




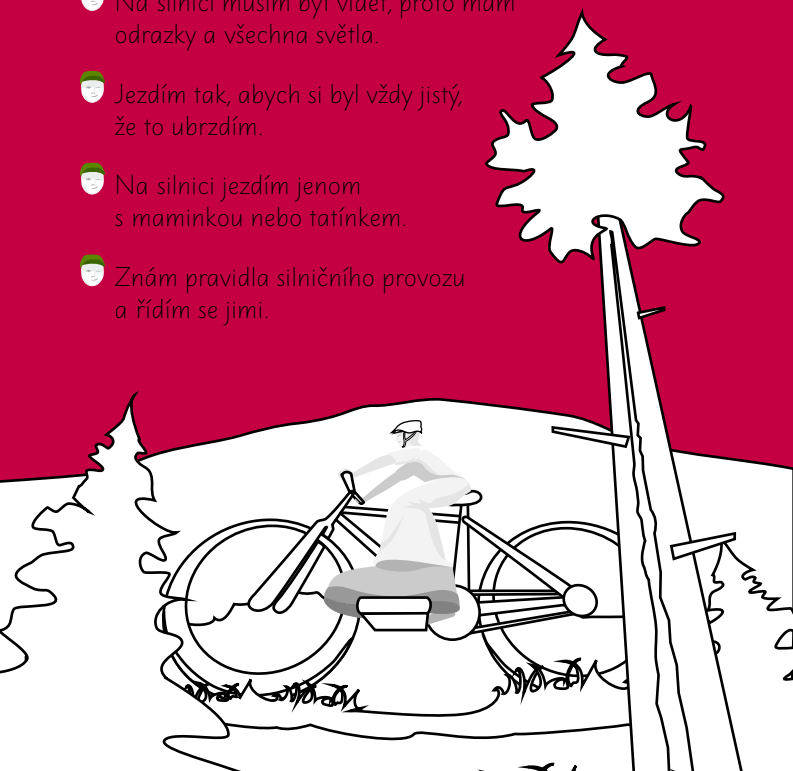


Kamarád Ota radí

5 pravidel malého cyklisty

-  Vždycky jezdím s helmou.
-  Na silnici musím být vidět, proto mám odrazky a všechna světla.
-  Jezdím tak, abych si byl vždy jistý, že to ubrzdím.
-  Na silnici jezdím jenom s maminkou nebo tatínkem.
-  Zním pravidla silničního provozu a řídím se jimi.



Otovy hry na kolo

Slalom – Popros tatínka nebo maminku, ať ti udělají slalomovou dráhu na velkém prostranství. Můžeš pak zkusit, za jak dlouho ji projedeš tam a zpátky. Nezapomeň na trestné body za vynechání některé branky!

Pomalů ale jistě – Na kole jezdíš jako drak, co si takhle ale vyzkoušet, jaké to je jet opravdu pomalu? Popros maminku nebo tatínka, ať ti měří čas a zkus ujet deset metrů nejpomaleji, jak dovedeš. Není to žádná brnkačka! Porazí tě v tomhle dospělí?

Horská stezka – Popros někoho, ať ti na zem křídou nakreslí uzoučkou klikatou cestičku, takovou, jaké jsou v horách. Opatrně ji projed' tak, abys ani jednou nepřel čáru nebo nešlápl na zem. Pád z horského srázu přece není nic příjemného. Můžeš pak závodit, kdo z vás je na horských stezkách nejšikovnější.








Na kole s kamarádem Otou

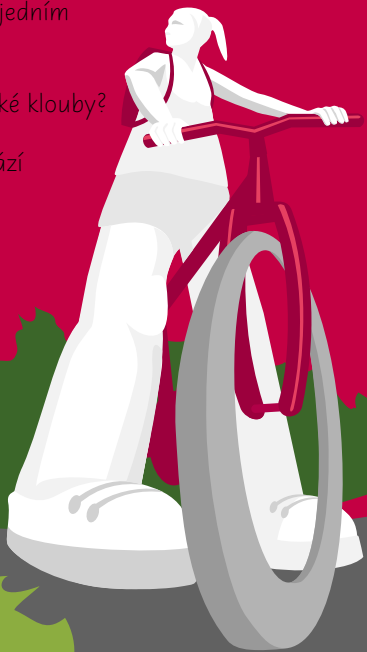
Průvodce dětskou cyklistikou pro malé odvážlivce i velké jezdce



Výlety s malými cyklisty

Víte že...

-  společně aktivně strávený čas pomáhá k pozitivnímu formování dětské osobnosti?
-  aktivní pohyb a sport jsou prevencí civilizačních chorob?
-  podle lékařů je cyklistika jedním z nejzdravějších sportů?
-  cyklistika nezatěžuje dětské klouby?
-  cyklistická helma předchází až 88% zranění hlavy?



Čím malého cyklistu vybavit?

Cyklistická přilba – každý cyklista by ji měl mít vždy na hlavě, ať už je to hlava malá nebo velká. Vybírejte takovou, která bude dítěti na hlavě nejlépe sedět, bude mít otočné kolečko pro regulaci obvodu a v otvorech síťky, které zabrání bodavému hmyzu vniknutí pod helmu.

Dětská sedačka – nejmenší cyklisté mohou na výlety vyrážet v dětské sedačce. Dbejte na to, aby měla ochranou zad i nohou a aby bylo možné dítě připoutat. V dětských sedačkách nejčastěji jezdí děti do 3 let.

Zvonek nebo houkačka – každé dětské kolo by mělo mít zvonek nebo houkačku. Kromě toho, že to bude děti bavit (a vás časté používání možná trochu vytáčet), budou tak na sebe moci v silničním provozu vždy upozornit.

Reflexní prvky a světla – vybavte dětské kolo pečlivě světly a odrazkami, dětské oblečení pak reflexními prvky, aby bylo dítě dobře viditelné za každého počasí i denní doby.



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí.

Jak se Ota ztratil

„Ota je popleta a zapomněl si doma cyklomapu. Teď chudák neví, jak na kole dojede na zámek za lesem. Pomoz mu najít tu správnou trasu.“

