

– dítě v každém případě (v helmě i tehdy, když je ve vozíku), dospělí nejlépe také. Kdo jiný by měl jít dítěti příkladem, když ne rodiče. Upevňují v něm tak pocit, že používat tyto prvky ochrany zdraví je zcela normální, takže jej nenapadne usedat na kolo bez nich.

Vozík, sedačka, tažná tyč, nebo kolo?

Na kolo s sebou můžeme vzít prakticky už novorozence, potřebujeme pouze přivěsný vozík se speciální dětskou sedačkou, která poskytne tělu dostatečnou oporu a pohodlí. Některé modely jsou uzpůsobeny pro speciální vložku, do dalších lze použít autosedačku, což je také praktické. Jen málo variant vozíků je konstruováno tak, že do nich nedostanete, případně bezpečně neupnevtíte žádnou sedačku – v takových na přepravu malých dětí, které ještě neumějí sedět, raději zapomeňte. Starší děti už mohou použít kterýkoli z řady prodáváných modelů.

Vozík za kolo ale není úplně levná věc, jeho cena začíná v základním provedení zhruba na pěti tisících korun (ze zkušeností můžeme dodat, že pokud to s ježděním s děckem myslíte vážně, pak se rozhodně vyplatí pořídit kvalitnější verzi). Pokud dovolenou s vozíkem chcete, ale neradi byste vynaložili tolik prostředků, vezte, že existují půjčovny. Týden přijde zhruba na 2000 Kč, víkend na 1000 Kč, den na 600 Kč, zkušební jízda je zdarma. Zkuste navštívit například stránky www.dvaplusdva.cz.

Výhodou vozíků je také to, že nabízejí úložný prostor, do něhož lze dát batoh a podobně. Myslete jen na to, že dítě je uzavřeno



S vozíkem za kolo může na výlet celá rodina. Odpadá starost se sháněním hlídání vašich dětí.

Bez čeho nevyjíždět

- **Přilba, rukavičky a brýle**, a to jak děti, tak i dospělí. O významu těchto prvků ochrany zdraví už bylo řečeno vše a mnohokrát.
- V batohu bychom vždy měli mít **lékárničku** s materiálem pro ošetření drobných odřenin, protože ty k cyklistickým začátkům neodmyslitelně patří. Hodí se jak běžná motolékárnička, tak i speciální cyklistická lékárnička. Důležité je neopomenout také antihistaminika, pokud je dítě alergické – budeme se přece jen pohybovat v přírodě.
- Stejně tak nesmíme zapomenout na **jídlo** a hlavně na dodržování **pitného režimu**, na který děti v „zápalu boje“ snadno zapomenou. Nejsou vhodné příliš sladké nápoje – vyhýbáme se limonádám, džusy je lepší ředit vodou alespoň v poměru 1:2. Vhodné jsou nesyčené minerálky či pramenitá voda.
- **Náhradní díly**: ježdění okolo domu má jiné zázemí než výprava daleko od základny. Zapomeňte, že dětský bicykl má jiný průměr kol než váš, a vybavte se dostatečnou zásobou správných duší (aspoň dvě na každý rozměr kola) a lepení.
- **Opalovací krém**: pohyb, pot a slunce si žádají ochranu citlivé dětské pokožky.

v malém prostoru, a dopřejte mu proto pravidelné zastávky v kratších časových intervalech – pokud se bude moci proběhnout, pohrát či být v kontaktu s rodiči, bude maximálně spokojen.

Většina prodáváných vozíků za kolo je velmi stabilní, navíc chráněná bytelným rámem, který ve spojení s pásy poskytuje dítěti velkou míru bezpečí. Samozřejmě nelze doporučit jízdu po frekventovaných silnicích nebo naopak v náročném terénu. Nevýhodou vozíku je vyšší cena, poměrně vysoká hmotnost a omezená možnost kontaktu s dítětem.

Levnější variantou přepravy je dětská sedačka. Dítě do ní lze umístit v okamžiku, kdy umí samo sedět. Modely upevňované na horní rámovou trubku už téměř vymizely, protože neposkytují dostatek bezpečí ani komfortu. V současné době jsou možnosti dvě: sedačky upevňované na zadní nosič a sedačky

samonosné (upevňují se na ocelový prut uchycený do držáku na sedlové trubce). Druhá možnost je sice o něco dražší, ale sedačku lze rychle sundat a ocelový prut navíc navyšuje komfort dítěte. Cena se liší většinou v závislosti na polohovatelnosti jednotlivých částí. Omezením použití bývá udávaná nosnost.

Jako skvělý pomocník pro cestování s děckem se ukazuje tažná tyč, kterou upevníte na sedlovku kola a k hlavové trubce kola dítěte. Přední kolo je poté ve vzduchu, dítě tak může šlapat nebo se může nechat pouze pasivně vléci. Velkou výhodou je to, že děcko můžete od tyče kdykoliv odpojit, nechat jej jet samotné a v okamžiku, kdy začne být unavené, jej zase chvíli táhnout. Dalším stupněm jsou už dětská kola různé velikosti. ■

RUDOLF HRONZA

Autor je šéfredaktorem časopisu VELO.