

biciescuela

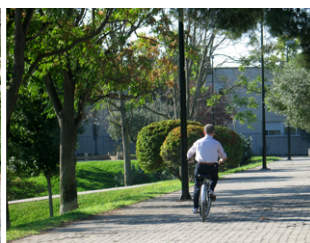
para adultos



Asociación Babel,
actividades en bici



9º Premio EBRÓPOLIS a las buenas
prácticas ciudadanas



Índice

- 1.** Asociación Babel, actividades en bici: “La Ciclería”.
- 2.** Biciescuela para adultos: “Un proyecto de ilusiones cumplidas”.
- 3.** Cronología de una ilusión.
- 4.** Anexos
 - _Cursos de la Biciescuela para adultos:
 - Aprender a montar en bicicleta.
 - Habilidad y afianzamiento en bicicleta.
 - Circulación en bicicleta.
 - Mecánica y mantenimiento de la bicicleta.
 - _Número de cursos y usuarios de la Biciescuela para adultos.
 - _Archivo de prensa, videos y fotos de la Biciescuela para adultos (formato CD).

1. Asociación Babel, actividades en bici



La “Asociación Babel, actividades en bici”, conocida popularmente como “La Ciclería”, es fundada en febrero de 2007 por un grupo de amantes de la bicicleta.

El objetivo principal para el que se funda “La Ciclería” es fomentar el uso de la bicicleta, entendiéndola como un símbolo para transmitir valores de respeto al entorno y a las personas.

A lo largo de estos años, “La Ciclería” ha realizado numerosas actividades, educativas, culturales, de sensibilización,..., y ha gestionado diversos proyectos. Todo ello con el fin de hacer disfrutar al mayor número de personas posible del placer de moverse en bicicleta, tanto como medio de transporte cotidiano, como para un uso lúdico e, incluso, deportivo.

Estas son algunas de las actividades y proyectos que se realizan, o han realizado, en “La Ciclería”:

- _Rutas y viajes en bicicleta. Desde rutas para conocer la ciudad de Zaragoza a viajes por Bélgica, Islandia, China o el Danubio, con el fin de conocer otras formas de vida y culturas viajando en bicicleta.
- _Diseño de caminos, señalización y mapas del proyecto de caminos ciclables de la Comarca Ribera Alta del Ebro, “Ciclored”.
- _“La Física de la bicicleta”. A través de la bicicleta desarrollamos distintos conceptos físicos con alumnos de 1º de Bachiller.
- _“La bicicleta en la escuela”. Unidad didáctica destinada al 3º ciclo de la Educación Primaria en la que la bicicleta es el eje de trabajo para el desarrollo de diferentes materias del currículum escolar.
- _“Biciescuela para adultos”. Proyecto para la promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte y de ocio en el tiempo libre entre las personas adultas. La Biciescuela esta compuesta por 4 cursos: aprender a montar en bicicleta, moverse en bicicleta, circulación en bici y mantenimiento y mecánica de la bicicleta.
- _“La Ciudad de las Bici”. Gestión del Centro municipal de promoción de la bicicleta de Zaragoza. Lugar desde el que se dinamiza el uso de la bicicleta en Zaragoza a través de un taller de autorreparación, cursos de mecánica de la bicicleta, biblioteca ciclista, actividades educativas y campañas de promoción.
- _Talleres de mecánica y reparación de la bicicleta.
- _Circuitos de educación vial y de habilidad en bicicleta.

Entendiendo, desde un principio, “La Ciclería” como una entidad que trabaja por mejorar su territorio, numerosas han sido las entidades con las que se ha trabajado a lo largo de este tiempo. Entidades como el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, el Servicio de Educación del Ayuntamiento de Zaragoza, la Universidad Popular de Zaragoza, la Casa de la Mujer de Zaragoza, Zaragoza Deporte Municipal, la Asociación Recicleta, el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza a través del “Banco de Actividades”, la Comarca de la Jacetania, el Centro Internacional del Agua y el Medio Ambiente (CIAMA), el Ayuntamiento de Tauste, la Asociación Cultural Las Fuentes de Fuentes Calientes (Teruel), Esciencia SL, la Fundación para la promoción de la juventud aragonesa San Jorge, Ebronautas SL, YMCA, la Asociación Cultural y Deportiva Océano Atlántico, el Centro de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA) del Ayuntamiento de Zaragoza, la Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos y Alumnas de Aragón (FAPAR), la Comarca Ribera Alta del Ebro, Zaragoza Cultural o, el Gabinete de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Zaragoza.

