



GENERAL OVERVIEW OF THE TRAINING PACKAGE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<https://www.facebook.com/cabiterasmusplus/>



<https://cabitproject.eu/>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cuprins

1. Introducere	3
2. Informații privind învățarea cu aceste materiale	3
2.1. modulul 1	4
2.2. modulul 2	4
2.3. modulul 3	4
2.4. modulul 4	4
2.5. modulul 5	4
2.6. modulul 6	5
3. Procesul de învățare	5
4. după finalizarea modulelor de formare	5

1. Introducere

În ultimii ani, bicicletele electrice au devenit un mijloc de transport popular și foarte util. Dar mersul pe o bicicletă electrică este diferit de mersul pe o bicicletă clasică, printre altele din cauza greutateii, a dimensiunilor și a construcției diferite. Inițial, nu este atât de ușor să folosești bicicletele electrice, dar nu este nevoie de permis de conducere pentru aceste biciclete și nu există o pregătire standardizată pentru a le conduce. Prin urmare, o preocupare majoră a echipei de proiect CABIT* este aceea de a sprijini utilizatorii de biciclete e-cargo în operarea acestor biciclete și companiile care doresc să utilizeze biciclete e-cargo în formarea angajaților lor. Obiectivul general este de a oferi tuturor conducătorilor de biciclete e-cargo cunoștințele și abilitățile necesare pentru a conduce aceste biciclete, pentru a asigura o utilizare sigură și durabilă a acestor biciclete pe șosea.

*Pentru mai multe informații despre proiectul Erasmus+ "CABIT - E-Cargo Bike Riders Initial Training", vă rugăm să vizitați site-ul proiectului: <https://cabitproject.eu/>

Cu ajutorul acestor materiale de învățare nu numai că veți fi instruiți cu privire la procesele logistice eficiente, dar veți fi informați și despre impactul pozitiv pe care utilizarea acestor biciclete îl are asupra mediului. În aceste materiale veți obține informații despre diferite aspecte legate de bicicletele electrice. De exemplu, veți învăța cum să întrețineți aceste biciclete, cum să vă comportați în traficul rutier și cum să încărcați corect bicicletele e-load. Veți primi toate informațiile necesare pentru a conduce o astfel de bicicletă cu un sentiment de siguranță.

Mențiune:

Aceste materiale de formare nu înlocuiesc formarea practică. Prin urmare, înainte de a utiliza pentru prima dată o bicicletă cu încărcare electrică, asigurați-vă că participați și la sesiuni de instruire practică pentru a vă asigura o călătorie în siguranță.

2. Informații privind modul de învățare cu ajutorul acestor materiale

Acest pachet de formare a fost elaborat pentru a oferi celor care folosesc bicicletele cu încărcare electrică informații, sfaturi și îndrumări privind modul de utilizare a bicicletelor cu încărcare electrică. Deoarece nu este necesar un permis de conducere pentru a conduce aceste biciclete, aceste materiale de învățare îi ajută pe bicicliști să devină mai siguri pe bicicletă, iar întreprinderile să își formeze angajații. Modulele de învățare privind bicicletele electrice pot fi descărcate de pe site-ul nostru și tipărite, dar pot fi completate și direct pe platforma de învățare sau chiar în aplicația pe care am dezvoltat-o - în funcție de modul în care doriți să învățați. Conținutul aplicației este ușor de accesat, asigurând accesul rapid la cele mai importante informații.

Obiectivele generale de învățare ale acestui pachet de formare sunt următoarele:

- Veți putea să vă întrețineți bicicleta electrică și să efectuați mici reparații.
- Veți putea să vă comportați în mod corespunzător pe șosea și să vă deplasați cu bicicleta în siguranță.
- Veți putea avea grijă de sănătatea și siguranța dumneavoastră atunci când vă desfășurați activitatea.
- Veți ști la ce să fiți atenți atunci când încărcați bicicleta cu încărcare electrică și veți putea să încărcați și să descărcați încărcătura în siguranță.
- Veți învăța să vă folosiți abilitățile de comunicare verbală și non-verbală într-un mod adecvat în timpul lucrului.
- Veți putea să numiți și să utilizați diferite aplicații de care aveți nevoie la locul de muncă.



Pentru a atinge aceste obiective, pachetul de formare constă din următoarele module:

- Prezentare generală a bicicletelor electrice
- Întreținerea E-bike
- Conștientizarea sănătății și a siguranței rutiere
- Încărcarea bicicletelor electrice
- Abilități de comunicare
- Aplicații pentru telefoane mobile

2.1 Modulul 1

Modulul 1 vă oferă o prezentare generală a bicicletelor cu încărcare electrică ca mijloc de transport durabil în general și a modului în care acestea sunt utilizate în Europa. Veți învăța despre diferite tipuri de biciclete electrice și despre modul în care acestea pot fi utilizate în contextul unei afaceri. În plus, veți afla care sunt beneficiile, dar și provocările care însoțesc utilizarea acestor biciclete.

2.2 Modulul 2

În modulul 2, Întreținerea bicicletei electrice, veți afla despre principalele componente ale unei biciclete electrice și despre cum ar trebui să le verificați înainte de fiecare cursă sau cel puțin în mod regulat. În plus, veți dobândi cunoștințe despre lucrări simple de întreținere și reparații pe care le puteți face singur, de exemplu, întreținerea anvelopelor, a lanțului sau a frânelor. Cu ajutorul listelor de verificare, a multor imagini și videoclipuri pentru vizualizare, ar trebui să puteți efectua singuri lucrări simple de întreținere și reparații la e-bike după finalizarea acestui modul.

