



Osvědčené tipy, jak
si užít cestování s dětmi



Ověřeno rodiči

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Ověřeno rodiči s.r.o.

Ověřeno rodiči – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Ověřeno rodiči

Cestování s dětmi, které vás bude bavit

CPress
Brno
2018

Ověřeno rodiči

Cestování s dětmi, které vás bude bavit

Ověřeno Rodiči s.r.o.

Obálka: Petr Gremlica

Grafická úprava: Remi Pavlovská

Odpovědná redaktorka: Martina Rybičková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Fotografie v knize: autorský tým

Foto na obálce: Markéta Chaloupková – Markey Photo

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2084-2

ISBN e-knihy 978-80-264-2198-6 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34438.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

O autorech

Projekt Ověřeno rodiči

Věříme, že nejlepší místa, kam vyrazit s dětmi, najdete na doporučení dalších rodičů. A proto jsme se my, tři rodiče malých dětí, Michal, Petra a Romana, před dvěma lety rozhodli založit web a začít na něm sdílet zkušenosti z cest, kde se nám s dětmi líbilo. Přidává se spousta dalších rodičů, a tak dneska na www.overnorodici.cz najdete mraky tipů, kde si to s dětmi můžete užít: místa na výlety, na dovolenou, na zábavu pod střešou i baby friendly restaurace a kavárny. Nenajdete zde žádnou reklamu poskytovatelů ani lákavé texty, které si provozovatelé píšou sami. Jen upřímné rodičovské recenze navštívených míst. Na tom si zakládáme.

Původně jsme doporučení na místa psali sami. Popisovali jsme naše tipy na výlety a dovolené v Česku i na cesty do zahraničí. Teď už ale web žije s naší podporou svým životem, desítky rodičů posílají své tipy, dělí se o zážitky a skvělá místa pro rodiny s dětmi, aniž by za to něco dostávali. Jsme nadšení, že se tahle myšlenka ujala a že se můžeme ve výletování a cestování s dětmi vzájemně inspirovat.



Michal

Jsem táta dvou dětí – Vašíka (6 let) a Andrejky (4 roky). Od malička hraju fotbal, rekreačně tenis a strašně rád lyžuju. Po jednom dni nicnedělání doma začínám být znuděný a nervozní. Proto se snažím vymýšlet pro naši rodinu výlety do přírody nebo na různá místa zajímavá pro děti. Moc mě baví procházet mapy a objevovat nové cíle pro výletování. A děti to naštěstí baví taky. Nejsem fanouškem velkých dětských akcí a atrakcí, naopak radši hledám méně komerční místa.

Moje ideální dovolená před dětmi se odehrávala v létě někde na českých horách nebo v Alpách, kde jsme s manželkou podnikali túry. K moři mi stačilo vyjet jednou za tři roky, protože jsem měl ležení na pláži po pár dnech plné zuby. Po narození syna jsem trochu zvolnil a když mu byl rok, letěli jsme poprvé do resortu na Sardinii. Byla to pohoda a poprvé jsem si užíval pláž, protože náš syn byl na tom velkém pískovišti naprosto spokojený, a hodiny jsme si tam spolu hráli. Letecké dovolené u moře se pak i s mladší dcerou staly na pár let naší klasikou. Teď, když jsou děti větší, vyrážíme víc po vlastní ose. Třeba vloni jsme se vydali autem do Toskánska, v zimě zase do Alp, letos v létě se chystáme do hor do Slovinska a naše zatím poslední výprava byl prodloužený víkend v krásném francouzském městečku – Nantes. Zase to bylo něco nového, co naši rodinu stmelilo a přineslo nové situace a zážitky.



Romana

Jsem máma Oty (5 let) a Agáty (3 roky). S manželem nejsme žádní dobrodruzi, ale vždycky jsme cestovali. Miluju města, mám sklony ke kavářenskému povalečství, ale moc dobře mi dělá i turistika v přírodě. A moře mi taky vůbec nevadí. S dětmi se na tom mnoho nezměnilo, od miminek cestují s námi. Jejich přítomnost na cestách mi pomohla ještě víc zvolnit tempo, vnímat krásu míst i kultur, které potkáváme, dobře plánovat a užívat si maličkosti. Na cestování s dětmi mě nejvíc baví, že venku si věnujeme plnou pozornost. Mě neodvádí pípající myčka a děti zase nerozrušují hromady hraček, o které se doma tak akorát perou. Na cestách jsme prostě spolu. Děti se učí, že překážek a nekomfortních situací můžeme zažít mraky, ale vždycky je nějak zvládneme. Hlavně se do toho pustit, vstát z gauče a vyrazit.

Snažím se cestovat často, a proto řeším i za kolik. S rodinou je všechno krát čtyři. Z resortů pohodlných pro rodiny s batolaty se přesouváme k hledání levných letenek a ubytování v soukromí. Nechci děti učit, že skvělá dovolená je jen tam, kde mají tři tobogány a bezednou zmrzlinu. Naše první rodinná cesta vedla s miminkem v kočárku do Vídně, v zimě jsme pak jeli na hory lyžovat a hned nato v létě jsme s ročním synem vyrazili do Španělska do domečku u moře. Mladší dcera se krásně přidala. Cestování je podle mě potřeba malým výletníkům hodně přizpůsobit, ale určitě člověk nemusí kvůli dětem přestat dělat to, co má rád.



Petra

Jsem maminkou dnes už devítileté Verunky a sedmiletého Jendy. Odjakživa mám ráda společnost, zábavu a objevování nových míst. Lásku k cestování ve mně vypěstoval tatínek, který se mnou jezdil po nejrůznějších výletech a vždycky měl připravená vyprávění, kterými v nás vzbuzoval zájem o navštívená místa. Díky rodičům jsem toho hodně poznala a vždycky jsem chtěla to samé dopřát i svým dětem.

Už od dob, kdy byly děti maličké, jsme si s rodinou vytvořili tradici, že alespoň jeden víkend v měsíci trávíme mimo domov. Abychom si jeden druhého maximálně užili. Přes rok nejvíc jezdíme po Česku, v létě létáme k moři a v zimě jsme začali lyžovat, jen co byly děti schopné postavit se na lyže. Protože tak nás to celou rodinu baví. Dnes už nejraději cestujeme v partě s přáteli, kde si děti i dospělí užívají po svém. Já miluju vymýšlení, kam vyrazit a co nového objevit, zvlášť když odměna je ta nejkrásnější – úsměv a štěstí v očích těch, na kterých mi nejvíc záleží...



1

Jednodenní výlety



Výletovat s dětmi je super

Výlet je takový malý základ každého cestování. Je to cestování na jeden den. A když se člověk naučí dobře si zorganizovat a užít si výlet, má vyhráno i pro plánování větších cest.

My výlety s dětmi bez přehánění milujeme. Užili jsme si výlety s miminky, u kterých člověk řeší hlavně to, aby trasu projel s kočárkem a vrcholem pro dítě je uvelebit se někde na dece. Bavilo nás to i s dvouletáky, kteří jsou cestou schopní 20 minut pozorovat berušku na patníku, a člověk musí být fakt vynalézavý, aby se někam dostal. I s předškoláky, kteří už mají jasné představy, co chtějí a nechtějí na výletě dělat. Tyhle fáze máme za sebou a užili jsme si je. Proto se v této kapitole podělíme o naše zkušenosti s výletováním s malými dětmi a odpovíme na otázky:

- ❧ Proč vůbec vyrazet s dětmi na výlety?
- ❧ Jak si naplánovat výlety, ať už jste oblíbené rekreační oblasti, nebo jen hledáte, co ještě podniknout kolem domu?
- ❧ Co si na výlety sbalit s sebou?
- ❧ Jak zařídit na výletě maximální pohodu tak, aby děti spolupracovaly, nikdo nekňoural ani netrucoval a dospělí neměli pocit, že po výletě potřebují ještě další den volna zotavení?
- ❧ A na závěr dostanete konkrétní tipy, kam rádi na výlety vyrazíme my.

