

# Naučit dítě jezdit

This is the translation of publication "Teaching Kids To Ride"

Author: Sheldon Brown

Jedním z mnoha úkolů, rodiče musí provádět u svého dítěte jezdění na kole.

V každé fázi procesu učení, existuje několik možných přístupů, a většina rodičů bude jisti, jak postupovat. Tento návod se pokusí pokrýt možnosti a vysvětlit, kdy si vybrat, které.

Tento návod se zaměřuje pouze na nejvíce základních dovedností: šlapání, řízení a vyvažování, které umožní, aby dítě ovládat kolo. Tam je mnohem víc učiva u dítěte o cyklistice, než to, ale to je většinou nad rámec tohoto konkrétního návodu.

## Tříkolky



Pro většinu dětí, tříkolka je prvním krokem učení jezdit. Nejužitečnější tříkolky jsou ty nejmenší, jako je zobrazeno na fotografii. V ideálním případě by dítě dostalo tříkolku ještě předtím, než ono nebo ona se učí chodit. Tříkolka má pouze dvě věci naučit dítě: posilování řízení a šlapání. Řízení obvykle přichází jako první, protože dítě může postavit na zadní krok jednou nohou a stisknout spolu s ostatními. Na které dítě budou moci zvládnout to ještě předtím, než se učí chodit.

Jakmile je základní koncept řízení se naučí, může dítě začít používat pedály. Vím, že tříkolky se nejlépe hodí pro první použití, nebo použití v úrovni uzavřené nádvoří nebo příjezdové cesty.

Jakmile dítě získá odborné zručnosti v šlapání a řízení tříkolku, je čas přejít na malou kole s kolečkem. Most 2 1/2 letých jsou připraveny pro 12 "kola kola s kolečkem. Bych nedoporučil nákup tříkolka pro dítě ten starý. Jak se dítě dostane silnější a jistější na tříkolce, jejich rychlosti potenciál může být rychlejší, než je bezpečné na tříkolce, zejména pokud jedou na povrchu, který není úplně rovný. Tříkolka může utéct na mírného stupně. Když kolo na kolečkem nelze zapnout rychleji než tříkolky, alespoň je vybaven brzdou!

Konvenční vzpřímené trojkolky byt velmi nebezpečné, protože dítě dostane vyšší a silnější, a to zejména pokud se používá tam, kde jsou ještě mírné kopce. Jakmile jeden z nich dostane pohybuje rychleji než rychlostí chůze, její vysoko položené těžiště a nedostatek brzd dává to recept na katastrofu. Nemůže zastavit bez brzd, a to nelze zapnout bez přetvoření.

Další běžný typ tříkolky je plast semi-ležící typu, jako je "Big Wheel" (tm). Ty nejsou tak odolné jako starší, kovové tříkolky s tradičním designem, ale i pro starší dítě, jízdu na chodnících a podobně, které jsou podstatně bezpečnější. Mezi nízkému těžiště a nízké trakce plastových kol, oni se točí v rozích, místo převrácení. Většinou také mají hrubý brzdu. Přestože se jedná o bezpečnější pro starší dítě, než vzpřímených trojkolek, ale pouze oddálit den, kdy se dítě naučí jezdit na kole skutečný, takže kolo s kolečkem je lepší volbou.

Tento typ podvozku není tak snadno ovladatelný pro malé dítě právě učí řídit a pedál, kvůli jeho nepřijemné geometrie řízení. Mají extrémně velké úhel hlavy, což umožňuje kola mají tendenci propadnout na jednu nebo na druhou stranu příliš snadno.

## Výuka Balance

Existují tři základní způsoby, jak naučit dítě rovnováhu na dvou kolech: školení kola, ve spolupráci s dvoukroužít a nepomáhal dva volnoběhem. Každý z nich má své výhody a nejlepší výsledky se často získat smíšeného postupu, upraveného dítěte stylu učení a praxe oblasti k dispozici.

## Koleček (stabilizátory)

Většina kola určená pro menší děti mají kolečka. To neznamená, že školení kola jsou jedinou cestou, ani nejlepší způsob, jak naučit dítě jezdit.

