

ÚVOD

Máte radi hory, narodilo sa vám dieťa a rozmýšľate, na ako dlho budete bez turistiky? Máme pre vás dobrú správu. Na túru môžete ísť, len čo vám to sily dovoľia. Bude to iné, zrejme sa pozriete na miesta, kam ste predtým nechodili, a budete musieť riešiť úplne iné problémy ako doposiaľ, no povinnú outdoorovú abstinenciu to neznamená.

Naopak, ak chcete neskôr so staršími deťmi chodiť do hôr za outdoorovými športmi pravidelne, treba v prírode tráviť voľný čas odmalička. Deti si zvyknú na prostredie a bude to ich prirodzený biotop. Otázka nebude znieť, či sa cez víkend pôjde do hôr, ale kam a ako. Počasie ani iné drobné nepohody ich neodradia, lebo už budú zvyknuté.

Turistika je výbornou vstupnou bránou do sveta outdoorových športov. Je nízkoprahová v zmysle, že na ňu nepotrebujete drahé vybavenie ani kondičnú prípravu. Úplne postačia turistické topánky a chuť prejsť sa v prírode. Za atraktívnymi cieľmi nemusíte chodiť ďaleko.

Základom pre vznik tejto knihy boli naše vlastné skúsenosti. S deťmi sme chodili do prírody a hôr odmalička a strávili sme tam veľa času. Každé dieťa je však iné a je dôležité, aby ste knihu brali ako inšpiráciu a svoje aktivity obohatili o vlastný rozmer. Jednak do nich dali vlastný vklad a jednak ich prispôbovali na mieru svojim deťom. Nikdy nerobte veci, ktorými si nie ste istí. Lahko tak stratíte pohodu, čo sa preniesie aj na deti. Lebo spokojný rodič = spokojné dieťa.

Knihá je členená do troch častí. V prvej sa venujeme turistike s najmenšími deťmi. V tomto veku to znamená najmä rôzne možnosti vozenia a nosenia. Budeme deti voziť v kočíku, cyklovozíku, nosiť v ergonomickom nosiči, šatke či manduke aj ťahať na sánkach a boboch. Veľký priestor venujeme strave a pitnému režimu, pridáme recepty na pochúťky do batoha. Keďže náš mladší syn mal intoleranciu

na bielkovinu kravského mlieka, uvádzame možnosti vegánskeho stravovania na túrach.

V druhej časti sa zameriavame na školákov, s ktorými sa už dajú robiť dlhšie a náročnejšie túry. Rozoberieme si plánovanie túr, motiváciu a bezpečnosť. Detailne opíšeme potrebné vybavenie na letnú aj zimnú turistiku a systém obliekania. Pri výstroji uvádzame aj konkrétne veci, ktoré sa nám osvedčili, pretože nie vždy je nutné siahnuť po top produktoch, no zároveň sú situácie, keď je to bez nich problematické.

Tretia časť sa venuje príbuzným aktivitám, ktoré rozširujú možnosti pohybu v horách. Ako prvý pridáme do aktivít bicykel. Je to skvelý spôsob pohybu, ktorý pri vhodnom výbere terénu vyrovnáva výkonnostné rozdiely medzi súrodencami, vďaka čomu môžu chodiť von spoločne aj deti s viacročným vekovým rozdielom. Dá sa využívať samostatne alebo kombinovať s turistikou. Práve formátu bike & hike sme s deťmi úplne podľahli. Poradíme vám, ako na to aj kam sa vybrať. Zimnú turistiku rozšírime o lyžiarsku na bežeckých aj skialpových lyžiach. Privoniam k vodáctvu a skúsime vás odhovoriť od lezenia na ferratách s deťmi.

Vo všetkých kapitolách uvádzame zoznamy, tzv. checklist, kde nájdete veci alebo heslovité postupy, ktoré sa nám osvedčili. Neznamená to, že všetky položky treba so sebou vždy brať, no môžu sa hodiť. Nájdete tam samozrejmosť a aj veci, ktoré na prvý pohľad môžu vyzeráť až bizarne.

Upozorňujeme, že odporúčania v tejto knihe sú subjektívne a vychádzajú z našich osobných skúseností. Ku každej rozoberanej téme sa dá pristupovať rôznym spôsobom. Neváhajte preto odporúčania modifikovať tak, aby vyhovovali vám a vášmu dieťaťu. Ak si niečím nie ste istí, vždy sa poraďte s odborníkmi.



