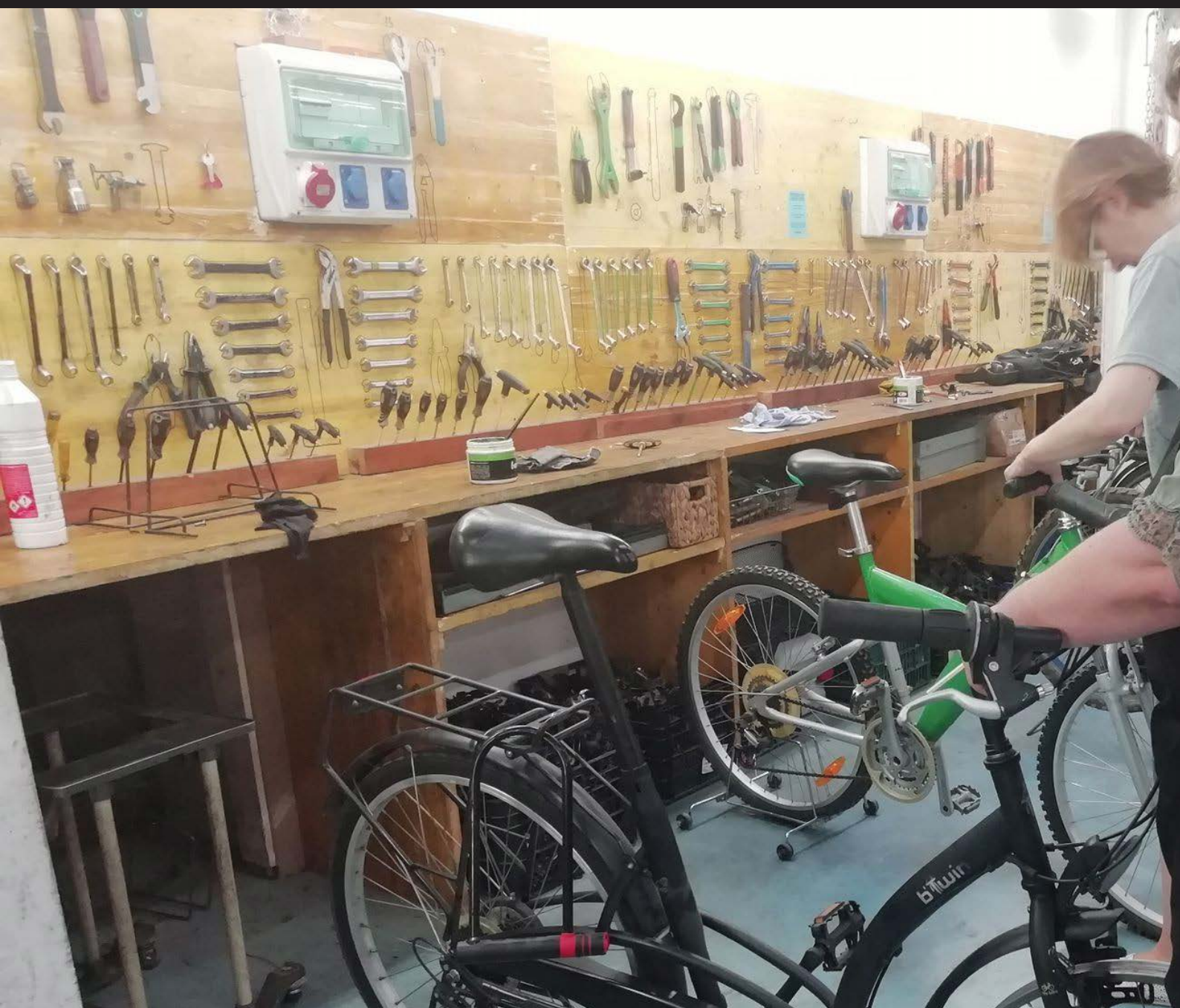


Mecànica Bàsica

Presentació i guia del curs

GUIA DEL CURS



ET DONEM LA BENVINGUDA

En aquest curs aprendràs la mecànica bàsica de les bicicletes

En aquest curs t'iniciaràs a la mecànica de la bicicleta per a poder tenir-la sempre a punt. No et cal un gran taller ni una gran quantitat de materials per tenir-ne cura. T'animem a endinsar-te en aquest meravellós món!

- El curs té una durada aproximada de 12h.
- 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: Explicarem tots els passos des de zero. Per tant, no és necessari tenir coneixements previs. No obstant això, és recomanable ser una persona usuària habitual de bicicleta.



Què farem?

