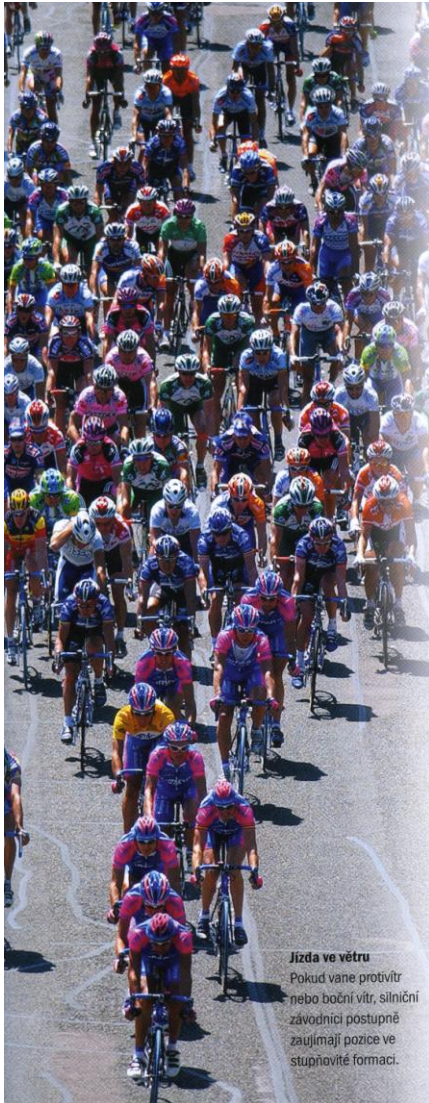


Technika jízdy

skupiny

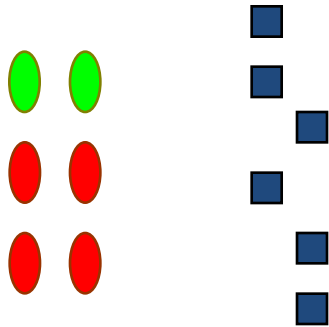
Technika jízdy skupiny



Jízda ve větru
Pokud vane protívěr
nebo boční vítr, silniční
závodníci postupně
zaujímají pozice ve
stupňovité formaci.

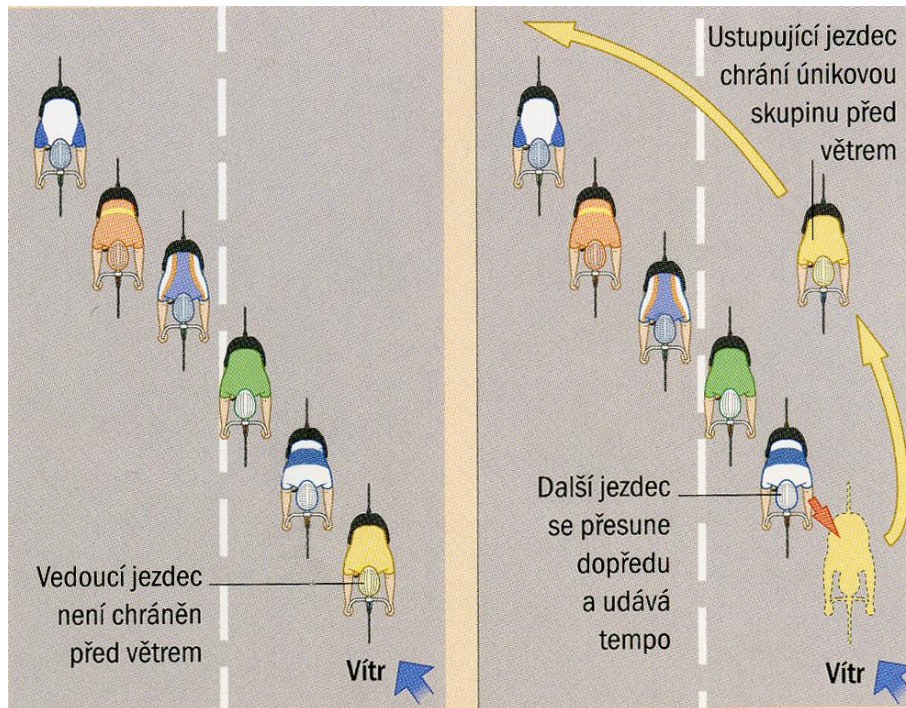
- **Technika jízdy**
 - pravidla
 - příprava
 - signalizace
 - technika střídání a jízdy v háku
- **Organizace skupiny**
 - pořadí a počty
 - zastávky
 - jízda v háku a střídání
- **Cykloturistická akce**
 - trasa
 - itinerář cykloturistické vyjížďky

Technika jízdy ve skupině



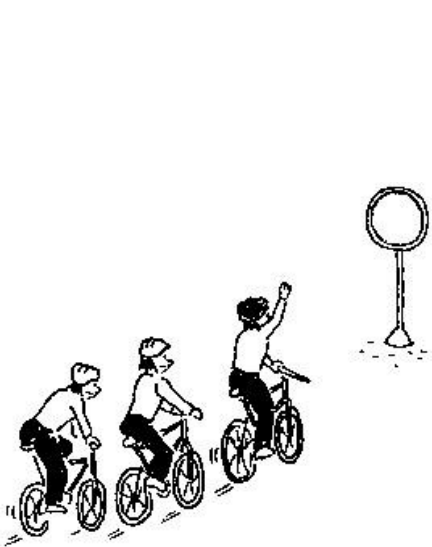
- vlastní jízda ve skupině
 - jízda v háku
 - střídání
- příprava
 - teoretická
 - praktická
 - dohody na signálech
- pravidla
 - podřízení potřebám a dovednostem
 - bezpečnost
 - pořadí a počty

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 vyjížděky, 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
- **vyjížděka 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 KPČ zastávky,
- kopcovitý terén – náročnost proti rovinaté: 3,5km na 100m nadmořské výšky do 2000m výšky
- vedoucí – mapa, itinerář, mapník,

Itinerář