TURISTIKA
S BĀBĀTKAMI
A PŘEDŠKOLÁKMI



TÚRY S KOČÍKOM

Ak plánujete chodiť na turistiku s kočíkom, a to nielen po asfaltových cestách, ale aj po lese, vyberte si čo najrobustnejší model. My sme mali ťažký športový kočík, ktorý zvládol akýkoľvek terén vrátane lesných chodníkov, samozrejme, museli mať dostatočnú šírku. Mal štyri hrubé nenafukovacie kolieska, takže nehrozil žiadny defekt. Vďaka svojej hmotnosti mal vynikajúcu stabilitu. Korene a kamene na chodníkoch môžu byť trochu problém, ale pokiaľ nejde o príliš strmý terén, zvládnete to nadvihovaním prednej a zadnej časti kočíka, čo pripomína cvičenie s činkami. Niektorí rodičia uprednostňujú trojkolesový kočík, kde sa dajú nadvihnúť zadné kolesá a ísť iba na prednom koliesku ako s fúrikom. Veľký kočík zároveň poskytuje dostatok miesta dieťaťu, ktoré sa tam môže pohodlne prevaľovať.

Pri kočíku je nemenej podstatný jeho úložný priestor. Keď s ním idete na túru, ktorá vám zaberie polovicu dňa, je fajn mať si kam odložiť deku, plienky a iné vybavenie, ktoré by sa vám do batoha ťažko zmestilo. Dobrá je aj rozmerná strieška, ktorá dieťa chráni pred slnkom aj pred dažďom. Nie je to, samozrejme, stopercentné, my sme v lete na kočík upevňovali plienku, aby malému nesvietilo slnko do tváre, alebo sme na kočík prištipcovali slnečník. Pri daždi sme zase navliekali pršiplášť. Tieto vymoženosti fungujú len do istého veku, potom ich dieťa strháva, lebo chce vidieť, čo sa deje naokolo.

Kočík je neoceniteľným pomocníkom aj vtedy, keď dieťa podrastie a v kočíku už sedí. Podľa potreby môže časť túry prejsť po vlastných nohách a vždy sa vrátiť do kočíka. Oblúbenou zábavou nášho mladšieho syna bolo neustále z kočíka vystupovať a zas doň nastupovať. Keď bol unavený,

nastavili sme polohu kočíka na ležanie, aby si mohol pospať.

AKO VYBERAŤ TÚRY

Výber lokality vhodnej na túru s kočíkom závisí od viacerých vecí. V prvom rade od typu kočíka, teda či je vhodný skôr na asfalt alebo aj na poľné a lesné cesty, či dokonca širšie lesné chodníky. My sme mali kočík, ktorý okrem mokradí a priveľmi kamenistých chodníkov zvládol všetky cesty, ktoré mali dostatočnú šírku.

Ďalšia podstatná vec je, samozrejme, to, koľko času je drobček ochotný v kočíku stráviť. Môžete si naplánovať aj viacero prestávok, no ak je cieľom túra a nielen krátka vychádzka okolo domu, čas strávený v kočíku bude pomerne dlhý.

Dobrou správou je, že drobcí sú schopní naučiť sa takto tráviť čas. Istotne nie všetci, ale teraz hovoríme predovšetkým o skúsenosti so svojimi deťmi, ako aj s deťmi v rámci širšej rodiny a kamarátov. Keďže sme napospol outdoorovo pozitívni ľudia, naše ratolesti sa rýchlo prispôbili. Samozrejme, treba ísť na to postupne, aby sme potomkom turistiku nezahnusili. Teda začať najprv kratšími túrami a terén vyberať podľa toho, čo má dieťa radšej. Ak sa cíti dobre na asfalte, lebo sa mu tak dobre spí, začnite prechádzkami dolinami. Ak, naopak, zbožňuje natriasanie na hrboľatom povrchu, môžete začať výjazdmi na hradné zrúcaniny.

