

Temat: Tylko dla rodziców, czyli dziecko na rowerze

Rowerem przez lata



Mikołaj dwa i pół roku

Każdy zroweryzowany rodzic chce, żeby jego dziecko polubiło jazdę na rowerze. Powód jest oczywisty: wszyscy wiemy, że to najlepszy sposób na spędzanie wolnego czasu. Oto nasze doświadczenia w tym względzie.

Jeśli chodzi o nasze dzieci, chyba się udało. Choć nie było łatwo i częste zwroty akcji przyprawiły nas o zwątpienie, ale jakże często o euforię. Wiemy, że potrzeba cierpliwości, kasy, marchewki i kija! (patrz zdjęcie z prawej ;)) Zatem czujemy się zobligowani do dzielenia się dobrą nowiną. Niech się szerzy epidemia cyklozy! Wiemy, że bardziej radykalnej i młodziej części czytelników temat ten zupełnie nie leży. Nie pozostaje im zatem nic innego jak przetrzczyć tych kilka stron w przód. Także na tonie redakcji sam temat i ilość miejsca na niego przeznaczona budziła kontrowersje. Mimo wszystko dojrzeliliśmy wreszcie do tego, żeby rzecz całą naświetlić. A najlepiej zrobić to na przykładach.

fajny sprzęt - nie miał pedałów w przednim kole, tylko klasyczny łańcuchowy napęd przenoszony przez „ostre koło” na tylną oś. No i był błękitny - na tym etapie to było najważniejsze! Do wyrobienia nawyku pedałowania najlepsze jest ostre koło: kręcisz w przód - jedziesz w przód, kręcisz w tył - wiadomo. Polem ćwiczeń było dla nas mieszkanie i alejka wokół placu zabaw. Ale i tak sprawiało to wielką radość zarówno naszemu synowi, jak i nam, dumnym rodzicom: *nasz syn jeździ na rowerze!*

Tylko - ponieważ rodziców ma wysokich - to z trójkołki wyrósł bardzo szybko i trzeba było nabyć pełnowymiarowy rowerek. Oczywiście wybraliśmy najmniejszy, z 12-calowymi kołami (teraz wybralibyśmy jakąś niską „szesnastkę”, ale wtedy brakowało nam doświadczenia). W każdym razie rowerek miał kontrę, jedno-biegowy napęd, boczne kółka, dwa kuferki - przód i tył, pełne błotniki i osłonę łańcucha. Dodatkowych akcesoriów (kask i rękawiczki) kupować nie musieliśmy, bo używaliśmy ich już w trakcie jazd z fotelikiem. I teraz to już naprawdę mogliśmy powiedzieć, że „nasz syn jeździ na rowerze!” O ile mieliśmy czas, żeby oddalić się nieco od domu, bo rowerowanie pod blokiem kończyło się zwykle przejazdem na plac zabaw, a tam rowerek był przez latorośl porzucany. Ale wystarczyło tylko przetrzać się samochodem z rowerami w bardziej alejkowe rejon miasta, by nasz syn przerodził się w ściganta chcącego rywalizować z ojcem.

Historia Krzysia i Jacka

Zaczął się od tego... nie, to Was zupełnie nie powinno obchodzić... W każdym razie, gdy nasz syn miał już jakieś 15 m-cy kupiliśmy mu fotelik. Jeździliśmy z nim na przeróżne wycieczki - długie, krótkie i, jako że bardzo mu się to podobało, również sam chciał zacząć jeździć. Więc weszliśmy w posiadanie trójkołowego pojazdu (nie musieliśmy kupować, dobrzy znajomi nas wsparli pożyczką). To był bardzo

Suplement dla przeciętnie wysokich rodziców

I teraz beczelnie do toku narracji wtrącam się ja, Miłosz. Robię to, bo celem nawiązania kontaktu wzrokowego podczas rozmowy z Jackiem muszę zadzierać do góry głowę. Bez ogródek: Kędraccy są znacznie niżsi od Kaczmarczyków. Wszyscy,