Slýcháme (a někdy i na vlastní kůži cítíme) spoustu důvodů a výmluv, proč zůstat s dětmi raději doma. Schválně, jestli vám některé budou povědomé:

- ❧ **Málo inspirace:** „Já bych někam vyrazil, ale nevím kam. Plánování žere čas. Najednou je sobota poledne, nemáme nic vymyšleno, a tak už radši zůstaneme doma.“
- ❧ **Obava ze zklamání:** „S tou naší tlupou to stejně nemá cenu. Po velkolepém vypravování někam vyrazíme, jenže dětem se nechce chodit, nejmladší spadne do první kaluže, v restauraci je plno a manžel je nervózní hladý, všude jsou davý... Nakonec si jen říkám, proč jsem se zase namáhala...“

- ✚ **Vlastní lenost:** „Po celém týdnu si chci o víkendu konečně odpočinout. A taky se někdy musí uklidit! Navíc děti potřebují nové boty, tak zajedeme do obchodu, najíme se v nákupáku a zbytek dne nějak uteče.“

Kdykoli se i nám vkrádají do hlavy podobné myšlenky, víme, že je potřeba je rychle zaplašit. Trávení společného času s dětmi venku má totiž příliš mnoho výhod.

Proč je důležité vypravit se ven?

Inspirovali jsme se na skvělém webu **jdeteven.cz** a přidáváme vlastní zkušenosti:

- ✚ Asi nemusíme moc vysvětlovat, že chodit ven je pro děti (ale i rodiče) zdravé, protože se hýbají, procvičují různým lezením po všem možném motoriku, budují si lepší imunitu a celkově se stávají odolnějšími.
- ✚ Chozením do přírody odbouráváme nahromaděný stres. Všichni si vyčistí hlavu a doma bude větší pohoda.
- ✚ Výletování upevňuje vztahy v rodině. Společné zážitky si děti často pamatují celý život.

Michal: „*I já si vybavuji 25 let staré koupání a rybaření na Berounce, nebo jak jsme s tátou v Krkonoších stavěli v lese bunkr.*“

- ✚ Podle výzkumů a dětských psychologů se děti, které tráví čas v přírodě, lépe soustředí. Pobyt venku taky podporuje jejich kreativitu.
- ✚ Děti získají vztah k přírodě a je větší šance, že ji budou v dalším životě chránit a starat se o ni. Pokud jsou cíle výletů spíš kulturní (v Česku třeba populární hrady a zámky), učí se děti naprosto přirozenou formou historii a nasávají kulturní souvislosti.
- ✚ Jsou tu i přízemnější efekty pobytu venku: třeba z naší zkušenosti na vzduchu děti lépe jedí. Pokud vám dělá starosti, že doma nemáte velkého jedlíka, pořádný výlet to může hodně zlepšit. Zaprvé venku děti snědí i zdravé svačinky, nad kterými běžně doma ohrnují nos (když je hlad, je hlad, hlavně s sebou nebalte bonbony!). A po návratu domů většinou taky přijde vhod pořádné jídlo.
- ✚ Když jsou děti dost dlouho venku, dobře pak spí. A ruku na srdce, o to jde někdy především. Ať už jde o miminko chrupkající v kočárku během cesty, nebo o předškoláka, který v autě cestou z výletu plný dojmů spokojeně usíná. I tohle je fáze, na kterou se rodiče – pochopitelně – těší.

- ✖ Hodně rodičů dneska řeší, kolik času tráví děti u pohádek nebo hraním na tabletech. Chození ven je naprosto přirozenou obranou. Venku prostě technika není. A nikomu tam většinou nechybí.
- ✖ Venku je dobrá nálada. Často jde opravdu jen o to překonat lenost a vypravit se ven. Jakmile už jsme venku, příroda, vzduch, nové zážitky a plná pozornost upřená na to, co zrovna zažíváme, s námi dělají divy.

Michal: „Nevím, jak ostatní rodiče, ale – asi proto, že jsem zvyklý sportovat a žít aktivně – když jsem dlouho doma (třeba celý den, nedejbože dva), začínám na sobě pozorovat, že jsem nervóznější, nudím se, nemám dobrou náladu a děti to někdy odnášejí, což mě mrzí. Skoro vždycky si to uvědomím sám nebo mi to připomene manželka, tak se snažím něco vymyslet a vyrazit s dětmi aspoň na procházku a na hřiště, aby neměly doma tátu bručouna. Změna prostředí má ale pozitivní vliv na celou rodinu. Vidíme a zažíváme nové věci a není čas na klasické dětské bojůvky.“

Romana: „Já si chci čas s dětmi užívat a po těch letech na mateřské mě už fakt nebaví ani být doma, ani obcházet 100× navštívená hřiště kolem domu. Baví mě, že na výletě jsme 100% spolu, počítače ani neumyté nádobí neodvádí ničí pozornost. Když se něco pokazí (neschůdná cesta, promáčené boty, vybitá navigace...), baví mě hledat nová řešení a ukazovat tak dětem, že všechno se dá s trochou kreativity v pohodě zvládnout. A miluju i návraty z výletů. Ty chvíle, kdy běžně rozdivočené děti klidně usadají na zem v obýváku, berou svoje hračky a spokojeně si spolu hrají. Protože si dosyta užily jak pohyb, tak moji pozornost.“

Petra: „My máme děti už větší, školní. Celý týden sedíme v práci, děti ve škole a pro všechny kroužky a rutinní provoz není v týdnu na mnoho věcí čas, takže se rodina vzájemně moc neužije. Proto mi připadá jako hřích sedět o víkend doma, když si můžeme užít spoustu zábavy a místo u počítačů a tabletů můžeme objevovat spoustu nových věcí na vzduchu. A co si budeme povídat, venku si děti na tablet ani nevzpomenou...“

Samozřejmě to není tak, že všichni vždycky na výletě šlapou jako hodinky a zažíváme po cestě jen růžové chvílky. Děti bolí nožičky, mají hlad, už nechtějí jít do kopce... Spoustě z těchto situací se ale dá předcházet dobrým plánováním, popřípadě tím, že na svém plánu nelpíme.

Michal: „Díky výletům s dětmi jsem se naučil (a chvíli mi to trvalo), že předem naplánovaný výlet může dopadnout úplně jinak. Skvěle se v tomhle kontextu hodí pořekadlo, že i cesta může být cíl, a i když bych rád na tu zříceninu došel, tak to prostě s dětmi nevyjde a prima je už jen to, že jsme spolu venku a zažíváme něco nového.“

Plánování výletu

Co je cíl výletu? A co je jeho smysl?

Na úvod je dobré vyjasnit si, jak o výletech přemýšlíme. Když říkáme, že cestovat s dětmi se dá stejně dobře jako bez dětí, vůbec to neznamená, že to cestování vypadá stejně. Nejde o to, že bychom dál podnikali obdobné výlety jako bezdětní a jen s sebou přibráli děti. Teď už cestujeme spolu. Výlety s dětmi jsou samostatná disciplína a nejlíp si ji rodiče užijí ve chvíli, kdy jsou na ten rozdíl mentálně připraveni. Takový výlet má totiž nejen jinou délku, ale i jiné tempo, cíl, spád, atmosféru...

Jde především o zdolání vrcholu nejvyššího kopce vzdáleného 15 kilometrů, a pokud k tomu nedojde, byl to ztracený den? Anebo je podstatné v pohodě si užít cestu a třeba během ní zkusit vyšplhat na jednu horu? My hlasujeme pro druhou variantu. Hlavní je pro nás vždycky radost ze společně stráveného času. Proto máme vždy realistický cíl, ale nebojíme se ho v zájmu vyššího smyslu výletování klidně změnit.

Kolik toho děti různého věku ujdou?

Naše výlety nevypadají tak, že bychom šlapali 25 kilometrů s dětmi v krosně nebo vlačícími za námi za ruku. Výlety děláme tak krátké, aby byly pro celou rodinu zvládnutelné a čas na nich příjemný. Pokud vaše děti milují nasednout do krosny a pokořit s vámi hřebeny hor nebo chodí ve třech letech jako dospěláci, máte kliku a většinu téhle kapitoly můžete přeskočit. Naopak pokud řešíte, jak překonávat vzdálenosti spolu s dětmi, které nejsou do šlapání vždycky nadšené stejně jako vy, máme pro vás pár tipů.

Přepínání dětských možností je podle nás jeden z největších nešvarů výletování s dětmi. Pokud dítě už v půlce trasy skuhrá, že ho bolí nožičky, nevypovídá to nic o jeho lenosti, slabosti nebo rozmazlenosti. Vypovídá to o tom, že jsme výlet špatně naplánovali, anebo pokulhává provedení. Buď je výlet

**Když děti skuhrají,
že je bolí nožičky,
znamená to,
že jsme výlet špatně
naplánovali. Je buď
moc dlouhý, nebo
moc nudný.**

moc dlouhý, nebo moc nudný, nebo obojí. Když se podobný stesk objeví, existuje spousta způsobů, jak s ním naložit (a některé z nich si přečtete v kapitole *Na výletě* na stránce 28). Lepší ale je předcházet mu už při plánování.