Además, creemos en una economía solidaria que rompa la lógica del beneficio económico a favor de la utilidad social. Por ello, las relaciones económicas de “La Ciclería” se basan en los principios de la Carta Solidaria:

- _Igualdad.
- _Empleo.
- _Medioambiente.
- _Cooperación.
- _Sin Carácter Lucrativo.
- _Compromiso con el Entorno.

2. Biciescuela para adultos “Un proyecto de ilusiones cumplidas”



La Biciescuela para adultos es un proyecto para la promoción del uso de la bicicleta como transporte y ocio. Pero, sin duda, también es un proyecto de ilusiones cumplidas: desde octubre de 2005 muchos adultos, sobre todo mujeres, han aprendido con nosotros a pedalear por primera vez, a moverse por la ciudad con seguridad y confianza o a realizar un mantenimiento básico y eficaz de su bicicleta.

La Biciescuela nació, al igual que en otras muchas ciudades, con el objetivo de dar la posibilidad de aprender a montar en bici a personas adultas que no lo pudieron conseguir en su juventud. De esta forma, pueden adquirir una mayor autonomía en el uso de la bicicleta, favoreciendo su uso como vehículo cotidiano y contribuyendo a mejorar la movilidad en la ciudad y a combatir el sedentarismo, mejorando la calidad de vida de las personas.

Cuando se cumple el 5º aniversario de la Biciescuela para adultos en Zaragoza, la consolidación del proyecto como una herramienta útil para favorecer el uso de la bicicleta entre las personas adultas es toda una realidad. A lo largo de estos años más de 1000 personas se han acercado a los cursos que componen la Biciescuela para formarse en el uso de la bicicleta, de los cuales, casi la mitad lo han hecho para dar sus primeras pedaladas y poder cumplir, así, una ilusión de la infancia.

Los cursos que, actualmente, componen la Biciescuela para adultos son: aprendizaje, habilidad, circulación y mecánica y mantenimiento de la bicicleta.

La Biciescuela se ha revelado como una herramienta de desarrollo personal en un colectivo determinado, aproximadamente un 80 % de las personas inscritas en los cursos son mujeres. Y la edad media se sitúa entre los 45 y los 58 años.

Un grupo de edad muy determinado que, por causas intrínsecas a la sociedad en la que desarrollaron su infancia, no tuvieron la posibilidad de aprender a montar en bicicleta cuando se supone que se aprende, cuando se es “joven”.

En este sentido, los datos del último Barómetro de la bicicleta de Zaragoza, realizado por GESOP para el ayuntamiento de Zaragoza, confirman los datos más significativos extraídos en los años de experiencia de la Biciescuela: el 10% de las personas de Zaragoza no sabe montar en bicicleta, y de éstos un 86 % son mujeres.

Y siguiendo con datos del Barómetro de la bicicleta, que dicen que a 4 de cada 10 personas que no saben montar en bici les gustaría aprender, nos atrevemos a decir, sin ninguna reserva, que la Biciescuela para adultos, a día de hoy, se muestra como un proyecto al que le queda mucho recorrido, ya no sólo en nuestra ciudad, si no en las muchas ciudades en las que se lleva a cabo. En Barcelona, San Sebastián, Bruselas, Londres, Madrid o Málaga también se imparten cursos de bicicleta para adultos.

Otro de los activos de La Biciescuela son las diferentes entidades que, en un momento dado, han apostado por el proyecto. Estas son las organizaciones, por orden cronológico, que han contribuido a los logros de la Biciescuela: Asociación Recicleta, Universidad Popular de Zaragoza, Asociación de vecinos de Delicias “Manuel Viola”, Casa de la mujer de Zaragoza, Centro municipal de promoción de la bicicleta “La Ciudad de las Bicis” y “La Ciclería”.