Tekst: Jacek Kaczmarczyk, Piotr Jaworski, Miłosz Kędracki, zdjęcia: bikeBoard



Krzyś, pięć lat

zatem nasz syn też. Toteż po identycznym okresie wprowadzenia fotelikowego i „trójkołowcowego” pojawiła się w naszym domu niecodzienna maszyna: Kettler Speedy Air. Rowerek bez napędu, pierwotny jak pierwszy pojazd Karla Friedricha Christiana von Drais de Sauerbrun. Ale wykonany ze współczesnych materiałów i naprawdę bardzo lekki (6,6 kg). Początkowa nim fascynacja i prowadzenie pojazdu po mieszkaniu przeminęła po tygodniu, a ja coraz lepiej radziłem sobie z myślą, że mój syn zostanie jednak piłkarzem, a nie rowerzystą i przestałem wywierać presję na Mikołaja. Aż tu nagle...! Któregoś dnia Mikołaj zasiadł na Kettlera odepchnął się od podłogi i przejechał przez cały przedpokój do kuchni na dwóch kółkach. Oniemiałem z zachwytu. Kiedy zeszedł śniegi, Mikołaj dzielnie towarzyszył spacerującym rodzicom poruszając się z prędkością szybko idącego człowieka, a na jednym odepchnięciu pokonywał 2-4 metry. Ale kolejny spacer do Lasu Wolskiego zaowocował satysfakcjonującym mnie w pełni odkryciem. Najbardziej lubi jeździć w dół i poza asfaltem. Kettler temu sprzyja, bo jest niezwykle stabilny, ma długą bazę kół i spokojny kąt główki ramy - poważ-

Sport odgrywa zasadniczą rolę w kształtowaniu rowerowych ambicji u dzieci. W Krakowie od 14 lat klub narciarski Lider organizuje genialne zawody rowerowe dla dzieci. Puchar Kubusia (nazywanego niegdyś Puchatkiem). Maluchy ścigają się w Parku Jordana na dwóch bramkach na zjeździe, potem pokonują tor przeszkód i pędzą do mety. Obowiązuje elektroniczny pomiar czasu, są sędziowie, biuro zawodów... no po prostu wypas. W tegorocznej edycji najmłodsza uczestniczka Marta Adamowska w dniu startu nie miała jeszcze skończonych dwóch lat! Dzieci urodzone przed 2001 rokiem mają dłuższy zjazd i większą pętlę do pokonania. Naprawdę zasuwają! Na zdjęciu Michał, lat 7.

Zszczegóły: www.narty.krakow.pl



nie, wcale się nie wygłupiam, to ma znaczenie! Spedy Air ma też grube pompowane opony co poprawia amortyzację, a co najważniejsze - bez powietrza wewnątrz nie pozwala zanadto się rozpedzić. Kiedy Mikołaj skończył dwa i pół roku jazda bez bocznych kółek nie przedstawiała dla niego problemu. Dlatego na trzecie urodziny dostał normalny rowerek: Gianta Animatora na 12" kółkach. W duchu liczyłem że wsiądzie i pojedzie, ale po tygodniu poddałem się i przykręciłem do niego boczne kółka. Mój syn jest jeszcze malutki, dostaje do ziemi czubkami palców i nie do końca radzi sobie z „kontrą”. Dlatego z pokorą czekam, aż odkręcę mu boczne kółka. Może już po wakacjach...

Historia Krzysia i Jacka c.d.

Gazu tata, gazu! Kto pierwszy do tawki! Na taweczce odpoczynek - tyk napoju z bidonu i jazda dalej! Z czasem podnieśliśmy ciut boczne kółka, aby zaczął uczyć się tupać równowagę. Na prawdziwą naukę jazdy na dwóch kółkach ten rower wydawał mi się jeszcze zbyt mały. [Już wiecie po co był ten suplement? - przyp. red.]. Ale najważniejsze - malec umiał już pedałowac, omijac przeszkody i miał wpojone, że jak na rower, to tylko w kasku i rękawiczkach! A to są podstawowe rzeczy do przyswojenia w tym wieku.

