

# Cyklista



**Považuješ jízdní kolo za praktický dopravní prostředek pro cesty do školy a pro trávení volného času? Pak je Cyklista pro tebe!**

## Co je podstatou odborky?

Samozřejmě jízda na kole, které se věnují podstatné body z Dokaž To! Základem je umět na kole dobře a bezpečně jezdit, používat správně nasazenou helmu, udržovat kolo správně vybavené a za snížené viditelnosti používat osvětlení a vhodné reflexní prvky. Jaká je povinná výbava kola, najdeš na jednom kolu z ilustrace. Důležitým předpokladem je, že na kole jezdíš často a rád. Jedním z úkolů je podniknout nejméně 10 cyklovýprav delších než 20 km/den a vést si záznamy o svých cestách po dobu min. 6 měsíců tak, aby bylo možné je reprodukovat (např. do deníku, tabulky nebo on-line aplikace).

A kolik bys toho měl na kole ujet, když chceš získat odborku? To najdeš v úkolu **Cyklistická zdatnost**, u kterého si náročnost volíš podle věkového stupně:

Na kole ujeď:	Mladší skauti a skautky	Starší skauti a skautky
Za den	50 km	75 km
Za týden	200 km	300 km
Za sezónu	500 km	1000 km



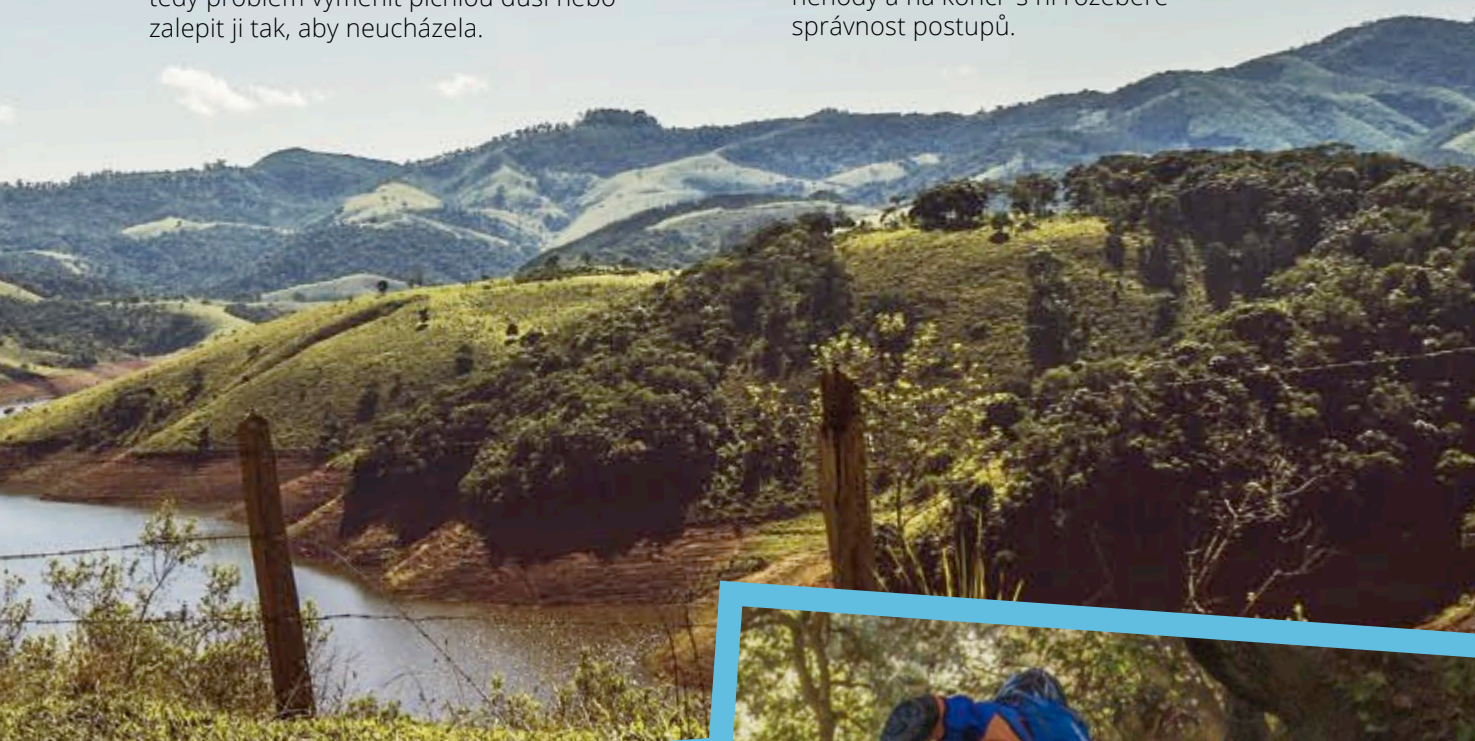


A jaké jsou další dovednosti správného cyklisty? Každému se občas stane, že během výpravy píchne, na kole je také mnoho dílů, které se opotřebovávají a čas od času potřebují vyměnit. Proto je v odborce úkol **Drobné opravy a seřízení.**

Co by měl zvládnout každý cyklista? Musí své kolo udržovat v bezvadném technickém stavu. To znamená vědět, kdy, co a jak je třeba na kole namazat – nejčastěji to bude řetěz, a to i během výprav, když zaprší. Dále umět nastavit výšku sedla a poznat, kdy je třeba vyměnit řetěz, pláště, seřídit brzdy, přehazovačku a přesmykač, případně další součásti, které kolo má, např. odpruženou vidlici. Správný cyklista u sebe také vozí potřebné nářadí, pumpičku a lepení a při defektu si poradí. Nedělá mu tedy problém vyměnit píchlou duši nebo zalepit ji tak, aby neucházela.

Kdo si plní odborku, dokáže pomoci i ostatním v oddíle, například před cyklovýpravou zkontrolovat kola, zda jsou všechna v pořádku a správně nastavená.

