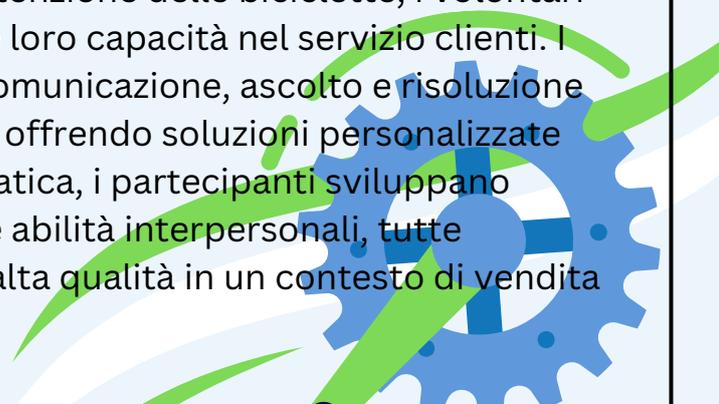
In questo capitolo, il consorzio del progetto si concentrerà sul servizio clienti e sulla gestione aziendale. Questo approccio può dotare i giovani di competenze utili che potrebbero aprire a prospettive di lavoro a lungo termine. I giovani possono acquisire maggiore sicurezza nelle loro interazioni con clienti e colleghi e posizionarsi per il successo nella forza lavoro, affinando le loro capacità comunicative e interpersonali. Fornire ai giovani a rischio (migranti, studenti, persone economicamente svantaggiate) gli strumenti necessari per avere successo in lavori entry-level nei settori della vendita al dettaglio o dei servizi, o per intraprendere l'imprenditorialità, insegnando loro i fondamenti della gestione di piccole aziende, come le tattiche di determinazione dei prezzi e la gestione dell'inventario. Nell'attuale mercato del lavoro competitivo, sapere come stabilire i prezzi e gestire efficacemente l'inventario potrebbe fornire loro un vantaggio.

Offrire ai giovani workshop sulle competenze necessarie per avere successo in lavori entry-level nei settori della vendita al dettaglio o dei servizi, o per intraprendere l'imprenditorialità, insegnando loro i fondamenti della gestione di piccole aziende, come le tattiche di determinazione dei prezzi e la gestione dell'inventario. Nell'attuale mercato del lavoro competitivo, sapere come stabilire i prezzi e gestire l'inventario in modo efficace potrebbe offrire loro un vantaggio. Inoltre, esplorare le opportunità di carriera nella mobilità sostenibile potrebbe introdurre i giovani emarginati a un settore in rapida espansione che enfatizza modalità di trasporto ecologiche.

Parte teorica

Le cucine in bicicletta sono un ottimo strumento per migliorare la comprensione dei partecipanti in materia di gestione aziendale e servizio clienti, offrendo loro anche un'esperienza concreta che aiuta a consolidare questi concetti. Questi spazi di apprendimento dinamici permettono ai partecipanti di mettere in pratica le tecniche di gestione aziendale e di servizio clienti in scenari reali.

Innanzitutto, aiutando le persone con la manutenzione delle biciclette, i volontari delle cucine in bicicletta possono migliorare le loro capacità nel servizio clienti. I partecipanti acquisiscono abilità pratiche di comunicazione, ascolto e risoluzione dei problemi, interagendo con i consumatori e offrendo soluzioni personalizzate alle loro esigenze. Attraverso l'applicazione pratica, i partecipanti sviluppano empatia, capacità di risoluzione dei problemi e abilità interpersonali, tutte fondamentali per fornire un servizio clienti di alta qualità in un contesto di vendita al dettaglio o nei servizi.



Inoltre, le cucine per bici operano come organizzazioni non profit o piccole imprese, il che significa che necessitano di competenze amministrative e di pianificazione efficienti per garantire un funzionamento senza intoppi. Partecipare alle attività delle cucine per bici offre ai partecipanti un'esperienza diretta nella definizione del budget, nell'allocazione delle risorse e nella gestione dell'inventario, tutti componenti essenziali per la gestione di un'attività. I partecipanti acquisiscono competenze su come tenere traccia delle spese, gestire l'inventario e massimizzare le risorse per soddisfare le esigenze dei clienti e mantenere la cucina per bici operativa.

