

BiziEskola 2019

IKASTAROA:

IKASI BIZIKLETAN

IBILTZEN

(1. Maila)

CURSO:

APRENDE A IR

EN BICI

(Nivel 1)

Ikastaro honetan, bizikletan ibiltzen ikasten da, hutsetik hasita. Hasteko, bizikleten segurtasuna egiaztatzen da, orokortasunez, eta, hainbat jardueraren bidez, pertsona bakoitzak oinarrizko maniobrak egiteko gaitasunak lantzen ditu, hala nola bizikletan abiatzea, oreka dinamikoa, galgatzea eta norabidea ematea.

Ikastaroak **LAU saio** izango ditu, eta saio bakoitzak **BI ordu** iraungo du.

Ikastaro honetan, **trafikoari itxitako zirkuitu batean** ibiliko gara.

En este curso se aprende desde cero a montar en bicicleta. Se comienza haciendo comprobaciones generales de seguridad en las bicicletas y, mediante diferentes actividades, cada persona desarrolla las capacidades para realizar maniobras básicas como la puesta en marcha, el equilibrio dinámico, las frenadas y la direccionalidad.

La duración del curso es de **CUATRO sesiones de DOS horas**.

Este nivel se desarrolla en un **circuito cerrado al tráfico**

Ikastaroan zer ikasten den:

- Nola dabilen bizikleta bat
- Bizikleta gainean orekan egoten
- Pedalei eragiten eta segurtasunez galgatzen
- Alde batera eta bestera behar den bezala eta konfiantzaz biratzen

Objetivos del curso:

- El funcionamiento de la bicicleta
- Mantener el equilibrio sobre la bicicleta
- Pedalear y frenar con seguridad
- Girar correctamente y con confianza

INFORMAZIOA

Izen ematea: 010 Udalaren informazio-telefonoan

- **Bilbon erroldatutako pertsonentzat**
- **Gutxieneko adina: 12 urte (18 urte baino gutxiago dutenek arduradun batekin egin beharko dute ikastaroa)**
- **Iraupena: Zortzi ordu (4 egun/2 ordu)**
- **Prezioa: Doakoa**
- **Plaza mugatuak**
- **Aukeran dute norberaren bizikleta ekartzea; bestela, ikastaroa antolatzen dutenek eskainiko dute. Adierazi izena emateko eskabidean**
- **16 urte baino gutxiago dutenek: aukeran dute norberaren kaskoa ekartzea; bestela, ikastaroa antolatzen dutenek eskainiko dute. Adierazi eskabidea egiteko orduan**
- **Elkartzeko lekua: Itsas Museoko zabaldia ("Bilbon bizi" idazkuna idatzita duten edukiontzia, Euskalduna zubiaren pean)**
- **Ikastaroaren egilea: Biziz Bizi Hiri Txirrindularien Elkarte**

INFORMACIÓN

Inscripción: en el teléfono de información municipal 010

- **Para personas empadronadas en Bilbao**
- **Edad mínima: 12 años (menor de 18 años realizará el curso acompañado de una persona responsable)**
- **Duración: Ocho horas (4 días/2 horas)**
- **Precio: Gratuito**
- **Plazas limitadas**
- **Punto de encuentro: Explanada del Museo Marítimo (contenedores rotulados con el lema Bilbon Bizi debajo del puente Euskalduna)**
- **Se puede acudir con bicicleta propia o si no la aporta la organización del curso. Indicarlo al realizar la inscripción.**
- **Menores de 16 años: Se puede acudir con casco propio o si no lo aporta la organización. Indicarlo al realizar la inscripción.**
- **Realiza el Curso: Asociación de Ciclistas Urban@s Biziz Bizi**

BiziEskola 2019
IKASI BIZIKLETAN IBILTZEN (1.maila)
APRENDE A IR EN BICI (nivel 1)
EGUTEGIA - CALENDARIO
URRIA - OCTUBRE

Ref.	Egunak eta Orduak/Días y Horas	
C1/001	21 - 22 - 23 - 24	
	10:00 - 12:00	
C1/002	21- 22 - 23 - 24	
	18:00 - 20:00	
C1/003	28 - 29 - 30 - 31	
	10:00 - 12:00	
C1/004	28 - 29 - 30 - 31	
	18:00 - 20:00	

Emakumeentzat
bakarrik - Solo para
mujeres

Euskeraz

AZAROA - NOVIEMBRE

Ref.	Egunak eta Orduak/Días y Horas	
C1/005	18 - 19 - 20 - 21	
	18:00 - 20:00	

Tokia/Lugar: Itsas Museoko zabaldea/ Explanada Museo Marítimo

Emakumeentzako Ikastaroa - Curso para mujeres

Ikastaroa euskaraz