

Obsah

Úvod	9
Než dítě začne samo jezdit	11
Přívěsné vozíky	11
Cyklosedačky	17
Na jaké kolo lze sedačku připevnit	18
Vyberáme cyklosedačku	19
Závěsné kolo a teleskopický tandem	20
Závěsné kolo – polokolo	21
Teleskopický tandem	23
Dětské kolo	24
Určení velikosti	25
Vyberáme kolo	26
Cyklodoplňky	29
Přilby	29
Chrániče kolen a loktů	33
Oblečení	33
Držák na láhev a láhev	34
Brašny, brašničky	34
Hustilka	34
Nářadí	34
Blatníky	34
Světla a reflexní pásy	35
Učíme děti jezdit na kole	36
Jak na rovnováhu	36
Tříkolky	36
Kolo s pomocnými kolečky	36
Koloběžka	38

Nezbytné vybavení	38
Užitečné rady	39
Bezpečná jízda	40
Pravidla silničního provozu	41
Přejíždění silnic a křižovatek	43
Odbočování a změna směru	44
Jízda po chodníku	46
Malí cyklisté na silnici	46
Jak to vidí a nevidí děti	48
Hrajeme si na kole	51
Počítání	51
Vytlačení z kruhu	51
Jízda zručnosti	51
Jedeme na výlet	54
Čeho se vyvarovat	56
Co s sebou na cesty	57
Jednodenní výlet	57
Více denní putování	59
Jízda ve skupině	60
Přeprava kol	60
Auto	60
Městská hromadná doprava	61
Vlak	61
Cyklobus	61
Tipy na výlety	62
Okolo Františkových Lázní (západní Čechy)	62
Na hrad Seeberg (západní Čechy)	63
Z Lokte do Lokte (západní Čechy)	64
Z Nové Pece do Nové Pece po rovině (jižní Čechy)	65
Nejkrásnějšími kouty Šumavy	66

Chuchelský háj (Praha a okolí)	68
Šáreckým údolím (Praha)	68
Kladno a jeho okolí (střední Čechy)	70
Na Okoř je cesta... (Praha a okolí)	71
Objevujeme Ameriku (střední Čechy)	72
Babiččino údolí (východní Čechy)	73
Na loupežnický hrad Šaunštejn (severní Čechy)	74
Na Děčínský Sněžník (severní Čechy)	74
Za perníkovou chaloupkou (východní Čechy)	75
Permoníková cyklotrasa (okolí Karviné a Ostravy)	76
Tipy na dovolenou	78
Moravské vinařské stezky	78
Okruh okolo Valtic	79
Jedeme k „moři“	80
Třeboňsko	80
Praha – Vídeň	82
Přílohy	84
Základní pojmy z pravidel silničního provozu	84
Technické požadavky na jízdní kola	87
Literatura	90