



PROGRAMUL DE COOPERARE ELVEȚIANO-ROMÂN
SWISS-ROMANIAN COOPERATION PROGRAMME

Academia Velo – Training for trainers

Tîrgu-Mureș, 23-25 septembrie 2016

23 Septembrie

9:00 - 9:30 – Prezentarea programului Academia Velo

9:30 - 10:00 – prezentarea participanților

10:00- 12:30 – Legislația rutieră pentru bicicliști

12:30-14:00 – Prânz

14:00 - 15:00 – Cunoștințe elementare despre biciclete

- alegerea bicicletei potrivite
- reglarea bicicletei
- defecțiunile tipice ale bicicletei și repararea lor
- alegerea căștilor

15:00 – 17:30 Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei I.

- Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei 1. (urcare -pornire- oprire)
- Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei 2. (conducerea bicicletei; asigurarea în cazul schimbării direcției de mers, folosirea corectă a schimbătorului de viteze, frânare de siguranță)

18:30 Cină

24 Septembrie

9:00 - 12:30 - Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei II.

- Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei 3. (schimbarea direcției de mers – dreapta și stânga, schimbarea benzilor de circulație, depășirea unei mașini parcate)
- Dezvoltarea abilităților de îndemânare a bicicletei 4. (jocuri)
- Testarea celor învățate în trafic

12:30- 14:00 - Prânz

14:00-17:00 – Noțiuni de bază pentru organizarea unor ture cicloturistice

- realizarea planului turei cicloturistice
- realizarea anunțului unei ture
- realizarea jurnalului turelor cicloturistice
- sfaturi practice

17:30 – 19:00 – MuresOnBike – vizitarea orașului pe bicicletă

19:30 – Cină

25 Septembrie

9:00 - 10:00 - Safe4Cycle (prezentarea programului, prezentarea partenerilor, rezultate, obicetive)

10:00 - 12:30 – Activități viitoare (extinderea programului Academia Velo în alte orașe)

- Împărțirea diplomelor pentru participanți

www.fcmures.org

www.szka.org

www.zoldszekely.ro

