

Kolo a děti

vybavení · výuka jízdy · tipy na výlety



Jitka Lišková

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

*Autorka i nakladatelství děkují firmám Azub, Dvě plus dvě,
Štěrbá a spol. s.r.o., Universe Agency s.r.o
a Nadaci Partnerství – Greenways za laskavé poskytnutí fotografií.*

Jitka Lišková
Kolo a děti

Vybavení • výuka jízdy • tipy na výlety



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2241. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Monika Wolfová
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie na obálce Jiří Pekárek
Fotografie archiv autorky, Author, Azub, Dvě plus dvě, Štěrbá
Počet stran 92 a 8 stran barevné přílohy
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005

ISBN 80-247-1134-6

Obsah

Úvod	9
Než dítě začne samo jezdit	11
Přívěsné vozíky	11
Cyklosedačky	17
Na jaké kolo lze sedačku připevnit	18
Vybíráme cyklosedačku	19
Závěsné kolo a teleskopický tandem	20
Závěsné kolo – polokolo	21
Teleskopický tandem	23
Dětské kolo	24
Určení velikosti	25
Vybíráme kolo	26
Cyklodoplňky	29
Přilby	29
Chrániče kolen a loktů	33
Oblečení	33
Držák na láhev a láhev	34
Brašny, brašničky	34
Hustilka	34
Nářadí	34
Blatníky	34
Světla a reflexní pásy	35
Učíme děti jezdit na kole	36
Jak na rovnováhu	36
Tříkolky	36
Kolo s pomocnými kolečky	36
Koloběžka	38

Nezbytné vybavení	38
Užitečné rady	39
Bezpečná jízda	40
Pravidla silničního provozu	41
Přejíždění silnic a křižovatek	43
Odbočování a změna směru	44
Jízda po chodníku	46
Malí cyklisté na silnici	46
Jak to vidí a nevidí děti	48
Hrajeme si na kole	51
Počítání	51
Vytlačení z kruhu	51
Jízda zručnosti	51
Jedeme na výlet	54
Čeho se vyvarovat	56
Co s sebou na cesty	57
Jednodenní výlet	57
Více denní putování	59
Jízda ve skupině	60
Přeprava kol	60
Auto	60
Městská hromadná doprava	61
Vlak	61
Cyklobus	61
Tipy na výlety	62
Okolo Františkových Lázní (západní Čechy)	62
Na hrad Seeberg (západní Čechy)	63
Z Lokte do Lokte (západní Čechy)	64
Z Nové Pece do Nové Pece po rovině (jižní Čechy)	65
Nejkrásnějšími kouty Šumavy	66

Chuchelský háj (Praha a okolí)	68
Šáreckým údolím (Praha)	68
Kladno a jeho okolí (střední Čechy)	70
Na Okoř je cesta... (Praha a okolí)	71
Objevujeme Ameriku (střední Čechy)	72
Babiččino údolí (východní Čechy)	73
Na loupežnický hrad Šaunštejn (severní Čechy)	74
Na Děčínský Sněžník (severní Čechy)	74
Za perníkovou chaloupkou (východní Čechy)	75
Permoníkova cyklotrasa (okolí Karviné a Ostravy)	76
Tipy na dovolenou	78
Moravské vinařské stezky	78
Okruh okolo Valtic	79
Jedeme k „moři“	80
Třeboňsko	80
Praha – Vídeň	82
Přílohy	84
Základní pojmy z pravidel silničního provozu	84
Technické požadavky na jízdní kola	87
Literatura	90



Úvod

Cyklistika je velmi oblíbený způsob cestování a řada z nás tak tráví mnoho volného času. Jak to ale udělat, pokud máme doma malého caparta a nechceme ho společně s maminkou nechávat doma, nebo stále prosit babičky, zda by nám naši ratolest nepohlídali? V této knize vám dokážeme, že i s malým capartem lze bez obav vyrazit do světa. Cílem knihy je ukázat rodičům malých i větších dětí, jaké se jim nabízejí možnosti a jak jich lze využít.

