

	Вмілість	Їзда на велосипеді
	Рівень	1 проба
	Дата початку здачі	
	Дата завершення	
	Прізвище, Ім'я	
Вимоги до інструктора		
Вимоги до здобувача вмілості		
☐	Знає частини вельосипеда і вміє їх утримувати у доброму стані. Продемонструє:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як направити пошкоджену душу вельосипеда	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як наоливлувати вельосипеда	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як правильно підпомпувати колесо	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знає які є інакші роди вельосипедів та до якої їзди кожен рід є відповіднем.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знає історію вельосипедів	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знає який виряд до направи вельосипеда та інший важливий додатковий виряд треба мати під час їзди	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Продемонструє добру їзду на вельосипеді і як всідати і висідати з обох боків, виминати перешкоди, та як їхати тримаючи керму одною рукою.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Продемонструє як прикріпити до вельосипеда запакований наплечник і втримає рівновагу на обвантаженому вельосипеді.	Місце для дати та підпису інструктора

☐	Знає й примінює в практиці засади гігієни й безпеки на велосипеді. Знає який виряд до забезпечення безпеки треба мати під час їзди на велосипеді: шолом, відповідне взуття на ноги, відповідне вбрання, рукавиці та інше	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знає приписи вуличного руху й дорожні знаки. Знає які є відповідні сигнали під час їзди по дорозі	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вміє підготувати свій велосипед до мандрівки, зокрема виконати:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	регулювання висоти та положення сидла;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	регулювання положення виносу руля по висоті;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	регулювання гальмівної системи;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	перевірку повітря в колесах.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Користуючись мапою, опрацює плян одноденної мандрівки велосипедом. Відбуде мандрівку після цього пляну з гуртком або одинцем. Замітка: велосипед слід показати при перевірці.	Місце для дати та підпису інструктора