



*Ecobici*  
Bogotá

*BiciEscuela*  
*Curso Gratuito*





## Curso Gratuito Contenido

*Ecobici* te ofrece un curso completamente gratuito para que conozcas los beneficios del servicio, el uso correcto de la bicicleta, las reglas que debes tener en cuenta para una buena convivencia dentro del sistema.

El curso de *BiciEscuela* está categorizado de acuerdo a las siguientes temáticas que se evaluarán al final del curso para verificar que hayas aprendido lo necesario para ser un buen *EcoUsuario*.



*Normatividad del sistema Ecobici*



*Reglamento de tránsito Ecobici*



*Conoce la bicicleta*



*Habilidades básicas en el uso de la bicicleta*



*Ecoestaciones y Rutas Ecobici*



## Curso Gratuito



*Habilidades básicas en el uso de la  
Bicicleta*

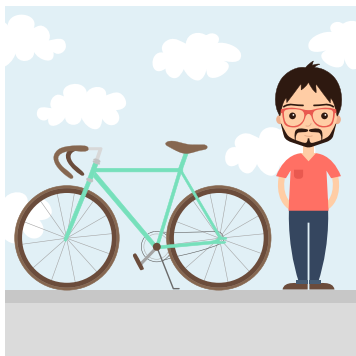
En *Ecobici* nos preocupamos porque nuestros usuarios disfruten al máximo de pasear por la ciudad de forma saludable, ejercitándose y reduciendo tiempos de un lugar a otro, evitando trancones y haciendo que la ciudad sea más armoniosa incentivando la convivencia y la tolerancia.

Para que puedas hacer uso del sistema *Ecobici* tienes que tener unas habilidades básicas en el uso de la *Bicicleta* y si no las tienes aún perfeccionadas, nosotros te enseñamos en este *curso gratuito*, cómo puedes montar *bici* de una manera *divertida y fácil*.

*Te enseñamos a montar  
Bicicleta*



## *Paso 1. Encuentra un lugar seguro para practicar.*



El cemento es la superficie más sencilla para andar en bicicleta pero es muy doloroso si te caes (aunque con la técnica de frenado correcta y un asiento ajustado apropiadamente, esto no debe ser un problema. Ver los pasos abajo para más detalles).

Un pasto corto o incluso grava arreglada pueden ser alternativas aceptables para cualquiera que tema caerse, pero ten en cuenta que estas superficies hacen que balancearse sea más complicado y aplican más resistencia en las llantas de bicicleta. Donde sea que termines yendo, asegúrate de que sea un lugar que tenga tanto áreas planas como pendientes moderadas (para ayudarte a crear momentum) pero sin espacios cerrados, pendientes empinadas o tráfico.



## *Paso 2. Acomoda tu asiento.*

Baja tu asiento para que puedas poner la mayor parte de tus pies sobre el suelo mientras estés sentado.

También debes revisar la presión en las llantas, los frenos y demás. Si llevas unos jeans largos u otro tipo de pantalones largos, asegúrate de enrollar la pierna derecha para que no quede atrapada con los mecanismos del lado derecho de la bicicleta.

Evita las faldas largas o ropa holgada (que pueda quedarse atrapada en los engranes o en las llantas) y zapatos frágiles o abiertos de los dedos (que puedan evitar que puedas frenarte en caso de que decidas no utilizar los frenos).



Lo ideal son zapatos con suela normal, que se cojan bien al pie, flexibles y planos.



El casco puede ser necesario y útil, si te hace sentir más seguro. Pero no te debes preocupar. Éste aprendizaje no es de riesgo, porque partimos de una situación en la que te encuentres seguro para pedalear.





## Paso 3. Asegúrate de saber cómo frenar.

Mientras practicas, es buena idea frenar con anticipación y de forma progresiva para que no lo hagas bruscamente y te puedas sentir preparado de bajarte de la bici de ser necesario.

Si tu bici tiene frenos en el manubrio, realiza pruebas para ver cuál freno controla la llanta trasera y cuál la delantera, ya que esto varía dependiendo del país y puede ser modificado para ajustarse a las manos de cada persona. Para hacer esto, levanta la parte frontal de la bicicleta, gira la llanta manualmente y prueba con ambos frenos uno después del otro. El freno trasero es utilizado normalmente por principiantes por simplicidad y menor brusquedad. El frontal es el freno de precisión y acompaña al trasero: Si el freno trasero no es suficiente para detenernos entonces debe utilizarse el freno delantero de manera gradual hasta que la bicicleta se haya detenido. Es mucho mejor sentirse cómodo con el freno delantero, ya que éste te permitirá detenerte en mucha menos distancia que el trasero. Además, saber cómo frenar solo con un freno es importante en caso de que uno falle.