S nejmenšími dětmi se na kratší výlety můžeme vypravit s dětskou cyklosedačkou. Vybrat si lze buď takovou, kterou připevníme na rám kola před sebe, kde na svého potomka stále uvidíme, ale on pravděpodobně nebude mít tolik pohodlí, nebo si vybereme zadní cyklosedačku, poskytující malým cyklistům větší pohodlí a zároveň umožňující lepší ovládání kola než sedačka přední. O tom, jak si takovou sedačku vybrat a na co si dávat pozor při jejím výběru, si povíme v samostatné kapitole.

Další možností pro ty, kterým se cyklosedačka nezamlouvá a chtějí jet i za hranice svého bydliště, je nákup přívěsného vozíku za kolo. Ten je za určitých podmínek schopen poskytnout útočiště i těm úplně nejmenším, novorozencům. Malé i starší děti mají ve vozíku dostatek místa, jsou chráněny před vlivy počasí a jsou i bezpečně připoutány. Pokud si děcko takový způsob cestování oblíbí, nemusíme se bát ani celodenního či dokonce vícedenního putování.

Děti rostou a časem přijde doba, kdy se náš potomek rozhodne, že už ho nebaví jen se vozit a bude se chtít sám aktivně zapojit na svém vlastním kole. Pokud jej nechceme nechat jet samotného, buď proto, že ještě nemá dostatek zkušeností a dovedností, nebo proto, že potřebujeme zvládnout delší cestu, kterou by ještě neujel, ani tehdy není nic ztraceno. Řešení jsou dokonce dvě – závěsné kolo (tzv. polokolo), nebo teleskopický tandem. Závěsnému kolu chybí přední kolo a vidlice je připojena speciálním kloubovým mechanismem na rám „dospěláckého“ kola. Druhou variantu řeší jakási teleskopická tyč, s jejíž pomocí připevníme dětské kolo k našemu do vleku. Přední kolo potomka se ocitne mírně nad zemí a ten tak jede vlastně jen po zadním.

V dalším povídání se zaměříme na to, jak postupovat při koupi dětského kola, kdy volit kolo s protišlapací brzdou („torpédem“) a kdy už je dítě dost velké na volnoběh. Povíme si, jak určit správnou velikost kola, jaký materiál, komponenty a bezpečnostní prvky by mělo dětské kolo mít. Nezapomeneme ani na cyklo doplňky, jako je přilba, různé chrániče a oblečení. Naučíme se, jak naplánovat výlet tak, aby se našim dětem

líbil, co si na výlet vzít s sebou a co nechat doma. Připravíme si také nějaké hry, které pomohou dětem zlepšit jejich dovednosti na kole. Ale ještě než vyrazíme na pořádný výlet, musíme děti naučit na kole jezdit a musí znát pravidla silničního provozu. Úplně na konec přidáme několik tipů, kam se s našimi ratolestmi vypravit.

Takže zbývá jediné – šťastnou cestu!

Než dítě začne samo jezdit

Přívěsné vozíky

Mnoho rodičů se potýká s tím, že by rádi trávili více času na kole, ale děti jsou příliš malé na to, aby zvládly jízdu na svém vlastním kole, nebo jsou dokonce tak malé, že dětská sedačka pro ně ještě není vhodná. Také může dojít k tomu, že náš potomek už sice dorostl věku dětské cyklosedačky, ale jednoduše si ji neoblíbil a cestu nám komplikuje jeho pláč a zjevná nespokojenost. Také je možné, že my sami nejsme z nějakého důvodu cyklosedačkám nakloněni. Je nějaké řešení? Kam s našimi nejmladšími „cyklisty“?