Školení kola jsou potenciálně nejméně bolestivý způsob, jak se naučit jezdit na kole, ale také nejpomalejší. Ty nejvčetnější smysl pro rodiny s dětmi, kteří žijí ve velmi klidné, bezpečné ulici bez kopců. Chcete-li dobře využít kolečka, musíte trezorem, plochou širokou pěškovou cestu nebo chodník, nebo jiné místo, kde se dítě může jezdit s minimálním dozorem. Kolo s kolečkami může být ještě nebezpečnější než tříkolka, protože dítě ve větší šířce základny z koleček je poměrně úzký. To znamená, že v případě, že motorka rozjede mnohem rychleji, než na procházku, bude to převrátit, pokud se dítě pokusí zmanit roh. Také v případě, že kolo se otáčí i trochu, váha je posunuta ze zadního kola na vnější školení kola, takže brzdový výkon na zadní kola, je výrazně omezená.

## Jak používat koleček

Většina lidí, kteří používají předávná kolečka nechat upravit nesprávně. Motorka by měla mít vždy trochu hubený. Pokud jsou oba školení kola mohou dotýkat zemí najednou, tam je malá hmotnost na kole zadním kole. To může snížit tah na nulu. Na nerovném povrchu může dítě uvíznout, protože kolo se otáčí. Ještě horší je, může být brzda k ničemu. Pokud je kolo nové, je třeba pouze malé množství sklonu z jedné strany na druhou.

Poté, co dítě zvykne na šlapání, řízení a brzdění, školení by mělo být kola mírně vystupují, trochu v pase. To je asi lepší to udělat bez v domě dítěte, který může vznést námitku. Na kole se stále více a více tipy, a dítě se naučí vyrovnat automaticky s praxí. Jako dítě se stává adept na kole stráví víc a víc času s oběma kolečky nad zemí. V den, kdy se ve chvíli, kdy je zřejmé, že předávná kolečka jsou již nic platná, a mohou být odstraněny.

Je-li výcvik kola jsou ponechány stanovená na své nejnižší poloze, motocykl je ve skutečnosti příliš velký tříkolka, a některé děti strávit dva nebo tři roky na kolečkách jako výsledek. Není to jen ztráta času, je to opravdu nebezpečné, protože se učí jezdit rychleji a rychleji, protože chudí zatáčení a brzdění a školení kola vybavená kola.

Nakonec se dítě stane dost těžký, aby ohýbat vzpěry školení kola směrem nahoru, takže na kole vhodné tipy. Pak se konečně naučí rovnováze.

Pokud dítě používá předávná kolečka pro více než dva nebo tři roky, je načas zkoušet něco jiného. Uvedení předávná kolečka na 20 "kole je obvykle chybou, pokud má dítě zvláštní tělesné nebo mentální postižení.

Školení kol postupu funguje nejlépe pro rodiny s dětmi, kteří žijí na velmi klidné ulici, nebo mají velké vjezdy, nebo žijí v blízkosti parky nebo jiné oblasti, kde dítě může být ponechány skoro bez dozoru. Pro většinu rodin, nebude to tento případ, a rodič bude muset doprovázet dítě. V tomto případě "running-with-the-dítě" postupu dává větší smysl, protože dítě se učí rychleji tímto způsobem.

## Běh s dítětem

Tradiční způsob, jak učít na kole, a podél drží dítě nahoru, je stále nejrychlejší a nejlepší, když podměrně motorka není k dispozici.

Rodič by měl držet dítě za ramena a utíkej za ním. Je důležité, aby rodič nebude držet dítě, dítě nemůže naučit pocit rovnováhy, pokud rodič převzetí kontroly kole. Jestliže rodič má na sedla nebo jiné části motocyklu, bude dítě nutně uvdomit, jsou-li sklon trochu na jednu nebo na druhou stranu, protože rodič bude oprava pro něj.

Místo toho držte dítě za ramena, aby co možná-li spoléhat na stranu, se budou cítit boční tlak a může se naučit snížit otáčením do hubený. To by mělo být provedeno v široké ploché prostoru, jako je prázdné parkoviště. Rodič by neměl mít jakýkoliv pokus řídit dítě, nech kole tam, kde to bude.

To není moc zábavné pro rodiče, zejména pokud je rodič vysoký a má se naklánět k dosažení dítěte ramena, bolavá záda! Rodič bude také muset být velmi opatrní, aby bang na kole nebo o ně zakopnout, když malé dítě nebo odkloní klade na brzdy neekane, ale tento postupu je nejrychlejší a většina rodičů zůstanou způsoby, jak naučit základní vyvážením. Pokud se podél drží dítě za ramena příliš nepřijemné, nktei rodiče chtějí, aby rukojeť z holí jakého druhu, obvykle vklíněné mezi [vzpěry](#) a upevněny k zadní části sedla. To nedává jako dobrou zpětnou vazbu k dítěti, ale funguje to. Existují také komerční produkty této kategorie na stejnou věc, ale nemyslím si, obecně doporučit.

