**Cyklista/cyklistka**

Splněním těchto úkolů prokážeš, že znáš pravidla silničního provozu, základní vybavení kola včetně jeho údržby. Rád/a podnikáš různé výlety. Jezdíš vždy bezpečně, s přilbou a po silnici jen pod dohledem dospělého.

1. **Jízda na kole.** Jezdím na kole bezpečně a ve vhodném oblečení. Během všech cest mám na sobě správně nasazenou přilbu. Pokud mám na kole přehazovačku, správně ji používám.
2. **Zručnost.** Při odbočování napravo i nalevo řídím kolo jednou rukou a druhou ukazuji směr. Projedu překážkovou dráhu alespoň o třech překážkách.
3. **Údržba kola.** Šestce představím své kolo čisté a popíšu jeho vybavení. Ukážu jim, jak poznají, kdy je třeba namazat řetěz a předvedu, jak ho namazat. Vysvětlím jim, jak si nastavit výšku sedla tak, aby se na kole dobře jelo.
4. **Výměna duše.** Vyměním duši a zalepím ji.
5. **Cyklistická zdatnost.** S oddílem nebo rodinou podniknu nejméně 10 cyklovýprav s trasou delší než 10 km za 1 den.
6. **Předpisy.** Při cestě např. do klubovny si vyberu tři křižovatky a ty zakreslím. Zaznamenám tvar křižovatky, značky (pokud jsou) a směr, kudy procházím. Vysvětlím, jak křižovatky projede člověk na kole různými směry - kdo má přednost, jak se zachová, na co dát pozor.
7. **Cyklovýprava**. Popíšu šestce, jakou výstroj potřebuji na jednodenní cyklovýpravu a připevním ji na kolo nebo zabalím do vhodného batohu.
8. **Dopravní nehoda.** Vysvětlím šestce, jak se zachovat při dopravní nehodě a předvedu, jak přivolat pomoc.
9. **Ošetření poranění.** Správně vyčistím a ošetřím odřeninu.
10. **Závod.** Zúčastním se cyklistického závodu.