

Curso de circulación segura en bicicleta en ciudad para mayores de 14 años

El gobierno vasco, a través del EVE (Ente Vasco de la Energía) está promoviendo y financiando **cursos gratuitos de circulación segura en bicicleta** para mayores de 14 años.

¿Quién puede solicitarlo?

Cualquier institución local, empresa, asociación (vecinal, etc...), o grupos informales (familias, amistades, compañeros/as de trabajo...).

¿Cómo solicitar un curso o inscribirse a uno?

El periodo de inscripción acaba el 31 de diciembre. La solicitud debe realizarse por teléfono o por email a:

María Burgoy - Tel. 944 035 679 - Email: mburgoy@eve.es

La solicitud debe incluir día, hora y población donde se realizará el curso.



Público objetivo

Inicialmente mayores de 14 años, sin límite superior de edad.

Previa solicitud, pueden impartirse cursos con el mismo contenido, pero mayor duración y con metodología adaptada, para escolares (aulas completas o grupos más pequeños).

Las instituciones o grupos interesados pueden solicitar/programar varios cursos.

No son cursos de "aprender a montar", sino de aprender/practicar **técnicas seguras de circulación en cualquier calle**. Por tanto, las y los participantes deben saber montar en bicicleta para participar en los cursos. Cada participante lleva su propia bicicleta al curso.

Realización del curso

Los cursos para mayores de 14 años constan de una **solá sesión de dos horas y media**, son completamente prácticos y se realizan en grupos de cinco a ocho personas.

Los y las participantes practican supervisadamente maniobras de circulación en bici, empezando por las más sencillas, en calles definidas por los y las instructores, normalmente en la propia zona de residencia o trabajo de las personas inscritas.

El curso da la oportunidad de practicar y revisar individualizadamente el estilo de circulación de cada participante en las distintas situaciones que puede encontrar.



Resumen de contenidos

- Revisión rutinaria de seguridad de la bici. – Principios básicos de seguridad del ciclista en el tráfico. – Seguridad al comienzo y final del viaje. Las aceras. La visibilidad ante el automovilista; el posicionamiento durante la circulación y las distancias de seguridad en la bici. Circulación "en el flujo de tráfico". – Técnicas de comunicación y colaboración con los automovilistas. Circulación asertiva. – Elementos a automatizar en la secuencia básica de maniobra en bicicleta. – Cruces de calles secundarias. La prioridad en los cruces. – Distintos tipos de giros. Giros a la izquierda desde y hacia una calle principal. – Circulación en rotondas. – Ángulos muertos y grandes vehículos. – Filtrado en tráfico lento y con semáforos.

EVE • Alameda de Urquijo, 36 - 1º • Edificio Plaza Bizkaia • 48011 BILBAO •

Tel.: (34) 944 035 600 • Fax: (34) 944 035 699