A co je potřeba dále znát, když chceš vyjet na silnici? Samozřejmě dopravní značky a předpisy a měl bys také vědět, jak se chovat při dopravní nehodě. A protože jde o cyklistiku, důležité je znát, co jsou cyklopruhy, cyklostezky a cyklotrasy, a umět vysvětlit rozdíl mezi nimi. V odborce je toto vše v úkolu **Předpisy a dopravní nehody.** Kdo chce získat odborku, nejenže to sám umí, ale pro družinu nebo oddíl připraví program na naučení dopravních značek a předpisů, nejlépe formou hry. Připraví také pro družinu simulaci dopravní nehody a na konci s ní rozebere správnost postupů.





## Lepení píchlé duše

### Co je na to potřeba:

- pumpička - montpáky
- lepení

### Postup:

- Vyndat kolo – povolit rychloupínák, povolit čelisti brzd (u těch ráfkových), u zadního kola je vhodné zařadit vzadu nejtěžší převod (dostat řetěz na nejmenší kolečko).

- Vložit postupně dvě montpáky cca 10 cm od sebe a zapáčit – dostaneme patku pláště přes hranu ráfku.

- Silou odtlačujeme páky od sebe a plášť po obvodu svlékneme z ráfku.



- Vyndáme duši z kola a snažíme se pláštěm nehnout – když píchne o trn nebo o stěp, často zůstane v plášti a musíme ho najít, aby nebyla v duši hned další díra.

- Duši nafoukneme a zkusíme najít, kde uchází. Pokud máme tu možnost, nejrychlejší je strčit duši pod vodu a pozorovat, kde unikají bublinky.

Na suchu posloucháme syčení. Podle velikosti defektu vybereme vhodnou záplatu.



- Zdrsíme povrch kolem defektu (plochu o kus větší, než je samotná záplata).



- Dále postupujeme dle návodu u konkrétního lepení. U klasického lepení otevřeme tubu s vulkanizačním roztokem, postupně vytlačíme z tuby přiměřené množství roztoku a hrdlem tuby jej krouživými pohyby rozetřeme na ploše o něco větší, než je použitá záplata.



- Necháme roztok asi minutu (podle doporučení výrobce) reagovat na vzduchu (zaschnout), případně mu můžeme pomoci pořádným. Aplikovaný roztok (lepidlo) by měl lehce zmatnět. Poté je ten správný čas na použití záplaty.



- Záplata se vždy lepí tak, aby dvoubarevná (případně černá) strana byla nahoře. Obvykle je z horní strany fólie průhledná. Opatrně odstraníme spodní stříbrnou (papírovou nebo jinou) fólii a záplatu přiložíme na vyznačené místo.