Společnost s názvem [klokán dítěti](#) je speciální vestu / klika, která slouží tomuto účelu, s rukojetí nad dítětem lopatkami. Mateřská opravdu dává láme, má spustit nebo alespoň klus, protože vyvážením kol při rychlosti chůze je poměrně moderní umění. Pokud je kolo se pohybuje příliš pomalu, bude řízení oprav nepohybuje na kole strany dostatečně rychle

opravit po jinajícím pádu. Jeden zpravodaj navrhl, že mateřské brusle kolečkové použití, ale Nedoporučoval bych to, pokud jste neobvykle dobrý bruslař.

Každá z těchto tří přístupů funguje, a která je nejlepší pro zvláštní rodina bude záviset na tom, kde žijí, typ kola k dispozici, a preference dítěte. Pro mnohá dítěta naučí rovnováhu mezi šestou a sedmou, k tomu může být příležitost. To není neobvyklé, aby se to stalo pár let v obou směrech. V mnoha případech bude kombinace přístupů fungovat nejlépe. Například, používat předávná kolečka je velmi dobré pro výuku dítěte, jak provozovat torpédo-brzdy, tak to je často nejlepší začít s kolečkem a pak přepnete do jedné z ostatních přístupů po brzdění zvládl.

## Poddimenzovaný Bike přístup

Ideální kolo pro učení se jezdit na koni, a už jde o dítě zanedbaného dospělých, je motocykl, který je "příliš malá" pro efektivní jízdu. Pro studijní účely, jezdec by měl být schopen sedět v sedle s oběma chodidly na zemi a mírně pokrčenými koleny. Na kolečka pak mohou být použity jako koníka nebo skútr, s nohama vždy připraven zastavit pád. To může být užitečné i pro odstranění pedálů na první, tak, aby chodidla volně kývat. (V případě, že jste na to všechno a nechtěl stránky o pedálech na této stránce: [levý pedál odšroubuje ve směru hodinových ručiček!](#)) V ideálním případě by měl motocykl pro tento přístup mít alespoň jednu brzdu, aby se dítě mělo zastavit, zatímco používat obě nohy pro rovnováhu. Dobré místo pro praxi je na louce, možná s mírným downgrade.

Bohužel, je často obtížné pro rodiče ospravedlnit náklady menšího kola, které bude brzy přerostl, takže je konstantní pokoušení koupit si kolo, které je příliš velké na teorii, že se dítě "vyroste" to.

## Koloběžky



Skútr může poskytnout vynikající alternativní způsob, jak se naučit držet rovnováhu, a je pravděpodobně lepší alternativou koleček, a to zejména pro dítě, které se v závislosti na kolečkách příliš dlouho. Skútr odděluje řízení / vyrovnávací funkci ze šlapací funkce, takže dítě může soustředit na učení rovnováhy bez rušivých pedálů.

Další výhodou je to, že skútr je méně drsný než na kole. Jedna noha je na zemi hodně času, zatímco druhá je jen pár centimetrů nad zemí bez obstrukcí na "bail-out".

Každé dítě, které má šanci řídit tříkolku lze provozovat skútr na určité úrovni znalostí. Chcete-li začít, můžete jednu nohu udržet téměř konstantní kontakt s souš. Jako dovednost je získána, tlačí noha postupně tráví stále méně času na zemi, dokud se základní dovednost vyvažování na dvou kolech byla zvládnuta.

"Razor" koloběžka s malými koly a [lžiče brzda](#) může učit vyrovnání, ale koloběžka s pneumatikami a ruční brzdou, jako na obrázku, je více stabilní a bude zvykat dítěti na brzdy.

Dítě, které se naučí vyvažovat velmi mladý na koloběžce může být stále obtížné zvládnout spuštění a zastavení na kole. Nastavení sedla minima může pomoci.

## Draisines

**("Vyvážení kola, Run kola, push kola, kola se učí, ne-šlapací kola, šlapací kola méně")**

Existuje celá řada společností, tlačí re-vynalezl draisines jako mezistupeň mezi tříkolkou a kol.

