

Cesta na dovolenou aneb Už tam budem?



V jednom se nejspíš všichni shodneme, v cílové destinaci bychom nejraději byli co nejrychleji. Kvůli tomu šlapeme na plyn, hledáme nejlepší trasu, omezujeme přestávky na nezbytné minimum. Přitom **pravidelné zastávky jsou pro celou posádku a zejména pro řidiče nezbytné**. Měly by přijít každé dvě až tři hodiny. Celá posádka vozu by se měla vyvětrat, protáhnout a občerstvit, nestačí jen rychle vyběhnout na WC. Pokud cestujete s dětmi, zvolte místo, kde se vyběhají nebo mají možnost zahrát si na hřišti. Trochu se unaví a v autě nebudou aspoň chvíli zlobit.

Chybět by vám neměl pravidelný přísun tekutin a lehkého jídla, které vás neunaví. **Nepřehánějte to s konzumací kávy, kofeinových nápojů ani energy drinků a tyčinek**. Odborníci důrazně varují, abyste nespolehali ani na hlasitou hudbu, telefonování nebo klimatizaci. **Jakmile se o vás pokouší únava, zastavte a dopřejte asi alespoň malého šlofíčka**. Dlouhé cesty rozdělte klidně na dva i více dní, kdy se vyspíte v kempu nebo penzionu.

Myslete na své zdraví i zdraví svých spolucestujících. Faktem je, že nesete odpovědnost nejenom sami za sebe a svou posádku, ale také za zdraví, bezpečí a majetek cestujících v ostatních vozidlech. Opatrnosti není nikdy nazbyt! Zkontrolujte také stávající pojištění a jeho limity, pokud žádné přípojištění zodpovědnosti za škodu a zdraví nemáte, zvažte jeho pořízení.

Na co pozor

Bezvadný technický stav vozidla by měl být samozřejmostí. Pokud si nejste jisti, zda dokážete vůz zkontrolovat svépomocí, svěřte ho servisu. **Ověřte funkčnost světel, stěračů a ostříkovačů, nahuštění pneumatik, stav provozních kapalin i povinnou výbavu a její platnost**. Chybět by vám rozhodně

neměly **reflexní vesty pro všechny členy posádky, hasicí přístroj**. Pokud řidič potřebuje **dioptrické brýle**, měl by mít k dispozici **ještě jedny rezervní**. Kontrolu si zaslouží i **doklady od vozidla, případně řidičský průkaz**, jehož platnost mnoho řidičů nehlídá.

Auto je při cestě na dovolenou obvykle více zatížené než při běžném provozu. Takový vůz se pak chová jinak, což poznáte především v zatáčkách nebo při brzdění. Pokud vezete kola na střešních nosičích nebo nakládáte věci do střešního boxu, mění se těžiště vozu a mohou se zhoršovat jeho jízdní vlastnosti. Odborníci doporučují do střešního boxu dávat lehké věci, které se do auta nevejdou kvůli rozměrné velikosti - např. sportovní náčiní. Těžší zavazadla patří do kufru.

Jak zabavit nejmladší členy posádky?

Už tam budem? Tahle otázka je kromě dětského pláče při cestování s dětmi snad to nejmučivější.

Delší cesty s dětmi jsou náročné hned z několika důvodů. **Je potřeba trasu rozfázovat podle potřeb dětí, naplánovat zastávky s ohledem na jídlo, spánek, vylučování i nutnost proběhnout se na čerstvém vzduchu**. Kromě toho je nutné zabavit malé neposedy, aby celá posádka úspěšně dojela z bodu A do bodu B bez psychické či fyzické újmy.

Asi nejoblíbenějším „zabijákem“ nudy v autě je jídlo. Stačí připravit malé krabičky různých dobrot, které se během cesty nekazí, a průběžně je dětem nabízet. Ovšem není radno to s nimi přehánět, protože nikdo netouží po trávicích potížích ještě před začátkem samotné dovolené. Jak tedy lépe zahnat nudu v autě?

Hračky! **Především nejmenší děti potřebují kolem sebe hračky**. Ty, které dětem do auta dáváme, by měly být z měkkého materiálu, bez ostrých hran. Při prudkém brzdění nebo nehodě jimi ohrožují samy sebe, ale také ostatní spolucestující. Doba moderní techniky poskytuje spoustu možností - od kreslicích tabulek, chytré knížky, které lze číst pomocí elektronické tužky, mluvící plyšáky, přes hudební přehrávače až po mobilní telefony či tablety. Avšak ruku na srdce, málokdo touží po tom, aby děti trávily u tabletů a mobilních telefonů dlouhé hodiny.