- Nyní je třeba nechat chemii trochu čas, aby pracovala za nás. Pro kvalitní spojení je zároveň důležité na záplatu/duši co největší plochou tlačít.



- Po zhruba minutě můžeme tlak uvolnit a opatrně sejmut fólii. Bude-li se odchlípat, zkuste sundat fólii z jiné strany nebo na záplatu ještě chvíli tlačít – dát jí čas pro spojení s duší.



- Nastroháme kousek křídý (není vždy součástí lepení, ale hodí se) a tu pak na záplatu nasypeme a lehce rozetřeme. Proč? Aby se duše nepřilepila k plášti. To by mohlo dělat neplechu při další opravě.



- Podle polohy defektu v duši zkontrolujeme plášť, jestli v něm nezůstalo to, co defekt způsobilo.
- Zalepenou duši vrátíme zpět
  - nejprve vložíme ventilek, poté postupně po obvodu vložíme celou duši.
- Usadíme plášť – začínáme u ventilků a pokračujeme po obvodu oběma rukama, každou na jednu stranu, až se sejdou zase u sebe. Kontrolujeme přitom průběžně duši, aby nezůstala skřípnutá mezi patkou a hranou ráfku. Nakonec usadíme poslední část pláště
  - když to nejde rukama, použijeme montpáky.



- Vratíme kolo zpátky, nafoukneme, nezapomeneme vrátit brzdy.



Autorka: Kulda, foto: Štěpán Hájiček, [www.bikeandride.cz](http://www.bikeandride.cz)

*Řešení detektivky: Právý a levý břeh se určuje směrem břežů. Tělo tědy běží k lávce, aby našli na smítku. Tělo tědy běží k lávce, aby našli na smítku. Tělo tědy běží k lávce, aby našli na smítku.*

# Dopravní nehoda

**Co budeš dělat, pokud budeš svědkem nehody?**



## Postup:

Pokud to vypadá, že jsou zranění, zavolat ihned na číslo 112 na pomoc hasiče, zdravotníky i policii najednou, popsat situaci operátorovi - určit a popsat místo nehody, počet zraněných, počet nabouraných vozidel. Je třeba zastavit dopravu.

V případě, že ti nehrozí nebezpečí, zkus otevřít dveře havarovaného vozu. Pokud tě to neohrozí a zvládneš-li to, vypni zapalování. **NIKDY SE NENÁKLÁNĚJ PŘED VOLANT, popř. místo spolujezdce, POKUD NEBYL AKTIVOVÁN AIRBAG, k aktivaci může dojít později a může tě vážně zranit.**

Mluv na posádku vozidla, zjisti, zda mohou komunikovat a nejsou-li zranění. Všiměj si zejména krvácení, deformací těla, ptej se zraněných na bolest. Vše oznam dispečerovi na lince 112. Pokud zranění v autě nejsou v ohrožení života (tj. dýchají, silně nekrvácí, jsou při vědomí a nehrozí jim zástava dechu a srdeční činnosti), raději s nimi nehýbej a vyčkej příjezdu odborné pomoci.

Zjisti počet osob, které ve vozidle cestovaly, důsledkem nárazu mohl být z vozu i někdo vymrštěn mimo. Prohledej vozidlo, pod troskami mohou být ukryté malé děti, mohou se v něm nacházet zmatené a dezorientované osoby. Při autohavárii je riziko poranění páteře. Proto nevyprošťuj poraněné zbytečně. Hlavní příčina pro vyproštění je, pokud je zraněný v bezvědomí nebo po uvolnění dýchacích cest nedýchá či nedýchá normálně. Lidé, kteří jsou při vědomí nebo alespoň pravidelně dýchají, mohou zůstat v autě.

Než začneš poskytovat první pomoc, ověř si, zda je na místě pro tebe bezpečno. Zjisti, kolik je poraněných a jakého druhu jejich zranění jsou. Nejvhodnější je s poraněným nehýbat. V případě zástavy dechu a velkého krvácení je nutné první pomoc poskytnout. Zastav masivní krvácení, zjisti vědomí, kvalitu dechu, případně poskytni resuscitaci, ulož postižené do patřičných poloh (zotavovací, protišoková aj.). Zajisti preventivní opatření k odvrácení šoku. Nakonec si k ošetření ponech zlomeniny a drobné oděrky.