

# Programa de apoyo a la Movilidad Sostenible y Saludable del alumnado del IES MONTEVIVES

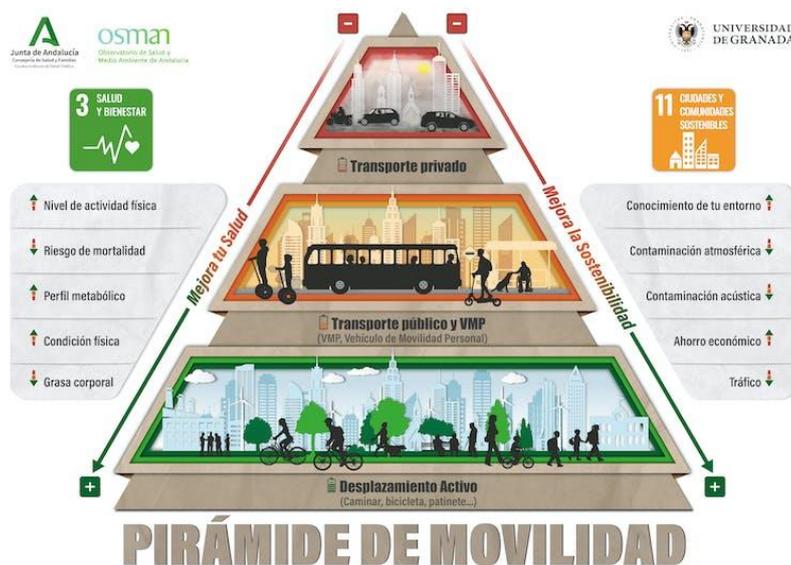
## Experiencia piloto primavera 2023

### INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual nos encontramos con algunos retos importantes. Uno de ellos tiene que ver con la sostenibilidad de nuestro planeta y nuestras ciudades; y otro con la salud de nuestro alumnado y la ciudadanía en general. Desde los centros de enseñanza se pueden **promover actitudes y hábitos** que mejoren tanto la **movilidad sostenible** de nuestro alumnado, como la **práctica física como medio de mejora de la salud**.

En el IES MONTEVIVES, en el CF de GM *Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre*, se cursa el módulo profesional denominado *Guía de Bicicleta*. Dentro de las habilidades que desarrolla nuestro alumnado tenemos algunas relacionadas con la Mecánica de Bicicleta. Puesto que contamos con un grupo de alumnos con capacidad para ello, proponemos apoyar el uso de la bicicleta como medio de transporte mediante nuestra colaboración en el mantenimiento y reparación de las bicis del resto del alumnado de nuestro centro.

Esta propuesta, que planteamos de forma muy modesta y como **experiencia piloto este curso 22/23**, podría, si la dirección del centro lo estima oportuno, incluirse dentro de un plan o programa que tenga relación con la **sostenibilidad y la salud**.



### DESARROLLO

Dejando al margen la labor de promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y saludable, se organizará una jornada de revisión y ajuste mecánico las bicicletas de nuestro alumnado. Con ello, se pretende poner en marcha aquellas bicicletas que no se usan y quedan en casa sencillamente por estar mal ajustadas o tener alguna pequeña avería. Aunque en el centro no disponemos de repuestos ni medios sofisticados para reparaciones importantes, sí disponemos de medios para realizar una revisión y ajuste general y/o realizar alguna reparación simple.

Por lo tanto, se convoca al alumnado del centro que lo desee, a traer su bicicleta el próximo miércoles días 17 de mayo. Se articulará un mecanismo para anticipar la recepción de bicicletas (classroom, whatsapp,...). Las bicicletas se recepcionarán de 8 a 8:15 de la mañana. Durante el recreo los alumnos se podrán acercar al taller, ubicado entre las dos aulas del CFGM, para tratar los detalles de la reparación de sus vehículos.

### Algunas REVISIONES y AJUSTES que se van a realizar:

- Revisión frenos (estado de las pastillas, estado del líquido de frenos o ajuste tensión del cable, eliminación de roces, etc).
- Presión en ruedas, holgura en los bujes, pinchazos, estado en los radios, ...
- Sincronización de los cambios delanteros y traseros.
- Estado de los cables de freno y cambios.
- Posición correcta manetas freno, sillín, ....
- Holguras en eje pedalier, bujes, dirección, ...
- Desgaste de cadena y dientes platos/piñones.

Se adjunta la ficha de revisión y ajuste.