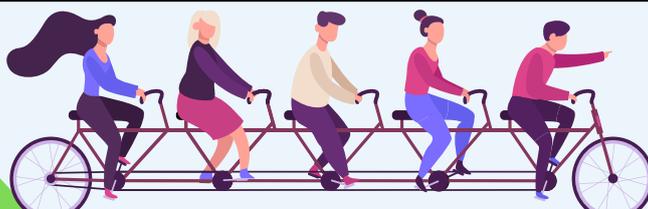
Le cucine per bici aiutano i partecipanti e i volontari a sviluppare un forte senso di comunità e di lavoro di squadra, che è fondamentale per costruire team solidi e un ambiente di lavoro sano in qualsiasi tipo di organizzazione. Mentre collaborano con gli altri per raggiungere obiettivi comuni, i partecipanti comprendono l'importanza della comunicazione, della cooperazione e dell'assistenza reciproca. Oltre a migliorare l'esperienza del partecipante, questo spirito di cameratismo e di scopo condiviso rende anche il posto di lavoro più coeso ed efficace.

Esplorando le caratteristiche ecosostenibili delle cucine per bici, i partecipanti imparano l'importanza crescente della responsabilità ambientale nelle operazioni aziendali. Acquisiscono conoscenze su come le aziende possano integrare pratiche di sostenibilità nelle loro operazioni quotidiane, come incoraggiare l'uso delle biciclette come mezzo di trasporto ecologico e ridurre gli sprechi con iniziative come il riciclaggio e la riparazione delle biciclette. Questa comprensione della sostenibilità offre ai partecipanti un vantaggio competitivo nel mercato del lavoro ed è in linea con la crescente domanda da parte dei clienti di beni e servizi ecocompatibili.

Le cucine per bici migliorano l'esperienza educativa, offrendo ai partecipanti opportunità concrete per mettere in pratica i concetti di gestione aziendale e servizio clienti. I partecipanti alle attività delle cucine per bici sviluppano competenze vitali, rafforzano i legami all'interno della comunità e apprendono pratiche sostenibili. Questi risultati li aiuteranno a ottenere successo in future opportunità lavorative nel settore dei servizi per biciclette o nell'imprenditorialità.



| Attività n. 1 | Titolo dell'attività |
|--|---|
| Servizio clienti e gestione aziendale | Servizio clienti nel settore delle biciclette |
| Obiettivi dell'attività | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare ai partecipanti l'importanza di fornire un servizio clienti eccezionale nel settore del ciclismo, in modo da fornire loro competenze importanti per i loro progetti futuri. • Sottolineare la necessità di costruire relazioni affidabili con i clienti per promuovere felicità e lealtà, in quanto necessarie per il successo a lungo termine del settore delle biciclette • Migliorare il servizio clienti complessivo e creare esperienze più soddisfacenti per i clienti, parla delle qualità essenziali del servizio clienti, come l'empatia, l'ascolto attivo e la conoscenza del prodotto. | |
| Materiali necessari | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili • Marcatori • Materiale informativo con domande di discussione • Disposizione dei posti a sedere favorevole alla discussione di gruppo • Timer o orologio per tenere traccia del tempo | |
| Dettagli per l'attività | |
| <p>Introduzione al servizio clienti nel settore delle biciclette (10 minuti)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incontrare i partecipanti e illustrare l'importanza del workshop nel fornire un servizio clienti eccezionale nel settore delle biciclette. - Parla delle caratteristiche peculiari delle interazioni con i consumatori in un negozio di biciclette, come la capacità di soddisfare le esigenze di un'ampia gamma di clienti e di incoraggiare una comunità di ciclisti amichevoli. - Sottolineare l'importanza di sviluppare un rapporto di fiducia con i clienti per favorire soddisfazione e lealtà. -Introdurre l'idea delle "cucine per bici" come centri comunitari in cui i giovani possono imparare a riparare e mantenere le biciclette, ponendo l'accento su come queste aree migliorino l'esperienza complessiva della clientela. | |



Comprendere le esigenze e le preferenze dei clienti (15 minuti)

- Elencare su una lavagna bianca o su una lavagna a fogli mobili le domande più frequenti, le preoccupazioni e le preferenze dei clienti di un negozio di biciclette.
- Guida una conversazione sui migliori approcci per riconoscere e soddisfare le esigenze dei tuoi clienti, tra cui ascolto attivo, richieste di follow-up e suggerimenti personalizzati.
- Sottolineare come le cucine per biciclette aiutino a soddisfare le esigenze dei propri clienti riparando le biciclette, fornendo suggerimenti per la manutenzione e creando un'atmosfera accogliente per i ciclisti.