Jsou to ztráta času a peněz. Můžete dosáhnout stejného efektu jednoduše odšroubováním pedálů z reálného kola. (Mohli jste surfovali zde přímo z horní části stránky, takže znovu: [levý pedál odšroubuje ve směru hodinových ručiček!](#))

## Bezpečnostní zařízení

Povzbuďte dítě tím, že sádnou bezpečnostní vybavení od samého počátku. Pokud dítě zvykne na helmu na tříkolce, se zvykne dobře zavedený, a tam nebude později boj o zavedení helmu. Zvláště, když jsou děti nejprve učeny jezdit na koni, rukavice a dokonce i chrániče kolen mohou být velmi užitečné. Děti, které spadne a zraní se může vypnout, aby se kola v ruce, a to v nejlepším bude trvat déle, než se učit, protože ze strachu. Malé děti milují mít vlastní cyklistické rukavice, nutí je cítit opravdu zvláštní. Děti mnohem užitečnější dárek zvonů streamer, nebo koše.

Když moje dcera byla malá, cyklistické detské rukavice nebyly k dispozici, a jen rukavice jsem mohl najít, aby se vešly jí byly velmi kvalitní kožené rukavice, které prodával za 30 dolarů. Cítil jsem se trochu hloupě, jejich nákup, ale já to stejně udělal. Úplně poprvé jsme se vydali na projížďku společně na ulici, když dostal smyk v opravě píska a šla dolů. Vstala a dostal na kole, a pokračovali jsme dál. Když jsem se odhlásila rukavice později byla kůže patou pravé rukavici hluboce obroušeny ... když jsem si myslel, že to, co na podzim by udělal, aby její malé ruce, v dělá jsem, rukavice už zaplatil za sebe.

## Brzdy

Kola v třinácti malých dětech v USA mají dráhu (šlapání zpět) brzdy. Obecně předpokládají, že je to žádoucí, protože:

- Děti mají slabé ruce, takže se nemohou dostat hodný brzdový výkon od rukouních brzd.
- Děti jsou bohaté na kolech a rukovní brzdy jsou příliš křehké, že jsou spolehlivé, pokud jsou pečlivě udržovány.
- Je pravda, aby oba tyto body, ale rukovní brzda má své výhody a také:
  - Děti, které se právě učí vyrovnat se s tím, aby jejich nohy, kdykoli se bojíte, že jsou asi na podzim. Na kole s nožní, to znamená, že nemůže zastavit. To je velmi častou příčinou nehod u malých dětí.
  - Děti, které se používají pouze na torpédo-brzdy mohou mít těžké dobručit staré zvyky, když rostou do větší kola a mají k pedálu na rukovní brzdou. Poprvé, když jsem jel na kole s rukovními brzdami, jsem se příliš rychle na hrbolaté silnici a snažil se zastavit povaze couvat, havaroval a zlomil si klíční kost.

Ideálním řešením tohoto problému je začít s kole s brzdou, ale přidat rukovní brzdou na to. Nejedná se o hlavní náklady, a není příliš obtížné.

To je lepší pro to, aby se na pedální kolo, aby se dítě učilo dobré brzdění, které záviset především na použití brzdy pedálního kola. (Viz též můj článek o [brzdění a otáčení](#)).

## Trpělivost

K dispozici je široká škála vku, v němž děti zvládnout základní vyvažování s pramenem je asi 6 let, ale normální variabilitu bývá 4-9. Je důležité, abyste netlačili příliš silně. To může být skutečný problém pro děti aktivních cyklistů, příliš vysoký tlak může mít všechnu zábavu z praxe. Kolo pedálu nebo nákladní tříkolka umožňuje pokračovat v jízdě rodina s velmi malým dítětem. Děti, které se naučily na pedál může jezdit na zadní straně [pedálu kole](#). šlapat K možnosti, aby dítě hrdý, plnoprávným účastníkem krátkých rodinných jízd, někdy i před dosažením vku 3! Aby vaše dítě učilo se jeho přirozeném tempu, a to je více pravděpodobné, že jízda na kole se stanou zábavné rodinné aktivity pro všechny z vás.

## Od začátku s dopravními dovednostmi

Tam je hodně, hodně naučit o kole kromě řízení, vyvážení a šlapat. Komunikace s dítětem je snadné na tandemu, se dítě může naučit, když je to bezpečné nebo nebezpečné jít, význam dopravních značek a signálů, atd. Děti mohou začít ruční signály pro tebe. V třinácti děti se velmi rád bude dělat.