Pokud si chceme výlet skutečně užít jako příjemný společný čas, musí být jeho délka reálná a náplň tak pestrá a různorodá, aby děti šlapání bavilo. Rozumné pravidlo je přizpůsobit délku trasy vždy nejslabšímu z členů výpravy, tedy většinou nejmenšímu dítěti. Kdyby s vámi na výlet vyrazila vaše babička, taky pro ni trasu uzpůsobíte a nebudete přemýšlet o tom, jestli by toho ve svém věku neměla zvládnout víc.

Takže otázka zní, kolik toho děti různého věku ujdou? Někdo by možná čekal tabulku à la v kolika měsících má dítě umět lézt a kdy má říct první slova. Podle nás by to bylo podobně zbytečné jako všechny tyhle tabulky. Děti toho ujdou přesně tolik, kolik říkají, že ujdou.

Romana: „U nás jsme se s dětmi 3 a 5 let zatím nepřehoupli přes cca 5 kilometrů. Syn by už asi ušlápnul i víc, ale dcera zatím ne, chce se poponášet, takže delší výlety v zájmu našich vlastních zad neplánujeme. A nestydíme se nazvat výletem ani okruh dlouhý 1,5 kilometru.“

Petra: „Naše děti jako malé jeden čas naprosto odmítaly chodit pěšky ... Tam, kam se nedalo jet na plastové motorce nebo na odrážedle, to byl zkrátka boj. Děti našich známých na výletech utíkaly do kopců, sbíraly šišky, běhaly pro věci... A já se bála, že máme doma dva malé ignoranty bez vztahu k přírodě. Uplynulo pár let a běhají úplně stejně, jen to zkrátka chvíli trvalo, takže naše první výlety byly omezené na místa, kam se dalo dojet na odrážedle, ale také jsme tuto fázi přežili.“

I dětem se někdy nechce ven

Aby se nám všem chtělo vyrazit, měl by každý člen výpravy vidět v cestě smysl. Jednoduchá domluva bývá v tomto ohledu s miminky. Oblékneme je, položíme do kočárku a jde se.

Některé děti milují být venku pořád a nejlíp je jim v lese. Na druhou stranu to určitě neplatí pro všechny. Někdy chtějí být potomci prostě doma, a když rodič jejich nadšení pro povalování na gauči nesdílí, musí být při plánování výletu o to kreativnější.

Michal: „Moje děti rozhodně neskáčou nadšením vždy, když máme někam vyrazit. Jednou až dvakrát týdně mají totiž i ve školce celodenní výpravy, takže výletují docela často. Pak je pro ně o víkendu skvělý relax koukat na pohádky nebo si doma hrát. Po tom jednom dnu už ale začíná ponorka, tak je dobré druhý víkendový den něco vymyslet.“

Romana: „Naše tříletá dcera je odjakživa nadšená hned, když řeknu, že jdeme ven. Pětiletý syn ale ne. Ačkoli od malička chodil do lesní školky a mateřskou jsem s ním z velké části trávil v lesoparku za naším domem, když si může vybrat, co podniknout, volí nasednout do metra a vyrazit do města. Asi to má po mně, ač jsem se mu svoje kavárenské povalečství snažila pár let utajit. Nějaké to muzeum, procházku podél řeky, bábovku v kavárně mu v zimě dopřáváme do sytosti. V létě ale chceme být víc v přírodě a tak musíme být kreativnější. Poslední léto jsme objevili skály, a ty ho tak chytily, že k těm se mu chce vždycky.“

Jak vymyslet výlet, který bude děti bavit?

Pokud stejně jako naše děti i ty vaše ne vždycky skáčou radostí do stropu, když mají vyrazit a celé odpoledne šlapat lesem „po modré“, aby na konci viděly výhled na řeku (pro nás oáza, pro ně nudááá!), zkuste se zamyslet, co vaše děti opravdu vyláká ven. Pár možností, které zabírají u nás:

- ✚ Vypravte se na piknik. Ten u nás spolehlivě fungoval hodně dlouho. Prostě se jen přibalila větší svačinka a k ní deka. Děti to milovaly a ven se jim hned chtělo víc.
- ✚ Vyberte takový výlet, aby na trase bylo hřiště anebo přírodní zajímavosti, které dětem jako hřiště poslouží, a ukažte jim je na fotkách dopředu. Úplně skvělé jsou skály (a nemusí to být zrovna Adršpach, co třeba Divoká Šárka?) nebo cesta přes spadané stromy, jeskyně apod.
- ✚ Úžasným hřištěm jsou zříceniny. V Česku je jich naštěstí spousta a je snadné podívat se do mapy, jaké leží ve vašem okolí. Krásná je cesta třeba na Cimburk, Vrškamýk nebo Bezděz. Zříceniny dokonale podněcují představivost dětí, lépe než „hotové“ zámky, kde si navíc nemůžou na nic sáhnout. Zříceniny jsou prostě dětský ráj.
- ✚ Vyberte výlet, na kterém potkáte zvířata. Minizoo bývají často u zámků (třeba v Častolovicích, Doudlebských, na Karlštejně), krásné jsou výběhy pro divoká zvířata, třeba vlčí výběh nebo soví voliéry na Šumavě. A někdy úplně stačí, když cesta vede podél louky, kde se pasou krávy.
- ✚ Vyrazte něco sbírat. Třeba ostružiny, houby nebo jablka. A pokud nevíte, kde kolem vás něco přístupného roste, mrkněte na mapu míst, kde můžete beztestně sbírat lesní plody a další ovoce, na webu na-ovoce.cz. Mají i mobilní aplikaci.
- ✚ Vyrazte na místa se zajímavou historií, kterou můžete dětem předem přečíst nebo převyprávět jako pohádku.



Skály jsou skvělé prolézačky

Romana: „Nás takhle třeba Horymír a Šemík vytáhli na Vyšehrad. A skvělý byl i výlet na horu Blaník. Pod kopcem je Dům přírody Blaníku, kde jsme se mimo jiné dočetli o blanických rytířích. Když jsme pak chtěli vystoupat nahoru k rozhledně, syna skoro celou cestu (2,5 km do kopce) bavilo zkoumat každou díru v zemi, jestli v ní ty rytíře nenajde.“

- ✚ Děti většinou milují vodu. Když někde vede procházka podél potoka nebo dokonce přívoz přes řeku (jako třeba ve Zlenici na Sázavě) nebo šlapadlo na jezeře, bývá vyhráno. Malinké děti snadno člověk navnadí na házení kamínků do vody, stavění hrází nebo na krmení kačen. V zimě zase podobně funguje led na rybníku. Nejen díky bruslení a klouzání. Lákadlem může být třeba i házení kusů ledu nebo zkoumání jeho tloušťky a rozbíjení ker. Zvlášť když si děti zrovna lebedí v destruktivních činnostech. Led můžou ničit beztestně.
- ✚ Střídejte dopravní prostředky. Na výlet můžete vyrazit vlakem, cestou můžete mít naplánovanou projížďku v historickém vláčku nebo se na vysoký kopec můžete dostat lanovkou (spousta velkých lanovek v zimních střediscích funguje celoročně, a když se vyvezete nahoru, logicky vás pak už čeká pohodlnější cesta dolů z kopce).

