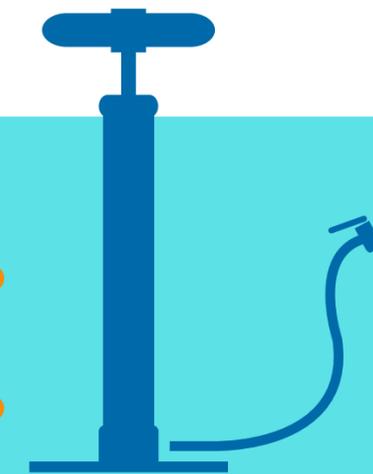


BUONE PRATICHE



*per*

Adattarsi a tempi

straordinari





da un'idea di

Fiab Roma Ruotalibera e Fiab Frosinone

# La Ciclofficina on line

a cura della

Ciclofficina Macchia Rossa



# Fiab Roma Ruotalibera e FIAB FROSINONE-Su2Ruote

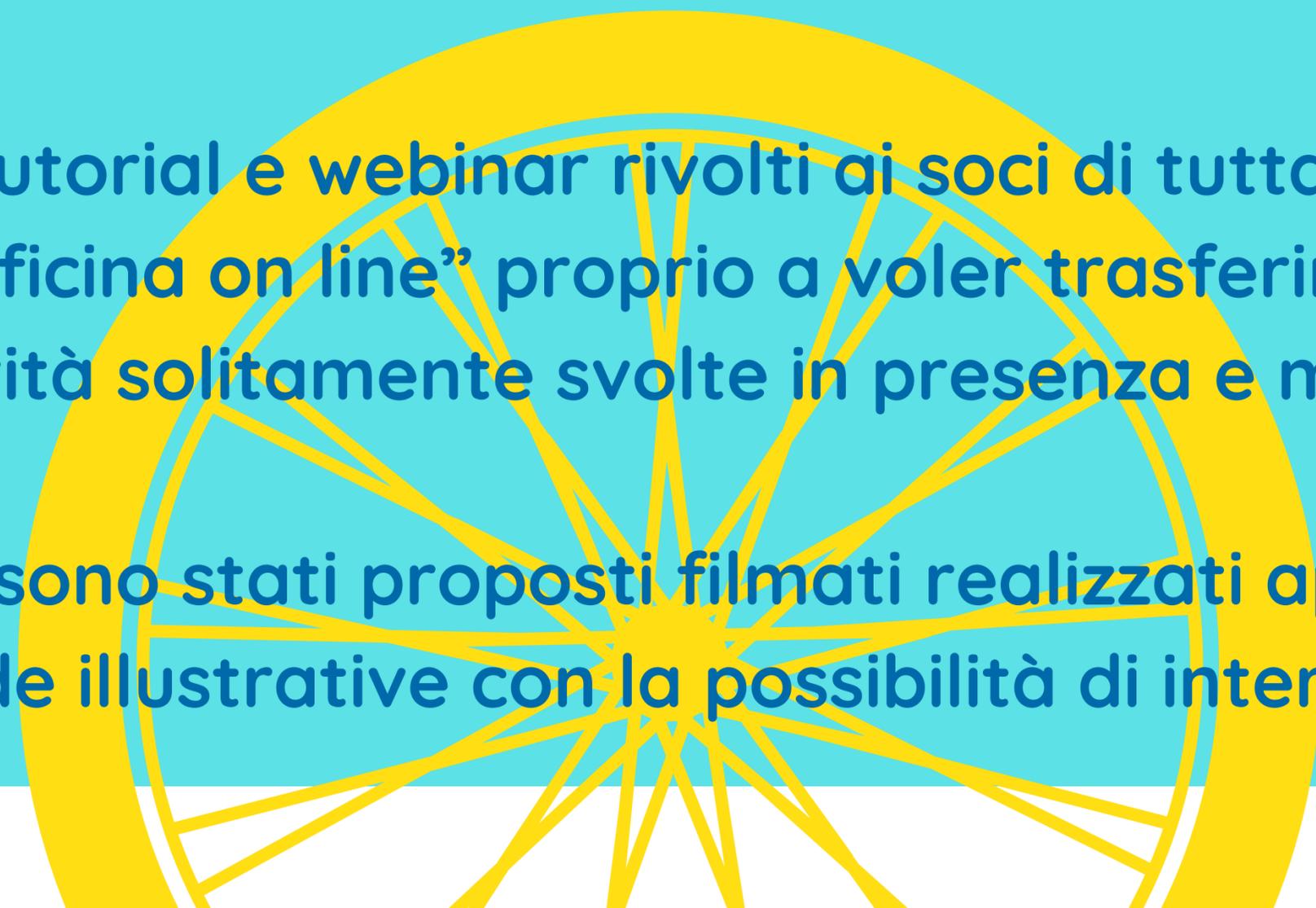
in collaborazione con la

## la Ciclofficina Macchia Rossa

hanno affrontato le restrizioni legate alla pandemia offrendo servizi on line di natura informativa e formativa.

