

Technika jízdy

skupiny

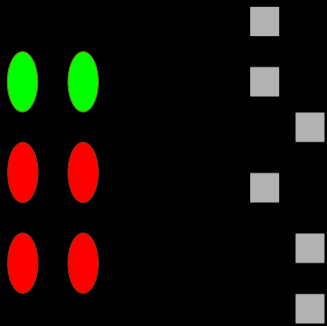


Technika jízdy skupiny



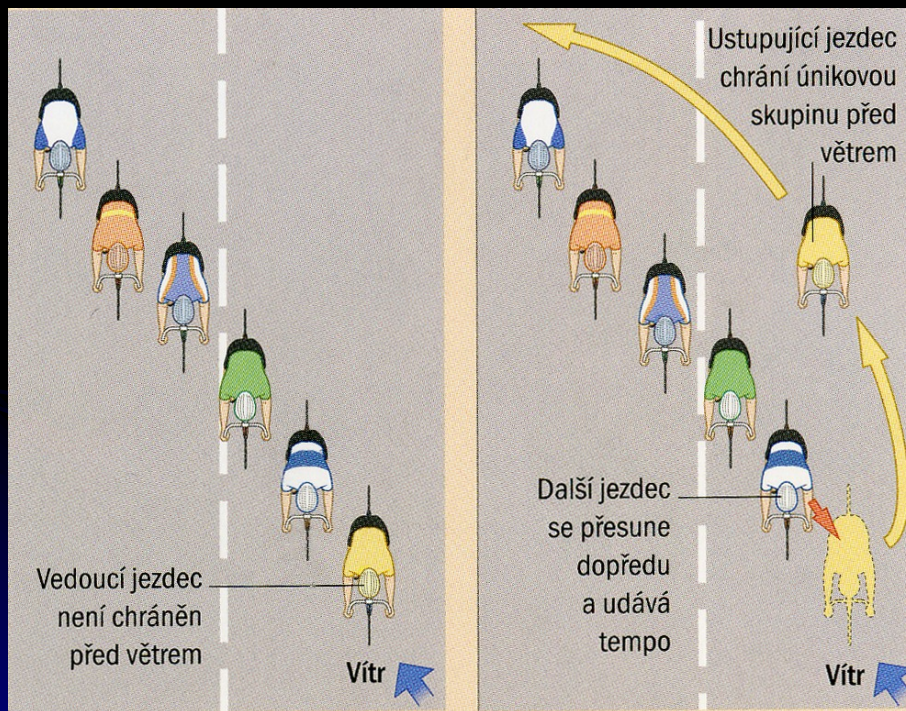
- **Technika jízdy**
 - pravidla
 - příprava
 - signalizace
 - technika střídání a jízdy v háku
- **Organizace skupiny**
 - pořadí a počty
 - zastávky
 - jízda v háku a střídání
- **Cykloturistická akce**
 - trasa
 - itinerář cykloturistické vyjížďky

Technika jízdy ve skupině



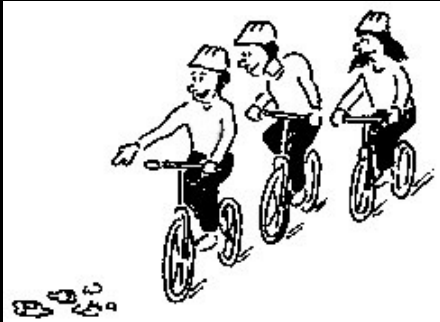
- vlastní jízda ve skupině
 - jízda v háku
 - střídání
- příprava
 - teoretická
 - praktická
 - dohody na signálech
- pravidla
 - podřízení potřebám a dovednostem
 - bezpečnost
 - pořadí a počty

Vlastní jízda ve skupině



- **jízda v háku**
 - vlastní provedení
 - výhody jízdy v háku
 - příprava
 - vlastnosti vedoucích jezdců
 - optimalizace střídání
- **odstupování jezdce**
 - kdy a kde
 - způsob
- **kolotoč**

Signalizace



- informace o záměrech jízdy vedoucího
- kterýkoli jezdec – bezpečnost
- správné načasování
- chyby – sleduje poslední člen skupiny
- ukazování x zvukový signál
- druhy signalizací
 - zastavení, prudké zpomalení
 - překážka na cestě
 - zpomalení
 - zvýšení rychlosti jízdy
 - velká překážka na cestě
 - odbočení, změna směru jízdy

Pravidla jízdy ve skupině

- **podřízení potřebám a dovednostem**

- pořadí

vedoucí - slabší členové - průměrní členové - zdatní členové

střídající jezdci - průměrní členové - slabší členové

- rozestupy

rovina, sjezdy

2 – 3m x méně jak 1m

- **bezpečnost**

- max 10 členů,
- opt. 6 členů,
- školní akce až 15 členů
- vedoucí – křižovatky
- 100m odstup mezi skupinami

- **zastávky**

- rekreační cyklisté
 - 5min/1,5hod
 - 30 min po 2-3 hod
- doplnění tekutin, jídla
- bezpečné přehledné místo
- odjezd

Cykloturistická akce

- **cykloturistický tábor**

- **doplňkový program**

- technika jízdy, hry, opravy a údržba, 1.pomoc, bezpečnost sil. provozu, orientace na mapě, příprava a vedení vyjížďky, táboření

- **zdravotnická brašna**

- pružné obinadlo, leukoplast, dezinfekce, sterilní obvaz, náplasti s polštářkem, jehla a nit, obvaz, šátek, nůžky, zavírací špendlíky, Paralen, Ibalgin, Endiaron, Dithiaden, hořčičkové tablety

- **doporučení pro bezpečný průběh**

- 3.den volno, životospráva a hygiena, doprovodné vozidlo, denní hodnocení, zabezpečení proti krádeži kol, rezervní kolo

- **vyjížďka a trasa**

- **itinerář**

Vyjížďka a trasa

- zpracování mapy do pracovní podoby
- problémové situace a úseky
- zajímavá místa k poznání
- časové nesrovnalosti, možnost zkrácení trasy při problémech – počasí, jezdcí, defekty, úraz
- informace o zdrav. zařízeních, dílnách, odpočinkové KPC zastávky,
- kopcovitý terén – náročnost proti rovinaté: 3,5km na 100m nadmořské výšky do 2000m výšky
- vedoucí – mapa, itinerář, mapník,

Itinerář

