

# VELOMECÀNICA:

## TALLER DE MANTENIMENT I MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA



### ASSOCIACIÓ VELORECICLA

Som una associació sense ànim de lucre que ens dediquem principalment a arreplegar bicicletes usades, per a reparar-les, posar-les en funcionament i donar-les a entitats que treballen amb persones sense recursos i/o en risc d'exclusió social.

D'aquesta forma, Velorecicla contribueix a la disminució de residus, donant una segona vida a les bicicletes que estan destinades a convertir-se en escombraries, arreplegant-les, arreglant-les, reformant-les, reutilitzant-les i donant-les a persones que les necessiten.

### "VELOMECÀNICA"

#### TALLERS DE MANTENIMENT I MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA

El projecte naix amb la finalitat i l'objectiu de sensibilitzar i fomentar l'ús de la bicicleta i donar a conèixer les tasques bàsiques per a mantindre aquest mitjà de transport sostenible en bones condicions, previndre així les avaries, els accidents i allargar la vida de les bicicletes.

Els tallers són dirigits a instituts, organitzacions i al públic en general.

#### OBJECTIUS:

- Donar a conèixer el manteniment i la mecànica bàsica de la bicicleta en què les persones participants aprendran a cuidar, arreglar i dur a terme un manteniment i una reparació autònoma d'una bicicleta.
- Fomentar l'ús de la bicicleta com a esport sostenible i que pot ajudar a mantindre una vida saludable per a les persones i el medi ambient.
- Ampliar la vida útil de les bicicletes mitjançant el manteniment periòdic, una bona avaluació de l'estat dels components i un correcte diagnòstic, per a evitar possibles avaries o accidents.
- Animar a no generar residus inútils i conscienciar a través de l'ensenyament de l'autoreparació, la Recuperació i la Reutilització, abans de canviar/comprar.

# VELOMECÀNICA:

## TALLER DE MANTENIMENT I MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA



### CONTINGUTS DEL TALLER:

1. Què és Velorecicla, quines activitats duu a terme l'associació i com poden contribuir els participants en la labor de l'associació.
2. Mecànica bàsica i ajustament mínim de la bicicleta:
  - 2.1. Direcció: revisió i ajustament de manillar i potència.
  - 2.2. Frens: ajustament de la tensió d'ambdós frens i de l'equilibrat d'ambdós punts de frens. Ajustament de manetes de frens, tant la seua inclinació com l'estrenya. Ajustament correcte de les sabates de frens respecte a la llanta.
  - 2.3. Transmissió: regulació complet d'ambdós canvis. Ajustament de controls (inclinació correcta) i estrenya de cargols, bieles i pedals.
  - 2.4. Rodes: revisió pressió de neumàtics, canvi de rodes, reparació de càmeres d'aire, canvi de càmeres i cobertes.
  - 2.5. Cadena: Neteja i manteniment de la cadena.
3. Manteniment de la bicicleta:
  - 3.1. Revisió periodica
  - 3.2. Neteja general de la bicicleta i greixatge de les peces.

### METODOLOGIA:

Es realitzarà una acció formativa de dues hores de duració i se seguirà una dinàmica participativa i pràctica per part de les persones participants. S'aconsella acodir al Taller Velomecànica amb la bicicleta d'un mateix, en cas contrari l'associació s'encarregarà de posar a disposició les bicicletes necessàries per a completar el taller.

### UBICACIÓ I COST DE L'ACTIVITAT:

Els formadors de Velorecicla es desplaçaran a les instal·lacions de les diferents entitats que sol·liciten la realització de l'activitat.

La Velomecànica té un cost de 140€, destinats a cobrir les despeses dels formadors, materials, ferramentes, desplaçament i IVA, grups de màxim 10 persones.

Contacte:

Paolo Tedesco, President de Velorecicla



696238656



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

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