

## Bajkeri

### Pondelok

#### *Pravidlá cestnej premávky*

|               |  |
|---------------|--|
| 07:45 – 08:30 | Príchod detí   |
| 08:30 – 09:00 | Zoznámenie sa, vysvetlenie pravidiel – vesta, helma, iné   |
| 09:00 – 09:30 | Desiata  |
| 09:30 – 09:45 | Strečing   |
| 09:45 – 12:00 | <b>Edukácia</b> zameraná na rizikových účastníkov cestnej premávky/ okruh popri chorvátskom ramene - cyklistov a následne <b>praktická ukážka pravidiel cestnej premávky</b> |
| 12:00 – 13:30 | Obed a oddych  |
| 13:30 – 14:30 | <b>Oboznámenie sa s pravidlami cestnej premávky</b>  |
| 14:30 – 15:30 | <b>Základy ovládania: nastavenie posedu, nasadenie, správne šliapanie...</b>   |
| 15:30 – 16:30 | Cyklookruh po Petržalských bunkroch, olovrant  |
| 16:30 – 17:00 | Príchod rodičov  |

Chorvátske rameno +

Petržalské bunkre

### Utorok

#### *Bicykel je môj kamarát*

|               |  |
|---------------|--|
| 07:45 – 08:30 | Príchod detí   |
| 08:30 – 09:00 | Oboznámenie s prekážkovou dráhou   |
| 09:00 – 09:30 | Desiata  |
| 09:30 – 11:30 | <b>Ja ovládam bicykel, nie bicykel mňa, výlet na Starohájsky ostrov</b>        |
| 11:30 – 13:00 | Obed a oddych  |
| 13:00 – 16:00 | <b>Jazdenie po okolí zamerané na správnu techniku, jazda naspäť do bunkrov</b> |
| 16:00 – 16:30 | Olovrant   |
| 16:30 – 17:00 | Príchod rodičov  |

Starohájsky ostrov

### Streda

#### *Technické disciplíny*

|               |  |
|---------------|--|
| 07:45 – 08:30 | Príchod detí   |
| 08:30 – 09:00 | <b>Vylučovacie rýchlostné preteky, jazda po hrádzi</b> |
| 09:00 – 09:30 | Desiata  |

|               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 09:30 – 12:00 | <b>Technické disciplíny</b>     |
| 12:00 – 13:30 | Obed a oddych, presun k bunkrom |
| 13:30 – 15:30 | <b>Sokoliar</b>                 |
| 15:30 – 16:30 | Jazdenie v areáli, olovrant     |
| 16:30 – 17:00 | Príchod rodičov                 |

Hrádza

## Štvrtok

### *Jazdenie na dráhe*

|               |  |
|---------------|--|
| 07:45 – 08:30 | Príchod detí   |
| 08:30 – 09:00 | <b>Core tréning</b>  |
| 09:00 – 09:30 | Desiata  |
| 09:30 – 10:30 | <b>Preteky technickej zdatnosti</b>  |
| 10:30 – 12:00 | <b>Kynológia</b>   |
| 12:00 – 13:30 | Obed a oddych  |
| 13:30 – 16:00 | <b>Jazdenie na dráhe: slalom, klada, prenášanie predmetov...<br/>promenáda popri Dunaji – Bratislavské mosty</b> |
| 16:00 – 16:30 | Olovrant   |
| 16:30 – 17:00 | Príchod rodičov  |

*Promenáda pri Dunaji/*

*Petržalská strana + Sad Janka*

*Kráľa*

## Piatok

### *Jazda v teréne*

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| 07:45 – 08:30 | Príchod detí                        |
| 08:30 – 09:00 | <b>Zručnosť na bicykli</b>          |
| 09:00 – 10:00 | Presun do Zrkadlového hája, desiata |
| 10:00 – 10:30 | <b>Ukážka prvej pomoci</b>          |
| 10:30 – 12:00 | <b>Bodovaná súťaž zručnosti</b>     |
| 12:00 – 13:00 | Obed a oddych                       |
| 13:00 – 13:45 | Presun do DK zrkadlový háj          |
| 14:00 – 16:00 | <b>Kino zrkadlový háj</b>           |
| 16:00 – 16:30 | Olovrant                            |
| 16:30 – 17:00 | Príchod rodičov DK zrkadlový háj    |

Zmena program vyhradená.