Por último, señalar que los escenarios en los que se ha desarrollado la Biciescuela para adultos son diversos, locales de las diferentes organizaciones, parques, carriles bici y, por supuesto, las calles de Zaragoza. Pero queremos hacer especial mención, por la ilusión que supone el curso, a los lugares donde se han desarrollado cursos de aprendizaje: el parque Buriel, el parque Delicias, el parque Torrerramona y el paseo de la Igualdad.

3. Cronología de una ilusión

Año 2005

Nace la Biciescuela para adultos en Zaragoza.

Durante los meses de octubre, noviembre y diciembre la Asociación Recicleta y el Patronato Municipal de Educación y Bibliotecas, a través de la Universidad Popular de Zaragoza, ponen en marcha una iniciativa pionera en nuestra ciudad: la “Biciescuela para adultos”. Curso para adultos cuyo fin es que personas mayores de 18 años aprendan a montar en bici.

Durante este tiempo se llevan a cabo 3 cursos, 2 entre los meses de octubre y noviembre y otro más entre los meses de noviembre y diciembre. Sin duda, la conclusión a la que se llega tras su finalización es que la experiencia es muy positiva en todos los aspectos.

Todas las sesiones se llevaron a cabo en el parque Buril, lugar idóneo para la realización de los cursos.

Las edades de los alumnos oscilaron, aproximadamente, entre los 30 años de los mas jóvenes hasta los casi 70 años de los alumnos mas mayores; asistiendo a los cursos alumnos de diferentes edades a lo largo de este amplio arco de edades.

Demostrativas, en cuanto a las personas que más va a demandar la Biciescuela para adultos, son las conclusiones que se pueden extraer tras esta primera experiencia. Salvo un alumno varón el resto fueron mujeres, la mayoría de las cuales tenía más de 40 años.

Año 2006

La gestión de la “Biciescuela para adultos” sigue llevándola la Asociación Recicleta. Durante el año 2006 se siguen realizando los cursos a través de la Universidad Popular en el parque Bruil.

En la programación de otoño de la Universidad Popular se llevan a cabo 3 cursos de aprendizaje entre los meses de octubre y noviembre.

Además, este año se incorpora a la realización de cursos de la “Biciescuela para adultos” la Asociación de vecinos de Delicias “Manuel Viola”.

En la primavera de 2006, y dentro del proyecto REVITASUD que gestiona la Asociación de vecinos, se programan 3 cursos de aprendizaje para adultos y 4 cursos de mecánica de la bicicleta. Es este año 2006

cuando se incorpora un nuevo curso a la Biciescuela para adultos: la mecánica de la bicicleta. Los cursos de mecánica se llevan a cabo en el local que la Asociación de vecinos destina a la gestión del proyecto REVITASUD, en el cual, además de los cursos de mecánica, existe un servicio de préstamo gratuito de bicicletas y la recogida de bicicletas usadas, en coordinación con otras entidades.

Los cursos de aprendizaje se llevaron a cabo en el parque Delicias. Destacar que de los 3 cursos realizados, 1 de ellos se lleva a cabo con internos del Psiquiátrico Nuestra Señora del Pilar, situado en el barrio, al que acuden tanto personas que no saben montar en bici como personas que si saben, dándoles la posibilidad de realizar una actividad diferente y que por las conclusiones de los propios usuarios, resultó muy satisfactoria para ellos.

AÑO 2007

El año 2007 nace la Asociación Babel actividades en bici, “La Cyclería”. A partir de entonces se hace cargo de la gestión y monitorización de la Biciescuela para adultos.

Durante este año tan sólo se lleva a cabo 1 curso de aprendizaje. Se programa dentro de los Cursos de Verano de la Universidad Popular y se realiza en julio de 2007 en el parque Bruil.

AÑO 2008

Se sientan las bases para la explosión de cursos y usuarios que experimentará la Biciescuela para adultos a partir del año siguiente.

