Vytáhněte jízdní kolo z kolárny

Letošní dubnové teploty byly podprůměrné, ale v květnu je čas na vyjížďky na jízdním kole. Máte-li kolo v kolárně či v garáži, zkontrolujte jeho technický stav. V jakém stavu jsou pneumatiky, zda není prasklá duše, zda správně fungují přední a zadní brzdy, je-li v pořádku přehazovačka a řetěz.

Kutilové a technicky nadaní jedinci zvládnou tuto kontrolu hravě. Pro anti technické typy existují cyklo-obchody, které poskytují i servisní služby. Takže nejste-li si jisti svým umem, svěřte své kolo odborníkovi. Budete mít dobrý pocit a s takovým nasednete zase do sedla. Dále pro pocit většího bezpečí doporučuji nasadit si přilbu, která může zabránit ošklivému zranění. Když jsem já prožívala dětství, žádné takové ochranné pomůcky neexistovaly. Myslím, že každý z nás někdy zažil nějaký pád z kola nebo i v horším případě úraz. Je pravda, že na silnicích nebyl tak hustý provoz, ale spadnout z kola bylo a je stále velmi snadné. A tak využijme možnost ochrany hlavy. Nasaďme ji dětem i dospělým. Také cyklistické rukavice nejsou k zahození, protože se v nich tolik nepotí ruce a lépe se manipuluje při přehazovaní na jiný převod. Řídítka obalte měkkým materiálem.

A jak se obléct? Nemyslím si, že je potřeba mít přímo cyklo oblek, ale zvolte alespoň tričko s nějakou výraznou barvou nebo použijte reflexní vestu. Na kole je nutné dobře vidět a být dobře viděn. Takže ještě zkontrolujte světla a přidejte odrazky. Na předním kole bílá, na zadním červená a pedály s paprsky vybavte oranžovými odrazkami.

A další důležitá věc. Kam a kudy vyrazit?

Že nevíte, kam se vydat na výlet? Doporučuji si najít cyklostezky, v ČR jich v posledních letech přibylo docela dost a vyhněte se co nejvíce ježdění po silnici. Můžete se rozjezdit například v Praze od Holešovic do Roztok u Prahy (tam cca 11 km).

Přeji Vám příjemné zážitky na cyklo-výletech. Tak nasedat!