

# VELOMECÁNICA: TALLER DE MANTENIMIENTO Y MECÁNICA BÁSICA DE LA BICICLETA



## ASOCIACIÓN VELORECICLA

Somos una asociación sin ánimo de lucro que nos dedicamos principalmente a recoger bicicletas usadas, para repararlas, ponerlas en funcionamiento y donarlas a entidades que trabajan con personas sin recursos y/o en riesgo de exclusión social.

De esta forma, Velorecicla contribuye a la disminución de residuos, dando una segunda vida a las bicicletas que están destinadas a convertirse en residuos, recogéndolas, arreglándolas, reformándolas, reutilizándolas y donándolas a personas que las necesitan.

## "VELOMECÁNICA" TALLERS DE MANTENIMIENTO Y MECÁNICA BÁSICA DE LA BICICLETA

El proyecto nace con la finalidad y el objetivo de sensibilizar y fomentar el uso de la bicicleta y dar a conocer las tareas básicas para mantener este medio de transporte sostenible en buenas condiciones, prevenir así las averías, accidentes y alargar la vida de las bicicletas.

Los talleres están dirigidos a institutos, organizaciones y al público en general.

### OBJETIVOS:

- Dar a conocer el mantenimiento y la mecánica básica de la bicicleta en la que las personas participantes aprenderán a cuidar, arreglar y llevar a cabo un mantenimiento y reparación autónoma de una bicicleta.
- Fomentar el uso de la bicicleta como deporte sostenible y que puede ayudar a mantener una vida saludable para las personas y el medio ambiente.
- Ampliar la vida útil de las bicicletas mediante mantenimiento periódico, una buena evaluación del estado de los componentes y un correcto diagnóstico, para evitar posibles averías o accidentes.
- Animar a no generar residuos inútiles y concienciar a través de la enseñanza de la autorreparación, la Recuperación y la Reutilización antes de cambiar/comprar.

# VELOMECÁNICA:

## TALLER DE MANTENIMIENTO Y MECÁNICA BÁSICA DE LA BICICLETA



### CONTENIDOS DEL TALLER:

1. Qué es Velorecicla, qué actividades lleva a cabo la asociación y cómo pueden contribuir los participantes en la labor de la asociación.
2. Mecánica básica y ajuste mínimo de la bicicleta:
  - 2.1. Dirección: revisión y ajuste de manillar y potencia.
  - 2.2. Frenos: ajuste de la tensión de ambos frenos y del equilibrado de ambos puentes de frenos. Ajuste de manijas de frenos, tanto su inclinación como la estrecha. Ajuste correcto de los zapatos de frenos respecto a la llanta.
  - 2.3. Transmisión: regulación completo de ambos cambios. Ajuste de controles (inclinación correcta) y apriete de tornillos, bielas y pedales.
  - 2.4. Ruedas: revisión de presión de neumáticos, cambio de ruedas, reparación de cámaras de aire, cambio de cámaras y cubiertas.
  - 2.5. Cadena: Limpieza y mantenimiento de la cadena.
3. Mantenimiento de la bicicleta:
  - 3.1. Revisión periódica
  - 3.2. Limpieza general de la bicicleta y engrase de las piezas.

### METODOLOGÍA:

Se realizará una acción formativa de dos horas de duración y se seguirá una dinámica participativa y práctica por parte de las personas participantes. Se aconseja participar en el Taller Velomecánica con la propia bicicleta, de lo contrario la asociación se encargará de poner a disposición las bicicletas necesarias para completar el taller.

### UBICACIÓN Y COSTE DE LA ACTIVIDAD:

Los formadores de Velorecicla se desplazarán a las instalaciones de los diferentes municipios que soliciten la realización de la actividad.

El taller "Velomecánica" tiene un coste de 100€, destinados a cubrir los gastos de los formadores, materiales, herramientas, e IVA (desplazamiento no incluido).

Grupos de máximo 10 personas.

Contacto:

Paolo Tedesco, Presidente de Velorecicla



696238656



[www.velorecicla.com](http://www.velorecicla.com)

[info@velorecicla.com](mailto:info@velorecicla.com)