## Paso 4. Monta tu Bici.

Con el asiento hecho para abajo, esto debe ser muy sencillo.



## Paso 5. Practica balancearte en la Bici.

Empújate con los pies a lo largo de una superficie plana y siente cómo la bicicleta se inclina y da vuelta.

Mira al frente, no bajes la mirada a los pedales. Te ayudará a mantener el equilibrio. Haz esto hasta que te sientas bien y más confiado sobre dar vuelta. Trata de empujarte con más velocidad y de "deslizarte" con tus pies en el aire, girando solo con tus manos. Nota la tendencia de tu cuerpo a inclinarse ligeramente con la curva para balancearse cuando estás utilizando solo tus manos para girar. Cuando sientas que lo hayas dominado, en lugar de utilizar tus manos, trata de dar la vuelta con tu cuerpo y deja que la bicicleta te siga; notarás que la llanta frontal también dará la vuelta automáticamente. Esta es la habilidad clave para andar en bicicleta: balancearte y dar vuelta. Tómate el tiempo necesario con este paso ya que debes sentirte seguro.

*Es más sencillo mantener el equilibrio cuando vas más rápido y miras al frente.*

A velocidad muy lenta cuesta más mantener el equilibrio. Si tu freno está en el manillar, coloca la mano abierta encima sin apretarlo para reaccionar más rápido cuando lo necesites.



## Paso 6. Practica ir de bajada sobre pendientes ligeras.



Lleva tu bicicleta caminando a la cima de una pendiente que termine en un área horizontal amplia, móntate sobre ella (manteniendo uno o ambos pies sobre el suelo hasta que estés listo), mantén la mirada en el horizonte, coloca la mano abierta encima del freno y deslízate hacia abajo, permitiéndote bajar la velocidad naturalmente en el área horizontal de al final.

Desmonta la bicicleta y repite las veces que sean necesarias hasta que te acostumbres al sentimiento de velocidad, balancéate (que debe ser más sencillo ahora que la velocidad ha aumentado) e inclínate.

Cuando te sientas seguro puedes poner tus pies sobre los pedales y andar sin pedalear durante unos cuantos pies, trata de no bajar los pies para entrenar tu equilibrio y acostumbrarte a frenar con el freno y no con los pies.

Cuando te sientas seguro poniendo ambos pies sobre los pedales, practica frenar con gentileza mientras bajas la pendiente. Hazlo hasta que ya no sientas la necesidad de bajar los pies para agarrarte.

Cuando te sientas seguro sin pedalear, pedaleando y frenando en una línea recta, practica dar giros ligeros a la izquierda o a la derecha.



## Paso 7. Pedalea por la pendiente hasta la zona plana.



Utiliza las técnicas que aprendiste yendo de bajada para pedalear y dar vuelta, solo que esta vez, en lugar de detenerte al final, continúa andando por la superficie plana.

Practica dando vueltas graduadas, luego más pronunciadas. Frena completamente y trata de sacar sólo un pie para equilibrarte.







## *Paso 8. Prepárate para pedalear en la zona plana.*

Levanta el asiento un poco, pero mantenlo lo suficientemente bajo para que puedas tocar el suelo con el pie mientras estés sentado.

Frena la bicicleta. Levanta uno de los dos pedales lo más arriba posible para dar el mayor impulso a tu bicicleta.

Suelta el freno y comienza a pisar el pedal con ese pie mientras levantas el otro y lo colocas en el otro pedal y comienzas a pedalear. Realiza esto hasta que te sientas seguro comenzando y deteniéndote en una superficie horizontal.



## *Paso 9. Pedalea hacia arriba de la pendiente.*

Conduce desde la superficie horizontal cuesta arriba para acostumbrarte al trabajo extra que tienes que realizar para subir la pendiente. Inclínate hacia adelante o incluso ponte de pie para darte poder adicional. Anda hacia arriba y hacia debajo de la pendiente varias veces hasta que te sientas cómodo con ambas trayectorias. Cuando sientas la suficiente confianza, anda hacia arriba y detente completamente a la mitad, y luego continúa pedaleando hacia arriba.

Una vez que puedas hacer esto con facilidad, estarás listo para un terreno más retador.

