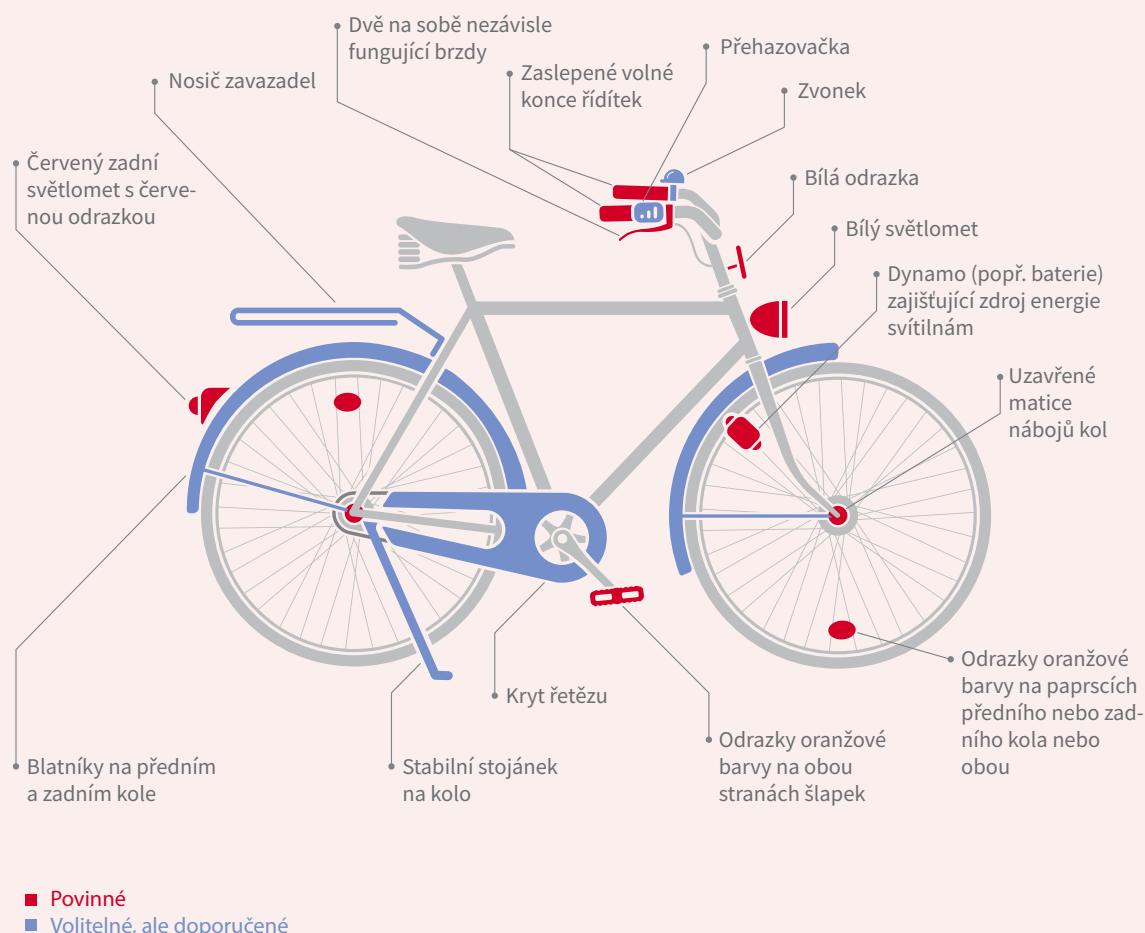


# Děti a bezpečná jízda na kole

Ukážeme vám, jak pomocí vhodného bezpečnostního vybavení ochránit děti před možným nebezpečím a jak je připravit na jízdu na kole v silničním provozu.

## Povinná bezpečnostní výbava dětských jízdních kol

Jízdní kola způsobilá k provozu na pozemních komunikacích musí splňovat určité bezpečnostní požadavky, které platí pro všechna kola stejně.



## Bezpečné dětské kolo – na co si dát pozor

Samotné kolo by mělo být světlé a nápadné barvy, aby bylo v silničním provozu dobře rozpoznatelné. Velikost kola závisí na výšce dítěte. Děti by na kole v sedu měly jet vzpřímeně a neměly by mít problém s kolem manipulovat:

Orientační výška dítěte	Průměr kola
112–125 cm	18"
125–140 cm	20"
140–160 cm	24"
Od 160 cm	26"
Od 170 cm	28"

Aby byla dětská jízdní kola spolehlivá, měla by kromě povinné výbavy mít i **další prvky, které zvyšují bezpečnost** a viditelnost v silničním provozu:

- ✓ Další odrazky, například světelné pruhy na pneumatikách nebo oděvu.
- ✓ Bezpečnostní řídítka (s polstrovanými konci) jsou širší maximálně o deset centimetrů, než je šířka ramen dítěte.
- ✓ Zachycení oděvu nebo končetin do řetězu se dá předejít krytem, který zcela zakrývá ozubená kola i samotný řetěz.
- ✓ Barevný nebo reflexní praporek připevněný k zadní části rámu tenkou tyčkou zvyšuje viditelnost.

**Důležité:** Cyklistické přilby mohou zmírnit, nebo dokonce zcela zabránit vážným zraněním hlavy v případě pádů a nehod. Dbejte na to, aby děti při jízdě na kole vždy nosily vhodnou přilbu.

### Trénink pro větší bezpečnost na silnici

Aby byly děti na silnici v bezpečí, měly by si na kole být jisté. Dopřejte dětem na kole dostatek času a buďte trpěliví. Jen tak budete moci zohlednit jejich individuální potřeby a poskytnout jim pomoc, kterou si zaslouží.

- ✓ Trénujte rovnováhu malých dětí na odrážedlech a koloběžkách.
- ✓ Nejprve si procvičte typy pohybů, které jsou pro jízdu na kole nezbytné.
- ✓ Snažte se během cvičení nepoužívat tréninková kolečka. Tak u dětí podpoříte smysl pro rovnováhu.
- ✓ Zprvu jezděte společně na bezpečných místech bez provozu.
- ✓ Pomozte dítěti uvést kolo do pohybu a podporujte ho v samostatném šlapání.
- ✓ Jděte před kolem pozpátku, aby se dítě nemuselo otáčet a nevyvedlo se z rovnováhy.
- ✓ Při jízdě na kole může dojít k pádu. Správné bezpečnostní vybavení však může děti ochránit před (vážným) zraněním.

Další informace naleznete v příspěvku o [bezpečné jízdě na kole s dětmi](#).