Gdy Krzycho miał 4 lata, był już tak wyrośnięty, że przypadkowi ludzie spokojnie „dawali” mu lat 6. Przyszła więc pora na zmianę dwukółki. Już nawet na fotelik był zbyt wielki.

I tu objawił się problem - podążając za rozmiarówką rowerów wypadałoby zakupić 16", ale z racji tempa wzrostu naszego syna za rok znów trzeba by go wymienić. Wybór padł więc na 20" doposażone w boczne kółka oraz trail-gator'a, czyli rodzaj rowerowego sztywnego holu (którego test mogliście przeczytać w numerze 5/2005 bB). Trail-gator zapewniał nam możliwość dalszego eksplorowania tak samo długich i trudnych tras jak z fotelikiem, a boczne kółka - dalszą naukę jazdy syna (na dwa kółka było jeszcze chyba za wcześnie).

I tak przeplatając jazdę z bocznymi kółkami, z „klasycznym kijem” zleciał kolejny rok jego rowerowej edukacji. Z czasem zmądrzałem i wychodząc z synem na rower „z kijem”, zamiast butów do biegania zakładałem... rolki! To jest naprawdę świetny patent, tylko kij musi być dobrze zamocowany do roweru. Ale był czad! Głównie dla mnie, bo z nauką jazdy nie szło najlepiej. Co prawda chwilami puszczałem kij, ale Krzysia natychmiast ściągało to na lewą to na prawą stronę.

Mieliśmy jeszcze jeden patent: odkręcałem pedały i Krzysio siedząc na siodełku odpychał się nogami. Całkiem niezłe ćwiczenie na złapanie równowagi. Tylko tu powstał inny problem: Krzycho wstydział się jeździć bez pedałów. *Bo chłopaki będą się śmiać.* Więc też zbyt długo tak nie potrenowaliśmy. I tak kombinując na różne sposoby dotrwaliśmy do 6-tych urodzin. A zaraz po nich nastąpiła poważna rozmowa:

- Tato, dlaczego ja mam taki dziecięcy kask? Ja chcę płomienie!

- Oki, będą płomienie jak nauczysz się jeździć na dwóch kółkach.

Swoją drogą zupełnie nie rozumiemy sporów, które toczą się na rowerowych forach czy innych grupach dyskusyjnych, czy jeździć w kasku, czy bez i jak przekonać do kasku dziecko? U nas nie było tego tematu! Tata jeździ w kasku, więc i dla Krzyska i dla obu Mikołajów oczywistym było, że oni też! Dla Krzyska ten początkowy gadżet stał się - obok kolarskiego stroju - elementem wizerunku „profesjonalnego rowerzysty”.

Ale wracając - po naszej rozmowie spełnieniu przez Krzysia jego części obietnicy zajęto mu... 15 min! Wychodząc kolejny raz z rowerem przed blok odkręciłem kij i opuściłem siodełko. Pierwsze 5 min spędziliśmy na „hulajnogowaniu” - siedząc odpychał się nogami od podłoża - potem delikatna asekuracja przy starcie i... pojechał! Jak mi Bóg miły, pojechał sam! Z rodzicielskiej obawy biegłem za nim kilkadziesiąt metrów starając się asekurować ewentualny upadek. A on zatrzymał się przed skrzętem i rzekł zdziwiony nie widząc mnie za sobą:

- Tato, nie trzymałeś?

- Nic a nic! Sam jechałeś!

- No to kiedy idziemy wybierać kask?

Po raz trzeci mogłem powiedzieć: *nasz syn jeździ na rowerze! Naprawdę jeździ na rowerze!* Nazajutrz pojechaliśmy do sklepu rowerowego - wybrał sobie czarny kask z czerwonymi płomieniami i czarno-czerwone rękawiczki. Był zachwycony! Oglądał jeszcze strój kolarski - lycrowe spodenki z pamperssem i teamową koszulkę, *takie jak ma tata.* Musiałem obiecać, że następnym razem...

