

Obsah

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 13 |
| I. část – O KOLE | 15 |
| ZROZENÍ KOLA | 17 |
| ANATOMIE A NÁZVOSLOVÍ KOLA | 20 |
| Výtah z názvosloví kola | 20 |
| Některé slangové cyklistické výrazy | 24 |
| VÝBĚR KOLA | 25 |
| Kola podle druhu použití | 27 |
| <i>Dopravní kola</i> | 27 |
| <i>Rekreační a turistická kola</i> | 27 |
| <i>Sportovní a výkonnostní kola</i> | 27 |
| <i>Kola pro cyklisty s postižením</i> | 28 |
| Kola pro nejmenší | 28 |
| Kola pro dospělé | 29 |
| ÚDRŽBA A OPRAVY KOLA | 30 |
| Prevence, prevence, prevence | 30 |
| Opatření při koupi nového kola | 30 |
| Kontrola před každou jízdou | 31 |
| <i>Nahuštění pneumatik</i> | 31 |
| <i>Funkce brzd</i> | 31 |
| <i>Uchycení kol ve vidlicích</i> | 31 |
| Měsíční kontrola nebo kontrola před delší jízdou | 32 |
| <i>Rám, vidlice kola, představec a řídítka</i> | 32 |
| <i>Ložiska a vůle jejich chodu</i> | 32 |
| <i>Pneumatiky</i> | 32 |
| <i>Ráfky</i> | 32 |
| <i>Paprsky (dráty)</i> | 32 |
| <i>Lanka a boudeny</i> | 32 |
| <i>Sedlo</i> | 32 |
| <i>Představec a řídítka</i> | 33 |
| <i>Hlavové složení AHEAD</i> | 33 |
| <i>Brzdy</i> | 33 |
| <i>Přehazovačka a přesmykač</i> | 34 |
| <i>Přesmykač</i> | 35 |
| <i>Převodníky a řetěz</i> | 35 |
| <i>Uchycení klik na středové ose</i> | 35 |
| <i>Pedály</i> | 36 |
| Roční kontrola a zazimování kola | 36 |

| | |
|---|----|
| Kontrola rámu | 37 |
| Čistění a mazání kola | 40 |
| Mechanická brašna | 40 |
| Opravy a vybavení v domácí dílně | 41 |
| Opravy pro specializovanou opravnu | 42 |
| Nejběžnější opravy na cestách | 42 |
| <i>Píchlá duše</i> | 42 |
| <i>Prasklý paprsek v kole</i> | 43 |
| <i>Prasklé lanko brzdy nebo měniče</i> | 44 |
| <i>Přetržený řetěz</i> | 44 |
| <i>Deformované kolo po pádu</i> | 45 |
| <i>Základy centrování</i> | 45 |
| TECHNICKÉ NOVINKY | 46 |
| VYBAVENÍ NA KOLO A CYKLISTICKÉ DOPLŇKY | 48 |
| CYKLISTICKÁ VÝSTROJ | 49 |
| Boty | 49 |
| Návleky | 50 |
| Ponožky | 50 |
| Kalhoty | 50 |
| Spodní prádlo | 50 |
| Dres | 51 |
| Bunda | 51 |
| Rukavice | 51 |
| Ochrana hlavy | 52 |
| Čepice – letní a zimní | 52 |
| Čelenka | 52 |
| Přilba | 52 |
| Brýle | 53 |
| Cyklistické batohy | 53 |
| DOPLŇKY KOLA | 54 |
| Brašny, nosiče a přívěsné vozíky | 54 |
| Mapníky | 54 |
| Zámky | 55 |
| Košík na láhev | 55 |
| Cyklistická láhev – bidon | 55 |
| Hustilky | 55 |
| Blatníky | 55 |
| Osvětlení | 56 |
| Zpětné zrcátko | 56 |
| Dětské sedačky | 56 |
| Cyklocomputery | 56 |

