

¿Qué es la bici-escuela?

Es un proyecto educativo basado en el desarrollo de habilidades i conocimientos para aprender a ir en bicicleta e incrementar la seguridad en la circulación con el objetivo final de mejorar la salud de las personas.

Con los lemas, “Moverse en bicicleta...es cuestión de aprender” y “Nunca es tarde para aprender” queremos transmitir que la bicicleta está al alcance de todos, pero al igual que otros vehículos hace falta aprender a controlarla y a circular con ella.

¿Donde nace la bici-escuela?

Son varias las localidades donde han empezado ha funcionar desde hace ya algunos años escuelas para dar respuesta a la falta de oferta de cursos donde los adultos puedan aprender a circular en bici y frenar el miedo a la circulación, falta de habilidades i experiencia.

Bélgica y Suiza son países pioneros en estos proyectos, Córdoba, País Vasco, Canarias, Burgos, Barcelona y Badalona son ejemplos más cercanos donde se han iniciado escuelas de este tipo.

El curso que se va a impartir en nuestra localidad se basa en el proyecto desarrollado en Barcelona por el BACC (Bicicleta Club de Catalunya). Entidad que trabaja activamente para la promoción de la bicicleta de transporte y ocio desde un punto de vista constructivo y de colaboración con las administraciones. Los cursos que se imparten en la bici-escuela del BACC son de dos tipos; de iniciación i de circulación. En Liceras vamos a empezar con cursos de iniciación que en ediciones posteriores se ampliarán en cursos de habilidades y circulación.

¿A quien va dirigido el curso?

A adultos mayores de 18 años que nunca o rara vez han cogido una bicicleta o que no son capaces de pedalear. El objetivo final es obtener el equilibrio, el control y la seguridad sobre las dos ruedas. El curso consta de dos partes:

1. 4 sesiones de una hora cada una en las que mediante ejercicios se consigue el equilibrio sobre la bicicleta.
2. 4 sesiones de una hora cada una de habilidades para incrementar progresivamente el dominio de la bici.

¿Que necesito para el curso?

La bicicleta.

Cada persona inscrita deberá aportar la bicicleta, en caso de no disponer lo comunicará a los responsables del curso que se encargarán de hacerse con bicicletas para aquellas personas que carezcan de ellas.

Se recomiendan bicicletas de paseo o de montaña (con la barra horizontal en posición oblicua). Para saber si la medida de la bicicleta es correcta se comprobará de la siguiente forma; sentados sobre la bicicleta los alumnos tienen que llegar cómodamente con los pies al suelo sin necesidad de inclinar la bicicleta y sin arrastrar los pies.

La ropa

No es necesario llevar ropa y/o calzado deportivo simplemente ropa cómoda y calzado de suela plana o con poco tacón. Son preferibles los pantalones a las faldas para evitar posibles enredos con los radios de las ruedas y por el mismo motivo evitar los de “pata de elefante” aunque en este último caso siempre pueden sujetarse con una pinza.

Timoteo Arranz
Vocal de Cultura