Potem przyszły dni doskonalenia jazdy i coraz dłuższe wycieczki. Naprawdę, z dnia na dzień coraz dłuższe!. Ledwie 4 tygodnie i już te same co z fotelikiem lub później z trail-gator'em trasy! Rewelacja! No i przyszła kolej na następne motywujące zakupy - obiecany strój kolarski, okulary no i licznik. Krzys coraz dłuższe trasy, coraz wyższe prędkości przelotowe i maksymalne skrętnie odnotowuje w swojej małej główce. Wspinamy się na coraz wyższe i bardziej strome góry (zdecydowanie woli w dół). Naprawdę złapał bakcyła i już nie może doczekać się wakacji, bo zaplanowaliśmy wyjazd nad morze z rowerami. Hel i wszelkie pobliskie lasy. Myślę, że cykloza została zaszczepiona.

Rower 20" wystarczy jeszcze na rok, może dwa, wtedy można się będzie przesiąść na 26" przeskakując kolejne oczko w rozmiarówce (czyli 24 cale). Przyszły rower będzie oczywiście z przerzutkami i przednim amortyzatorem. Wszak gadżeciarzami są chłopcy w każdym wieku. No i przede wszystkim nad kondycją trzeba będzie popracować - aby, jak powiedział baron de Coubertin, móc jeździć citius, altius, fortius. A to akurat dotyczy nas obu!

Ciąg dalszy nastąpił...

Jeśli jesteś rodzicem wyjątkowo mocno w rowery zaangażowanym, to właściwie każdy moment wprowadzania pociechy w rowerowy świat jest dla Ciebie ryzykowny. No bo przecież zależy Ci, żeby Twój maluch polubił dwa kółka i chciał w przyszłości jeździć na nich wspólnie z Tobą. Żebyś mógł pokazywać mu świat tak jak lubisz najbardziej. I żebyś nie musiał rezygnować ze swojej pasji dla „wyższych celów”. Nie ma się co rozpisywać, każdy wie, jakie to ważne. Jacek opisał Wam powyżej swoje doświadczenia z dzieckiem jeszcze małym, dla którego rower i jego kolejne wcielenia są wciąż nowością. Ja mam dwójkę dzieci, w tym syna, który

