

Bicibús

El ciclisme urbà des de la perspectiva del Bicibús

GUIA DEL CURS



Entitat impulsora

Promou i finança: Generalitat de Catalunya - Departament d'Empresa i Treball

ET DONEM LA BENVINGUDA a aquest curs en què aprendràs com engegar i mantenir un bicibús.

En aquest curs, aprendràs a dissenyar itineraris per a grups ciclistes, centrant-nos específicament en la creació i el manteniment d'un bicibús.

RECORDA QUE:

- El curs té una durada aproximada de 10h.
- Pots realitzar el curs al teu ritme i és compatible amb diferents dispositius.
- Per a superar el curs, cal que acompleixis totes les activitats i superis l'autoavaluació final.
- Pots descarregar els apunts en PDF per repassar o per acompanyar-te amb les guies.

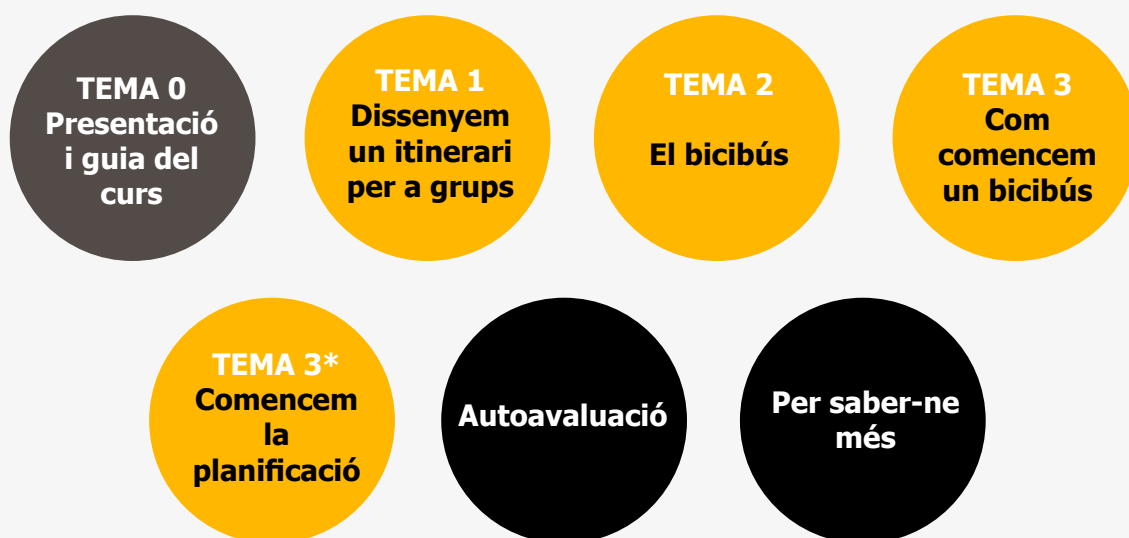
Curs d'iniciació: Es tracta d'un curs d'iniciació, s'expliquen tots els passos des de zero. Per tant, no és necessari tenir coneixements previs. No obstant això, es recomana ser una persona usuària de la bicicleta.



Què farem?

Aquest curs pot ajudar a plantejar-te la possibilitat d'iniciar una acció com és el bicibús al centre escolar dels teus fills i filles o alumnes.

Aquesta formació està pensada per a una consulta àgil i directa dels diferents dubtes que et poden sorgir mentre idees o planifiques una acció d'aquest tipus. S'inclouen qüestions que caldrà que tinguis en compte abans de programar un bicibús, així com la planificació i els dissenys de l'acció en funció del tipus de participants i acompanyants.



Objectius del curs

- Conèixer les infraestructures i els entorns més apropiats per a desenvolupar el programa.
- Conèixer els principals protocols de seguretat i els exercicis bàsics en cada nivell d'actuació.
- Aprendre les nocions bàsiques per a dissenyar un itinerari per a grups ciclistes.
- Conèixer diverses eines de digitalització per a rutes ciclistes.
- Familiaritzar-se amb el bicibús i els tipus de bicibús.
- Conèixer exemples d'altres bicibusos.
- Conèixer els passos per a engegar un bicibús al teu centre escolar.