Una serie di tutorial e webinar rivolti ai soci di tutta Italia chiamata “La Ciclofficina on line” proprio a voler trasferire sulla rete quelle attività solitamente svolte in presenza e manualmente.

Allo scopo, sono stati proposti filmati realizzati appositamente e dettagliate slide illustrative con la possibilità di interloquire con i tutor.



Gli incontri sul web sono stati incentrati sull'uso della strumentazione di orientamento e tracciamento dal titolo

**“Orientarsi nel cicloturismo”**

o di profilo ciclomeccanico come il seminario

**“Riparare e sostituire la camera d'aria”**



Il webinar sulla ciclomeccanica, preceduto da un videotutorial, è stato divulgato ai presidenti di Fiab e ha registrato un'ampia partecipazione di soci interessati da tutta Italia che hanno chiesto approfondimenti su diversi aspetti tecnici

# WEBINAR n.0

## "Orientarsi nel Cicloturismo"

### 2.C) TRACKING: LA REGISTRAZIONE DI UN ITINERARIO IN BICI

2.1 Cos'è il segnale GPS e come funziona

2.2. Precisione e accuratezza: gli strumenti che abbiamo a disposizione

2.3. Tracce da seguire, tracce registrate



# WEBINAR n.0

## "Orientarsi nel Cicloturismo"

Webinar n.0 - "Orientarsi nel Cicloturismo"

komoot Notizie Tour Planner Pioneer

Tour Planner

Cerca un luogo o un indirizzo

Sport Ciclismo su strada

Livello di allenamento Allenato

Tipo Solo andata

Dislivello

Selezione mancante: clicca e trascina sul profilo per creare una selezione. Nessuna selezione

ALTRI VIDEO

## 2.B) ROUTING: LA NAVIGAZIONE DI UN ITINERARIO IN BICI

2.1. Una fase preliminare alla pedalata: la pianificazione a tavolino

2.2. La pianificazione di un viaggio e quella di un itinerario giornaliero

2.3. Suddividere in tappe, giorni e altimetria

2.4. La scelta dei punti di interesse, e delle tempistiche all'interno della giornata



# VIDEOTUTORIAL n. 1

## "Riparare o sostituire la camera d'aria"



# VIDEOTUTORIAL n. 1

## "Riparare o sostituire la camera d'aria"



# WEBINAR n.1

## "Riparare e sostituire la camera d'aria"

### Premessa

misure e conversioni

Esistono tre scale che indicano le dimensioni dei pneumatici: europeo, anglosassone e francese. Su internet è facile trovare delle tabelle di conversione, questo è un estratto.

ETRTO	Pollici	Francese
42-622	28 x 1.60	700 x 40C
44-622	28 x 1.625	700 x 42C
47-622	28 x 1.75	700 x 45C

Anche la pressione delle camere d'aria si può misurare in due modi: PSI e BAR. Di seguito la conversione di due valori comunemente utilizzati:

BAR	PSI
4.0	58
5.0	72



## WEBINAR n.1

# "Riparare e sostituire la camera d'aria"

## Riparazione della camera d'aria

4

stendere un velo di mastice, sia sulla toppa che sulla camera d'aria e attendere due minuti circa, dovrà risultare praticamente asciutto.

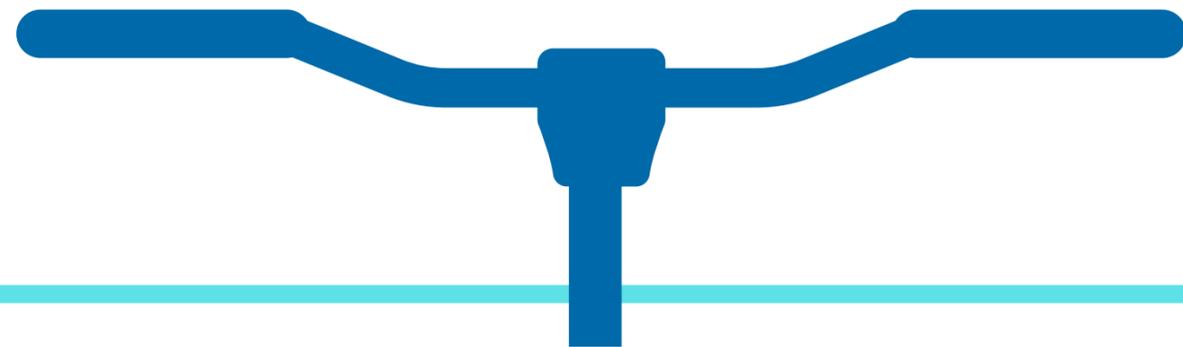


immagini tratte dal sito [www.wikihow.it](http://www.wikihow.it)

Per espandere la **visibilità** di queste iniziative ed offrire un servizio anche alla platea degli appassionati non soci, tutorial e webinar sono stati pubblicati sul **sito internet** e **sui canali social** dell'associazione Fiab Roma Ruotalibera e FIAB FROSINONE-Su2Ruote li ha diffusi tramite i social media.

L'attenzione è stata tale da poter mantenere il livello di **iscrizioni** pre Covid e quindi dello scorso anno quando le cicloescursioni facevano da attrattore principale, seppur nella finestra di zona Gialla sia stato possibile organizzare qualche iniziativa cicloculturale.