Petra: „Naším dětem se moc líbil výlet cyklovláčkem (vlakem uzpůsobeným pro děti), který nás dovezl do Slaného. Jak plyne z názvu, vlak převezí i kola, takže jsme pak mohli vyrazit i na delší cyklovýlet.“

- ✚ Součástí výletu může být i nějaká ta dětská atrakce. Dnes existuje spousta míst, která jsou přímo navržena pro děti a dá se v nich pohodlně strávit celý den (například Mirákulum, Šťastná země, Království lesa Lipno atd.). Jedni je milují, jiným vadí, že jde o komerční místa často plná lidí. Pokud vy s nimi problém nemáte, můžete si v nich s dětmi užít fajn den. Pokud vás naopak nelákají, není důvod se přemáhat. Stejně jako tvrdíme, že výlet musí bavit děti, nesmí nudit ani rodiče. A výlet, na kterém rodiče jen otráveně čekají, kdy dítě sleze z jedné klouzačky, a bude od nich chtít pomoc vyšplhat se na druhou, není ve výsledku přínosný pro nikoho.
- ✚ Poslední dobou vzniká spousta interaktivních naučných stezek (třeba Rysí stezka v Českosaském Švýcarsku, Beskydské nebe, Naučná stezka na Blaník). Určitě se vyplatí podívat, jestli nemáte nějakou poblíž. Dřív se nám stezky špatně hledaly, ale skvělý vyhledávač (mimo jiné) naučných stezek je nově na www.kamsdetmi.com. Až nás překvapilo, kolik jich v Česku je! A pokud žádnou neobjevíte, hledejte jiná zpestření:

Michal: „V dřívějších dobách jsem zažil na Berounce spoustu krásných výletů. Chodit ale podél řeky a kochat se krajinou by naše děti moc nenadchlo. Naštěstí je na Berounce městečko Nižbor, kde je hned u řeky terénní dráha pro kola, což bylo pro



Naučné stezky jsou pro děti motivace k chůzi

mého syna velké lákadlo, protože chvíli před tímto výletem začal jezdit na šlapacím kole (jde tu jezdit i na odrážedle). Dráha byla skvělá. A nakonec jsme dali se synem na kole a s dcerou v kočárku i těch pár kilometrů podél řeky, brouzdali se v řece a relaxovali na dece s nanukem.“

- Výlet taky vždycky zpestří účast někoho, koho mají děti rády. V dětské tlupě se všem šlape líp, děti se vzájemně inspiřují.

Michal: „U nás je to bratranec a sestřenice nebo můj brácha se svým psem, se kterým si děti užijí spoustu zábavy, protože my psa nemáme. Zkuste vzít nějakého kamaráda nebo kamarádku svých dětí a výlet bude hned zajímavější.“

Petra: „Ještě mám v živé paměti vztekání synka, že ho bolí nožičky, že chce na koníka a že do kopce už prostě dál NEJDE! Vždy se nám osvědčilo mít s sebou partáky. Když viděl, že ostatní děti jdou, řepal, rozptýlil se povídáním nebo hraním po cestě a nepřemýšlel nad tím, že tápe do kopce.“

- Navnadit se můžete i na venkovní hry, které si s dětmi cestou zahrajete. Více o nich v kapitole *Na výletě* na stránce 28.
- Pokud lákadla nefungují, řekněte dětem na rovinu, proč chcete jít ven (anebo tím klidně začněte). Třeba je to proto, že už vám doma přeskakuje, a jestli tu zůstanete, budete do večera jen nerudní. Anebo proto, že toužíte vidět tu novou rozhlednu

za kopcem a těšíte se na to. To většinou zabere a děti jsou hned ochotnější vyrazit i se zapojit do plánování.

- ✚ Zapojte děti do plánování. Zeptejte se jich, co chtějí cestou zažít, anebo je nechte vybrat si z několika možných cílů. Větší děti už mohou samy navrhnout, kam se chtějí podívat.

Michal: „V zimě jsme chtěli vyrazit na výlet do Písku, kde je Galerie hrou Sladovna (www.sladovna.cz). Sladovna má tři interaktivní expozice. Je to úžasné místo. Dceři jsem ukázal fotky mraveniště a byla nadšená. Jenže náš pětiletý syn se seknul, že tam nechce. Asi proto, že tam hodně chtěla jeho sestra a možná i rodiče. Bůhví. Jasně, mohli jsme ho dotáhnout do auta a věřit, že se „umoudří“ a výlet si třeba nakonec užije. Anebo jsme taky mohli mít celý den na výletě jednoho kakabuse, který by nám to kazil. Spíš jsem věřil té druhé variantě. Zeptali jsme se, jestli má jiný návrh, abychom nebyli doma, kde nás to už nebaví. Syn si vzpomněl na Techmánii. Sice jsme chtěli do Sladovny, kde jsme ještě nebyli, protože ale pro Techmánii nakonec hlasovala i dcera pod podmínkou, že příště pojedeme podle ní do Písku, nakonec jsme vyrazili do Plzně. Když jsme se vraceli, prohodil syn říkal v autě k manželce: „Mami, to jsem to dobře vymyslel, co?“ Ten výlet byl opravdu moc fajn a příště už žádné protesty proti Písku nebyly. Snažíme se totiž u nás doma dohody vždycky plnit, a tak i syn věděl, kam se příště jede, a neprotestoval.“

Bavit to musí i rodiče

Samozřejmě rodinný výlet neplánujeme jenom pro děti. Rodiče se na něj musí těšit stejně. Jedině tak bude správná nálada. Proto navrhujeme „neobětovat“ se a nevyrazet na dětské akce a atrakce, pokud vás nelákají. Lepší je najít si na výletě s dětmi něco, co vás osobně taky láká. Někomu stačí jen pobyt v přírodě, někdo je na výhledy, tak si v cíli najde rozhlednu, jiný se chce těšit na dobré jídlo nebo kávu.

Michal: „Já mám rád les, hory a obecně přírodu. Nejsem určitě žádný zálesák, spíš klasický městský kluk ze sídliště, který díky rodičům a prarodičům má vztah k přírodě a turistice. S manželkou jsme na tom podobně, takže náš ideální výlet je hodinku autem od našeho bytu někam do přírody, s procházkou 3–4 km, což je s našimi dětmi (4 a 5,5 roku) na několik hodin, s dobrým jídlem nebo místem na piknik a s hřištěm nebo něčím zajímavým pro děti.“

Úplně normální taky je, že náladu na výlet nemají oba rodiče ve stejnou chvíli. Často slyšíme hlavně od maminek, že vybírají výlety, které zvládnou třeba se dvěma dětmi samy, protože táta má větší potřebu si o víkendu odpočinout nebo něco kutit na domě. Opět tady jde o respekt k potřebám všech zúčastněných – nejen dětí, ale i obou rodičů.

Petra: „Naučila jsem se, že než mít na cestě unuděného manžela, je lepší vyrazit ve třech. Muž se pak přidá až na výlet, který ho bude bavit. Jinak je to trápení pro všechny a nesplní to účel ‚pobavit se a mít hezké zážitky‘. Navíc se už několikrát stalo, že jsme se vrátili z výletu a děti tatínkovi tak nadšeně vyprávěly zážitky, že s námi příště rád vyrazil. Stačí jen respektovat, že někdy se nám prostě nechce... Je to normální bez ohledu na věk.“

Jak najít inspiraci a napláňovat výlet

Plánování konkrétního výletu se hodně liší podle toho, jestli si ho chceme zorganizovat celý podle sebe, anebo si to chceme zjednodušit a najít nějaký „hotový“ výletní itinerář, který si maximálně trošku poladíme. Tak to bývá častěji, když jsme někde na dovolené a chceme v okolí prozkoumat ta nejzajímavější místa.

Hledání napláňovaných výletů „na klíč“

Existují internetové stránky, které se specializují na tipy na výlety nebo zábavu s dětmi. Třeba na **kamsdetmi.com** najdete hodně míst a tipů na aktuální akce pro rodiny. My podobné davové akce moc nevyhledáváme, takže se naopak koukáme, jestli někde nějaká akce je, abychom věděli, které lokality se vyhnout. Ale pokud vás těší jezdit tam, kde je to pro děti pěkně připravené a kde to žije, určitě můžete takové stránky zkouknout.

Pro nás jsou lepší inspirací weby s napláňovanými výlety do přírody nebo kolem nějakých zajímavostí:

- 📌 **overenorodici.cz**, pochopitelně. Na tomhle webu vytváříme od roku 2015 prostor, kde mohou rodiče sdílet své ověřené tipy na místa vhodná pro rodiny s dětmi, a to formou recenzí. Najdete tu recenze restaurací, ubytování, kaváren, herniček a výstav, ale i kompletně napláňované výlety nebo i dovolené. Původně jsme na web psali my tři (Michal, Petra a Romana), ale o dva roky později už na webu sdílí svoje tipy přes 40 rodičů z různých koutů Česka. My sami už tady nacházíme spoustu inspirace a vyrábíme na výlety podle doporučení našich recenzentů, protože víme, že jsou to zaručeně odzkoušené výlety, které někdo před námi prošel s malými dětmi a popsal nám, kudy kam. Lidé, kteří na web přispívají, z toho nemají nic kromě radosti, že doporučí krásné místo dalším rodinám.
- 📌 **vylety-zabava.cz** je web plný tipů na výlety a atrakce, které můžete navštívit s dětmi. Upřímně nevíme, kdo za těmito stránkami stojí, ale taky jsme se tu už několikrát inspirovali. Trasy výletů jsou tady sice často delší, než co my s malými dětmi ujdeme, ale někdy není problém si výlet zkrátit.

