

CURSO PARA CIRCULAR SEGUR@S EN BICI POR CIUDAD

16,17 y 18 de septiembre.

Si sabes montar en bici pero te sientes insegura/o al circular por la ciudad este curso te proporcionará las habilidades y herramientas de manejo necesarias para usar la bicicleta de forma cotidiana en tus trayectos.

Solicita tu plaza ya.

Capacidades requeridas:

Mínimo nivel de conducción. Nivel 1: Personas que ya saben montar en bicicleta (equilibrio y pedaleo) pero requieren del aprendizaje de las habilidades ciclistas básicas.

También para iniciad@s Nivel 2: Personas que quieren mejorar o quieran aprender a conducir su bicicleta por la calzada con seguridad y autonomía.

Contenidos:

- Normas de Circulación y Seguridad Vial.
- Consejos para circular por el Carril bici.
- Funcionamiento y uso correcto de la bici (limpieza, mantenimiento, luces, alturas y medidas...)
- Sistemas de seguridad para evitar robos de bicis.
- Equipamiento necesario.
- Averías frecuentes (cadena, ajuste de frenos, pinchazos y cambio de cubiertas)
-

Material necesario: Solo tienes que traer tu bicicleta y, si lo crees necesario, casco de ciclista.

Fechas y Horarios:

Del lunes 16 al miércoles 18 de septiembre en horario de 18.00 a 20.00h.

Plazas: 15

Lugar de Encuentro: Ermita de los Santos Mártires (Paseo de la Ribera, Junto a Parque Ruth y José)

Información e Inscripciones:

Por email: zumaya@zumayacreativo.com

Por teléfono: 660 87 27 29