Podle věku dětí je možné hrát nejrůznější hry - hledat konkrétní značky nebo vtipné SPZ aut, počítat určené dopravní značky, pátrat po žlutých autech atp. Klasikou je slovní fotbal nebo naopak hra na bobříka mlčení, kterou ale doporučujeme nechat až na krizové chvíle. **Se staršími dětmi zkuste vymýšlet společný příběh** - každý přidává postupně slovo nebo větu, aby vzniklo vtipné vyprávění. Můžete procvičovat slovíčka z cizího jazyka, přeřikávat jazykolamy nebo dětem dávat hádanky.

Příprava je každopádně potřeba. Komu se doma nelení, tomu se během cesty nedělají další vrásky na čele. Nachystejte různé úkoly - během cesty musí děti hledat věci uvedené na obrázku nebo v textu a odškrtávat je. Obdobou může být hra bingo do auta - dítě v průběhu cesty hlídá, co všechno vidí z okénka, a postupně vyškrtává obrázky. Podobná je hra s abecedou. Dětem vytiskněte abecedu a ony mají za úkol během cesty hledat věci, které začínají na dané písmeno. Kdo první vyplní celou abecedu, vyhrává! Samozřejmě nesmíte zapomenout na odměnu pro vítěze!

Starším dětem vytiskněte itinerář cesty. Mohou vás navigovat a hlídat, kolik kilometrů zbývá do další zastávky nebo rovnou do cíle. Získají na pocitu důležitosti a přestanou vás mučit dotazem, kdy tam budem! Vlastnoručně vytvořenou mapu doplňte o zajímavosti, které je možné vidět nebo navštívit během cesty - zámky, vyhlídky, restaurace. Mezi oblíbené hry do auta patří také piškvorky nebo bitevní loď. Mohou je hrát děti mezi sebou, ale také s rodičem na přední sedačce. U starších dětí zvažte pořízení cestovní verze těchto stolních her - k dostání je i magnetická, takže nehrozí, že byste třeba figurky nebo kostičky hledali po celém

voze.

Když jedete na cestu s holýma rukama, musíte vsadit pouze na svou fantazii. Hádanky, kdy jeden člověk představuje konkrétní zvíře, věc nebo osobu, nabízí nekonečné množství variant. Děti se jenom vyptávají – Jsi věc, zvíře, herec, zpěvák... A musí vyřešit zábavný rébus. **Máte-li doma malé hudební nadšence, nahrajte jim do rádia oblíbené písničky, případně audiopohádky.** U starších dětí a početnější dětské posádky zvažte nahrání různých variant, které si pak mohou pustit do sluchátek. Vyhnete se dohadování, co se právě bude poslouchat.

Jak z celého článku vyplývá, **nespoléhejte se na jedinou aktivitu.** Hlavně menší děti se nedokážou dlouho soustředit a každá nová hra je zabaví tak na 10 až 15 minut. Prohledejte internetové stránky jako např. Pinterest nebo Dětské stránky, kde objevíte spoustu zajímavých her k vytištění nebo návod na jejich výrobu. Štěstí přeje připraveným a dovolená by přece měla probíhat v klidu.

Pohodlí na prvním místě

Rodiče malých cestovatelů by měli zohlednit jejich spánkové zvyklosti. **Pokud vyrazíte na cestu v čase, kdy je dítě zvyklé spát, ušetříte si třeba i dvě hodiny,** kdy není nutné zastavovat nebo dítě jinak zabavit. Na pohodlí myslete už doma. Je sice parádní, když je dítě vyšperkované podle poslední módy, ale důležitější by měl být jeho komfort.

Volnější a dobře prodyšné oblečení minimalizuje pozdější stížnosti, že je drobeček propocený, škrtí ho kalhoty a bolí břicho. Vyplatí se mít po ruce **clonu do okna, dětské sluneční brýle** a hlavně menším dětem v autě zout boty a vyměnit je třeba za **bačkůrky**, které tolik neomezují v pohybu a dítě netlačí.