

Děti, jedeme na kola!

TIPY NA ATRAKTIVNÍ PRÁZDNINOVÉ VÝLETY

Pokud váháte, jak nejlépe strávit letošní dovolenou, naše rada zdí jednoduše – jednoznačně aktivně. Navzdory mnohým předsudkům dnes nebrání sportovnímu vyžití ani přítomnost malých dětí. Ty nemusíte odkládat ani v případě, že se chystáte do sedla kola.



ILUSTRACI FOTO: WWW.SWISS-IMAGE.CH

Česká republika nabízí vyžití jak cyklistům hledajícím obtížný terén, tak právě i rodinám s dětmi – vybírat můžete mezi horami a nížinami, turisticky více i méně exponovanými oblastmi. Sortiment přívěsných vozíků, sedaček, závěsných tyčí a dětských kol je natolik široký, že není problém zvolit optimální řešení pro každý věk a stupeň cyklistické vyspělosti.

Pokud nepouštíme ze zřetele některá věkem daná omezení, může dítě získat cyklistické

tické dovednosti a s nimi i vztah ke kolu už ve velmi útlém věku. A co víc – nechybí ani nabídka sportovního oblečení a vybavení pro jízdu na kole.

Než zavelíme do sedla

Jízda s dětmi má svá specifika. Nejdůležitější je správná motivace – i poměrně malé děti jsou schopné bez problémů urazit velkou vzdálenost, pokud po cestě vymyslíme zajímavá zpestření. V případě, že je potomek

zdráv, se nemusíme obávat ani přetížení – to hrozí spíše při dlouhodobém provozování jediné sportovní aktivity.

Zvýšenou pozornost ale věnujeme bezpečnosti – trasu volíme tak, abychom se vyhnuli frekventovaným silnicím, dítě se snažíme obléknout do oděvů s reflexními prvky, na kolo můžeme připevnit také praporek na dlouhé tyči, který malého cyklistu zviditelní.

Snad je i zbytečné zmiňovat, že bychom neměli vyjíždět bez helmy, brýlí a rukaviček →