La bicicleta és una màquina senzilla, ideal com a mitjà de transport o de lleure: és econòmica, ecològica, ens fa sentir bé i millora la nostra salut. Ens pot durar tota la vida, però necessita un manteniment mínim.

El manteniment bàsic de la bicicleta comença amb tasques senzilles, però imprescindibles, com netejar, greixar i tenir els pneumàtics a la pressió que toca.

A més, una revisió general, de tant en tant, permet detectar si necessita alguna reparació abans que el dany sigui més greu o, fins i tot, perillós.



Objectius del curs

- Conèixer el nom dels diferents components de la bicicleta.
- Aprendre els tipus de bicicletes més comunes i identificar les seves semblances i diferències.
- Saber fer un diagnòstic inicial de l'estat funcional en que es troba una bicicleta identificant petites avaries.
- Aprendre a fer el correcte rentat, oliat i manteniment dels diferents components mecànics.
- Aprendre a reparar una punxada i a inflar les cambres d'aire.
- Saber ajustar els eixos de les rodes, els frens, la direcció, el pedaler i els desviadors davanter i posterior.
- Aprendre a canviar fundes i cables que es troben en mal estat.
- Saber identificar el desgast dels diferents elements de la transmissió i a canviar les cadenes.
- Poder realitzar petites reparacions amb les eines pròpies que podem tenir a casa.
- Aprendre a realitzar reparacions de dificultat mitjana-baixa que requereixen d'eines més professionals i que no es troben habitualment a casa, però que sí que podem trobar en espais d'autoreparació com el de Biciclot.



Com ho farem?

Aquest curs està organitzat en **6 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** a cadascun dels temes, en les quals trobaràs, a més de les parts teòriques, **reparacions detallades pas a pas**, acompanyades de vídeos i d'imatges. Aquestes guies les podràs descarregar en PDF per a tenir-les a mà quan vagis a fer la part pràctica.

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**, en finalitzar el curs.

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 6 temes principals de contingut i completades totes les activitats que et proposem, 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 d'assolir al llarg del curs. Podràs fer més d'un intent si ho necessites.

Mecànica Bàsica

Temari complet del curs

TEMA 0. Presentació i guia del curs

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

TEMA 1. Familiaritzem-nos amb la bicicleta

- 1.1 Els orígens de la bicicleta
- 1.2 Els components de la bicicleta
- 1.3 Tipus de bicicletes
- 1.4 La bicicleta a la nostra mida
- 1.5 Les eines

TEMA 2. Coneguem les rodes

- 2.1 Cobertes i cambres d'aire
- 2.2 Reparar una punxada (pràctica)
- 2.3 Llandes i radis
- 2.4 Ajustar els rodaments (pràctica)

TEMA 3. Revisem els frens

- 3.1 Els frens
- 3.2 Mecanismes d'activació dels frens
- 3.3 Cables i fundes
- 3.4 Substituir els cables i les fundes de fre (pràctica)
- 3.5 Patins dels sistemes de fre v-brake
- 3.6 Canviar els patins i ajustar els frens (pràctica)



TEMA 4. Tinguem cura de la transmissió

- 4.1 Principals mecanismes de transmissió de cadena
- 4.2 Elements de la transmissió externa amb desviador
- 4.3 La relació de marxes
- 4.4 Desgast de la cadena
- 4.5 Substituir la cadena (pràctica)
- 4.6 Ajustar el desviador posterior (pràctica)
- 4.7 Ajustar el desviador davanter (pràctica)

TEMA 5. Ajustem la direcció i el pedaler

- 5.1 Les direccions
- 5.2 Ajustar una direcció roscada (pràctica)
- 5.3 Els pedalers
- 5.4 Ajustar un pedalier roscat ajustable (pràctica)

TEMA 6. Preparem els últims detalls per a deixar-la a punt

- 6.1 Rentat de la bicicleta (pràctica)
- 6.2 Oliat i greixat de la bicicleta (pràctica)
- 6.3 Revisió de la bicicleta (pràctica)

TEMA 6* Accessoris obligatoris segons la normativa

Contacta amb nosaltres

Per a qualsevol dubte, contacta amb nosaltres!

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



Autor del curs

DAVID ARMILLAS

Apassionat de la mecànica de la bicicleta i de tot allò que l'envolta. Graduat en Enginyeria Informàtica a la UB i Màster en Sistemes d'Informació Geogràfica a la UPC.

Actualment, treballa com a informàtic tot i que anteriorment va treballar a Biciclot, on va impartir formació i va descobrir la seva passió per les dues rodes, fet que l'ha permès cicloviatjar per diversos països d'Europa.



BARABARA
EDUCACIÓ

Disseny de la proposta didàctica

Barabara Educació

barabaraeducacio.org

Entitat impulsora



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

