

Děti a zimní radovánky



Nepřepálit start

Kult úspěšných sportovců se chtě nechtě odráží na myšlení mnoha maminek a tatínků. Jakmile se tedy robátko postaví na vlastní nohy, už začínají se sportovním výcvikem. **Začátky sportovních aktivit by se však měly odvíjet od fyzické zdatnosti dítěte.** Rozhodně by neměly přijít dříve než ve věku dvou a půl let, **ideálně pak po třetím roce.** Do té doby dítě nemá dostatečně vyvinutou koordinaci pohybů, nedokáže se dlouho soustředit a náročné zimní sporty mohou nezdravě zatěžovat jeho klouby a celý pohybový aparát. K intenzivní výuce (nejenom) zimních sportů je vhodné přistoupit ve věku okolo pěti až šesti let.

Druhou podmínkou pro zimní dovádění je chuť do sportu, kterou bychom dítěti rozhodně neměli kazit tím, že ho budeme do některé aktivity nutit. U malých sportovců jde hlavně o zábavu a učení. Podávání velkých sportovních výkonů tvoří pouze přidanou hodnotu.

Vždyť stavění sněhuláka nebo pořádná koulovačka může být pro dítě větší zábava než úmorné hodiny trávené na svahu. Nezapomeňme ani na potřebnou motivaci - po hodině bruslení či lyžování si robátko zaslouží **odměnu ve formě horkého kakaa nebo oblíbené palačinky!**

Boby versus sáňky

Sjíždění kopců na sáňkách nebo bobech je obvykle prvním zimním „sportem“, ke kterému se každý smrtelník dostane. **Pro maximální bezpečí mějte první sáňkování svých ratolestí pod dohledem.** Na namrzlém sněhu se z oblíbených plastových pekáčů a lopat stávají neřízené střely. Hodí se spíše na mírnější svah nebo

do čerstvého prašanu, ve kterém se tolik nerozjedou.

Starším dětem poridte boby nebo sánky opatřené brzdami, díky nimž mohou regulovat směr i rychlost. Vybírejte také svahy, v jejichž blízkosti není silnice ani žádný vodní tok nebo vzrostlé stromy.

Bruslení

Odborníci doporučují **první seznámení s bruslemi pomocí kluzek**, tedy dvounožových brusliček připevněných na běžnou zimní obuv. Prostřednictvím kluzek se dítě naučí správnému postoji při skluzu a jízdě na ledě. Mělo by mít **pokrčená kolena, mírný náklon trupu vpřed, aniž by vystrkovalo hýždě**

Přechod na jednonožové brusle začíná tím, že se **dítě učí v bruslích chodit po gumové či dřevěné podložce**, aby získalo stabilitu.

Vhodnější je **začít na hladkém, technicky upraveném povrchu bez nerovností**. Některé děti se navíc mohou na přírodní ploše bát možného protržení ledu.

Bruslení je vynikající odrazovou plochou pro další zimní sporty! Dítě si při něm zpevní kotník a získá potřebnou rovnováhu.

Lyžování

Jednoznačně nejoblíbenější zimní sport láká na svah i robátka, která se sotva udrží na nohou. Některí rodiče se spoléhají na vlastní zkušenosti a dítě na svahu jistí nejrůznějšími popruhy.

Jiní upřednostňují **výuku lyžování ve specializované školičce**. Sice vydají nějakou korunu navíc, ale ušetří si rozčilování i spoustu času. Dítě se v kolektivu vrstevníků cítí lépe, **skvěle zafunguje také autorita instruktora či instruktorky** a v neposlední řadě se pak **naučí lyžovat skutečně od začátků a neopakuje případné chyby a stereotypy získané laickou výukou**.

Navíc **oplocený areál je bezpečnější než volná sjezdovka**, na které hrozí nepříjemné srážky s ostatními lyžaři. Odborníci doporučují zapisovat do kurzů **děti od tří let**.

Kromě klasické výuky jsou pro ně obvykle připravené nejrůznější hry a zábava v dětském zimním koutku, zatímco rodiče si v klidu užijí krásy zasněženého svahu. Sjezdové lyžování zvládnou díky pevnému vázání i menší děti, **v případě běžek je potřeba vydržet s výukou až do věku pěti, šesti let, kdy dítě ve volné botě udrží rovnováhu**.

Snowboard

Rostoucí obliba snowboardingu napříč společnostmi může u někoho vzbudit otázku, zda nezačít u malých dětí raději s výukou jízdy na snowboardu místo na lyžích. Odborníci to však nedoporučují.

Pro malé dítě je lepší, když má obě nohy volné, lyžování je pro ně přirozenějším pohybem a snáze se jej naučí. Proto je lepší snowboarding odložit až **po osmém roce věku**.

Nutné výdaje

Kvalitní vybavení pro zimní sporty je nezbytné. **Lyže, hůlky, vázání i boty je v případě dětských sportovců lepší vypůjčit.** Z nové výbavy dítě rychle vyrostne a návratnost je takřka nulová. Zapůjčené vybavení je připraveno pro dítě na míru, je pečlivě seřízené a bezpečné. Díky tomu může rodič investovat do kvalitního oblečení a ochranných prvků.

Vrstvené funkční oblečení eliminuje prochladnutí dítěte a následné onemocnění. Samozřejmostí by měly být **nepromokavé rukavice**, díky nimž se navíc eliminují nepříjemná zranění – především v případě bruslení a lyžování (při pádu může okolo projíždějící osoba snadno poranit prsty ostrou hranou brusle či lyže).

Naprostou nezbytností je také helma, díky které uchráníte dítě před zraněním při četných pádech. Nespoléhejte se přitom na helmu cyklistickou, ale poradte se s odborníkem. Výhodné jsou **doplňky s reflexními prvky**, které zajistí, že malého sportovce nikdo nepřehlédne ani za snížené viditelnosti.