| | |
|--|-----|
| II. část – NA KOLE A S KOLEM | 57 |
| ŽIVOT NA KOLE | 59 |
| DÍTĚ | 61 |
| POSTUP VÝUKY V JÍZDĚ NA KOLE | 63 |
| RODINA | 64 |
| Kojenec (do 1 roku) | 64 |
| Batole (1–3 roky) | 65 |
| Předškolní věk | 65 |
| ŠKOLA | 67 |
| Co říká vzdělávací program základní školy k jízdě na kole? | 67 |
| PROGRAM DOPRAVNÍ VÝCHOVY | 68 |
| Program systematického výcviku cyklistů a chodců na dětských dopravních hřištích | 68 |
| Program pro začínající cyklisty | 69 |
| Rozhlasový výchovný program základů chování a jednání v silničním provozu „Zlatá zebra“ | 69 |
| Výtvarný program „Děti, pozor, červená“ | 70 |
| Dětská dopravní hřiště | 70 |
| HRY A CVIČENÍ NA KOLE | 73 |
| Metody práce | 74 |
| Hra na barona Draise | 76 |
| Koloběžka | 78 |
| Tempař | 80 |
| Brzdař | 82 |
| Zastavit, stát a jedem | 84 |
| Proměnlivý posed | 86 |
| Těžká zatačka | 88 |
| Závory | 89 |
| Aby kolo nebrečelo | 90 |
| Nosič vody | 91 |
| Jízda zručnosti I | 92 |
| Dakar | 94 |
| Slalomy | 95 |
| Šnek, co šíleně se vlekl | 96 |
| Trychtýř | 97 |
| Vrátka a tunel | 98 |
| Ohlédnutí | 99 |
| Osmička celá v pohybu | 100 |
| Zakázané ovoce nejlépe chutná | 101 |

| | |
|---|-----|
| Terénní jízda | 102 |
| Do „příkopy“ zahrnul jsem | 103 |
| Živá voda | 104 |
| Houpačka | 105 |
| Přejezd přes rybník | 106 |
| Koleje | 107 |
| Kovbojové na kole | 108 |
| Čtyřlístek | 109 |
| Stíhačka | 110 |
| Rovnováha | 112 |
| Peloton | 113 |
| Jízda zručnosti II | 116 |
| Změna je život | 118 |
| „Houbaření“ na kole | 119 |
| Amatérská kolová | 120 |
| Dráhové disciplíny | 122 |
| Technická zkouška | 124 |
| Krasojízda | 125 |
| Jedna noha | 126 |
| Cyklokrosový cirkus | 127 |
| Jízda s oporou | 128 |
| Líznutí | 129 |
| Překážkový kolotoč | 130 |
| Snížený profil | 131 |
| Jízda zručnosti III | 132 |
| BMX A JEHO PŘÍBUZNÍ | 134 |
| <i>Literatura k BMX</i> | 135 |
| CYKLOTURISTICKÝ TÁBOR NEBO PUTOVÁNÍ | 136 |
| <i>Doplňkový program</i> | 136 |
| <i>Zdravotnická brašna pro vyjížďku na kole</i> | 136 |
| <i>Doporučení pro bezproblémový průběh tábora</i> | 136 |
| TECHNIKA JÍZDY JEDNOTLIVCE | 137 |
| Posed | 137 |
| Šlapání | 138 |
| Brzdění | 138 |
| Převody | 138 |
| <i>Zásady při měnění převodů</i> | 138 |
| Jízda po rovině | 139 |
| Sjíždění a zatáčení | 139 |
| <i>Zásady pro zatáčení</i> | 139 |
| Jízda do stoupání | 139 |
| Překonávání překážek | 140 |
| Technika jízdy v obtížných podmínkách | 141 |

| | |
|--|-----|
| TAKTIKA A TECHNIKA JÍZDY SKUPINY | 142 |
| Vyjíždka | 144 |
| <i>Trasa</i> | 144 |
| Příklad itineráře cykloturistické vyjíždky | 145 |
| Signalizace | 146 |
| KONDIČNÍ TRÉNINK PRO REKREAČNÍ CYKLITY | 148 |
| NEBEZPEČÍ JÍZDY NA KOLE V SILNIČNÍM PROVOZU | 150 |
| Dopravní předpisy | 150 |
| Způsob jízdy | 151 |
| Vybavení jízdních kol | 152 |
| Bezpečnost na kole | 153 |
| Přilby | 155 |
| <i>Základní informace pro nákup a použití přilby</i> | 155 |
| ZDRAVÍ | 157 |
| <i>Otřesy</i> | 157 |
| <i>Prochlazení</i> | 158 |
| Regenerační a rehabilitační aktivity na kole | 158 |
| <i>Rozhýbaní a protažení před jízdou</i> | 159 |
| <i>Cviky za jízdy</i> | 159 |
| <i>Cvičení po jízdě</i> | 159 |
| ŽENA | 160 |
| Jízda na kole v těhotenství | 161 |
| CYKLISTÉ S POSTIŽENÍM | 162 |
| <i>Lidé se zrakovým a sluchovým postižením</i> | 163 |
| <i>Lidé po amputaci</i> | 163 |
| <i>Lidé s mozkovou obrnou</i> | 163 |
| <i>Mentálně postižení</i> | 163 |
| <i>Lidé s ostatními postiženími</i> | 164 |
| Adaptéry k vozíku | 165 |
| ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ | 166 |
| ZVÍŘATA | 168 |
| NAPADENÍ PSEM | 169 |
| KRÁDEŽ A POJIŠTĚNÍ KOLA | 170 |
| Jak si chránit kolo před krádeží | 171 |
| Pojištění | 171 |
| DOPRAVA KOLA | 172 |
| Vlak | 172 |
| Pražské metro | 173 |
| Autobus a letadlo | 174 |
| Auto | 174 |

