

¿Qué es **Mujeres en bici por Sevilla?**

El programa “Mujeres en Bici por Sevilla”, está dirigido a mujeres que quieran aprender a ir en bicicleta, teniendo por objeto la impartición de cursos de formación y aprendizaje con los siguientes objetivos:

- 1 Cambiar la movilidad diaria de muchas mujeres por una más sostenible, saludable, barata, ecológica y libre.
- 2 Fomentar la autonomía e independencia de las mujeres, incrementando el uso seguro y respetuoso de la bicicleta en sus desplazamientos habituales, entre su casa, el trabajo, el colegio...
- 3 Favorecer la realización de actividad física cotidiana, con los beneficios sobre la salud que ésta lleva asociados.
- 4 Eliminar la brecha de género que hay entre ciclistas. Muchas mujeres adultas, no han aprendido a montar por diferentes cuestiones, muchas relacionadas con límites de género.

¿Te interesa **Mujeres en bici por Sevilla?**

Si quieres participar en el programa y aprender a montar en bici, inscríbete en la Sede de tu Distrito.

También puedes recibir más información poniéndote en contacto con el equipo de “Mujeres en bici por Sevilla”:

Avda. Carlos III s/n.
Isla de la Cartuja 41092 Sevilla

Telefonos: 955.476.658 - 768

Email: sevillaenbici@urbanismo-sevilla.org



OFICINA DE LA BICICLETA

Gerencia de
Urbanismo



NOSDO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

“Mujeres en Bici” por Sevilla



OFICINA DE LA BICICLETA

Gerencia de
Urbanismo



¿Por qué participar en el Programa Mujeres en Bici por Sevilla?

¿Sabías que?

- El 11.3 % de españoles no sabe ir en bicicleta, de los cuales el 82.5% son mujeres.
- En Sevilla se realizan aproximadamente 70.000 desplazamientos diarios en bicicleta, de los que menos de 20.000 son realizados por mujeres.
- En las ciudades con mayor cultura ciclista como Amsterdam o Copenhague, el porcentaje de mujeres respecto del total de ciclistas supera el 50%, mientras que en ciudades con menor tradición este porcentaje se sitúa entre el 10% y el 30%.

¿A quién va dirigido el programa?

A todas las mujeres, que nunca han montado en bici. También a aquellas que hayan olvidado a montar, les cueste mantener el equilibrio o quieran adquirir la confianza necesaria para circular de forma más segura.

Objetivos a alcanzar

- Mantener el Equilibrio.
- Arrancar, Pedalear y Frenar.
- Subir y bajar de la bicicleta.
- Realizar giros.
- Usar adecuadamente las velocidades o marchas de la bici.
- Señalizar maniobras y controlar distancias con obstáculos fijos y móviles.
- Recorrer en bicicleta tramos sencillos en circuito cerrado al tráfico.
- Aprende a circular por el carril bici.

¿Quieres ir en bici a trabajar, al colegio, por deporte? Aquí aprenderás:

Conoce el camino. Cómo y dónde circular... Nociones básicas sobre seguridad vial, señales, intersecciones, semáforos...

Pon a punto tu bici. Consejos básicos sobre el mantenimiento de la bicicleta: mirar la presión de las ruedas, llevar luces y timbre...

Elige la bicicleta que mejor se adapte a tus necesidades... el mejor candado para evitar el robo.

Conoce las infraestructuras ciclistas de Sevilla.

- La bicicleta pública: Sevici
- Red de vías ciclistas y aparcabicis de Sevilla.
- Registro Municipal de la Bicicleta.
- App de rutas turísticas en bicicleta:

