



## Talleres de Ciclismo Urbano para adult@s

Plazo de inscripción del 26 de  
noviembre al 11 de diciembre  
(ambos inclusive)

La inscripción se hará  
a través del 010  
(948 420 100 desde  
fuera de Pamplona)



### 1. CONOCE TU BICI

- Cómo funcionan los cambios, cómo poner y quitar las ruedas, cómo transportarla, cómo arreglar un pinchazo, limpieza y mantenimiento, etc.

#### Grupo 1

Día: Jueves 13 de diciembre

Hora: de 18:00 a 20:00

Lugar: Museo de Educación ambiental

#### Grupo 2

Día: Viernes 14 de diciembre

Hora: de 11:00 a 13:00

Lugar: Museo de Educación ambiental



### 2. RUTAS SEGURAS

- Cuál es la ruta más fácil para ir desde tu casa a cualquier sitio: a la universidad, al trabajo, al cole a por los niños, a dar un paseo...
- Conoce la normativa: por dónde puedes circular, limitaciones de velocidad, etc.
- Ventajas e inconvenientes del uso de la bici y posible combinación con otros transportes.



#### Grupo 1

Día: Jueves 20 de diciembre

Hora: de 18:00 a 20:00

Lugar: Museo de Educación ambiental

#### Grupo 2

Día: Viernes 21 de diciembre

Hora: de 11:00 a 13:00

Lugar: Museo de Educación ambiental

### 3. ELEMENTOS DE SEGURIDAD y MOVILIDAD

- Tipos de candados y cómo candar la bici.
- Accesorios: luces, timbres, parrillas, alforjas, etc.
- Indumentaria: chalecos, ropa de agua, etc.



#### Grupo 1

Día: Jueves 27 de diciembre

Hora: de 18:00 a 20:00

Lugar: Museo de Educación ambiental

#### Grupo 2

Día: Viernes 28 de diciembre

Hora: de 11:00 a 13:00

Lugar: Museo de Educación ambiental



## Hiri-txirrindularitzako lantegiak

Izena emateko epea, azaroaren 26tik abenduaren 11ra (biak barne)

Izena emateko 010 telefonora deitu behar da  
**(948 420 100 Iruñeaz kanpotik deituz gero**



Mugikortasun Zerbitzua Tfn: 948 420 974

### 1. EZAGUTU ZURE BIZIKLETA

- Nola erabili aldagailuak, nola jarri eta kendu gurpilak, nola garraiatu bizikleta, nola konpondu zulaketa bat, garbiketa eta mantentze-lanak, etab.

#### 1. taldea

**Eguna:** Abenduak 13, osteguna

**Ordua:** 18:00 – 20:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa

#### 2. taldea

**Eguna:** Abenduak 14, ostirala

**Ordua:** 11:00 – 13:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa



### 2. IBILBIDE SEGURUAK

- Zein da biderik errazena etxetik beste nonbaitera joateko, unibertsitatera, lanera, haurren eskolara, paseo bat ematera ...?
- Ezagutu araudia: nondik zirkulatu daiteke?, zein dira abiadura-mugak?...
- Bizikleta erabiltzearen abantailak eta desabantailak, eta beste garraio-motekin konbinatzeko aukerak.



#### 1. taldea

**Eguna:** Abenduak 20, osteguna

**Ordua:** 18:00 – 20:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa

#### 2. taldea

**Eguna:** Abenduak 21, ostirala

**Ordua:** 11:00 – 13:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa

### 3. SEGURTASUN/MUGIKORTASUN-ELEMENTUAK

- Giltzarrapo-motak eta giltzarrapoa nola jarri.
- Osagarriak: argiak, txirrinak, parrilak, alportxak, etab.
- Jantziak: txalekoak, ur-arropak, etab.



#### 1. taldea

**Eguna:** Abenduak 27, osteguna

**Ordua:** 18:00 – 20:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa

#### 2. taldea

**Eguna:** Abenduak 28, ostirala

**Ordua:** 11:00 – 13:00

**Tokia:** Ingurumen Hezkuntzako Museoa