| | |
|---|-----|
| PRAHA | 175 |
| Trasy v Praze | 175 |
| Jak jezdit v Praze na kole | 175 |
| Pražské vyjíždky | 176 |
| <i>Směr zoo</i> | 176 |
| <i>Nejhezčí příroda a památky v Praze</i> | 177 |
| <i>Výlet pořád z kopce</i> | 179 |
| <i>Výlet bez aut</i> | 180 |
| <i>Výlet se závodníky</i> | 180 |
| ZEMĚ ČESKÉ | 181 |
| Dálkové cyklotrasy | 181 |
| ZNAČENÍ CYKLOTRAS | 182 |
| CYKLOTRASY V ČR | 183 |
| <i>Trasa Praha – Vídeň</i> | 183 |
| <i>Moravská stezka a její varianty</i> | 183 |
| <i>Jantarová stezka</i> | 183 |
| Přehled dálkových cyklotras v ČR | 184 |
| Cyklotrasy v oblastech | 186 |
| <i>Jižní Čechy</i> | 186 |
| <i>Čechy – střední, západní, severní</i> | 187 |
| <i>Broumovsko, Náchodsko, východní Čechy</i> | 187 |
| <i>Český ráj</i> | 187 |
| Morava | 188 |
| <i>Jižní Morava – Znojensko a Brněnsko</i> | 188 |
| <i>Střední Morava – Olomoucko</i> | 188 |
| <i>Morava – Severní Morava – Slezsko</i> | 189 |
| <i>Další cyklotrasy</i> | 190 |
| CYKLOATLAS | 191 |
| Země „zaslíbená a v dědictví nám daná“, Máchův kraj a Český ráj... .. | 191 |
| Z Ještědu přes 33 kopců | 191 |
| Šumava a ještě něco navíc | 192 |
| Český les a Západočeské lázně | 192 |
| Krušné hory, České Švýcarsko a Lužické hory | 193 |
| Střední Čechy | 193 |
| Jižní Čechy | 193 |
| Jihozápadní Čechy | 194 |
| Jih Českomoravské vrchoviny | 194 |
| Sever Českomoravské vrchoviny a východní Čechy | 195 |
| Moravská stezka | 195 |
| Podyjí | 195 |
| Moravské Slovácko | 196 |
| Valašsko | 196 |
| Slezsko | 196 |

| | |
|--|------------|
| Okolí Brna – moravské srdce | 197 |
| Podél západní hranice od Aše do Břeclavi | 197 |
| MAPY A PRŮVODCE PRO CYKLOTURISTIKU V ČR | 198 |
| <i>Mapy SHOCart</i> | 198 |
| <i>Cykloprůvodce</i> | 200 |
| <i>Mapy pro turistiku KČT</i> | 200 |
| <i>Ostatní mapy a průvodce pro ČR</i> | 200 |
| <i>Průvodcovské články v časopise Cykloturistika</i> | 201 |
| SVĚT | 202 |
| <i>Charakter akcí</i> | 202 |
| <i>Rakousko</i> | 203 |
| <i>Francie</i> | 203 |
| <i>Itálie</i> | 203 |
| <i>Středomořské a Kanárské ostrovy</i> | 203 |
| <i>Nizozemsko</i> | 203 |
| <i>Norsko</i> | 203 |
| <i>Ostatní Evropa a svět</i> | 203 |
| Další informace o cestování ve světě | 203 |
| Evropa | 204 |
| <i>Rakousko</i> | 204 |
| <i>Středomořské a Kanárské ostrovy</i> | 204 |
| <i>Ostatní Evropa</i> | 204 |
| <i>Vzdálenější svět</i> | 205 |
| Průvodce a mapy pro cykloturistiku v zahraničí | 205 |
| Cykloturistické cestopisy | 206 |
| Slovensky psaná literatura | 206 |
| Cesta kolem světa | 206 |
| LITERATURA | 207 |
| Technická, metodická a encyklopedická literatura | 207 |
| Ostatní literatura | 208 |
| Literatura pro kulturně poznávací činnost | 208 |
| DALŠÍ INFORMACE A KONTAKTY | 209 |
| Internetové stránky | 209 |
| Informace o cykloakcích | 209 |
| Časopisy | 209 |
| Regionální zdroje informací | 210 |
| Organizace zabývající se aktivitami s jízdním kolem | 210 |
| Muzea | 211 |