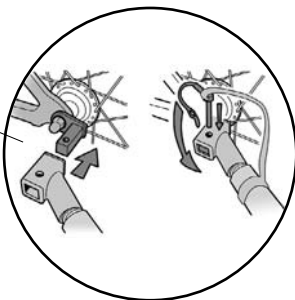
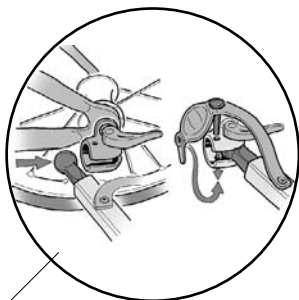
Jednou z možností, jak z tohoto problému elegantně „vybruslit“, může být přívěsný vozík za kolo. Pokud se tento způsob dětem zalíbí, určitě se budou na společné cyklovýlety těšit. Některé vozíky jsou dokonce přizpůsobené cestování se dvěma dětmi. Nákup přívěsného vozíku sice náš rodinný rozpočet zatíží o dost víc než nákup cyklosedačky, ale pokud se pro koupi vozíku rozhodneme, výhody takové investice jsou zřejmé a my si o nich ještě povíme.

Než vyrazíme do obchodu vybrat si konkrétní model, určitě nás napadne celá řada otázek, na které budeme chtít znát odpověď, abychom se mohli rozhodnout, zda je vozík pro nás skutečně tím nejlepším řešením a co od něj můžeme čekat. Pojďme se tedy společně podívat, co koupí získáme a co ztratíme.

1. Jak staré děti lze v takovém vozíku přepravovat?

Podle některých studií je přívěsný vozík jedinou přijatelnou možností, jak na kole cestovat s dětmi mladšími 18 měsíců, tedy do věku, než zesílí jejich svaly na krku dostatečně na to, aby udržely nejen svou hlavičku, ale i přilbu na ní nasazenou ve vzpřímené poloze. Vozíkem mohou cestovat děti již od narození. Pro novorozence lze dokoupit speciální sedačky do vozíku (viz obr. 2), podobné autosedačce, v nichž mají děti zajištěnu správnou polohu a jsou bezpečně připoutány, aby při brzdění nesklouzly. Sedačka je navíc ochrání i před otřesy a výkyvy do stran.





2. Jaká je bezpečnost dítěte v takovém vozíku?

Vozíky jsou konstruovány pro maximální bezpečnost dětí. Dítě je připoutáno bezpečnostními pásy a v případě nárazu ještě chráněno masivní konstrukcí vozíku. Dalším kladem je jeho stabilita. Vozík je vybaven nálepkami a povinnou vlaječkou tak, aby byl velmi dobře viditelný i za denního světla. Pozor! V noci nestačí reflexní pásy a odrazky, které na vozíku jsou, je třeba se dovybavit světlem, které umístíme dozadu na levou stranu. Vpředu je vybaven sítkou, která děti chrání před drobnými kaménky, větvičkami a různými úlomky, které by se mohly do vozíku dostat, a zároveň zajišťuje ventilaci.

3. Jaký je komfort dítěte?

Dítě má ve vozíku dostatek místa a navíc i velmi slušný rozhled. Může si tedy cestou hrát nebo se rozhlížet po okolí, pokud ho jízda neudrnčí a neusne. Když malý cyklista usne a my dostaneme třeba hlad, můžeme si někde v hospůdce na zahrádce dát něco k jídlu, zatímco dítě dál spokojeně spí. Ani počasí nás nezaskočí. Může pršet, foukat vítr či svítit sluníčko, o naše děcko je dobře postaráno. Přehoz proti dešti nepustí do vozíku chlad, vítr ani vlhko. V létě můžeme vytvořit sluneční clonu.

4. V jakém terénu se mohou pohybovat?

Pokud opustíme hladkou silnici a pustíme se na lesní či polní cestičky, bude to po hrbolích trochu drncat. Obzvláště s malým děckem se musíme hlídat, i když vozík sedí dost stabilně. Rychlost tedy přizpůsobujeme povrchu, čím horší, tím pomaleji je třeba jet. Na hladké rovné silnici můžeme jet i svižně. Část problémů s nerovnostmi může odstranit odpružení vozíku, to se však zcela jistě promítne na ceně. Vozíky se tedy prodávají buď odpružené, nebo neodpružené. U neodpružených si pomůžeme málo nahuštěnými pneumatikami a pomalejší jízdou.



