

Skautská odborka CYKLISTA/CYKLISTKA

POPIS AKTIVITY	PODPISY
9 Jízda v háku. Jezdím bezpečně v háku. Jezdím na kole tak, aby za mnou mohl jet v háku někdo jiný. Umím se bezpečně vystřídat, což opakovaně prokážu.	Já Patron/ka
10 Nákup kola. Pro sebe nebo pro někoho jiného provedu výběr kola a jeho nákup nebo asistenci při nákupu (typ kola, průzkum trhu, porovnání mezi sebou, výběr doplňků).	Já Patron/ka
11 Beseda nebo cyklokniha. Zúčastním se besedy s cestovatelem/cestovatelkou či sportovcem/sportovkyní s vazbou na cyklistiku nebo si přečtu alespoň dva cyklistické cestopisy (příp. jiné knihy s cyklistickou tematikou).	Já Patron/ka
12 Cyklistické závody. Během sezóny pravidelně sleduji cyklistické závody. Navštívím velký cyklistický závod a o své zážitky se podělím se svým oddílem.	Já Patron/ka
13 Výživa. Připravím krátkou prezentaci o správné výživě sportujících během zátěže. Dodržuji tato doporučení během sportu.	Já Patron/ka
14 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
15 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/ /patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)	Já Patron/ka

MOJE JMÉNO _____

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Odborka je určena zejména těm, kteří považují jízdní kolo za praktický dopravní prostředek pro cesty do školy, za práci či jinak, a také pro trávení volného času. Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by měli prokázat, že znají pravidla silničního provozu, vědí, jaká jsou kola a jak o ně pečovat, jsou schopni podniknout různé výlety na kole v různém prostředí, umějí připravit cyklovýpravu, jsou schopni prokázat svou zdatnost a vytrvalost.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	● ● (2)	● ● ● (3)
Starší skauti a skautky	● ● ● ● (4)	● ● ● ● ● ● (6)
Roveři a rangers	● ● ● ● ● ● (6)	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● (10)

Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

● Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

● Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

● Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<p>A Jízda na kole. Podniknu nejméně 10 cyklovýprav delších než 20 km/den. Po dobu min. 6 měsíců si vedu záznamy o svých cestách.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Umím na kole dobře a bezpečně jezdit, za snížené viditelnosti používám osvětlení a vhodné reflexní prvky. Kolo udržuji čisté a správně vybavené. Používám helmu, kterou si umím správně nasadit a nastavit. Víím, proč je nutné po každém pádu na hlavu helmu pořídit novou. Na kole jezdím často a s oblibou, vedu si záznamy o svých cestách tak, aby bylo možné je reprodukovat (např. do deníku, tabulky, on-line aplikace). 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>B Drobné opravy a seřízení. Kolo udržuji v bezvadném technickém stavu, čisté a promazané, všechny opotřebené součásti včas vyměním nebo nechám vyměnit. Vozím s sebou potřebné nářadí, pumpičku a lepení a umím je správně použít. S údržbou kol a drobnými opravami pomáhám ostatním.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Poznám, kdy je třeba vyměnit řetěz, pláště, seřídít brzdy, přehazovačku a přesmykač, případně další součásti, které mé kolo má. Umím správně nastavit výšku sedla. Umím vyměnit píchlou duši a zalepit ji. Vím kdy, co a jak je třeba na kole namazat. 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>C Předpisy a dopravní nehody. Pro družinu/oddíl připravím hru/program na naučení dopravních značek a předpisů. Připravím pro družinu simulaci dopravní nehody, na konci s ní rozeberu správnost postupů.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Umím dopravní značky a na kole jezdím podle pravidel silničního provozu. Vím, co jsou cyklopruhy, cyklostezky a cyklotrasy, a umím vysvětlit rozdíl mezi nimi. Vím, jak se chovat při dopravní nehodě. 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>D Cyklistická zdatnost. Na kole ujeedu: • 50/75/100 km za den, • 200/300/400 km za týden, • 500/1 000/1 500 km za sezónu. Náročnost si volím dle věkového stupně.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Na kole jezdím často a jsem schopen určité vytrvalosti. 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>E Jednodenní cyklovýprava. Pro družinu/oddíl naplánuji a uskutečním jednodenní cyklovýpravu včetně doprovodného programu (zajímavá místa, hry). Zúčastněným na začátku vysvětlím pravidla, kterých se budou držet, aby výprava proběhla hladce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dokážu naplánovat jednodenní cyklovýpravu včetně doprovodného programu s ohledem na věk a zdatnost účastníků. Dbám na dodržování dopravních předpisů, umím o nich poučit ostatní. 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>F Vícedenní cyklovýprava. Zabalím si na vícedenní cyklovýpravu a výstroj bezpečně připevním na kolo. Pro družinu/oddíl naplánuji a uskutečním alespoň dvoudenní cyklovýpravu včetně doprovodného programu (zajímavá místa, hry).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dokážu naplánovat vícedenní cyklovýpravu s ohledem na věk a zdatnost účastníků. Pomůžu zúčastněným s výběrem zavazadel a jejich připevněním na kolo, případně to zkontroluji. Dbám na vhodný jídelníček a dodržování pitného režimu. 	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p>1 Typy kol. Znáím různé typy jízdních kol specializovaných pro různý terén a využití. Seznámím s nimi zajímavou formou ostatní z družiny/oddílu.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>2 Součásti kola. Znáím různé technické typy součástí kola (brzdy, přehazovačky, odpružení, ...). Seznámím s nimi zajímavou formou ostatní z družiny/oddílu.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>3 Doplnky na kolo. Mám přehled o užitečných doplňcích na kolo (nosiče, držáky, lahve, pumpičky, ...). Seznámím s nimi praktickou formou ostatní z družiny/oddílu.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>4 Klipsny nebo nášlapné pedály. Umím používat klipsny nebo SPD. Bezpečně se s nimi rozjíždím i zastavuji.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>5 Závod. Zúčastním se cyklistického závodu nebo závodu s cyklistickou částí (např. horských kol, orientačního, triatlону, v rámci štafety, ...).</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>6 Akce na kolech. Připravím pro ostatní z družiny/oddílu speciální akci na kolech přiměřenou věku a zdatnosti přítomných (soutěž v jízdě zručnosti, orientační hru, návštěvu dopravního hřiště atp.).</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>7 Mapník. Umím používat mapník. Prakticky předvedu při celodenní výpravě v neznámém terénu nebo při orientačním závodě.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>
<p>8 Náročnější opravy a seřízení. Předvedu, že umím alespoň tři náročnější opravy/seřízení, jako jsou například: • výměna brzdových špalků nebo destiček, • výměna lanka přehazovačky, přesmykače nebo brzdy, • vycentrování kola, • výměna drátu ve výpletu, • výměna řetězu.</p>	<p>Já</p> <p>Patron/ka</p>