Discussione (25 minuti)

Discutere le seguenti domande con i partecipanti.

- Quali competenze relative al servizio clienti ritieni siano più importanti in un negozio di biciclette?
- Potresti fare un esempio di un caso in cui la gestione di un'azienda è migliorata offrendo un servizio clienti eccellente?
- In che modo l'empatia e l'ascolto attento favoriscono esperienze soddisfacenti per i clienti?
- In che modo l'esperienza del cliente in un negozio di biciclette può essere migliorata dalla conoscenza del prodotto e dall'entusiasmo

Incoraggiate i partecipanti a condividere le loro conoscenze sull'argomento e tenete presente che tutti possono dare il loro contributo.



Figura 5. Cucina comunitaria per biciclette a Eureka, California

Lezioni importanti (5 minuti):

- Scrivi un riassunto delle idee principali e delle osservazioni emerse durante la conversazione.
- I partecipanti dovrebbero essere invitati a riflettere su come utilizzare queste informazioni per migliorare il modo in cui forniscono assistenza ai clienti.

- Sottolineare l'importanza dell'apprendimento continuo e del progresso per sviluppare solide capacità di servizio al cliente.

Conclusione (5 minuti):

- Incoraggiare i partecipanti a cercare opportunità di sviluppo di ulteriori competenze, tra cui il volontariato o la partecipazione ad attività di cucina in bicicletta, per migliorare ulteriormente le loro capacità di servizio clienti e di gestione aziendale.

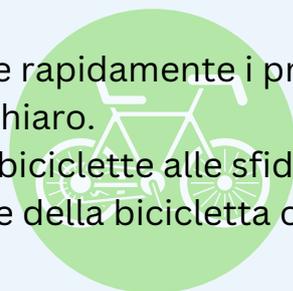
-Prima di concludere l'esercizio, chiedere ai partecipanti di esprimere eventuali ultime domande o riflessioni.

Istruzioni e suggerimenti per gli educatori

- Incoraggiare l'apprendimento attivo e l'acquisizione delle conoscenze coinvolgendo i partecipanti in attività pratiche e sfide di riparazione delle biciclette.
- Promuovere la collaborazione tra i partecipanti assegnando ruoli di squadra e incoraggiando una comunicazione efficace durante lo svolgimento delle attività.
- Per dare ai partecipanti la possibilità di mettere a frutto le proprie conoscenze e competenze in materia di manutenzione della bicicletta in situazioni pratiche, assegnando loro compiti come riconoscere problemi di manutenzione o individuare particolari parti della bicicletta.
- Incoraggiare i partecipanti a pensare in modo critico e a risolvere i problemi mentre affrontano i compiti e superano gli ostacoli, rafforzando le loro capacità di risoluzione dei problemi per situazioni future.

Istruzioni per gli studenti

- Partecipa ad attività pratiche di riparazione della bicicletta e affronta sfide per migliorare la tua comprensione e memorizzazione dei principi di manutenzione della bicicletta.
- Collabora con i tuoi colleghi per portare a termine rapidamente i progetti, assumendo i ruoli assegnati e parlando in modo chiaro.
- Applica le tue conoscenze sulla riparazione delle biciclette alle sfide pratiche, utilizzandole per trovare parti specifiche della bicicletta o identificare difficoltà di manutenzione.



Risorse e ulteriori letture

<https://www.naturalresourceservices.org/projects/community-bike-kitchen>



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 Value Creators Organization

Antalya
Değer
Yaratıcılar
Derneği

Progetto n.: 2021-2-AT01-KA220-YOU-000050683

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o di OeAD-GmbH. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per esse.



Co-funded by
the European Union