

NAUČIT DĚTI RIDE

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

Author: Sheldon Brown

Original version: "<http://sheldonbrown.com/teachride.html>"

Jedním z mnoha úkolů, rodiče musí provádět učí své děti jezdit na kole.

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

Tento článek se zaměřuje pouze na nejvíce základních dovedností: šlapání, řízení a vyvažování, které umožňují, aby dítě ovládat kolo. Tam je mnohem víc učit a učit se o cyklistice, než to, ale to je většinou nad rámec tohoto konkrétního článku.

TŘÍKOLKY



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

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

Jakmile dítě získání odborné způsobilosti v šlapání a řízení tříkolku, je čas přejít na malou kole s koleček. Most 2 1/2 letých jsou připraveny pro 12" kola s koleček. Bych nedoporučoval 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 i mírného stupně. když kolo na koleček nelze zapnout rychleji než tříkolky, alespoň je vybaven brzdou!

Konvenční vzpřímené trojkolky být 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 dělá to recept na katastrofu. Nemůže zastavit bez brzd, a to nelze zapnout bez přetočení.

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 chodnicích a podobně, které jsou podstatně bezpečnější. Mezi nízkému těžišti 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 koleček je lepší volbou.

Tento typ podvozku není tak snadno ovladatelný pro malé dítě právě učí řídit a pedál, kvůli jeho nepříjemné geometrie řízení. Mají extrémně mělké 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 dvou-kroužit a un-pomáhal dva volnoběhem. Každý z nich má své výhody a nejlepší výsledky se často získat smíšeného přístupu, upraveného dítěte stylu učení a praxe oblasti k dispozici.

KOLE EK (STABILIZÁTORY)

Většina kola určená pro menší děti mají koleček. 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 největší smysl pro rodiny s dětmi, kteří žijí ve velmi klidné, bezpečné ulici bez kopců. Chcete-li dobře využít koleček, musíte trezorem, plochou širokou příjezdovou cestu nebo chodník, nebo jiné místo, kde se dítě může jezdit s minimálním dozorem. Kolo s koleček může být ještě nebezpečnější než tříkolka, protože dítě je větší a šířka 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 změnit 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 KOLE EK

Většina lidí, kteří používají přídavná kolečka nechat upravit nesprávně. Motorka by měla mít vždy trochu hubený. Pokud jsou obě školení kola mohou dotýkat země 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 je nový, je třeba pouze malé množství sklonu z jedné strany na druhou.

Poté, co dítě zvyknout na šlapání, řízení a brzdění, školení by mělo být kola mírně vystupují, trochu v čase. To je asi lepší to udělat bez vědomí 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 koleček nad zemí. V den, kdy se ve chvíli, kdy je zřejmé, že přídavná kolečka jsou již něco dělat, a mohou být odstraněny.

Je-li výcvik kola jsou ponechány stanovena na své nejnižší poloze, motocykl je ve skutečnosti příliš velký tříkolka, a některé děti stráví dva nebo tři roky na koleček 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 vhodně tipy. Pak se konečně naučí rovnováze.

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

Školení kol přístup 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" přístup dává větší smysl, protože děti se učí rychleji tímto způsobem.

B H S DÍT TEM

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

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

Místo toho držte dítě za ramena, aby co měli spoléhat na stranu, se budou cítit boční tlak a může se naučit snížit otočením do hubený. To by mělo být provedeno v široké ploché prostoru, jako je prázdné parkoviště. Rodič by neměla 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 čas! Rodič bude také muset být velmi opatrní, aby bang na kole nebo o ně zakopnout, když malé tečení nebo odkloní klade na brzdy nečekaně, ale tento přístup je nejrychlejší a většina rodičů a zúčastněné způsob, jak naučit základní vyvážení.

Pokud se podél drží dítě za ramena příliš nepříjemné, někteří rodiče chtěli, aby rukojeť z holí nějakého druhu, obvykle vklíněné mezi ["http://sheldonbrown.com/gloss_sa-o.html#seatstay"](http://sheldonbrown.com/gloss_sa-o.html#seatstay)-vzpěry a upevněny k zadní části sedla. To nedává jako dobrou zpětnou vazbu k dítěti, ale funguje to. Existují také komerční produkty této částky na stejnou věc, ale nemyslím si, obecně doporučit.

Společnost s názvem ["http://www.wallabykids.com/"](http://www.wallabykids.com/)-klokan děti je speciální vestu / klika, která slouží tomuto účelu, s rukojetí nad dítěte lopatkami. Mateřská opravdu děláme, má spustit nebo alespoň klus, protože vyvážení 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 počínající pád. 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. Průměrná dítě naučí rovnováze mezi šestou a sedmou, k tomu měli příležitost. To není neobvyklé, aby se to stalo pár let v obou směrech. V mnoha případech bude kombinace přístupů fungují nejlépe. Například, používat přídatná kolečka je velmi dobré pro výuku dítě, jak provozovat torpédo-brzdy, tak to je často nejlepší začít s koleček a pak přepnete do jedné z ostatních přístupů po brzdění zvládl.

