

FICHA METODOLÓGICA

CONTRATO 694-2025

COMPONENTE 2: Curso de Mecánica Básica de Bicicleta

PROFESIONAL:

LUGAR DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD: Localidad de Tunjuelito – Bogotá

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 1 mes

PARTICIPANTES:

40 mujeres residentes en la localidad de Tunjuelito, priorizando aquellas que enfrentan barreras estructurales para el acceso a oportunidades de empleo formal, formación técnica y generación de ingresos.

MODALIDAD: Presencial

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la autonomía y movilidad segura de las mujeres mediante un proceso formativo en mecánica básica de bicicleta, seguridad vial y apropiación del espacio público con enfoque de género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Brindar conocimientos básicos sobre el funcionamiento y mantenimiento de la bicicleta.
2. Promover el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y herramienta de autonomía para las mujeres.
3. Fortalecer habilidades prácticas para la prevención de fallas mecánicas y mantenimiento preventivo.
4. Promover la seguridad vial y el uso responsable del espacio público.

JUSTIFICACIÓN:

El acceso a la movilidad segura y autónoma constituye un elemento fundamental para el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres en el entorno urbano. Sin embargo, diversas barreras sociales, culturales y estructurales han limitado históricamente la participación de las mujeres en el uso de la bicicleta como medio de transporte cotidiano.

El curso “Me empodero en bici” se plantea como una estrategia formativa orientada a fortalecer la autonomía de las mujeres en el uso de la bicicleta, mediante la adquisición de conocimientos básicos en mecánica, seguridad vial y mantenimiento preventivo.

Este proceso formativo no solo busca desarrollar habilidades técnicas relacionadas con el funcionamiento y reparación básica de la bicicleta, sino también promover la apropiación del espacio público, el derecho a la movilidad segura y la confianza de las mujeres para desplazarse de manera autónoma en la ciudad.

Asimismo, el uso de la bicicleta contribuye a la movilidad sostenible, al bienestar físico y a la ampliación de oportunidades laborales y educativas, al facilitar desplazamientos más accesibles y económicos dentro del territorio.

En este sentido, el curso se constituye como una acción que integra formación técnica, empoderamiento femenino y promoción del derecho a la ciudad.

TEMÁTICAS:

Sesión 1. Bicicleta, movilidad y derechos de las mujeres

- Importancia de la bicicleta como medio sostenible, económico y saludable.
- Derecho a la movilidad segura y al uso equitativo del espacio público.
- Normativa básica de tránsito y perspectiva de género en la movilidad.

Sesión 2. Principios de mecánica aplicada a la bicicleta

- Partes fundamentales de la bicicleta y su función (marco, transmisión, frenos, ruedas).

- Principios básicos de mecánica: fricción, engranajes y transmisión de fuerza.
- Seguridad vial y elementos de protección personal.

Sesión 3. Seguridad en la movilidad

- Técnicas de prevención de accidentes.
- Uso adecuado de ciclo rutas, señales de tránsito y normas de convivencia vial.
- Estrategias para que las mujeres circulen de manera segura y con confianza en la vía.

Sesión 4. Ajustes básicos de la bicicleta

- Regulación de sillín y manubrio según la estatura.
- Revisión de frenos y cambios.
- Inspección rápida antes de rodar (“chequeo ABC”: aire, frenos, cadena).

Sesión 5. Sistema de frenos y transmisión

- Tipos de frenos (v-brake, disco) y su ajuste básico.
- Lubricación y limpieza de la cadena.
- Ajuste y tensión de cambios (delantero y trasero).

Sesión 6. Ruedas y llantas

- Identificación de llantas y tipos de neumáticos.
- Cambio y parchado de una llanta.
- Ajuste de radios y centrado básico de la rueda.

Sesión 7. Mantenimiento preventivo

- Herramientas esenciales para llevar en ruta.
- Limpieza y cuidado de la bicicleta.
- Plan de revisiones periódicas para prolongar la vida útil de la bici.

Sesión 8. Práctica integral y cierre

- Simulación de ruta con revisión previa de bicicletas.
- Puesta en práctica de ajustes aprendidos (frenos, cadena, llanta).
- Reflexión final: la bicicleta como herramienta de autonomía, autocuidado y derecho a una movilidad segura para las mujeres.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El curso “Me empodero en bici” es un proceso formativo orientado a fortalecer la autonomía de las mujeres en la movilidad urbana mediante el aprendizaje de conocimientos básicos de mecánica de bicicleta, seguridad vial y apropiación del espacio público.

El proceso combina sesiones teóricas y prácticas en las cuales las participantes identifican las partes de la bicicleta, aprenden a realizar ajustes básicos, mantenimiento preventivo y reparación de fallas comunes. Asimismo, el curso incorpora reflexiones sobre el derecho de las mujeres a la movilidad segura y la importancia del uso de la bicicleta como herramienta de autonomía, bienestar y sostenibilidad ambiental.

FASE DE INSCRIPCIÓN Y SELECCIÓN

Para participar en el curso las aspirantes deben presentar una carta de motivación, la cual permite identificar su interés en fortalecer su autonomía en la movilidad y apropiación del espacio público.

FASE DE EJECUCIÓN

El curso se desarrolla en 8 sesiones formativas, combinando espacios de aprendizaje teórico con prácticas de mantenimiento, reparación y ajuste de bicicletas.

FASE DE ENTREGA DE INCENTIVOS

Las participantes que cumplan con un mínimo del 80 % de asistencia recibirán una bicicleta con elementos de seguridad (casco y chaleco reflectivo), previa firma de un formato de compromiso para su adecuado uso.

RECURSOS FÍSICOS Y/O LOCATIVOS:

- Espacios adecuados para el desarrollo de los procesos formativos.
- Salones equipados para sesiones teóricas.
- Espacios destinados para prácticas técnicas.
- Escenarios institucionales para actividades de cierre y socialización.

MATERIALES:

- Llaves Allen (juego completo)
- Destornilladores de estrella (Phillips) y plano
- Llave inglesa ajustable
- Tronchacadenas
- Palancas para desmontar llantas
- Inflador de pie o de mano con manómetro
- Llave de radios
- Extractor de bielas
- Extractor de piñón (casete o rueda libre)
- Parches, lijas y pegamento para neumáticos
- Frenos de repuesto (zapatas o pastillas)
- Aceite lubricante para cadena
- Grasa para rodamientos
- Caja de Guantes de nitrilo o mecánicos
- Delantales de taller
- Bicicleta para adulto
- Casco para Bicicleta
- Chaleco reflectivo

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Listas de asistencia y registro fotográfico

RESULTADOS ESPERADOS:

- ❖ 40 mujeres fortalecen conocimientos básicos sobre mecánica de bicicleta y mantenimiento preventivo.
- ❖ Incremento de habilidades prácticas para la identificación y solución de fallas mecánicas básicas.
- ❖ Mayor confianza de las mujeres participantes para el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- ❖ Fortalecimiento de la autonomía en la movilidad y apropiación del espacio público por parte de las mujeres.

PRODUCTO FINAL (ENTREGABLES)

- Base de datos consolidada de las participantes del curso.
- Registro de asistencia por sesión.
- Registro fotográfico del desarrollo de las actividades formativas.
- Certificación de las participantes que culminen el proceso formativo.
- Entrega de bicicletas y elementos de seguridad a las participantes que cumplan con el mínimo del 80 % de asistencia.
- Informe técnico del desarrollo del curso y resultados obtenidos.