En el mes de julio se programa por última vez un curso dentro de las programaciones de la Universidad Popular. Se llevó a cabo en el parque Torrerramona, futuro escenario del mayor número de cursos de aprendizaje. Se completa el curso.

Decididos, desde “La Cyclería”, a darle el empujón definitivo a la gestión del proyecto, tras el verano del 2008 se producen los 2 hitos que marcarán el crecimiento de la Biciescuela a partir de entonces.

Por un lado, entra en escena la Casa de la mujer. La experiencia en la realización de los cursos de aprendizaje demostraba que casi el 90% de las personas que se acercaban a la Biciescuela eran mujeres. Por lo tanto, lo más lógico, era presentar el proyecto a la Casa de la Mujer. Tiene muy buena acogida y,

en octubre, se lleva a cabo el 1º de los muchos cursos. De nuevo en el parque Bruil y se cubren todas las plazas.

Al mismo tiempo, desde “La Ciclería” se decide poner en marcha una programación continuada de la Biciescuela, en la que ya no sólo tendrán cabida los cursos de aprendizaje, si no que, al proyecto, se sumarán otros cursos que permitan, a los usuarios, obtener la mayor autonomía posible a la hora de utilizar la bicicleta. Durante el mes de noviembre se programan 3 cursos de aprendizaje, 1 de circulación y 1 de mecánica de la bicicleta. La respuesta de la gente es muy positiva, por lo que se decide realizar una programación lo más continua posible a partir del año 2009.

AÑO 2009

El año 2009 es el año en el que la Biciescuela para adultos se asienta como un proyecto de gran éxito en la ciudad de Zaragoza con 2 programaciones distintas. Por un lado, los cursos de la Casa de la Mujer y, por otro, la programación de “La Ciclería”. En ambas, el monitoraje corre a cargo de “La Ciclería”.

Desde marzo a noviembre, con un pequeño paréntesis en julio y agosto, se realizan un total de 54 cursos de la Biciescuela, repartidos entre las 4 modalidades que componen, ya, la Biciescuela: aprendizaje, habilidad, circulación y mecánica.

A partir de septiembre se pondrá en marcha el curso de “habilidad y afianzamiento” en la programación de La Ciclería. Permitirá desarrollar una mayor destreza a las personas con poco control sobre la bicicleta. Se diseña y programa el curso para dar respuesta a las personas que han acabado el curso de aprendizaje y tienen necesidad de continuar el aprendizaje para obtener una mayor confianza sobre la bicicleta.

En cuanto a los cursos que se llevan a cabo en la Casa de la Mujer, también a partir de septiembre, se diseñan cursos de más horas que los realizados hasta el momento, para realizar un itinerario más completo con las mujeres que se apuntan a la Biciescuela. El mayor número de estos cursos se realiza en el paseo de la Igualdad.

AÑO 2010

El año 2010 la Casa de la Mujer refuerza su apuesta por la Biciescuela para adultos. Supone el año que más cursos y de más horas se realizan dentro de diversas programaciones de la Casa de la Mujer.

La programación de La Ciclería sigue en la misma línea que durante el año anterior, salvo en lo referente a los cursos de mecánica de la bicicleta. Tras obtener la gestión del Centro municipal de promoción de la bicicleta, “La Ciudad de las Bicis”, a finales de 2009, se decide trasladar todos los cursos de mecánica al nuevo centro. Atendiendo a las actividades propias de “La Ciudad de las Bicis” y a poder llegar a más gente, se diseñan cursillos de mecánica de 2 horas cada uno, dándole importancia en cada uno de ellos a una parte específica de la bicicleta. Así, existen 4 cursillos diferentes: mecánica básica, ejes, frenos y transmisión.

La nueva estructura de los cursos de mecánica se rebela como muy acertada, ya que más de 400 usuarios han pasado, hasta la fecha, durante este año.

Además, desde “La Ciclería” se presta asesoramiento para poner en marcha la “Biciescuela para adultos” en Madrid.

4. Anexos

_Cursos de la Biciescuela para adultos

· Aprender a montar en bicicleta

Este curso es la misma esencia de la Biciescuela. Es el curso sobre el que se ha construido el proyecto y el que más alegrías supone tanto para las personas participantes como para las encargadas del monitoraje.

