

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

Skautská odborka

CYKLISTA/CYKLISTKA

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 sám 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)
Roveri 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 vybarví 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
A Jízda na kole. Podniknu nejméně 10 cyklovýprav delších než 20 km/den. Po dobu min. 6 měsíců si vedu záznamy o svých cestách.	• 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).	Já
		Patron/ka
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.	• 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. • Víím kdy, co a jak je třeba na kole namazat.	Já
		Patron/ka
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.	• Umím dopravní značky a na kole jezdím podle pravidel silničního provozu. • Víím, co jsou cyklopruhy, cyklostezky a cyklotrasy, a umím vysvětlit rozdíl mezi nimi. • Víím, jak se chovat při dopravní nehodě.	Já
		Patron/ka
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 sezonu. Náročnost si volím dle věkového stupně.	• Na kole jezdím často a jsem schopen určité vytrvalosti.	Já
		Patron/ka
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.	• Dokážu naplánovat jednodenní cyklovýpravu včetně doprovodného programu s ohledem na věk a zdatnost účastníků. • Dbám na dodržování dopravních předpisů, umím o nich poučit ostatní.	Já
		Patron/ka
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).	• 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.	Já
		Patron/ka

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Typy kol. Znáím různé typy jízdních kol specializovaných pro různý terén a využití. Seznámím s nimi zajímavou formou ostatní z družiny/oddílu.	Já
	Patron/ka
2 Součásti kola. Znáím různé technické typy součástí kola (brzdy, přehazovačky, odpružení, ...). Seznámím s nimi zajímavou formou ostatní z družiny/oddílu.	Já
	Patron/ka
3 Doplnky na kolo. Mám přehled o užitečných doplncích na kolo (nosiče, držáky, lahve, pumpičky, ...). Seznámím s nimi praktickou formou ostatní z družiny/oddílu.	Já
	Patron/ka
4 Klipsny nebo nášlapné pedály. Umím používat klipsny nebo SPD. Bezpečně se s nimi rozjíždím i zastavuji.	Já
	Patron/ka
5 Závod. Zúčastním se cyklistického závodu nebo závodu s cyklistickou částí (např. horských kol, orientačního, triatlону, v rámci štafety, ...).	Já
	Patron/ka
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.).	Já
	Patron/ka
7 Mapník. Umím používat mapník. Prakticky předvedu při celodenní výpravě v neznámém terénu nebo při orientačním závodu.	Já
	Patron/ka
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.	Já
	Patron/ka