

# Cicloprogetto 2023

**Formazione sull'uso e manutenzione della bicicletta per una mobilità sostenibile  
Corso organizzato da Comitato Parchi Colombo in collaborazione con CSV Lazio**

**Perchè:** Roma necessita di una trasformazione ecologica che deve partire dall'incremento della mobilità sostenibile riducendo l'uso del mezzo privato. Spesso non ci si emancipa dalla dipendenza del mezzo privato in quanto non si hanno quelle competenze basilari su come muoversi in sicurezza e come poter intervenire in caso di problemi meccanici

**A chi:** rivolto alle associazioni ed ai comitati per renderli autonomi per portare i contenuti del corso nella loro realtà territoriale, replicando il corso con i loro associati al fine di aumentare l'uso della bicicletta in sicurezza per gli spostamenti in città. Gratuito su prenotazione, max 20 partecipanti.

**Dove:** presso la Casa del Municipio, locale sottratto alla mafia e gestito dalle associazioni di volontariato - Via Barbana 57, Roma.

**Quando:** 2 incontri di 3 ore dalle **il 22 e il 23 Giugno 19.00 alle 22.00** con laboratori, **1 uscita in strada sabato 24 giugno ore 9.00-12.00**

## **Descrizione:**

Il corso è strutturato con una introduzione sull'associazionismo, l'attivismo e la partecipazione al cambiamento per poi entrare nel merito del muoversi in bici in sicurezza a Roma. Seguiranno nozioni e laboratori di ciclomeccanica applicata.

Ogni singolo incontro avrà una fase di teoria nella quale il relatore mostra le operazioni di manutenzione della bici, e una di pratica, nella quale i corsisti intervengono operativamente sulla bicicletta. Sporcarsi le mani è il modo migliore per imparare!

**Il corso è gratuito.**

**Ogni corsista porta la propria bici**, per poter lavorare sotto la supervisione del relatore, con le attrezzature messe a disposizione.

## **PROGRAMMA**

### **Giorno 1**

- L'associazionismo, l'attivismo e la partecipazione essenza del cambiamento
- Strade sicure a Roma in bicicletta, una bici per il cambiamento
- Divertirsi in bicicletta e sentirsi parte di una comunità
- Come evitare furti

### ***Ruote e pneumatici***

- Le forature, le riparazioni di emergenza sia con camera che con tubeless
- Le ruote: mozzi, raggi, nippli, cerchi, coperture, camere d'aria, ecc.
- Tipologie di cerchi e loro sostituzione
- La rottura dei raggi e la deformazione della ruota
- Utilizzo del centraruote
- Montaggio e centratura delle ruote
- Attrezzatura necessaria

### ***Sistemi frenanti***

- Tipologie, uso e settaggi
- Registrazione interventi su freni idraulici e spurghi
- Tipi di pastiglie, sostituzione, pulizia e manutenzione
- Eliminazione bolle aria, spurgo, sostituzione olio

- Taglio, accorciamento e sostituzione cavo idraulico
- Cenni su V-brake
- Registrazione interventi su freni meccanici
- Attrezzatura necessaria

### ***Pulizia della bicicletta e lubrificazione***

- Suggerimenti su attrezzi e accessori consigliati per la manutenzione ordinaria e kit di interventi d'emergenza
- Check-up completo della bici
- Lavaggio generale della bici, come e quando farlo
- Scelta dei prodotti da usare e prodotti da non usare
- Interventi e metodologie di lubrificazione

### **Giorno 2**

- Catena e trasmissione
- Pulizia e lubrificazione della trasmissione
- Controllo catena, pignoni, corone e compatibilità
- La rottura della catena
- Magliatura e riparazione con falsa maglia
- Montaggio catena nuova
- Smontaggio e montaggio pacco pignoni
- Attrezzatura necessaria
- Cambio

### ***Cambio***

- Caratteristiche di funzionamento e consigli d'uso
- Montaggio da zero, tipologie e compatibilità cambio anteriore e posteriore
- Registrazione e regolazione registri cambio e deragliatore
- Controllo e allineamento del cambio
- Possibili mal funzionamenti e cause
- La deformazione o la rottura del cambio
- Raddrizzamento e/o sostituzione forcellino
- Sostituzione cavi e guaine
- Attrezzatura necessaria

### **Giorno 3**

Uscita su percorsi con difficoltà differenti, imparando a prevedere e gestire situazioni e possibili pericoli, usando la bici come mezzo per mobilità intermodale.

### **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Il corso è gratuito.

Per richiedere di partecipare è necessario effettuare prima la registrazione all'area riservata del portale del CSV Lazio, all'indirizzo <https://www.csvlazio.net/Frontend>; si dovrà poi accedere con le proprie credenziali alla sezione dedicata alla formazione e procedere con l'iscrizione al corso scelto.