A lezione per diventare un buon

## Accompagnatore Fiab

Considerata la risposta positiva alle iniziative on line sono in programma ulteriori incontri formativi destinati ai soci della Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta che intendono sviluppare le competenze di accompagnatore.

Il piano formativo si svilupperà sia sulle piattaforme telematiche sia in presenza con prove pratiche.

## Progettazione delle cicloescursioni

Il primo appuntamento è sull'organizzazione di percorsi, urbani ed extraurbani, valutando condizioni e necessità: dal contesto ambientale a quello stradale, dal punto ristoro o alloggio, agli eventuali permessi da richiedere o documenti da portare, senza trascurare abbigliamento e attrezzi.

## Cartografia digitale

Il percorso di progettazione s'integra con la cartografia digitale e quindi l'elaborazione di tracciati attraverso l'uso delle applicazioni tecnologiche.

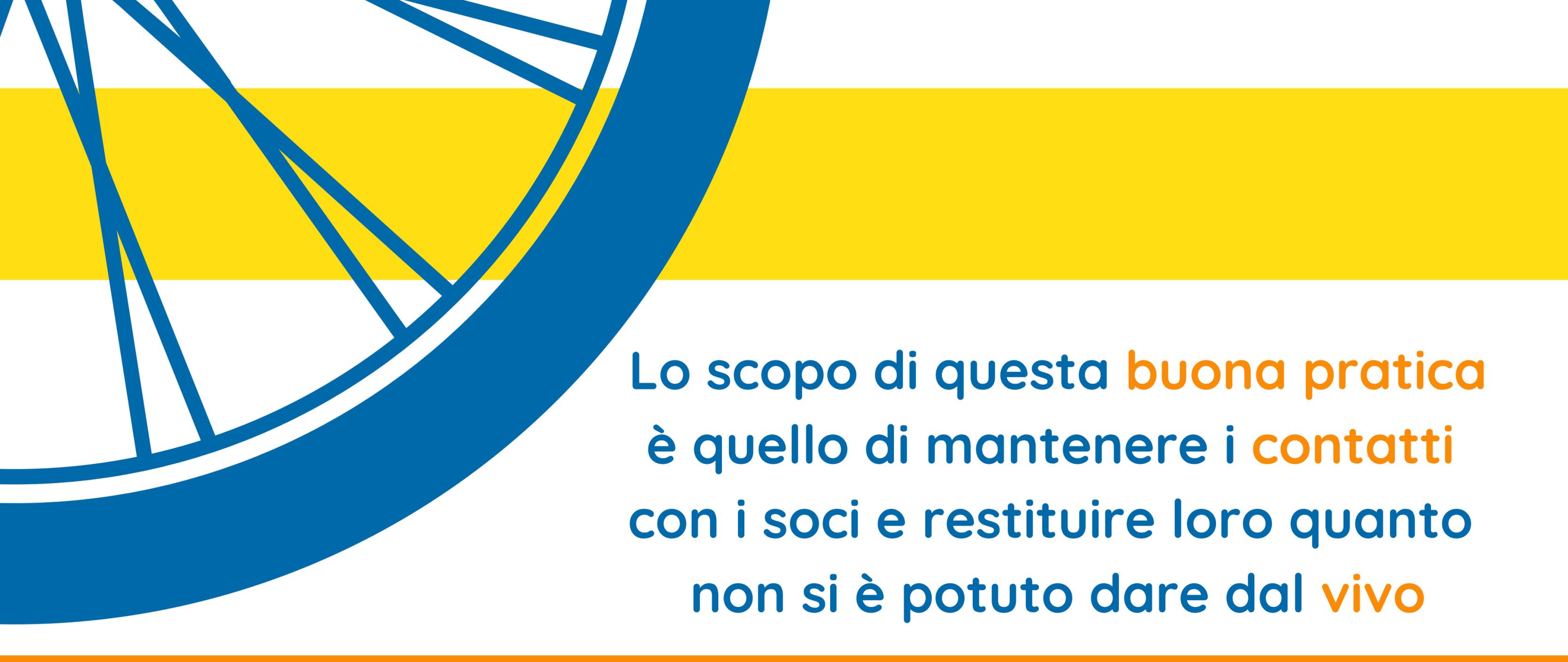
## Ciclomeccanica da viaggio

Una lezione all'aria aperta con gli arnesi indispensabili, come lo smagliacatena, per sistemare o riparare la bicicletta durante il tragitto.

## Prova pratica

Segue un'altra lezione dal vivo, una vera e propria uscita per misurarsi con quanto appreso nella fase teorica.





Lo scopo di questa **buona pratica**  
è quello di mantenere i **contatti**  
con i soci e restituire loro quanto  
non si è potuto dare dal **vivo**

---

**Obiettivo raggiunto!**

*grazie*  
per l'attenzione!



**FIAB**

[www.ruotalibera.org](http://www.ruotalibera.org)  
[www.facebook.com/fiabfr/](https://www.facebook.com/fiabfr/)