PODDIMENZOVANÝ BIKE P ÍSTUP

Ideální kolo pro učení se jezdit na koni, ať už jde o dítě či 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 kolena. Na kole 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 nečetl stránky o pedály na této stránce: "http://sheldonbrown.com/gloss_.html#leftthread"-levý pedál odšroubuje ve směru hodinových ručiček !) V ideálním případě by měl motocykl pro tento přístup mít alespoň jednu brzdu, aby se dítě může 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 pokušení koupit si kolo, které je příliš velké na teorii, že se dítě "vyroste" to .

KOLOB ŽKY



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

Další výhodou je to, že skútr je méně děsivé 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 může řídit tříkolku lze provozovat skútr na určitou úroveň znalostí. Chcete-li začít s, můžete jednu nohu udržuje 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 "http://sheldonbrown.com/gloss_sp-ss.html#spoon"-lžice brzda může učit vyrovnání, ale koloběžka s pneumatikami a ruční brzdou, jako na obrázku, je více stabilní a bude zvykat dítě na brzdy.

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

"[HTTP://SHELDONBROWN.COM/GLOSS_D R-Z.HTML#DRAISINE](http://sheldonbrown.com/gloss_dr-z.html#draisine)"-DRAISINES

("VYVÁŽENÍ KOLA, RUN KOLA, PUSH KOLA, KOLA SE U Í, NE-ŠLAPACÍ KOLA, ŠLAPACÍ KOLA MĚN ")

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

Jsou to ztráta času a peněz. Můžete dosáhnout stejného efektu jednoduše odšroubováním pedály z reálného kole. (Mohli jste surfovali zde přímo z horní části stránky, takže

znovu: "http://sheldonbrown.com/gloss_1.html#leftthread"-levý pedál odšroubuje ve směru hodinových ručiček !)

BEZPE NOSTNÍ ZA ÍZENÍ

Povzbudte děti začít s řádnou bezpečnostní vybavení od samého počátku. Pokud dítě zvykne na helmu na tříkolce, se zvyk stal dobře zavedený, a tam nebude později boj o zavedení helmu. Zvláště, když jsou děti nejprve učí jezdit na koni, rukavice a dokonce i chrániče kolen mohou být velmi užitečné. Dítě, které spadne a zraní se může vypnout, aby se kola v raném věku, a to v nejlepším bude trvat déle, než se učít, protože ze strachu. Malé děti milují mít vlastní cyklistické rukavice, nutí je cítit opravdu zvláštní. Dělají mnohem užitečnější dárek zvonů streamerů, nebo koše.

Když moje dcera byla malá, cyklistické dětské 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 písku 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, věděla jsem, rukavice už zaplatil za sebe.

BRZDY

Kola Většina malých dětí v USA mají dráhu (šlapání zpět) brzdy. Obecné přesvědčení, že je to žádoucí, protože:

- Děti mají slabé ruce, takže se nemohou dostat hodně brzdny výkon od ručních brzd.
- Děti jsou bohaté na kolech a ruční brzdy jsou příliš křehké, že jsou spolehlivé, pokud jsou pečlivě udržovány.

Je pravda, aby oba tyto body, ale Ruční brzda má své výhody a také:

- Děti, které se právě učí vyrovnat se často chtějí, aby jejich nohy, kdykoli se bojí, 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 době re-učit staré zvyky, když rostou do větší kola a mají k přechodu na ruční brzdou. Poprvé, když jsem jel na kole s ručními brzdami, jsem se příliš rychle na hrboлатé 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 ruční brzdu na to. Nejedná se o hlavní náklady, a není příliš obtížné.

To je lepší pro to, aby se na přední kolo, aby se dítě učí dobré brzdění, které záviset především na použití brzdy předního kola. (Viz též můj článek o "<http://sheldonbrown.com/braktum.html>"-brzdění a otáčení).

TRP LIVOST

K dispozici je široká škála věku, v němž děti zvládnout základní vyvažování s průměr je asi 6 let, ale normální variabilitu běží 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 přívěsu nebo nákladní tříkolka umožňuje pokračovat v jízdě

rodina s velmi malým dítětem. Dítě, které se naučil na pedál může jezdit na zadní straně "<http://sheldonbrown.com/tandkids.html>"-přívěsu kole . šlapat K možnosti, aby dítě hrdý, plnoprávným účastníkem krátkých rodinných jízdy, někdy i před dosažením věku 3! Aby vaše dítě učil se jeho přirozeném tempu, a to je více pravděpodobné, že jízda na kole se stanou zábavné rodinné aktivity pro všechny z vás.

OD ZA ÁTKU S DOPRAVNÍMI DOVEDNOSTI

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. Dítě může dělat ruční signály pro tebe. Většina dětí se velmi rád bude dělat.