?

?

?



5. Jak se s vozíkem jezdí?

Jak jsme se již zmínili, vozík je velmi stabilní. Pokud jej srovnáme s cyklosedačkou, vychází ze srovnání podstatně lépe. Zadní kolo není tak zatíženo jako při jízdě s cyklosedačkou, ani nehrozí, že by se při stoupání zvedalo přední kolo. Rovnováha kola není vozíkem příliš ovlivněna, a proto se jej nemusí bát ani méně zruční jedinci či ti, kteří na kolo vyrážejí jen občas. Ani ovládání kola se nemusíme bát – nižší těžiště – náročný boj s řidítky a rovnováhou nás nečeká. Vozík je s kolem pružně spojený (*obr. 1*), takže se s ním snadno zatáčí. Stopa se musí vybírat s ohledem na vozík – dáváme pozor na obrubníky, kanály, nesmíme zapomenout, že s vozíkem jsme širší – tam, kde projede kolo, nemusí projet vozík. Zatáčíme větším obloukem. A ještě připomenutí nakonec – s vozíkem je cyklista dlouhý a široký, pozor při předjíždění.



6. Jak se s vozíkem manipuluje? Dá se složit?

Konstrukce vozíku je odlehčená, podobá se kočárku. Některé vozíky lze dokonce jako kočárek použít – odmontujeme přípojnou tyč ke kolu, přidáme dopředu třetí kolečko a jedeme. Většina vozíků se dá poměrně snadno a rychle složit. Odmontovat lze i madlo, ale není to potřeba. Madlo zvýší odstup dalších jezdců od vozíku, a tím zlepší bezpečnost.



7. Má vozík nějaký úložný prostor?

Některé vozíky mají až překvapivě velký prostor. Není tedy problém vézt s sebou všechny ty potřebné věcičky, které miminko či malý špunt potřebuje – věci na přebalení, pití, jídlo, lahvičky, dudlíky, hračky, oblečení, atd. S takovým vozíkem nejsme omezeni na krátké výlety v okolí bydliště, ale podle momentální nálady potomka a stavunaší kondice se můžeme pustit i na delší putování. Kromě jízd s dětmi se dá vozík využít i k převozu věcí z místa na místo či k většímu nákupu.



8. Údržba

Ani údržba vozíku není náročná. Na látku nám stačí voda a nějaký čisticí prostředek, hliníkové části otíráme mastným hadrem. Jednou do roka necháme vycentrovat kola. Samozřejmě, stejně jako u kočárku, pokud nebudeme vozík nějakou dobu používat, měl by být před uskladněním suchý, aby látkové části neplesnivěly.

Má tedy vozík nějaké nedostatky? Jedním nedostatkem může být jeho velikost. Tam, kam se vcelku bez problémů dostaneme s kočárkem, to s vozíkem může být problém. Např. cestování městskou hromadnou dopravou je náročnější, i když se s vozíkem snadno manipuluje. Vozík zapojený za kolem také prověří naši kondici – přece jen je těžší než cyklosedačka a do kopce to ucítíme. Také si budeme muset zvyknout na



brzdění – s vozíkem musíme brzdít citlivěji než bez něj. Když ale sečteme klady a zápory, vychází nám, že pro cyklistické nadšence s malými dětmi může být vozík dobrým řešením, jak přečkat období, než děti vyrostou a začnou samy jezdit na kole.

