



Cyklista / Cyklistka

Splněním těchto úkolů prokážu, že znám pravidla silničního provozu, základní vybavení kola včetně jeho údržby. Rád/a podnikám výlety na kole. Jezdím vždy bezpečně, s přilbou a po silnici jen pod dohledem dospělého.

1. **Dráha.** Ujedu na kole, koloběžce nebo kolečkových bruslích vytyčenou dráhu.
2. **Jízda na kole.** Jezdím na kole bezpečně a ve vhodném oblečení. Během všech cest mám na sobě správně nasazenou přilbu. Za šera a za tmy používám světla. Šestce předvedu, jak se nasazuje přilba, používá přehazovačka a ukážu reflexní prvky na svém kole.
3. **Dopravní značky.** Při jízdě na kole dávám pozor na značky. Podle předlohy (knížka, internet...) nakreslím dvě značky, které vidím nejčastěji.
4. **Údržba kola.** Svě kolo udržuji čisté. Šestce představím své kolo a popíšu jeho vybavení. Ukážu jim, jak poznají, kdy je třeba namazat řetěz, dofouknout kolo, a předvedu, jak to udělat. Vysvětlím jim, jak si nastavit výšku sedla tak, aby se na kole dobře jelo.
5. **Spadlý řetěz.** Nasadím spadlý řetěz.
6. **Cyklistická zdatnost.** S oddílem nebo rodinou podniknu tři cyklovýpravy. Každá bude mít trasu delší než je dvojnásobek mého věku.
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. Předvedu, jak přivolat pomoc.
9. **Bezpečná jízda.** Předvedu šestce, jaká nebezpečí nás můžou na trase potkat a na co si máme dát při jízdě na kole pozor. Můžu sehrát scénku, ukázat obrázky, ukázat na trase...
10. **Závod.** Zúčastním se jakéhokoliv cyklistického závodu.



Splněno dne:

Podpis vedení oddílu:



SKAUT