

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Děti milují jízdu na kole - a rodiče?

Kolo je pro dítě fenoménem, jenž mu dává novou dimenzi samostatnosti. Je pro něj koněm, kterého si může osedlat. Poskytuje mu novou kvalitu pohledu na svět a uspokojuje jeho přirozenou touhu jej objevovat.

S kolem může dítě snadno uniknout z prostoru vymezeného dospělými. Prožívá neznámé pocity, které jej provokují k pokračování hry s kolem. Velmi opojným fenoménem je rychlost, kterou poznává také díky pocitům souvisejícím s prouděním vzduchu po tváři.

Později dítě hledá obtížnější překážky. Proto je důležité dvou až čtyřletým dětem zajistit bezpečný prostor a naučit je rozpoznat jeho hranice. Rodiče musejí mít stále na paměti, že dětské vnímání, rozlišovací schopnosti a zkušenosti nejsou na úrovni dospělého.

Kromě prostoru k ježdění bychom měli dítěti ukázat nebezpečná místa na kole. Děti s oblibou postaví kolo na sedlo a řídítka. S úžasem pozorují zadní kolo, které roztáčí většinou pomocí převodového mechanismu, ale někdy také přímo rukama. Je nutné je upozornit na zranění a bolest, kterou si mohou způsobit strčením rukou do drátů roztočeného kola nebo mezi řetěz a převodník. Nemluvě o tom, že je třeba z kola odstranit další nebezpečná místa v podobě roztřepených lanek, nezakrytých šroubů a konců řídítek.

Kolo – škola života

Statistiky dokazují, že nejvíce vážných úrazů na kole postihuje věkovou skupinu 6 až 14 let. Na konci tohoto období se hromadí rizika umocněná nepřítomností strachu i v nebezpečných situacích. Anglosaská literatura toto období nazývá „accident proneness“, období náchylnosti ke zraněním. Snaha o samostatnost, hledání a pokusy, při nichž jsou často nadhodnoceny vlastní schopnosti, vedou k riskantnímu řízení kola. Začít jezdit na kole včas, bezpečně a s dobrým rodičovským příkladem znamená nižší riziko pro dítě v období dospívání. Proměnlivost situací a rychlost, s níž se přibližují překážky, učí dítě větší pozornosti a rozvíjí synchronizaci jeho pohybů do pestřejší a složitější úrovně než u dítěte, které se s kolem, šlapáním a brzděním nikdy nesetkalo. Učí ho předvídat situaci ve větší vzdálenosti před sebou, což bývá největší nedostatek malých cyklistů. Ti se často soustředí buď na přední otáčející se kolo nebo na předměty okolo sebe. Rodiče je musí usměrňovat na pohled dopředu.

Děti do 10 let jsou v období „konkretismu“. Často jim činí problém zvládnout určení stran při jízdě. Pokud to nejde, je vhodnější použít konkrétní instrukci, např. „dívej se na maminku“, místo „dívej se dopředu“. Stalo se, že na pokyn rodiče „jed' ke kraji“ začalo dítě křížovat silnici na druhou stranu. Je tedy nutné být nejen konkrétní, ale i některé zásady vysvětlit dopředu. Malé děti by měly jezdit mezi dvěma dospělými cyklisty. Přilba má být samozřejmostí, není slabostí, jak to určitá část mládeže vidí. V období učení je vhodné chránit dlaně rukavicemi, lokty a kolena chrániči na skateboard či kolečkové brusle.

Správné návyky a zkušenosti z jízdy na kole z dětství jsou významnou prevencí proti úrazům i v budoucí cyklistické praxi. Poskytují také dobré základy k tomu, aby se dítě stalo v dospělosti ohleduplným řidičem motorového vozidla.

Výuka jízdy na kole

Ve třech letech můžeme dítěti pořídit jízdní kolo s dvanáctipalcovými koly. Mělo by mít funkční ráfkovou brzdu a odmontovatelné kliky nebo aspoň pedály. Na takto upraveném kole dítě pokračuje zpočátku jako na běhačce. Sedlo má nastaveno tak, aby dosáhlo chodidla bezpečně na zem. Po zvládnutí rovnováhy (dokáže jet několik sekund, aniž položí nohy na zem) můžeme kliky a pedály namontovat zpět. V této době je dobré zařadit krátkou epizodu na (půjčené) tříkolce, která usnadní zvládnutí techniky šlapání. Šlapání se také lépe učí na kole, které má tzv. pevný zadní náboj, protože při pohybu kola se otáčí celý převodový systém. Takové kolo je však vhodné pouze pro jízdu po rovině. Z kopce se pedály točí příliš rychle.

Používání opěrných koleček je krokem zpět a zpravidla samostatnost v jízdě oddálí. Stejně tak běhání za dítětem a držení za sedlo není tak efektivní jako samostatnost při výuce.

