



Rețeaua Națională de Producere și Distribuire Materiale Pedagogice

3	1	0	0	1
Ramura de varsta: EXPLORATORI				
Aria de dezvoltare: DEZVOLTARE FIZICA				
Data publicarii: 10 iunie 2000				

CAMP PE BICICLETE

Locul de desfasurare	Durata	Numar de participanti
Locul de intalnire al unitatii si diferite locuri de camp, localizate la o anumita distanta unele de altele.	Parti din doua intalniri de unitate si 5-7 zile de camp.	Patrulele unitatii.

Materiale necesare
O bicicleta pentru fiecare participant, echipament de camp, hrana potrivita pentru acest tip de expeditie.

Obiectivele activitatii
<ol style="list-style-type: none">1. De a pregati si organiza un tip diferit de camp.2. De a dezvolta abilitatea de a lucra in echipa.3. De a recunoaste propriile abilitati si limitari.4. De a face un efort sustinut pentru a atinge obiectivele propuse.5. De a invata despre repararea si intretinerea bicicletelor.

Descrierea activitatii

Patrurile unitatii se pregatesc fizic si lucreaza la asamblarea echipamentului pentru un camp pe biciclete, planuind o ruta care ii va tine in miscare constant pentru cel putin 5 zile, intr-un test de forta, organizare si spirit de echipa.

Prima intalnire:

Cu cel putin 2 luni inainte, liderul explica activitatea si incurajeaza participantii sa se pregateasca potrivit, lucrând la bicicletele lor sau imprumutand una, antrenandu-se pentru a atinge standardele fizice necesare pentru expeditie.

La aceasta intalnire, fiecare patrula decide ce ruta urmareste, avand in vedere ca vor fi in miscare pentru cea mai mare parte a timpului si ca vor avea nevoie de un loc potrivit de camp la fiecare oprire la sfarsit de zi. Ruta poate fi una in circuit, astfel incat sa nu se indeparteze de punctul de plecare si sa termine circuitul de unde au plecat.

Fiecare patrula traseaza un plan riguros de expeditie in saptamanile urmatoare, incluzand timpul estimativ pentru fiecare pas al calatoriei, timpul acordat pentru prepararea hranei, pentru recreere, somn, etc.

Planul trebuie gandit avand in vedere capacitatile si limitele participantilor, si ar trebui conceput sa acopere distanta maxima posibila in timpul alocat.

O saptamana inainte de expeditie:

Fiecare echipa isi prezinta in fata unitatii planul sau de expeditie si celelalte echipe fac comentarii si sugestii. Chiar daca sarcina asumata acum doua luni poate parea simpla, trebuie acordata o atentie deosebita unor aspecte specifice, si anume:

a) Pregatirea bicicletei:

- aspectul general;
- curatirea spitelor, a anvelopelor si a axelor;
- ungerea lantului;
- ajustarea sau inlocuirea franelor;
- scaunul (care trebuie sa fie confortabil pentru drum lung);
- presiunea aerului in roti;
- verificarea sistemului de iluminare sau instalarea unuia , daca nu exista.

b) Pregatirea echipamentului de camp:

- spre deosebire de campurile normale, echipamentul trebuie transportat pe bicicleta, astfel incat nu este neaparat necesar folosirea rucsacilor. In locul lor, un sistem de "bagaje pe sa" pus de fiecare parte a bicicletei este de dorit, pentru a transporta echipamentul necesar si a usura mersul;
- acest tip de "rucsaci pe sa" ar trebui incercat inainte de camp, pentru a-l echilibra si ajusta, astfel incat sa se evite accidentele sau ingreunarea mersului;
- echipamentul obisnuit trebuie verificat cu grija, pentru a se transporta numai ceea ce este strict necesar si a nu incarca rucsacii; pentru aceasta se poate imparti echipamentul comun intre membrii echipei.

c) Pregatirea hranei, care trebuie pregatita in conformitate cu efortul cerut pentru o asemenea expeditie.

Inainte de plecare:

Liderii se intalnesc cu echipele si le dau recomandarile finale, accentuand efortul pe care trebuie sa-l faca participantii pentru a realiza scopurile propuse, efortul fizic, ordinea si disciplina necesare pentru ca echipa sa se incadreze in plan pentru fiecare stadiu (mers pe bicicleta, odihna, hrana, etc) precum si comportamentul de dorit pentru un membru al Miscarii Scout.

