

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, umísťování 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 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6011-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

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 cyklodoplňky, jako je přílba, různé chrániče a oblečení. Naučíme se, jak naplánovat výlet tak, aby se našim dětem