- ✚ Další možností jsou blogy mamablogerek a cestovatelské blogy. Pokud narazíte na mamabloggerku, která vám bude sympatická svým vkusem a bydlí nedaleko vás, můžete ji začít sledovat na Facebooku nebo Instagramu a inspirovat se jejími výlety. Třeba Českosaské Švýcarsko má prochozené autorka blogu **sdetmivbaglu.cz**, hlavně jižní Čechy Eva na blogu **uztambudem.net** a z Brna na výlety vyráží Jana z blogu **blogzrzky.cz**.
- ✚ Klasikou je taky stránka **Kamsdetmi.com**. Je to obrovská databáze všech možných míst a hlavně taky akcí pro rodiny s dětmi. K plánování výletů je tam toho na nás možná až moc, takže se trochu těžko vybírá. Ale když budete chtít najít nějakou akci na konkrétní den, ať už jste kdekoli, tady máte největší šanci, že najdete.

Speciálními weby sdružujícími tipy na výlety se dá začít a jsou fajn, hlavně když člověk přijíždí třeba na dovolenou do lokality, kde to moc nezná. Častěji ale hledáme výlety v okolí našeho bydliště, chalupy a podobně. Tady to vlastně celkem známe, všechna hlavní lákadla jsme už viděli a chceme prostě jen další krásná místa k navštívení v dostupné vzdálenosti od nás. Jak je najít?

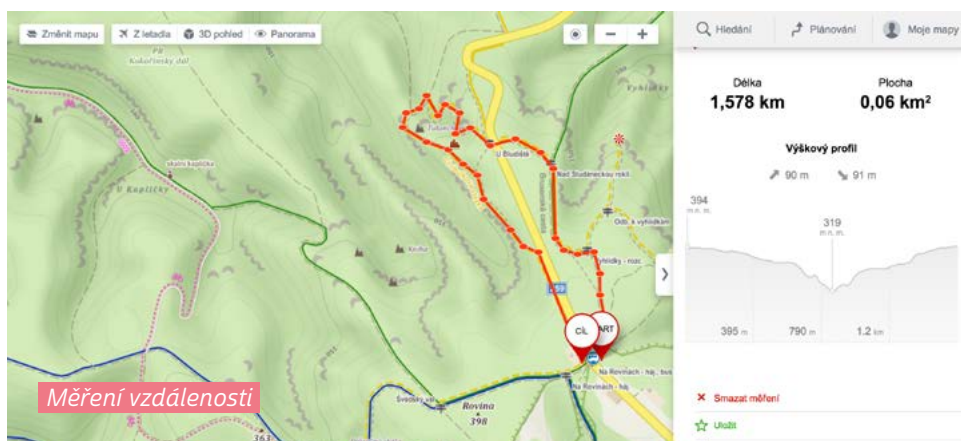
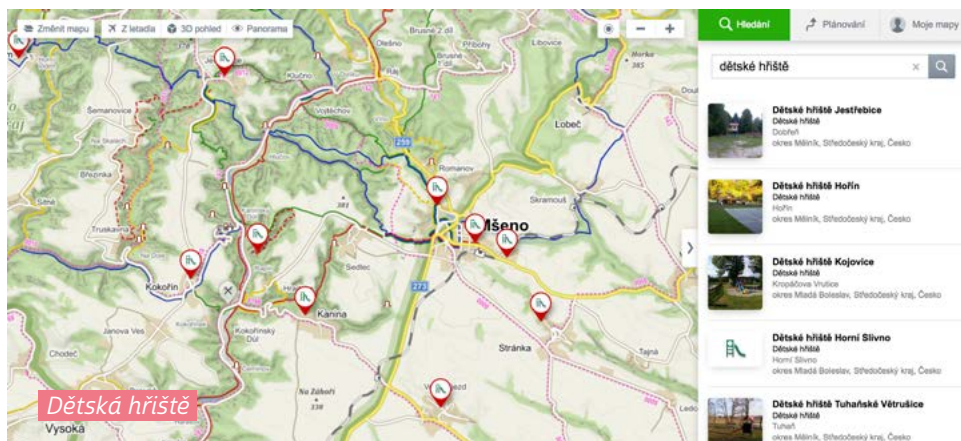
Jak naplánovat skvělý výlet jen s pomocí mapy

Nejraději plánujeme výlety přes **mapy.cz**. Nic lepšího na plánování výletů jsme zatím jednoduše nenašli. Pokud jste si **mapy.cz** nikdy pořádně neproklikali, věnujte tomu někdy chvilku a zkuste to. Vážně stojí za to je ovládat.

Michal: „Často vymýšlím výlety sám a je to takový můj koníček. Vyžívám se v brouzdání po mapě. Už ale ne v té papírové. Můj největší pomocník jsou **mapy.cz** a jejich turistické mapové podklady. Na turistickou mapu se musíte přepnout, a když tohle zvládnete, máte skoro vyhráno.“

Náš postup plánování výletu s Mapy.cz

- ✚ Vybereme si, kam zhruba pojedeme v okruhu, který je pro nás reálný (třeba do hodiny autem od bydliště). Buď známe nějaký záchytný bod výletu (nám třeba známi doporučili nedaleký statek se zvířaty), anebo vůbec netušíme, a tak jednoduše mapu v prohlížeči posuneme někam, kde to neznáme a zároveň to není moc daleko.
- ✚ Přepneme na turistickou mapu a hledáme v dané lokalitě různá turistická místa. Člověk bývá překvapený, kolik toho **Mapy.cz** najdou. Ukážou nejen hrady, zámky a zříceniny, ale i vyhlídky, místa se zvířátky, dopravní hřiště, skály a balvany, rozhledny, přírodní bludiště, přívozy a pláže, studánky, vodopády... Navíc si u nich



můžete hned zobrazit fotky a přečíst si popisky a třeba i historii místa, abyste navnadili děti.

- ✚ Když máme vybraných pár zajímavých cílů kousek od sebe (nebo alespoň jeden hlavní), začneme zkoumat turistické stezky, které je propojují. Většinou je jedna barva stezky moc dlouhá, takže ideální je, pokud jsou v mapě další barevné turistické trasy, ze kterých jde udělat okruh. Často koukáme i na naučné stezky, protože mnohdy jsou koncipované jako okruh, a taky na nich jsou už nějaké zajímavé zastávky. Zároveň si všímáme cyklostezek, protože na nich jde dobře jezdit s kočárky. Jak je trasa dlouhá, lze zjistit dvěma způsoby: jednak se dá využít funkce plánování, kterou přepneme z plánovače pro auta na plánování pro pěší. A pro okruh je lepší použít funkci ručního měření, která je schovaná na mapě vpravo dole v nástrojích. Tam si naklikáte přesnou délku trasy.
- ✚ Pak zadáme do vyhledávání na **Mapy.cz** ještě dotaz „dětské hřiště“ a klikneme v našeptávači na první možnost „dětské hřiště – kategorie“. Tím se totiž na mapě objeví ikonky s hřišti pro děti, v jejichž detailu jsou často fotky nebo záběry z kamery auta (tzv. panorama). Pokud jsou nějaká hřiště blízko trasy, proklikáme si je a podíváme se na fotky. Někdy jde o obyčejné hřiště, ale čím dál častěji narážíme na nová krásně udělaná, kde stojí za to se s dětmi zastavit. Na **Mapy.cz** se takhle dají vyhledávat všechny kategorie, takže někdy místo „dětské hřiště – kategorie“ napíšeme do vyhledávání třeba „zřícenina – kategorie“ nebo „lanovka – kategorie“ a v mapě se nám nabídnou všechny příslušné cíle v okolí.
- ✚ Postupně se na obrazovce začne rodit náš naplánovaný výlet. Pak ještě přepneme z turistické mapy na fotografickou, kde projdeme fotky na vybrané trase. Fotky sem přidávají různí cestovatelé, kteří se v místě vyskytli. Tady vidíme, jaký bude na výletě zhruba terén, jestli cesta vypadá dobře pro kočárek a jaké zajímavosti můžeme potkat. Samozřejmě to není jako virtuální prohlídka trasy, pořád jde jen o fotky, ale pokud je cesta podle fotky plná kořenů nebo jsou na trase vyfocené žebříky, je to signál, že máme s kočárkem jet radši jinudy.
- ✚ Máme zajímavé cíle, trasu, viděli jsme fotky. Skoro hotovo. Rádi si ještě zpestříme výlet nějakým dobrým jídlem, takže hledáme restauraci, která leží ideálně už na trase, nebo alespoň po cestě na výlet. Některé tipy máme na overenorodici.cz, kde je taky můžete vyhledat v mapě. Anebo používáme Maurerův výběr restaurací (grandrestaurant.cz) nebo Hejlíkovu gastromapu (gastromapa.hejlik.cz). V těchto výběrech nejsou jen drahé restaurace, ale spíš podniky něčím zajímavé a vždycky kvalitní. Anebo si jen uděláme velkou svačinu, protože rodinný piknik má prostě svoje kouzlo.