osiągnął szczęśliwie 14. rok życia. Właśnie zaczyna dojrzewać i ma już poważnych kumpli oraz mnóstwo możliwości zagospodarowania wolnego czasu. Nie muszę chyba dodawać, że nie są one w żaden sposób związane z rowerem? Ma swój doskonale działający umysł oraz osobistego lenia, który podpowiada mu, że wcale nie musi się bezsensownie męczyć kręcąc z ojcem pedałami na jakimś kretyńsko długim podejździe. Moim zdaniem to jeden z tych momentów, który zdecydować może ostatecznie, czy młody człowiek tyknie rowerowego bakcyła, czy oleje go definitywnie. Darujcie ten kolo-kwializm, ale ja też się czegoś od swojego „młodego” uczę. Praca u podstaw nad skierowaniem takiego człowieka na odpowiednią ścieżkę powinna się rozpocząć już w okolicach pierwszej komunii. Ostrzegam Was kiedyś, ale powtórzę raz jeszcze - nie pozwólcie kupić maluchowi z tej okazji jakiegoś tandetnego roweru z marketu. Okiełznajcie w porę zapędy chrzestnego. Zróbcie zrzutę na sprzęt, który nie będzie przeszkadzał i męczył. A jak już dopniecie swego, to prowadźcie dziecko drogą przygodową, a nie dystansem maratońskim. Opanujcie i swoje ambicje, poświęćcie sezon lub dwa na jazdę totalnie rekreacyjną od miejsca fajnego do jeszcze fajniejszego. Uczcie techniki przez zabawę na małych korzonkach i hopkach, dajcie się wyprzedzić, udawajcie, że jesteście gorsi, ale czasem pokażcie swoją klasę, żeby wjechać dziecku na ambicję. I cały czas obserwujcie jego minę. Ona powie więcej, niż słowa. Powie między innymi, kiedy można wspólnie po raz pierwszy wyruszyć w góry. Ale nie na Turbacz ani Przehybę! Na początek musi to być coś znacznie mniejszego i łatwiejszego. Ja zacząłem od Przełomu Dunajca i rezerwatu Biała Woda za Jaworkami. Potem były ceperskie szlaki w słowackich Tatrach, na przykład Cicha Dolina - leciutka asfaltowa trasa, ale za to fantastyczna widokowo. Przy okazji zaliczyliśmy krótki wypad w Dolinę Białej Wody tuż za granicą na Łysej Polanie. Obaj wystąpiliśmy w pełnym rynsztunku, czyli odziani od stóp do głów w poważne rowerowe ciuchy. To ważne - strój i sprzęt kręcą młodego człowieka na równi. Tu pojawił się u mojego Mikołaja pierwszy prawdziwy zachwyt przyrodą i tym, że w takie dzikie miejsca można wjechać, pokonać je i zrobić to w dodatku tak szybko. Był oczywiście posiłek na trawie i mnóstwo przystanków po drodze. Wykorzystujcie takie wypadki na edukację techniczną. Jakies wspólne smarowanie łańcucha, regulacja przerzutek i hamulców, zmiana dętki. Im więcej młodzik potrafi, tym bardziej dumny jest z siebie. Dobrze jest też w tym momencie poszukać znajomych z dziećmi w podobnym wieku. Jeśli się uda, wyjeżdżajcie razem. Starzy pogadają i wymienią spostrzeżenia, a wśród młodzieży pojawi się element rywalizacji, czyli doskonały sposób na poprawę kondycji i pokonywanie samego siebie. Nasze pierwsze „wielkie góry” to był wjazd na Durbaszkę w Małych Pieninach. Prosty, szutrowy, długi... Długi dla niego. A ja pod koniec służyłem za faceta od pchania pod górę dwóch rowerów. Za to na grzbiecie były bajeczne widoki, potem fantastycznie szybki zjazd po miękkiej, czyli bezpiecznej trawie oraz żętyca i oscypek w baczówce. Końcówka tej krótkiej trasy po szlaku rowerowym w parku narodowym to zjazd wąwozem pod Jarmutą (zerknijcie sobie na mapę). Zjazd był bardzo powolny, bo trudny technicznie. Końcówka prowadzi wręcz korytem strumienia wypełnionym luźnymi kamieniami. Ale nie wyobrażacie sobie, jak dumny z siebie może być młody chłopak, który po drodze nawet się nie podparł nogą! **Pamiętajcie, każdy podjazd musi być poparty czymś w zamian. Wysiłek musi mieć po prostu sens.**

A kilka dni temu przełożyłem Mikołajowi stary osprzęt na zupełnie nową, wypasioną i większą ramę. Przy okazji dokonałem lekkiego tuningu. I znów zachciało mu się ostro poszaleć. Tak to właśnie działa - w tym wieku sama przygoda to jeszcze za mało. Teraz ma już kumpla na podmiejskiej wsi, do którego czasem jeździ trałować okoliczne ścieżki na rowerze. Czasem też my - miastowi - zabieramy kumpla na wspólne wypadki w góry. Pod koniec sezonu razem planujemy Turbacz wjazdem od Rzek. Stopniowo i bez pośpiechu. Czyli chyba się udało... Teraz czas zająć się córką. Ma 9 lat i dopiero w tym roku pokochała rower. Ale za to jak! Wcześniej nawet nie próbował wciśnąć go jej na siłę. Warto było poczekać. **bb**

→ www.bb

Na naszej stronie www.bb prezentujemy filmik „szkoleniowy” dla rodziców uczących swoje dzieci jeździć