Al igual que el resto de cursos que componen la Biciescuela para adultos, tiene una duración de 8 horas repartidas, bien en 8 sesiones de una hora de duración o, 4 sesiones de 2 horas.

Los destinatarios son hombres y mujeres mayores de 18 años y el objetivo básico del mismo es aprender a mantener el equilibrio sobre la bicicleta, pedalear y hacer pequeñas curvas, objetivo que se conseguirá progresivamente, con paciencia y psicología.

El escenario donde se lleva a cabo es un parque o una zona libre de tráfico motorizado que cuente con una recta con un pequeño grado de desnivel que le facilite conseguir cierta inercia sin pedalear.

El número máximo de personas por curso es de 6, ya que es el número ideal para poder hacer provechoso el curso. Utilizamos 6 bicicletas cómodas y del tamaño adecuado (como norma general utilizamos bicicletas de paseo o en su defecto, plegables). Además, siempre llevamos una llave de pedales, para ponerlos y quitarlos, y 10-20 cazoletas para marcar curvas e itinerarios (las utilizamos, principalmente, cuando el alumno ha superado la 1ª parte del curso, es decir, cuando mantiene el equilibrio y da pedaladas).

Los objetivos de este curso son:

- _Mantener el equilibrio sobre 2 ruedas.
- _Pedalear.
- _Arrancar y frenar correctamente.
- _Hacer giros básicos.

· Habilidad y afianzamiento en bicicleta

Una vez superado el nivel de iniciación, encontramos que los alumnos tienen la habilidad justa para mantenerse sobre la bicicleta en un entorno amplio, tranquilo y fácil. Por tanto, es necesario seguir adquiriendo habilidades en la bicicleta a través de diferentes ejercicios para acercarse cada vez más a una situación de entorno real. Este nuevo nivel lo encuentran, los alumnos, en el curso para el desarrollo de habilidad en bicicleta.

El curso se realiza en 8 horas divididas en 4 días diferentes (2 horas por sesión).

La metodología es similar a la anterior, es decir, aprender a través de ejercicios prácticos, con la diferencia

en este nivel nos encontraremos con alumnos con diferentes dificultades y distintos niveles de destreza encima de la bicicleta.

Por ello todos los días practicamos los mismos ejercicios y aprendemos unos nuevos que se añaden a la lista de aprendizaje. También todos los días, al final de la clase intentamos hacer un pequeño paseo en bicicleta o un juego final.

Los objetivos del curso son los siguientes:

- _Coger soltura encima de la bici.
- _Subir la altura del sillín.
- _Poder mirar a ambos lados y hacia atrás.
- _Poder soltar del manillar tanto la mano izquierda como la derecha, e indicar con anticipación un giro.
- _Precisión en la frenada.
- _Hacer giros complejos y pasos estrechos.
- _Funcionamiento de los cambios delantero y trasero.
- _Hacer pequeños recorridos por caminos y/o carriles bici.
- _Ponerse de pie sobre la bici.

· Circulación en bicicleta

La idea con la que nace este curso es ayudar a personas que tienen algún tipo de reticencia a utilizar la bicicleta como su vehículo habitual en la ciudad.

De nuevo en 8 horas, repartidas en 4 sesiones de 2 horas cada una, a través de un curso teórico-práctico, se proporciona a los alumnos los conocimientos necesarios, tanto en materia legal como en consejos de circulación, para hacer de los primeros desplazamientos en bicicleta por la ciudad algo agradable, de forma que resulte útil lo aprendido en el curso para utilizar la bicicleta en la ciudad.

El desarrollo de las sesiones es el siguiente:

- _1ª sesión** Durante las 2 primeras horas del curso abordamos los temas más útiles en relación al uso de la bici en Zaragoza. La Ordenanza Ciclista, técnicas de seguridad activa en bici, cuál es tu bici ideal, como atar correctamente la bicicleta, etc.
- _2ª sesión** Dividida en 2 partes, de 1 hora de duración cada una, se hace una introducción a la mecánica y mantenimiento de la bicicleta, para, posteriormente, empezar a pedalear en recinto cerrado.
- _3ª sesión** Se empieza a circular por la ciudad, realizando itinerarios a través de vías amables: carriles bici, calles 30, parques, bulevares,.... evitando para la circulación las calzadas de las grandes avenidas y aquellas más hostiles para el uso de la bicicleta.