Příprava batohu a svačinek na výlet

Jeden tip, který se hodí před cestou, je nebát se vyrazet na „celodenní výlety“ klidně až odpoledne. Pokud vaše děti nechodí extra brzy spát, využijte obzvlášť v létě krásných večerů a klidu venku. Zdá se nám, že lidé kolem nás mají často ve zvyku vyrazet na výlety brzy ráno a ve tři už jsou zpět. Když si to otočíte, můžete si navečer užít turistické cíle mnohem vylidněnější a klidnější. Děti pak navíc možná usnou cestou domů znavené v autě a vám odpadne večerní organizování (ty nevyčištěné zuby pro jednu přezíjí, anebo si s sebou vezmete kartáček).

Jak se sbalit na výlet

Nezahrneme vás seznamem, co všechno nesmíte na výlet zapomenout vzít. Spíš máme zkušenost, že rodiče malých dětí (včetně nás v začátcích) je dobré uklidnit, že není třeba s sebou tahat všechno, co doma najdou a mohlo by se hodit.

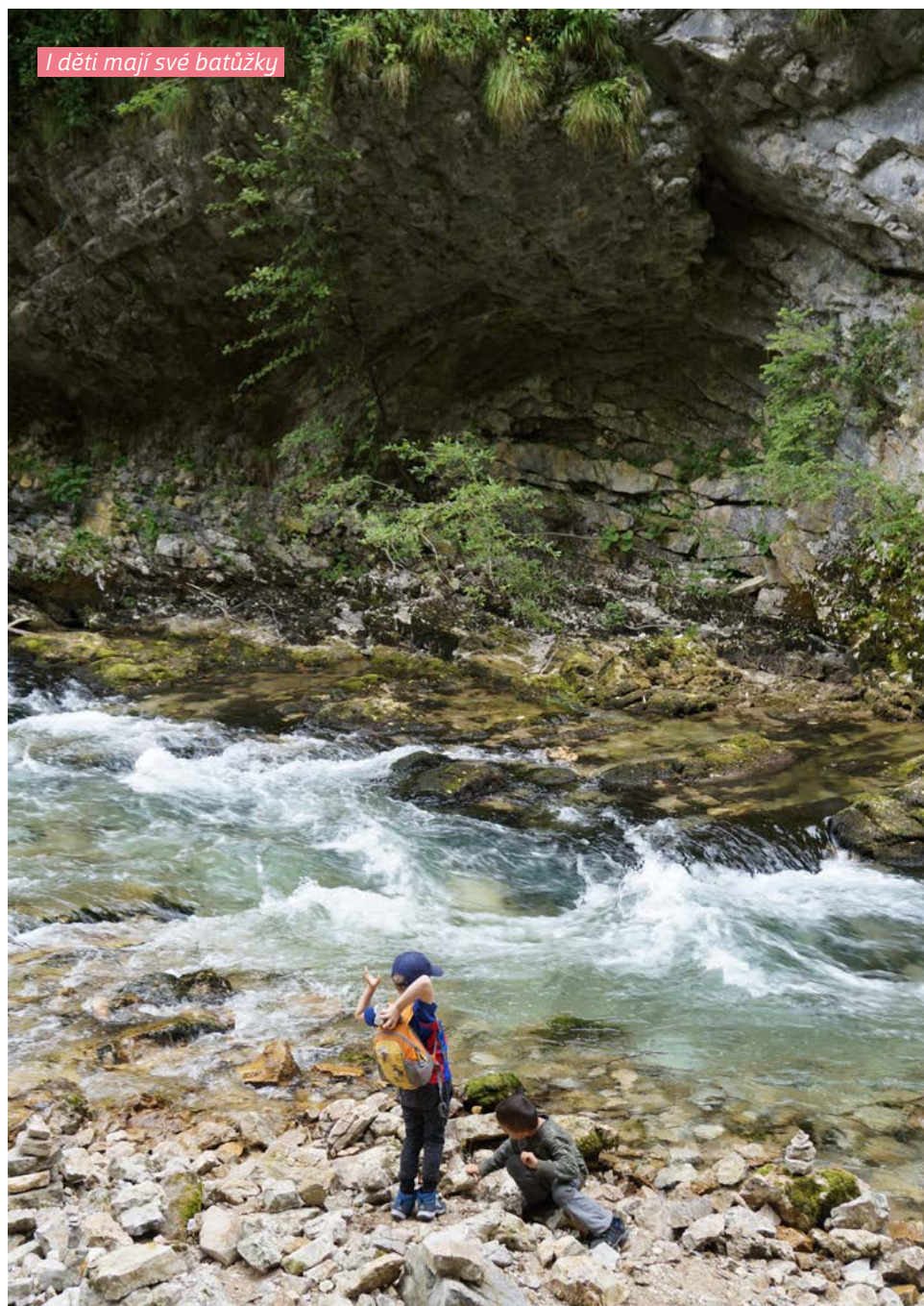
Když víme, že nevyrazíme na třicetkilometrové výšlapy do divočiny, nemusíme s sebou tahat kompletní sady náhradního dětského oblečení do tepla i do zimy ani celou lékárničku. Když nám náhodou bude něco chybět, zkusíme to vydržet bez toho, anebo se přinejhorším vrátíme (což se nám zatím vlastně ani nestalo).

Co neseme v batohu

- 1. Náhradní oblečení pro dítě, které odhadnete podle toho, jak moc je schopné se během výletu namočit – někdo s sebou musí mít kompletní sadu, někdo nepotřebuje nic.

Romana: „Třeba synovi náhradní oblečení s sebou neberu tak od dvou let. Nepamatuji se, že by se někde potřeboval převlékat. Pro tříletou dceru mám naopak s sebou vždycky komplet sadu, protože ta, jakmile si na tričko něco kápne, okamžitě se svléká.“

- 2. Svršky pro případ změny počasí volíme podle předpovědi. Opravdu není třeba s sebou pořád vláčet čtyři pláštěnky. Dobré jsou pro děti na letní výlety slabé šustákovky, které se složí do malé hromádky a slouží proti větru, menšímu dešti nebo na večer, když se výlet protáhne a ochladí se. Ve studenějších měsících je dobré soft-shellové oblečení (levně ho koupíte třeba v Decathlonu).
- 3. Láhev s vodou, kterou můžete cestou doplnit.



- ✿ Nabítý telefon a peněženka. Je to málo romantické, ale je to prostě základ, který vás zachrání, kdyby cokoli.
- ✿ Náplasti (ne celá lékárnička, ale třeba dvě polštářkové náplasti v kapse).
- ✿ Pokud je zrovna sezóna, použijte doma před cestou dobrý opalovací krém a repelent, ať už je pak nemusíte tahat s sebou.
- ✿ Papírové kapesníčky a sáček (tu spoustu variant využití si každý rodič už domyslí).
- ✿ Zámek na kolo je malá vychytávka, která se může hodit, pokud během výletu narazíte na těžší terén a máte s sebou kočárek. Zámek na kolo můžete kočárek připoutat ke stromu a při zpáteční cestě si ho vyzvednout.
- ✿ S miminko navíc budete potřebovat plínky, ubrousky, sáček na špinavou plenu a přebalovací podložku. Může stačit jen látková plena, kterou kdekoli rozložíte, abyste na ní dítě mohli přebalit. A taky se může hodit pikniková deka, kterou můžete kdekoli rozložit a nechat dítě se protáhnout.
- ✿ Svačina a k ní sáček na odpadky a vlhčené ubrousky (nebo pěkně postaru mokrou utěrku v pytlíku) na otření rukou.

