



Вмілість

Інструктор веломандрівництва (III проба)

Рівень

3 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

**Вимоги до здобувача вмілості**

<input type="checkbox"/>	Здобути вмілість «Веломандрівництво I»	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Здобути вмілість «Перша допомога I».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Розказати про стилі веломандрівництва:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спортивний;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• гоночний;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• експедиційний;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• байкерський;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зимовий.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати, як планувати веломандрівки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) Розказати про розрахунки в веломандрівках:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• скільки кілометрів в день варто проїжджати;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• як обрахувати кілометраж мандрівки по лісових дорогах, бездо- ріжжю і стежках;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• як розрахувати похід по горах;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) Знати про особливості харчування у веломандрівках:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• харчові енергетичні розрахунки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• як розрахувати денний раціон;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• енергетичні напої;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• режим харчування;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) Знати про небезпеки у веломандрівках:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рух в дощ;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рух в жарку сонячну погоду;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рух під час сильного вітру;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	• як зберігати велосипед на ночівлі.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Розказати про елементи велоспорядження:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• велобагажники;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• велорюкзак;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• велонаплечники;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• одяг;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• GPS-навігатори;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Розказати про основні елементи велосипеда (налаштування та	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	ремонт):	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рами та їх матеріали;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• колеса;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спиці;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• ободи;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• шини і покришки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• втулки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• гальма;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• сидла;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• підсідловий штир;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рульові колонки і виноси;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• касети;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• перемикачі передач;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• манетки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• рулі і «роги»;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• каретки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• шатуни;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зірочки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• ланцюги;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• педалі;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>вилки.</li></ul>	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Організувати дводенну мандрівку для куреня.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Взяти участь у веломандрівці 450 км 2 к.с.	Місце для дати та підпису інструктора