_4ª sesión El último día se diseñan y realizan, a través de vías amables, los itinerarios que más van a utilizar los alumnos en sus desplazamientos cotidianos.

Los objetivos del curso de circulación son:

- _ Conocer tipos de bicis y equipación para circular por ciudad.
- _ Conocer los servicios en torno a la bicicleta de la ciudad de Zaragoza.
- _ Conocer la normativa vigente con respecto a la bicicleta en la ciudad.
- _ Conocer y poner en práctica técnicas de circulación segura para bicicletas.
- _ Conocer las infraestructuras ciclistas de Zaragoza.
- _ Transitar con seguridad por carriles bici, zonas compartidas y calzada.
- _ Diseño de los itinerarios que más va a utilizar el/la usuario/a en los desplazamientos por la ciudad.

· **Mecánica y mantenimiento de la bicicleta**

El curso tiene 4 sesiones de 2 horas cada una. Cada curso está pensado para un grupo de 6 personas.

El objetivo es conseguir nociones sobre una mecánica básica de la bicicleta, enseñando a utilizar las herramientas específicas de la bicicleta y dando las pautas para afrontar diversas reparaciones. Al final del curso se les entrega a los alumnos un dossier dónde las enseñanzas más importantes quedan expuestas con fotos y texto.

El contenido de las sesiones es el siguiente:

- _1ª sesión** Se ven las partes de la bicicleta, se presentan las herramientas y los lubricantes y, finalmente, se aprende a arreglar un pinchazo.
- _2ª sesión** En ella se trabaja sobre el eje pedalier de la bicicleta, los diferentes sistemas de potencia y se aprende a cambiar los radios de una rueda y a centrarla.
- _3ª sesión** El trabajo de esta clase se basa en el buje de las ruedas, los diferentes sistemas de frenos de una bicicleta y se aprenden a tronchar la cadena.
- _4ª sesión** Para el último día queda el trabajo con los cambios delantero y trasero, la piña de la rueda trasera y se hace un repaso general, solucionando las dudas quedar. Se hace entrega del dossier.

A partir del año 2010, y dentro de las actividades programadas en el Centro de municipal de promoción de la bicicleta, “La Ciudad de las Bicis”, se ha dividido el curso de mecánica en 4 cursillos temáticos de 2 horas cada uno: mecánica básica de la bicicleta, ejes, frenos y transmisión. De la misma forma se ha elevado el número de participantes en cada curso, de 6 a 9 personas.

Número de cursos y usuarios de la Biciescuela para adultos

· Año 2005

Se realizan 3 cursos de aprendizaje con una asistencia total de 17 personas.

· Año 2006

Se llevan a cabo 7 cursos de aprendizaje, en los que participan 36 personas. 60 personas asisten a los 4 cursos de mecánica de la bicicleta.

· Años 2007

6 personas asisten al único curso de aprendizaje que se programa este año.

· Año 2008

Se realizan 5 cursos de aprendizaje con 25 personas, 1 curso de circulación con 2 personas y 1 de mecánica de la bicicleta con 4 personas.

· Año 2009

Se realizan 37 cursos de aprendizaje con 207 personas, 7 cursos de habilidad con 37 personas, 6 cursos de circulación con 25 personas y, 4 cursos de mecánica con 23 personas.

· Año 2010

Con los datos que tenemos a octubre de 2010, y faltando todavía cursos por programar, se han hecho 31 cursos de aprendizaje con 174 personas, 12 cursos de habilidad con 54 personas, 7 cursos de circulación con 36 personas y 50 cursillos (2 horas de duración) con 403 personas.

· Números totales

Tipo de curso	Aprendizaje	Habilidad	Circulación	Mecánica	Total
Nº cursos	83	19	14	59 (50 de 2h.)	165
Nº personas	465	91	63	450	1069