Svačiny na výlety nepodceňujeme

Svačina je podle nás tak důležitá součást výletu, že určitě stojí za to věnovat jí podkapitolku. S hladovými dětmi totiž daleko nedojdete. Když si svačinku pořádně připravíte, má to spoustu výhod:

- ✿ Máte 100% pod kontrolou, co budou děti jíst. Víte, co jste nakoupili, a víte, že nebudete muset jíst v odpudivé hospodě jen proto, že cestou jiná není. Nabídka v občerstveních podél turistických cílů bývá většinou děsivá – párky a hranolky vedou. S vlastní svačinkou se tomu vyhnete.
- ✿ Jste nezávislí a můžete snadno ovlivnit třeba to, že se děti najedí dřív, než dojdete ke stánku se zmrzlinou.
- ✿ Máte co dělat na krásném místě, které cestou na výletě potkáte: uděláte si piknik.
- ✿ A v neposlední řadě se svačinou z domova ušetříte peníze.

Svačina může být i něco, co si už doma chystáte společně s dětmi a těšíte se na to. Můžete si povídat o tom, co byste si na výletě dali, co vám minule chutnalo. Svačina může být pestrá, protože venku děti většinou slupnou spokojeně ledacos a taky dobře spálí energii. Na druhou stranu by byla škoda brát s sebou na výlet sladkosti, když víme, že při pobytu venku děti většinou mají takový hlad, že s chutí jedí i zdravé jídlo.

Na skladování svačinek se dají koupit různé boxy, ale dobře poslouží i běžné kuchyňské krabičky. A tady jsou naše tipy:

Romana: „U nás jsou populární oříšky a sušené banány nebo papája pro rychlý cukr. Tyhle plody dávám do plastových dóziček od Aventu, které jsem původně měla na skladování mateřského mléka. Jsou tak akorát malé a dobře a pevně se zavírají. Prázdné se pak dají skládat do sebe. Moc u nás nefrčí obložené chleby, ale děti mají rády, když s sebou zapeču tousty. Pak mívám různé kukuřičné snacky, snažím se mít nakrájenou čerstvou zeleninu a nedám dopustit na ovocné tyčinky od Hippu Früchte Freund. Jasně, že nakrájené jablíčko by udělalo stejnou službu, ale tyhle tyčinky jsou mnohem skladnější a na rozdíl od jiných tyčinek a sušenek se nikdy nerozdrobí, takže jich vždycky na dně batohu pár mám. Jsou pro děti od roku, ale spokojeně je dlabé i pětiletý syn.“

Petra: „Naše děti byly od malička hodně žravé. Vždycky měly rády, když měl každý svůj batůžek a v něm svou krabičku s nakrájeným ovocem – meloun, ananas a hroznové víno, to jim jelo. A dál jsme to řešili klasickými obloženými rohlíky, hlavní je nebalit je do ubrousků, to jsme nesnášeli už my ve škole. Takže zase do krabičky.“

Michal: „My s sebou vždycky máme obložené chleby a pak ovoce a zeleninu, která se dobře zobe: cherry rajčátka, hroznové víno, mrkev, jablíčka. Manželka občas upeče medovo-oříškové sušenky. Hlavně nic s čokoládou, ať se nám to na cestách nerozteče. Svačiny jsou u nás hlavně záležitostí pauzy a odpočinku, nabereme sílu na další kousek cesty.“

Sama s dětmi na výlet

Ten z rodičů, který je s dětmi na rodičovské, má většinou o dost víc příležitostí i chuti vyrazet s dětmi na výlety. Navíc dokud jste na mateřské, můžete výletovat v pracovních dnech, kdy ani na nejlepších turistických trasách a místech určených dětem nebudou davy. Jak se připravit na výlet sám (nebo většinou sama) s malými dětmi?

Předně ještě méně přeceňujte své možnosti a volte bezpečné prostředí. Například určitě není dobrý nápad jet sama s malými dětmi, které ještě nejsou úplně samostatné ani

disciplinované, do skal nebo na výlet zahrnující lanovku. Doporučujeme snadnou trasu o délce, kterou s jistotou zvládnete.

Když jede žena na výlet s dětmi sama, nabízí se i otázka, jak si sbalit a netahat velická zavazadla. Se seznamem z předchozí kapitoly byste se měli pohodlně vejít do jednoho batohu. Pokud toho s sebou potřebujete víc (třeba víc náhradního oblečení), určitě doporučujeme vzít kočárek. Na ten můžete navěšet všechno, včetně piknikové deky, manduky nebo šátku na nošení i odrážedla. Další variantou je dát na cestu batůžek i dětem. Mohou mít dobrý pocit, že se výpravy aktivně účastní, když si do batůžku dají své pití, svačinu nebo náhradní plínku. U batůžků pro děti ctíme jedno základní kritérium, a sice že musí mít přezku na zapnutí přes prsa, protože pak děti nemají potřebu si batoh stále upravovat a téměř o něm nevědí.

Když máte v plánu cestovat s dětmi sama, promyslete si, jak zjednodušit potenciálně náročnější situace, které můžou nastat.

Petra: „Já mám třeba při výletech sama s dětmi na dně batohu malý plátěný pytlíček s hračkami. Nasbírám doma pár těch, se kterými si děti dlouho nehrály, a pak ho vytáhnu, když se třeba musíme schovat před deštěm nebo jet hromadnou dopravou a hrozí, že se děti budou nudit.“

I když si výlety sama s dětmi zodpovědně naplánujete, častěji než při výletech ve čtyřech se pravděpodobně budete dostávat do různých situací mimo vaši komfortní zónu. Takové ty chvíle, kdy jedno dítě chce nutně házet kamínky do vody, zatímco druhé už běží napřed po značce lesem. Nebo kdy jedno dítě převádíte přes potok a pak se modlíte, aby do něj nespadlo, když se vracíte pro kočárek s miminkem. Případně možná častěji zabloudíte nebo cestou ve víru péče o dvě děti něco ztratíte. Tyhle situace vás můžou od cestování s dětmi sama buď odradit, nebo (za nás lépe) k němu naopak motivovat. Na rozdíl od někdy stereotypní mateřské v domácnosti se po vyřešení podobných situací v přírodě budete cítit silnější a sebejistější. A úplně nenápadně tak učíte zvládat překážky i děti.

Romana: „Já mám tohle na cestování s dětmi skoro nejradši. Tedy to, že společně řešíme nějaký zádrhel a děti vidí, jak to nakonec vždycky vymyslíme a z komplikované situace se dostaneme. Nedávno mi to syn připomněl, když jsme byli po delší době na výletě ve čtyřech i s manželem. Dostali jsme se do náročného terénu, kde byla cesta bahnitá a bahnitější, až už jsme se v podstatě brodili blátem. Syn chtěl jít dál, ale manžel táhl kočár a chtěl to otočit. Čtyřletý syn se na mě s takovou nadějí podíval a říkal: ‚Mami, tak mu řekni, že my přece vždycky všechno vyřešíme!‘. No, ten den jsme to nevyřešili a otočili jsme se, protože pro manžela už to bylo daleko za hranici výletu, který by si užíval. Ale přístup syna mi udělal velkou radost.“

Na výletě

Jak to udělat, aby děti šlapaly?

Některé děti jsou od přírody chodci a nikdo je nemusí přemlouvat, prostě tapání milují. Nebo se rády nosí v krosně, což je pro rodiče pohodlné. Jiným dětem se moc chodit nechce. Pak se nabízí otázka, kterou si rodiče kolem nás lámou hlavu asi nejčastěji: jak to udělat, aby děti na výletech šlapaly a nenesli jsme je celou cestu na koníčka?

Řešení jsou spousty, každý má nějaká svoje odzkoušená. Někdo děti nenesí a ony si prý zvyknou. U nás je nejlepším lékem na bolavé nožičky zábavná cesta. Nohy bolí, když je cesta příliš dlouhá nebo příliš nudná, takže se dětem jít nechce. Představíme vám pár našich odzkoušených her na cesty, na které nepotřebujete žádné vybavení a žádnou přípravu předem.

Specifikum našich her je, že v nich nikdo nevyhrává a neprohrává, a rozhodně v nich nemá místo závodění. Soutěživost mezi sourozenci nepěstujeme, naopak vždycky podporujeme jen spolupráci. Proto závodění nefandíme, byť i to by někdy cestou mohlo pomoci. Tady jsou tedy naše nezávodní hry a aktivity na zpestření chůze na výletě.

