

21. 5. 2004

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

Malí pasažéři - 3. díl

Výhody a nevýhody různých způsobů přepravy dětí na kole

Jedeme na výlet

Cyklisté obvykle počítají před vyjetím každý dekagram zátěže. I když naše výlety nebudou dlouhé, rozhodně nemůžeme být ověšeni batožinou. Jednak bychom neměli přetěžovat kolo a také se asi nechcete vrátit domů s jazykem na vestě. Trochu lepší je situace u přívěsných vozíků, které bývají obvykle vybaveny dostatečně velkým úložným prostorem. S takovým vozíkem se dá potom vyrazit i na rodinný piknik v přírodě.

Pokud máte zadní cyklosedačku, je nezbytné vzít s sebou batoh na záda – místo pro brašny na nosiči je už obsazené. A v takovém případě opravdu musíte vystačit jenom s tím nejnutnějším.

Doporučené minimum vybavení pro našeho nejmenšího je:

Helma! U dětí do 15 let je používání helmy požadováno zákonem. Pokud dítě uvidí helmu také na hlavě svého rodiče, budete mít snazší situaci s jeho přemlouváním. A především nebudete pokrytec! Výběr dětských přileb je u nás již hodně velký, záleží jen na tom, jak hodně šetříte. Přilba by dítěti měla sedět, neměla by mu padat do očí a už vůbec by nemělo být možné lehce ji smeknout při zapnutých páscích. Pohrajte si s pásky a vše důkladně nastavte. Ve správném nastavení je polovina úspěchu, 90 % spokojenosti a 99 % bezpečnosti.

Hračky pomohou zejména u zadní cyklosedačky nebo přívěsného vozíku. Ani v jednom případě nemáte své dítě pod kontrolou. Hračka může být dobrým způsobem, jak dítě zabavit a omezit svoji vlastní nervozitu. Malý tip: hračku raději přivažte – vyhazování předmětů na silnici je pro děti v určitém věku jeden z nejoblíbenějších druhů zábavy. U polokol nebo vozíků může být hračkou vlastní zvonek nebo houkačka a ze všeho nejvíce bude dítě bavit, když je zapojíte do činností na kole – bude šlapat, zvonit, brzdit... ze všech sil.

Klobouk nebo šátek. I když slunce zrovna nepálí, stínění očí je pro dítě příjemnější. V horku raději pokrývku hlavy mírně navlhčete.

Brýle – ty jsou důležité zejména u cyklosedaček. Dětské oči musí být chráněné před létajícím hmyzem a prachem. Prodejci kol dnes nabízejí širokou škálu těchto výrobků jak pro dospělé, tak pro děti.

Jídlo, pití. Výlet se může protáhnout více, než jste čekali, a proto s sebou raději vezměte něco málo k jídlu pro sebe i pro dítě. Zatímco dospělí se mohou cestou zastavit v příjemné hospůdce u cesty, v tandemu s dětmi je to složitější. Nabídka hotových jídel málokdy obsahuje vhodné pokrmy pro děti.

Vy se tak můžete snadno dostat do situace, kdy se musíte rozhodnout, zda pro vašeho dvouletého potomka bude vhodnější utopenec nebo guláš.

Oblečení volíme úměrně počasí. Ideální je vrstvené oblečení, které má o jednu vrstvu více než jezdec. Zatímco cyklisté se během jízdy zahřejí, dítě se nehýbe a může i nastydnout. Tenká bundička či jedno tričko se dají kdykoli sundat.

Opalovací krém. Jakmile vysvitne slunce, opalovacího krému není nikdy dost.

Pláštěnka. Jistota je jistota – i když při výjezdu svítí slunce jako o závod, za chvíli může počasí vypadat úplně jinak.

Ostatní. Jinak oblečené a vybavené budou děti v sedačkách, jinak děti na polokole a úplně jinak děti samostatně jedoucí. Již byla řeč o speciálních dětských cyklistických přilbách a ochranných brýlích, dětské se ale vyrábějí i rukavice na kolo, chránící dlaně při pádech i při pevném a dlouhotrvajícím svírání řídítek. Dětské mohou být i cyklistické kalhoty s vložkou s dresy s kapsami a velmi široká je nabídka spodního funkčního prádla v dětských velikostech. Snad jen boty je třeba používat univerzální, všesportovní.

Když nám povyrostou

Speciální kapitolou jsou samostatná dětská kola, ať už s přídatnými kolečky nebo bez nich. Nabídka je široká ale v drtivé většině jsou kola nevyhovující možnostem dítěte. To je zkrátka stav věci. Hodně v tom může udělat a pomoci prodejce a jeho mechanik. Dětská kola totiž musí být snadno ovladatelná, děti těžko umáčknu brzdu a protišlapací torpedo již dnes má minimum kol. Podobně je na tom řazení, děti je v počátcích prostě neutáhnou. Vše musí chodit obzvlášť lehce. Ano – dětské kolo musí být co nejlevnější, často jde ale snaha „prodat“ za hranici možnosti „být bezpečně a snadno používáno“. Dětská kola bývají také docela těžká. Univerzální rada tedy neexistuje a poradit při výběru slušného dětského kola je to nejtěžší. Nejlepší radou asi bude – snažit se období dětství přečkat s kolem, které má dítě rádo, budovat v něm ke kolu a pohybu vůbec pozitivní vztah a od stroje samotného si po technické stránce příliš neslibovat. Samozřejmě jsou výjimky – věřte na doporučení, osobní zkušenost, důvěru v oblíbenou značku, vyžadujte správné seřízení, promazání, nastavení a vyhněte se supermarketům. Dětská kola, když pomineme malé hračky a odstrkovadla jsou na kolech 20“ a 24“. Ta první jsou startovací k samostatnosti, ta větší uspokojí sportuchtivé nedočkavce, kteří ještě nedorostli do bikového vzrůstu (26“), ale s kolem už to umí. Opravdu dobré a plně funkční kolo stojí stejně jako jakékoliv jiné dospělé.



Učíme jezdit na kole

Optimální věk učení samostatné jízdy na kole je velmi individuální. Některé děti lítají samy již ve čtyřech letech, jiné se ještě v osmi zdráhají. A nic na tom není. Není kam spěchat a rozhodně není na místě pláč, stres a školometství. Dítě se nejlépe naučí samo a mezi vrstevníky, aktivní účast rodiče není nutná.

Klasická postranní kolečka jsou sice zatracována, kolik generací cyklistů to ale drandilo po chodnících za drnčivého řevu plastových koleček! Časem je třeba jejich ramena ohýbat nahoru nebo je v úchytu posouvat výš, aby se dítě snažilo držet balanc a přepadávalo z opory tu o jedno a tu zas o druhé kolečko víc a víc, až samo najde střední, rovnovážnou polohu.

Nejpřirozenější je když dítěti z kola odmontujeme pedály nebo ještě lépe celé kliky a ono získá rovnováhu při jízdě odstrkováním se od země. Vzhledem k nízké poloze nohou se cítí naprosto bezpečně a přechod na pedály a šlapání v pravý čas mu nepřijde jako skoro žádná změna. Pokud si chceme činit nějaké zásluhy na naučení se dítěte rovnováze a jízdě na kole, je tu ještě třetí možnost - nezbývá než běhat a držet za sedlo, cvičně pouštět a chytat, povolovat oporu, povzbuzovat a pozitivně motivovat. Na tom, jaký vztah bude dítě k ježdění na kole jednou mít, záleží v nejútlejším věku a nejvíc záleží na osobním příkladu.

Zdroj: Rodina