



# Illinois 4-H | Destella ideas. Enciende posibilidades.

¡Bienvenida, Ciclista! ¿Sabías que andar en bicicleta es una de las formas más eficientes de transporte? Aunque muchas personas viajan en bicis, no todos saben cómo mantenerse seguros cuando viajan en bici. ¿Te has preguntado alguna vez...

- ¿Cuánto se reduce la huella de carbono en la Tierra si usamos bicicletas?
- ¿Qué se requiere para reparar y mantener una bicicleta?
- ¿Por qué es importante practicar habilidades seguras de ciclista?



## Explorando 4-H Bicicleta

### Actividad destellante: Camina y Comparte

Suministros: marcadores, papel grande o cartulina, notas adhesivas, mapa (físico o digital)

Instrucciones: Consulta un mapa del barrio alrededor de tu casa, tu escuela, tu iglesia o tu centro comunitario. Luego, identifica un lugar de interés cercano que te gusta visitar o que visitas con frecuencia, al que puedes llegar caminando desde tu ubicación (parque público, biblioteca, restaurante, supermercado, etc.).

Usa tu papel grande o cartulina para hacer un mapa de la ruta desde tu ubicación hasta el lugar de interés que sea una ruta segura para hacer en bicicleta. Acompañado de un adulto, camina la ruta que has seleccionado. Mientras caminas, presta atención a lo siguiente (puedes usar tu teléfono para sacar fotos que ayuden a tu memoria):

- ¿Cuánto tráfico hay en esta ruta?
- ¿Observas otros peatones o ciclistas usando esta ruta?
- ¿Hay un claro carril destinado a las bicis en esta ruta?
- ¿Hay en esta ruta alguna acera segura y bien mantenida?
- ¿Cuáles peligros observaste en esta ruta que puedan ser difíciles para andar en bici?
- ¿Están los signos de tráfico bien visibles y mantenidos en esta ruta?
- ¿Debes cruzar intersecciones muy concurridas para llegar a este lugar?

Después de regresar, usa las notas adhesivas para señalar los peligros/ problemas que predices en la ruta seleccionada. Decide los cambios en la ruta que podrían ser necesarios para asegurar tu seguridad mientras andas en bicicleta.



## Nivel y metas del proyecto 4-H

### Principiante

- Entiende equipo de seguridad de bicicletas
- Identifica partes de la bicicleta
- Demuestra cómo arreglar tu bici
- Aprende a identificar señales de tráfico y a entender lo que significan

### Intermedio

- Compara y contrasta factores para elegir una bicicleta de calidad
- Arregla una llanta de bici desinflada
- Demuestra cuidado en limpieza, lubricación y arreglo de una cadena de bicicleta
- Identifica las herramientas necesarias para reparar y mantener correctamente cada parte de la bicicleta

### Avanzado

- Organiza un paseo en bici grupal
- Planea un menú para un paseo en bici de todo el día
- Demuestra a otros la seguridad en la bicicleta
- Realiza un ajuste completo a la bicicleta

## Pon tu proyecto en acción

### Muestra tus habilidades

- Muestra sobre equipo de seguridad en bicis
- Limpiar, lubricar o arreglar cadena de bici
- Demostrar cómo reparar una llanta desinflada

### Liderazgo de servicio

- Limpiar senderos para bicis u organizar una colecta para una ciclo-ruta
- Organizar una campaña de bicis recicladas – buscar donaciones de bicis sin usar, repararlas, y donarlas a personas que necesitan una bicicleta
- Colaborar con negocio de bicis o departamento de policía local en la presentación de un taller sobre seguridad en bicis para un día de campo en verano
- Organizar o liderar un rodeo de bicis en tu comunidad o escuela
- Organizar un evento de recorrido social, de ir a trabajar en bici o al aire libre

### Iniciativa empresarial

- Diseñar una app para ciclistas locales que analice condiciones óptimas diarias
- Ofrecer y distribuir una lista de música para ciclistas para escuchar durante el ejercicio cardio mientras andan en bici
- Ser voluntario en un negocio para bicis local para ganar experiencia en arreglar y hacer publicidad sobre bicis

### Conexión tecnológica

- Diseñar un plan para hacer cascos para impresora 3-D
- Hacer un mapa GPS para usuarios de ciclo rutas locales

### Conéctate con un tutor

- Dueña de negocio de bicicletas
- Club para ciclistas
- Ciclista
- Departamento de policía local

### Eventos

- Rodeo de bicicletas
- Campaña de bicis recicladas
- Semana de Bicycle Safety Awareness
- Maratón de ciclismo
- Evento de la ciudad: "Ride Your Bike to Work Day"



### Carreras para personas interesadas en Bicicletas

Dueña de negocios de bicis

Planeadora de Ciudad

Planeador de maratón de

Negocio de entrega con

bicis

bicis

Reparación de Bicis

Gerente de Alquiler de Bicis

## Empieza una conversación

¿Cómo los talleres sobre seguridad en bicis mejoran el ciclismo en la comunidad?

¿Por qué es importante compartir con otros el mantenimiento de bicicletas correcto?

¿Cuál es el valor de aprender las normas de tráfico cuando se anda en bicicleta?

¿Cómo el ciclismo ha impactado tu salud y nutrición?

¿Cómo el ciclismo es parte de enfrentar el cambio climático para las futuras generaciones?

¿Quieres saber más?

[go.illinois.edu/4Hbicycle](http://go.illinois.edu/4Hbicycle)

¡Explora más en Illinois 4H!

[4-H.extension.illinois.edu](http://4-H.extension.illinois.edu)



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences  
University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating.  
University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.