Výhody a nevýhody vozíku v porovnání s dětskou cyklosedačkou

	přívěsný vozík	dětská cyklosedačka
věk dítěte	se speciální bezpečnostní sedačkou již od novorozeneckého věku	děti by měly mít páteř plně vyvinutou, musí tedy samostatně sedět – cca od 1 roku do 18 měsíců
ochrana během jízdy	sít vozíku chrání děti před kamínky, prachem, hmyzem a větvemi	žádná
v okamžiku nehody	robustní konstrukce poskytuje dobrou ochranu v případě pádu či srážky	v případě pádu není dítě dostatečně chráněno
odpočinek	dítě ve vozíku si může hrát nebo spát (lze pořídit oporu pro hlavu nebo polštářek), kolo stačí jen opřít	při zastavení je potřeba dítě z dětské sedačky vyndat, při spaní mu klimbá hlavička
cestování	vozíky mají dostatečný zavazadlový prostor pro potřebné věci, některé jsou konstruované pro dvě děti	zadní sedačka zabraňuje využití nosiče, vézt můžeme vždy jen jedno dítě
ovládání kola	nižší těžiště umožňuje snazší ovladatelnost kola s vozíkem než ze sedačkou	v případě živějšího potomka budeme mít starosti s rovnováhou, u přední sedačky musíme očekávat zhoršení pohodlí pro nás
montáž a demontáž	rychlá a snadná	zabere více času, je zapotřebí určitá zručnost

Cyklosedačky

Potomek roste jako z vody, a tak už nás jistě několikrát napadlo, zda nepořídit cyklosedačku, abychom mohli na výlety společně. Krátké výlety zvládnou již půlroční děti, nejlépe je ale vozit děti v sedačce až v okamžiku, kdy už udrží hlavičku samy – tj. mají svaly na krku dostatečně vyvinuté. Samozřejmě, pokud se rozhodneme cyklosedačku zakoupit, bude nás zajímat nejen finanční stránka věci (kvalitní sedačka nás přijde nejméně na tisíc korun), ale především bezpečnost dítěte. Pojďme se tedy podívat, co trh nabízí a jak si vybrat tu, která nám a naší ratolesti bude vyhovovat nejlépe.

5



V sedačce musí být dítě vždy bezpečně připoutáno, včetně nožiček, a musí mít přilbu.

Na jaké kolo lze sedačku připevnit

Cyklosedačky lze namontovat skoro na každé kolo, musíme jen zkontrolovat, zda právě ten model, který jsme si vybrali, půjde připevnit na ty kola, který vlastníme. Měli bychom vědět, zda jde o sedačku, kterou je možné namontovat na pánský či na dámský typ kola, u některých sedaček se může stát, že půjdou připevnit jen na jeden z nich – to se týká sedaček na přední rám kola. Pokud plánujeme s cyklosedačkou podnikat i delší výlety, důležitá je i kvalita kola, na které budeme cyklosedačku montovat. Pochopitelně, naprostou nezbytností jsou spolehlivě fungující brzdy, také kvalitní robustní rám nám udělá lepší službu než rám kola, který se během náročnější jízdy různě kroutí, důležité je, aby kolo dobře drželo stopu v zatáčkách.

Přední cyklosedačky

- montované k šikmé rámové trubce;
- montované k držáku hlavy;
- montované k horní rámové trubce.

Zadní cyklosedačky

- montované k podsedlové trubce, vzpěry sedačky k zadní vidlici (*obr. 6b*);
- montované k nosiči (*obr. 6a*);
- montované k podsedlové trubce a nosiči.



Vybíráme cyklosedačku

Pravidlo první – nikdy nekupujeme sedačku, která nemá návod k použití! I kdyby se nám líbila sebevíc a její cena byla několikrát nižší než u ostatních, bezpečnost dítěte musí zůstat na prvním místě. Co bychom se vlastně měli v takovém návodu dočíst? Měly by zde být informace o typu sedačky, k jakému kolu ji lze namontovat, jaké má sedačka díly a příslušenství, způsob montáže a návod na ni, způsob bezpečného usazení dítěte, údržba sedačky, pravidla bezpečného provozu cyklosedačky.

Vpředu, či vzadu?

Čím živější dítě, tím spíše by mělo být pod neustálým dozorem, což nahrává sedačce vpředu. Nevýhodou těchto sedaček je horší ovladatelnost kola a menší pohodlí pro oba – vezoucího se pasažéra i „řidiče“. Cyklista, který má před sebou potomka v cyklosedačce, musí jezdit nepřírozeně s koleny od sebe. Pokud se v naší ratolesti ještě neposedný čertík neprobudil, zadní sedačka bude pravděpodobně výhodnější, protože nabízí větší pohodlí dětem i dospělým.

