

Nombre \_\_\_\_\_



# Carritos de rueditas

Nota: Durante la práctica de este deporte se debe contar con los equipos de protección individual (EPI), como cascos, coderas, rodilleras, pantalones y camisas de manga larga, etc. y tener un respaldo de auxilio calificado por cualquier eventualidad.

1. Hacer un proyecto para confeccionar un carrito de rueditas (rodamientos/rodajes) dentro de las siguientes dimensiones:
  - a. Longitud 80-100 cm
  - b. Ancho 25-35 cm
  - c. Grosor 2-3 cm
  - d. Las rueditas van con diámetros de 6203-6307
2. Saber usar herramientas como: martillo, serrucho/sierra, taladro y conocer y practicar los cuidados que debe tener con cada uno de ellos.
3. ¿Cuál es la diferencia de freno lateral y poder de frenado?

Freno lateral \_\_\_\_\_

Poder de frenado \_\_\_\_\_

¿Por qué no es conveniente ajustar los frenos a las ruedas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Concluir su proyecto, montaje y acabado con pintura.

Fecha concluido \_\_\_\_\_

5. Saber lo que es la fricción, la adhesión y la lubricación de los rodajes y cómo afecta su rendimiento.

Fricción \_\_\_\_\_

Adhesión \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Lubricación \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Tener conocimiento básico de primeros auxilios en caso de abrasiones menores y de manejo defensivo para su seguridad en las curvas y el exceso de velocidad.

Primeros auxilios \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Saber cuáles son los sitios apropiados para entrenar y probar sus carros.

Sitios apropiados \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Participar de un evento en su club o distrito observando las reglas de seguridad, como local apropiado, equipamientos de protección individual EPI así como el deportivismo.

Fecha de evento \_\_\_\_\_

9. ¿Cuáles son los equipos de seguridad que se deben usar en este deporte?

Equipos de seguridad \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Por qué debo usarlos siempre que practique este deporte?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_