

NIVEL 2. Conducción segura por la calzada

Destinado a personas que quieren mejorar o quieran aprender a conducir su bicicleta por la calzada con seguridad y autonomía.

Contenidos del curso:

- Equipamiento del ciclista.
- Protección contra el robo.
- Comprobación de seguridad de la bicicleta.
- Incorporación y salida del tráfico.
- Posición en la calzada y gestión del espacio.
- Distancias de seguridad.
- Maniobras y señalización.
- Rotondas, adelantamientos, ángulos muertos, conducción anticipativa, asertiva y empática.
- Legislación ciclista.



NIVEL 3. Desarrollo de itinerarios seguros por la ciudad

Destinado a personas que sabiendo conducir con autonomía y seguridad por la calzada, circulen por zonas de especial dificultad debido al viario o al tráfico, o que deseen desarrollar itinerarios seguros hasta diferentes destinos como trabajo, universidad, colegio, etc.

- Asturias ConBici cuenta con un seguro de responsabilidad civil que cubrirá el desarrollo de las actividades formativas.
- Cursos gratuitos.
- Plazas limitadas.

Información e inscripciones



Correo-e: biciescuela@asturiesconbici.org

Tel.: 686 893 879

www.asturiesconbici.org



BICI ESCUELA

Cursos gratuitos de formación para ciclistas

www.asturiesconbici.org



¿Por qué la biciescuela?

Porque en los últimos años estamos viviendo un aumento imparable del uso de la bicicleta como medio de desplazamiento en nuestra ciudad y sin embargo, las políticas de promoción de la bicicleta no se han ocupado de un aspecto que consideramos fundamental:

la formación de los y las ciclistas para que circulen de forma autónoma, segura y responsable por la calzada.

Este proyecto pretende responder a esta carencia detectada.

Desde la asociación Asturias ConBici entendemos que la formación ciclista se erige como un pilar fundamental en toda política de promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte eficaz y sostenible.

4 NIVELES DE FORMACIÓN

NIVEL 0. Aprender a montar en bicicleta

NIVEL 1. Habilidades ciclistas básicas

NIVEL 2. Conducción segura por la calzada

NIVEL 3. Desarrollo de itinerarios seguros por la ciudad

¿A quién va dirigida?

El programa de formación ciclista va dirigido a toda la población, niños y niñas, jóvenes, personas adultas y mayores.

¡Porque la bicicleta es para todas las edades!

Niveles de formación

La biciescuela ofertará diferentes cursos divididos en 4 niveles de formación:

NIVEL 0. Aprender a montar en bicicleta

Destinado a personas que deseen aprender las habilidades necesarias para lograr mantener el equilibrio y pedalear.

Contenidos del curso:

- Equilibrio, arranque y pedaleo.



NIVEL 1. Habilidades ciclistas básicas

Destinado a personas que ya saben montar en bicicleta (equilibrio y pedaleo) pero requieren del aprendizaje de las habilidades ciclistas básicas.

Contenidos del curso:

- Ajustes y postura en la bicicleta.
- Manejo general de la bicicleta: esquivar obstáculos y frenadas.
- Mirar hacia atrás.
- Señalización de las maniobras.
- Funcionamiento de las marchas, etc.

Se realiza en zonas cerradas al tráfico.