Hmotnost dítěte

U každé sedačky musí být označena maximální nosnost, tuto hodnotu bychom kvůli bezpečnosti dítěte rozhodně neměli podceňovat. Nejde jen o bezpečnost dítěte, ale i jezdce. Nosič musí vyhovovat rozměrově hlavně šířkou, někdy se může dokonce zhroutit pod váhou již přerostlého potomka. U některých cyklosedaček výrobce doporučuje maximální věk dítěte, od něhož již výrobce nedoporučuje jejich použití.

Bezpečnost dítěte

Základní podmínkou, kterou musí cyklosedačka splňovat, je bezpečnost dětských nožiček. V žádném případě nesmí noha dítěte škobrtat o kolo a už vůbec se nesmí dětské chodidlo dostat k výpletu kola. Tuto možnost nám omezí podpěry nebo také stupačky, ve kterých má dítě nohy pevně připnuty. Velmi praktická je také nastavitelnost velikosti stupaček, abychom je mohli zvětšovat s tím, jak dítě roste. Pokud budou podpěry příliš malé, bude mít dítě kolena pod bradou a v této poloze se mu určitě líbit nebude. Podpěry nožní a chodidlové musí být opatřeny řemínky a pásky, které brání dětským nohám v pohybu. Zapínání a rozepínání pásků a řemínků musí být zvládnutelné jednou osobou, po zapnutí se nesmí samovolně rozepnout či vyklouznout z uzávěrových čepů. Bezpečnostní pásy musí být nastavitelné na různou velikost. Veškerá obsluha těchto doplňků by měla být možná jednou rukou.

Konstrukce sedačky

Na konstrukci sedačky je třeba zkontrolovat několik důležitých věcí – zda někde nejsou ostré hrany, různé trhliny apod., tedy cokoliv, o co by se dítě mohlo poranit. Dále si uvedeme několik rozměrů, které by měla vybraná cyklosedačka mít:

Cyklosedačky montované vpředu

- výška opory zad – 110 mm;
- výška bočnice – větší než 30 % hloubky sedačky.

Cyklosedačky montované vzadu

- výška opory zad – min. 350 mm;
- výška bočnice – min. 100 mm.

Při samotném nákupu zvolené cyklosedačky by neměl chybět její budoucí uživatel. Tak můžeme ještě před zaplacením vyzkoušet, zda sedačka dítěti vyhovuje rozměrově, jak sedí a fungují bezpečnostní pásy a přezky. Při samotné jízdě má dítě vždy přílbu. Měli bychom tedy vědět, zda nasazená přílba nebrání dítěti v pohodlném usazení v sedačce. Kolo s cyklosedačkou a desetikilovým neklidným dítětem bude dost nestabilní, jezdíme opatrně, dáváme pozor v zatáčkách, při brzdění a při překonávání terénních nerovností.

Závěsné kolo a teleskopický tandem

Dítě roste a my se časem nevyhneme okamžiku, kdy náš potomek začne protestovat, že se nechce jen vozit, že chce svoje vlastní kolo, že chce sám šlapat. Z cyklosedačky vyrostl, v přívěsném vozíku se nudí... Jenže – představa, jak dítě šněruje silnici od krajnice ke krajnici, se nám vůbec nezamlouvá, navíc malé děti mají malou výdrž (většinou neujedou více než 10 km) a pokud se potřebujeme dostat do vzdálenějšího místa, museli bychom ratolest nechat doma. Jak splnit touhu dítěte po samostatnosti a přitom jej ochránit před nebezpečím na silnici? Řešení jsou dvě – závěsné kolo („půlkolo“ či „polokolo“) a teleskopický tandem (*obr. 7*). Obě varianty mají své příznivce i odpůrce. Záleží tedy jen na nás, kterou zvolíme. Hlavní je, aby výsledek vyhovoval všem.