Trebuie accentuat in mod special spiritul de echipa, care este esential in aceasta activitate, pentru a putea fi respectat programul si a se atinge scopurile. Echipa nu trebuie sa se desparta, chiar daca un participant obosit ramane in urma.

Indata ce ultimul sfat a fost dat, participantii pleaca in expeditie, incercand sa respecte planul stabilit de comun acord.

La intoarcere echipa se intalneste sa discute despre experientele avute si despre impresiile generale ale activitatii.

Cum sa obtinem cat mai mult din aceasta activitate

- Activitatea poate fi introdusa cu o prezentare sau discutie cu un ciclist sau un expert in materie, care va da informatii de baza despre repararea si intretinerea bicicletei, precum si mersul corect pe bicicleta.
- Urmatoarea lista este sugerata pentru pregatirea echipamentului:
Pentru echipa:
 - o harta a locurilor care urmeaza a fi vizitate
 - petice si lipici pentru repararea penelor de cauciuc
 - pompa de mana pentru anvelope
 - trusa de prim ajutor (care va contine bandaje, calmante, crema pentru luxatii, etc)
 - trusa de reparatii pentru bicicleta.**Pentru fiecare ciclist:**
 - manusi speciale ("fara degete") din piele
 - basca pentru soare
 - ochelari de soare
 - pelerina si caciula (in functie de climat)
 - crema protectoare (in special pentru nas, buze, urechi, umeri si alte parti ale corpului expuse la soare).
- Urmatoarele alimente ar trebui incluse in meniul fiecarei echipe, datorita energiei ridicate si hidratarii, dar si datorita greutatii reduse si usurintei in prepararea lor:
 - cereale
 - lapte
 - suc concentrat
 - fructe (in special bananele care ajuta in evitarea deshidratarii datorita continutului ridicat de potasiu)
 - branza
 - nuci (alune)
 - ciocolata (pudra sau batoane pentru ciocolata calda cu lapte)
 - paine, legume si produse fainoase.
- Fiecare echipa poate lua un carnetel pentru a nota experientele zilnice sau diferitele intamplari.
- In mod ideal fiecare echipa va fi insotita de un lider.

Evaluarea activitatii

Activitatea va putea fi evaluata complet numai la sfarsitul ei, insa liderii pot observa anumite aspecte ale activitatii **in timpul pregatirilor pentru expeditie**, printre care sunt importante urmatoarele:

- nivelul entuziasmului produs de activitate
- seriozitatea abordarii antrenamentelor fizice si a pregatirii campului
- abilitatea fiecarei echipe de a se organiza si a-si imparti sarcinile
- cat de solicitant este planul de expeditie al participantilor.

In timpul expeditiei, participantii vor demonstra:

- starea fizica generala si modul in care conduc bicicleta
- alocarea responsabila a timpului pentru fiecare sarcina si respectarea regulilor stabilite in propriul plan
- efortul constant de a atinge scopul in timpul stabilit.

La finalul activitatii, cand echipele isi impartasesc aventurile traite, liderul ii va incuraja sa-si fixeze propriile performante in privinta aspectelor mentionate mai sus, si va face comentarii care vor arata importanta practicarii unui sport si mentinerea intr-o forma buna, aprecierea mediului inconjurator si cultivarea spiritului de echipa necesar pentru o asemenea activitate.

Folosind aceste discutii si propriile observatii facute in timpul activitatii, liderii pot realiza o evaluare generala a activitatii fiecarui tanar si a performantelor atinse de catre fiecare, apreciind care obiectiv educativ a fost atins prin aceasta activitate.

Experienta unitatii mele cu aceasta activitate

Data	Comentarii, rezultate, sugestii	3	1	0	0	1

Dupa ce ati completat acest tabel, va rugam sa fotocopiatii aceasta pagina si s-o trimiteti la cea mai apropiata adresa a R.N.P.D.M.P. sau la sediul O.N.C.R. – str. Dem. I. Dobrescu nr. 4 – 6, sector 1, Bucuresti, pentru Departamentul Programe indicand pe plic numele unitatii, Centrul Local si adresa completa a corespondentului.

Ideea originala apartine lui: REME-Interamerican Scout Office.

Adaptare: Rheea Popa Editare: Razvan Savu

R.N.P.D.M.P. este parte a programului RAPROM, realizat de catre Departamentul de Programe al O.N.C.R. cu sprijinul Biroului European Scout.

**Departamentul de Programe
Scout Romania – 2000**



**The European Scout Region
European Programme Team**