2.3 Modulul 3

În modulul 3, Conștientizarea sănătății și a siguranței rutiere, veți găsi o mulțime de informații și sfaturi despre sănătate și siguranță atunci când folosiți o bicicletă electrică. Veți obține o prezentare generală a echipamentului de care aveți nevoie pentru a pedala în siguranță. De asemenea, veți obține o perspectivă asupra factorilor care au un impact negativ asupra sănătății și siguranței și care, prin urmare, ar trebui evitați. În plus, vor fi abordate accidentele și leziunile în general. De asemenea, veți afla cum acest tip de transport poate avea un impact pozitiv asupra sănătății dumneavoastră și veți primi un ghid pentru o călătorie în siguranță, care include tot ceea ce trebuie să luați în considerare atunci când mergeți pe bicicletă. De asemenea, este foarte important să încărcați corect bicicleta cu încărcare electrică pentru a evita ca încărcătura să cadă pe jos sau să se rupă.

2.4 Modulul 4

Prin urmare, în Modulul 4, Încărcarea bicicletelor electrice, veți învăța lucruri importante despre încărcarea bicicletei. Veți învăța ce trebuie să luați în considerare înainte de a începe să încărcați bicicleta și, de asemenea, cum să ridicați și să manipulați încărcătura, în special pachetele sau obiectele mai grele. În plus, veți găsi câteva informații despre încărcarea și descărcarea în siguranță a bicicletei e-load și despre cum să manevrați și să circulați cu încărcături speciale și grele, de exemplu, alimente sau articole medicale.

2.5 Modulul 5

Deoarece, în calitate de e-ciclist, trebuie să comunicați foarte des cu diverse alte părți, de exemplu, cu șeful, membrii echipei sau clienții, Modulul 5, Abilități de comunicare, se concentrează pe conversațiile



cu persoanele menționate mai sus. Acesta acoperă subiecte precum comportamentul corect atunci când comunică cu ceilalți, precum și ascultarea activă. În plus, veți învăța despre abilitățile de comunicare non-verbală care fac o impresie bună. De asemenea, se abordează comunicarea prin intermediul diferitelor canale de comunicare și veți primi informații despre evitarea conflictelor la locul de muncă și despre modul corect de abordare a acestora.

2.6. Modulul 6

În modulul 6, Aplicații pentru telefoane mobile, veți obține informații despre diferite tehnologii care vă pot simplifica și sprijini activitatea de conducere a bicicletelor cu încărcare electrică. Veți afla despre aplicații cu diferite funcții, de exemplu pentru monitorizare, pentru planificarea eficientă a traseului și, de asemenea, pentru protejarea sănătății. Veți primi apoi informații despre diferite aplicații și programe informatice care sunt deja pe piață și pe care le puteți utiliza în timp ce vă deplasați cu bicicleta e-load, de exemplu pentru planificarea traseului, pentru livrarea încărcăturilor sau pentru comunicare. La sfârșitul acestui modul veți obține o prezentare detaliată a utilizării aplicațiilor cu funcții speciale. Acest modul ar trebui să vă ofere câteva idei noi care ar putea fi integrate în activitatea dvs. zilnică sau a întregii echipe pentru a vă ușura munca.

Durata de învățare pentru fiecare dintre aceste module este cuprinsă între 1 și 3 ore.

Acest pachet de formare este conceput pentru a răspunde intereselor individuale. Astfel, nu trebuie să parcurgeți toate aceste module, dar puteți alege care dintre ele doriți să le învățați.

Puteți găsi mai multe informații și liste de verificare pentru bicicliștii care utilizează e-load, precum și pentru companii, în setul de instrumente de pe site-ul nostru: <https://cabitproject.eu/toolkit/>.

3. Procesul de învățare

După selectarea modulului pe care doriți să îl învățați, veți obține o scurtă prezentare generală a conținutului modulului și a obiectivelor de învățare acoperite în cadrul acestuia. După aceea, veți găsi diferite activități de învățare, de exemplu, citirea unui text sau vizionarea de videoclipuri. Trebuie să parcurgeți toate aceste activități de învățare pentru a finaliza cu succes modulul. În cele din urmă, există câteva exerciții practice prin care puteți verifica ceea ce ați învățat. La sfârșitul fiecărui modul este prezentat un scurt rezumat. Exercițiile practice pot fi găsite pe platforma de învățare sau în aplicație.

4. După finalizarea modulelor de formare

După cum s-a menționat mai sus, timpul necesar pentru a finaliza fiecare modul este cuprins între 1 și 3 ore. Dar, bineînțeles, vă puteți lua cât de mult timp doriți pentru fiecare modul. De asemenea, vă puteți întoarce la module sau unități dacă doriți să citiți din nou anumite informații. La finalizarea cu succes a modulelor de formare, veți primi un certificat pentru fiecare modul. Nu este necesar să finalizați toate modulele pentru a obține un certificat. Exemplu: Dacă ați finalizat toate activitățile de învățare din modulul "Competențe de comunicare", veți primi un certificat pentru acest modul.