Com ho farem?

Aquest curs està organitzat en **3 temes principals de contingut**, a més d'un apartat inicial per presentar el curs, una autoavaluació final i un apartat amb diferents recursos "per saber-ne més".

El curs es realitza a partir de **presentacions interactives** de cadascun dels temes, en les quals trobaràs (a més de les parts teòriques) **com engegar un bicibús, pas a pas**. Aquestes presentacions s'acompanyen de vídeos, d'imatges i de molts exemples per a complementar la formació.

També trobaràs **jocs i activitats** per a repassar els coneixements i consolidar-los. El curs es treballarà totalment online. No obstant això, podràs descarregar tots els **apunts, en PDF, un cop finalitzis el curs**, a l'apartat "Per saber-ne més".

Aquest curs es realitza de manera 100% autònoma, però si tens qualsevol dubte, problema tècnic o vols més informació, recorda que estem sempre al teu costat i pots posar-te en contacte amb nosaltres.

Autoavaluació

Un cop acabats els 3 temes principals de contingut i acomplertes les activitats que et proposem, finalment arribaràs a l'autoavaluació.

Podràs realitzar-la de manera online a la mateixa plataforma. Es tracta d'un repàs dels conceptes bàsics que s'han hagut d'assolir al llarg del curs, serà tipus test i relació de conceptes. Podràs fer diversos intents.

Engega un bicibús



Temari complet del curs

TEMA 0. Presentació i guia del curs.

- 0.0. Què esperar del curs?
- 0.1. Com funcionarà el curs?

TEMA 1. Dissenyem un itinerari per a grups ciclistes

- 1.1. Introducció prèvia
- 1.2. Dissenyar un itinerari per a un grup de ciclistes
- 1.3. Què cal evitar en un itinerari urbà pensat per a aquest grup?
- 1.4. Ordre de prioritat recomanat per elegir els tipus de vials a utilitzar
- 1.5. Per on comencem?
- 1.6. Enllaços d'interès

TEMA 2. Coneguem el bicibús

- 2.1. Què és el bicibús?
- 2.2. Tipus de bicibús
- 2.3. Detectem les necessitats
 - 2.3.1. Solució de transport
 - 2.3.2. Salut pública
 - 2.3.3. Motivació de l'alumnat
 - 2.3.4. Enllaçar-lo amb activitats del centre
 - 2.3.5. Partir d'accions globals

TEMA 3. Com començar un bicibús

- 3.1. Buscar aliances
- 3.2. Tipus d'aliances
- 3.3. Crear un grup motor
- 3.4. Establim una planificació



3* Comencem la planificació!

- Campanya de comunicació
- Infraestructura necessària
- Mapejar i crear línies
- Realitzar els pilots
- Difusió del projecte
- Mantenir el bicibús

Autoavaluació final del curs

Per saber-ne més

Contacta amb nosaltres

Si tens qualsevol dubte, problema tècnic o idea que vulguis compartir recorda que estem al teu costat! Pots posar-te en contacte amb nosaltres a través del correu electrònic a **formacio@biciclot.coop**, i ben aviat ens posarem en contacte amb tu.



Autor del curs

XAVI PRAT

Llicenciat en Biologia per la Universitat de Barcelona. Soci treballador durant 34 anys de la Cooperativa Biciclot SCCL. En els últims anys, ha estat el coordinador de l'equip de Promoció de la bicicleta de la cooperativa.

En Xavi compta amb una àmplia experiència en el camp de les activitats de la promoció de la bicicleta, tant des d'una vessant de les accions de sensibilització, de participació o de caràcter formatives, així com de tots els elements que contempla la gestió d'aquestes. Especialista com a Instructor en Ciclisme urbà i formador de noves persones formadores.

En l'actualitat coordinador estatal de Factoria de Ciclistas, realitzant accions de formació a nous formadors i assessorament a tècnics a les diverses administracions.

Disseny de la proposta didàctica



Barabara Educació SCCL

barabaraeducacio.org

Entitat impulsora



Promou i finança: Generalitat de Catalunya - Departament d'Empresa i Treball