Osobitnou kategóriou je výber túry, ak máte so sebou deti rôzneho veku, jedno v kočíku, ktoré potrebuje aj spať, a druhé, ktoré turistikuje po vlastných. Vtedy treba vymyslieť aj zaujímavý program pre staršie dieťa. Ideálne sú doliny, kde je nejaká chata, potok, pasú sa tam zvieratá alebo dolinou vedie náučný chodník. Nám sa takto

osvedčila Čutkovská dolina vo Veľkej Fatre, ktorá kombinuje práve tieto atrakcie a na jej začiatku je aj reštaurácia, kde sa po túre môžete pomerne bezpráčne postarať o žalúdok aj hygienu potomkov.

ODPORÚČAME

Vynikajúcim terénom sú horské doliny. Na Slovensku je ich neúrekom, mnohými z nich vedú asfaltové alebo kvalitné lesné cesty, pričom pod kvalitnými myslíme to, že sa po nich dokážete plynulo presúvať. Určite neodporúčame piesčité cesty v záhorských borovicových lesoch alebo zväžnice na miestach, kde sa práve ťaží, pretože tam aj s kočíkom ľahko zapadnete do hlbokých koľají.

Ak sa chcete cítiť bezpečne, treba si vybrať lokalitu, kde nesvištia vysokou rýchlosťou cyklisti – čo hrozí napríklad na ceste z Bieleho kríža do bratislavskej Rače. Ak sa vaše dieťa zobudí na každý výkrik iného dieťaťa a podobné ruchy, je dobré vyhnúť sa aj preľudneným lokalitám – ak budete tráviť voľné dni napríklad vo Veľkej Fatre, vyhnite sa Gaderskej doline, v Pieninách prielomu Dunajca a v Tatrách si odpustite asfaltku na Hrebienok či Popradské pleso, čo aké pekné môžu tieto lokality byť.

V lete treba myslieť na to, že na asfaltke je horúco, a radšej si vybrať dolinu, kde tienia stromy.

Dobré sú aj vychádzky na hradné zrúcaniny. Mnohé hrady neležia príliš vysoko nad obcami a kedysi sa na ne chodilo na konských povozoch, čiže obvykle nie je problém s dostatočnou šírkou cesty. Kočík môžete hore zaparkovať a prehliadku absolvovať s dieťaťom tak, že ho preložíte do nosiča alebo vezmete na ruky.

ČOMU SA VYHNÚŤ

Určite neodporúčame vybrať sa s kočíkom do močaristých oblastí, ani pokiaľ cez ne vedú drevené lávky. Tie nezvyknú pokrývať celú trasu a môžete zapadnúť do blata. Okrem toho nie každý drevený mostík bude pre váš kočík dostatočne široký.

Tu si dovoľíme zacitovať z výletu s ročným drobcom, ktorý sme opísali v článku Rašeliniskami Velkého Dáčka s kočíkom¹: *„Čomu sa vyhnúť - drevené mostíky, podmáčané územia. Stále vyzeráme koniec chodníka, no namiesto toho prichádza taký široký močaristý úsek, že ostávame bezradne stáť. Čo teraz? Nemáme chuť zapadnúť bohvie pokiaľ do bahna. Obísť sa to s kočíkmi fakt nedá. Vľavo od bahna si vyhliadneme suchý terén, to je jediné kritérium, lebo keby sme hľadali podľa priechodnosti, tak tu môžeme ostať naveky. Cez kadejaké jamy, časti stromov, suché konáre a kríky v rúbansku prenesieme jeden kočík, zatiaľ čo jedno dieťa v kľokanke a druhé v kočíku na nás čakajú. Aspoň že sú ticho, lebo už aj bez toho sme na pokraji fyzických aj psychických síl. Kočík zložíme, vrátíme sa po jedno dieťa, usadíme, potom po druhé dieťa, usadíme a vrátíme sa po zvyšný kočík.“*

Z toho vyplýva, že si na výlet vyhliadneme terén, ktorý už poznáme, alebo sa môžeme spoľahnúť na radu niekoho iného. Máme napríklad overené, že na túru s kočíkom je vhodný celkový terén aj šírka náučného chodníka Pramenište pri Tatranskej Lomnici.

Ak vám dobrodružná povaha nedá a chcete objavovať, odporúčame pribrať k sebe kamarátku, sestru či iného člena výpravy, lebo vo dvojici prenesiete kočík naozaj cez všetko vrátane nižšieho plota.

1 MÁĀKÁ, Soňa (2013): Rašeliniskami Velkého Dáčka s kočíkom. Hiking.sk [online]. Dostupné na: <https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/2592>