Zábava a hry na cestu s malinkými dětmi

Vyprávění pohádek

Tenhle tajný trumf v rukávě nám s malinkými dětmi funguje úplně nejlíp. Kdo vlastně vymyslel, že pohádky se dětem vyprávějí jen před spaním? Vyprávění pohádek a příběhů je skvělým způsobem ukrácení dlouhé chvíle prakticky kdekoli. A ještě lépe než nějaké obecné pohádky o cizích princeznách fungují pohádky, kde vystupují naše děti. Takže každému přidělíme nějakou pohádkovou schopnost a jdeme tvořit příběh. Na rozdíl od večerních pohádek, u nichž všichni tajně doufáme, že děti budou jen potichu poslouchat a brzo usnou, je tady cílem aktivní zapojování dětí. Příběh začíná vyprávět dospělý, ale co nejvíc ho tvoříme společně s dětmi.

Michal: „Vyprávění pohádek na cestách je super i tím, že může jít o mnohem zábavnější příběhy, než jsou ty na dobrou noc. Náš syn potřebuje před spaním hodně vlnitých pohádek, čehokoli napínavého nebo strašidelného se pak v noci bojí. Ale venku na výletech je to jinak. Tam naopak vyprávíme i strašidelné pohádky, třeba o jeskyních nebo lesích, kam máme namířeno, a děti jsou pak na výletě nadšené.“

Zpívání

Dobře fungují písničky do kroku. Ty rytmické pomáhají, aby se nám líp šlapalo. Někaká nová písnička zase může pomoci ukrátit dlouhou chvíli.

Romana: „Já jsem si posledně při cestě lesem, ani nevím jak, vzpomněla na písničku ‚Severní vítr je krutý‘. Pětiletého syna text tak zaujal, že jsme ušli asi půl kilometru jen tím, že jsme zpívali další a další sloky a rozebírali, o čem se v nich zpívá, co že to tam ten blázen hledal a jak to bylo s těmi blížícími se vlky.“

Čáry máry pod kočáry, ať jsou tady samí...

Hra skvělá i s úplně malinkými dětmi, třeba od roku. Ty můžou hrát ještě v kočárku, ostatní hrají za chůze. Jeden je kouzelník, který ostatní vždycky začaruje „Čáry máry pod kočáry, ať jsou tady samí...“ a dosadí zvířátko, například klokani. Všichni členové výpravy se změní v dané zvířátko a kráčí jeho chůzí. Zvířátka se vymýšlejí další a další (mravenci, hadi, kočky, čapi...). Kouzelníci se střídají, aby i děti měly možnost vymýšlet svá zvířata. A často u zvířat nezůstane a za chvíli po lese létají třeba letadla, bagry nebo mimoni.

Zvířecí kapela

Tahle taky zvířátková hra není přímo pochodová, ale dobře při delší cestě zabaví, takže proč ji nehrát i venku. Jednotliví členové výpravy si rozdají role různých zvířat. Někdo bude slepice, někdo pes, někdo slon... Jeden je dirigent. Dirigent pak ukazuje na jednotlivé členy výpravy a ti dělají do udávaného rytmu zvuky svého zvířete (kdákání, štěkání, troubení...). A takhle si jdete lesem, říkáte tomu hudba a doufáte, že proti vám nikdo nepůjde.

Schovávání a bafání

To baví snad všechny děti a není to zábava, kterou bychom jim museli nějak organizovat. Prostě jen stačí nechat děti občas „utéct“ dopředu a ony už vymyslí, za kterým stromem nás vystraší. Tahle „hra“ bude pravděpodobně bavit už dítě v kočárku, takže mu s tím můžete trochu pomoci.

Schovka po cestě

Na schovku se dá hrát i za chůze, nebo chvíli zastavit a zahrát si pro zpestření. Jeden piká a ostatní se musí schovat kolem cesty po směru trasy. Není tady pikola, ale jakmile člověk najde prvního, ten se k němu přidává a další už hledají spolu.



Michal: „Schovku jsme hráli po cestě, když jsme šli s dětmi (4 a 5,5 let) 5 km v Jizerkách. Myslím, že lepší než zastavovat se a hrát na místě je hrát během cesty. Takhle jsme hráli asi kilometr a půl schovku s dcerou, které byly necelé 4 roky. Mně přišlo strašně roztomilý, jak se schovávala v borůvce na bobku, a myslela si, že není vidět. Někdy jsem ji schválně neviděl a ona pak na mě kukala jako kukačka. Sice jsme šli ten kilometr a půl dlouho, ale zase byla legrace a nemuseli jsme se potýkat s žádnou nespokojeností.“

Vlčí smečka

Obdoba schovávání, kdy vpředu jde jeden člověk a ostatní jdou za ním a dělají vlčí smečku, která ho tajně sleduje. Osoba vpředu se občas najednou otočí a cílem ostatních je, aby je nezahledla.

Nepřítel na cestě

Jeden člověk funguje jako vyvolávač (postupně se v té roli můžou vystřídat všichni) a ve chvílích, kdy sám chce, zvolá některý z následujících povelů. Poté zavře oči a začne počítat do desíti. Když napočítá deset, rozhlédne se z místa a zkontroluje, zda všichni zareagovali na daný povel:

- ✖ Povel „Nepřítel na cestě!“ – než vyvolávač napočítá do 10, musí se všichni schovat tak, aby je nepřítel z cesty neviděl.
- ✖ Povel „Bomba!“ – všichni si lehnou na zem a zakryjí si hlavu rukama.
- ✖ Povel „Povodeň!“ – všichni musí vystoupat na nějaké vyvýšené místo (třeba pařez nebo se chytit stromu), aby byli nad zemí.

Hledání turistických značek

Hledání čekoholi v přírodě je fajn. Stačí říkat „kdo vidí mech, kdo vidí klacík ve tvaru V...“, anebo třeba ty turistické značky.

Počítání a takové ty „Arizony“

Pochodové písničky a říkanky se taky hodí. Zavzpomínejte na své táborové časy. My zpíváme třeba „jedna, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm, devět, deset (do kroků) a Arizona, pěší zóna, dopředu, dozadu, v bok a přísun (dělá se pravou nohou, levá je na místě). A pak znovu dokola.

Romana: „Ano, člověk vypadá jako blbec, když dokola počítá a naproti sobě potkává turisty, kteří si normálně povídají... Ale u nás tohle fakt funguje. Už když byly synovi necelé dva roky, zvládli jsme díky Arizoně nejednu cestu do kopce.“

Stopovaná

Nachystat pro děti stopovanou, to vyžaduje určitou přípravu. Někdy se stopovanou bavíme třeba na chalupě v lese. Jeden člověk vyrazí předem, udělá šipky a vytváří stanoviště, kde je vždy kamínky naznačený počet kroků, jak daleko je schovaný papírek s úkolem. Úkoly bývají jednoduché tak, aby děti bavily (u nás třeba „vyjmenuj 5 lesních zvířat“, „vysvětli, jaký je rozdíl mezi dnem a nocí“, „najdi listy tří různých stromů“). Na konci bývá poklad – nějaká drobnost, anebo poslední úkol může být „hledejte nás“, když je vás víc a někdo se může schovat.

Na běžném výletě však takovou přípravu nemáme. K pobavení ale stačí lehčí forma stopované, kdy jde jeden rodič s jedním dítětem napřed a dělá šipky (nohou do země, z klacků, kamínků...). Druhý rodič s druhým dítětem chvíli počká a pak šipky hledají a stopují podle nich první výpravu. Šipky můžou vést až do cíle výletu nebo třeba k nějakému fajn místě, kde první část výpravy narychlo pro ostatní připraví piknik (rozuměj, vytáhne z batůžku svačinu).



Odhadování počtu kroků

S dětmi, které už trochu počítají, můžeme odhadovat počty kroků. Zastavíme se na místě a hádáme například, kolik kroků to bude k mostu, který vidíme před sebou. Pak společně počítáme a sledujeme, jak jsme se trefili.

Indiánský běh

Střídání rychlé a pomalé chůze. A ta pomalá může být opravdu hodně pomalá. Domluvíme si s dětmi tempo, v jakých intervalech budeme courání se a popobíhání střídát. Může jít třeba o 20 kroků rychle a 20 pomalu.

Romana: „Tohle jsme s dětmi začali hrát nedávno a zatím je hra vítána s obrovským nadšením. Smějou se jako blázni tomu, jak moc se dovedou loudat. Běháním to pak ale naprosto vynahradí, takže v celku bych řekla, že jsme díky hře i rychlejší.“

Házení šíškami na cíl

Šiškové bomby jsou fajn. Naberete s dětmi šišky a určíte si cíl, kam se jimi budete střídat. Někoho víc baví to házení, někoho sbírání.