Samozřejmě dbáme na to, aby si dítě neuvědomovalo, že je učeno. To znamená, že tempo výuky si musí určovat samo. Jezdí, když chce samo, a je dobré, když vidí jezdit jiné děti a rodiče. Dospělý zajišťuje pouze dobré podmínky. Nejdůležitějšími a limitujícími faktory pro delší jízdu dětí se stávají brzdy kola. Většina dětských kol je nemá kvalitní a uzpůsobené dětské ruce, její velikosti a síle. Bude-li dítě jezdit v delších nebo prudších sjezdech, musíme mít jistotu, že kvalita brzd (na předním i zadním kole) a úroveň ovládání zaručí bezpečnost jízdy. Vzhledem k větší síle nohou je lepším řešením protišlapací brzda v torpédu zadního kola společně s dobrou přední ráfkovou brzdou. Na přílbu navykáme dítě už při jízdě v sedačce.

Na dětském kole není dobré šetřit. Má být i barevně přitažlivé a výrazné, aby bylo dobře viditelné. Pro delší jízdy nejsou vhodná těžká horská kola. Dítě musí sedět přirozeně a pohodlně v mírném předklonu. Řízení velmi ztěžuje, když jsou řídítka ve výšce prsou nebo příliš pod úrovní sedla. Pro jízdu malých dětí je nejlepší výška úchopu řídítek v úrovni pasu cyklisty sedícího na kole.

Pokud se dítě učí jízdě na kole v pozdějším věku (12 až 15 let), začínáme rovněž s posedem, kdy dosáhne nohama dobře na zem. Na mírném sklonu procvičí schopnost udržet rovnováhu bez šlapání, řídit a zastavit nejdříve jenom s nohama mimo pedály a připravenými získat stabilitu oporou o zem. Potom stačí dát nohy na pedály a na rovině začít šlapat a zatáčet. Děti v tomto věku obvykle zvládají základy jízdy na kole velmi rychle.

Pro podporu motivace je výborné pořádat společné vyjíždky více rodin s dětmi. Mimo automobilový provoz a v rovinatějším terénu mohou děti jet ve skupině. Musejí dodržovat pravidla, mít nad sebou pevnou, ale laskavou ruku „kapitána silnic“, jemuž pomáhají i další dospělí. Z hlediska motivace je důležité, aby děti, které o to mají zájem, se postupně vystřídalaly při jízdě v čele dětské skupiny hned za kapitánem, nebo plnily jiné přiměřené funkce, které jim dodají na významu ve skupině.

Zdravotní rizika jízdy na kole

Přestože chůze stojí na prvním místě v dostupnosti pohybové zátěže, je kolo nenahraditelné pro lidi, kteří potřebují při fyzické zátěži odlehčit klouby nohou, např. jsou-li příliš těžcí nebo jim postižení kloubů nohou chůzi a běh znemožňuje.

Cyklistika, podobně jako jiné sporty, některé svaly příliš posiluje, jiné zanedbává. Tím dochází ke svalové nerovnováze (dysbalanci) a z toho plynoucím bolestem. Proto je vhodné silně namáhané (zkrácené) svalové skupiny nohou a podkolenní vazy protahovat a především zádové a břišní svalstvo posilovat. I během jízdy je vhodné zvládnout protahovací cviky: např. vyhrbíme do kočičího hřbetu a následně prohneme páteř zpět; v jízdě ze sedla napneme jednu nohu dolů a tlačíme pánev k řídítkům; v jízdě ze sedla při vodorovných pedálech tlačíme paty dolů a pánev dopředu; tlakem rukou

na řídítkách směrem dopředu se současným tlačáním zápěstí dolů, přičemž se ruce opírají pouze o prsty.

Chybným prováděním sportovních aktivit, včetně cyklistiky, můžeme znásobit zdravotní problémy, a potom zcela mylně hledat příčinu v kole samém. Ani u dospělých ani u dětí bychom neměli přehlížet bolesti zad a kloubů nebo nepravidelný tep za jízdy. Cyklista by neměl za jízdy cítit žádnou větší bolest, nejvýše tu, která je způsobena únavou velkých svalových skupin nohou.

Nevyplácí se podceňovat ani podchlazení za jízdy nebo nedostatečné tlumení nárazů, které škodí páteři. (Je jedno, zda to zajistí mohutnost a nahuštění pneumatiky, odpružená sedlovka, přední vidlice nebo představec, odpružené celé kolo, nebo odpružení nohama jízdou ze sedla. Účinné jsou i dobře polstrované rukavice, které zároveň chrání dlaně při pádu, a pro rekreační jízdu i měkké držátko řídítek.) Před chladem je třeba chránit periférie nohou a kolena návleky a ruce teplými rukavicemi, které musejí být, stejně jako přední strana kalhot a bundy, z látky odolné vůči větru. Zadní strana kalhot a bundy má být prodyšná. Nejen v chladu, ale i v létě je moudré mít vždy s sebou svrchní tenkou nepromokavou a částečně prodyšnou bundu, která má prodloužená záda a v posedu na kole sahá těsně nad sedlo a kryje podbřišek. Přilba, kterou vozíme vždy a všude, je samozřejmostí.

Ani v létě není dobré jezdit v plavkách. Při pádu se cyklista odře na velké ploše těla, při delší jízdě na prudkém slunci hrozí i spáleniny. Oči na slunci chráníme tmavými brýlemi, za šera a v lese jsou lepší průhledné; vždy s UV filtrem.

Podle knížky Jiřího Šafránka, Kolo pro děti a jejich rodiče, která vyšla v nakladatelství Portál

Zdroj: Rodina