



Kufry, tašky máme, děti taky, tak teď jen jestli jsme zabalili všechno, nezmeškáme vlak, autobus, letadlo či loď. A jak se tam bude líbit dětem? Nebo co když se přihodí něco, s čím jsme vůbec nepočítali? Speciál na cesty plný užitečných informací odpoví na nejednu otázku spojenou s rodinným cestováním.

Letní cesty s dětmi

MIMINKO 7-8/2023
SPECIÁL



Sbaleno? Jedem!



Autem nebo vlakem? Po vlastní ose nebo s cestovkou? Poznávací zájezd nebo relax u moře či ve wellness? Skoro polovina Čechů míří za hranice a většina z nich k moři. Co je ideální pro rodinu s dětmi?

Podle průzkumu agentury IPSOS, který si zadala platforma pro sdílení aut HoppyGo, se 41 % procent Čechů chystá do zahraničí, 38 % zůstane v tuzemsku. Nadpoloviční většina pojede autem a to už je pádný důvod připravit svého oře na čtyřech kolech na cestu, která bude delší



Čím pojedeme?

Podle průzkumu se 7,5 % respondentů rozhodlo pro autobus, 10 % dává přednost vlaku a téměř 26,5 % se vydá na letní dovolenou letecky. Nejčastějším řešením je ale pro 52 % Čechů stále sbalit rodinu do svého osobního vozu, 1 % využívá obytného vozu a další 3 % lidí si plánují využít služeb autopůjčovny či carsharingu.

než obvyklé pojižďky do školky, na kroužky nebo na chalupu.

Karavan, to je, oč tu běží

Cestování po vlastní ose dostalo nebývale přitažlivý rozměr s rozšířením nabídky obytných vozů. Přestavby vozů do 3,5 tuny, které můžete řídit i s běžným řidičákem, jsou velmi oblíbené. Můžete si je půjčit i koupit a podle zvolené výbavy je v nich kromě míst pro přespání a kuchyňky





často i toaleta nebo venkovní sprcha. Pokud ale na dovolenou vezete vše potřebné včetně střechy nad hlavou s sebou, je spolehlivost vašeho pojízdného obydlí mimořádně důležitá. Eva Svobodová z pojišťovny UNIQA poradí, jak je správně pojistit.

Povinné ručení se sjednává na obytné vozy podle objemu motoru. K tomu se řídí výsledná cena podle segmentace. Havarijní pojištění obytných vozů se vypočte také podle segmentačních kritérií, ale základem jsou pořizovací cena a také tovární značka. V praxi se totiž mohou výrazně lišit ceny oprav a náhradních dílů na vozy od různých výrobců. Pojistná částka kryje vůz jako takový plus pevně s ním spojené součásti, jako je nábytek, dřez, sprchový kout apod., a také základní výbavu (například běžné nádoby). Ostatní doplňky, výbava a převážené věci jsou zdarma kryty až do výše 5 % z pojistné částky za vozidlo (například TV, gril, rybářské náčiní apod.); dodatečnou výbavu nad 5 % z pojistné částky lze připojistit extra s vyjmenováním věcí. Vše ale musí být uloženo stále uvnitř obytného vozu, nikoli na střeše nebo na zádi auta.

Jsou-li například vzadu na držáku připevněna kola nebo na střeše surf čí kajak, havarijní pojištění se vztahuje na jejich poškození nebo zničení při nehodě obytného auta, uzavřeli-li motorista k havarijnímu pojištění i pojištění zavazadel. Ale pozor, na odcizení se pojištění nevztahuje, řeší se připojištěním. Při použití vozu z půjčovny záleží na tom, zda pojistné zařídí půjčovna, nebo je to na vás. V každém případě je rovněž důležité vědět, co všechno do pojistného spadá a jaké jsou podmínky pojištění.

Miminko či batole na dovolené?

Na co dát pozor?

Záleží na tom, s jak starými dětmi cestujete. Podle toho by měly vypadat i naše plány. Odborníci nedoporučují cestovat do zahraničí s velmi malými kojenci, zejména pokud nemají dokončené základní očkovací schéma. Hlavně v oblastech s extrémně horkým počasím je to pro miminko nesmírně náročné. Pokud jde vyloženě o exotiku, pak je lepší, pokud je dítěku alespoň rok. I tak je třeba respektovat doporučení odborníků na cestovatelskou medicínu a neignorovat varování před riziky, i kdyby se mělo jednat jen o střevní potíže, které cestovatele často postihují. Pro malé dítě se jedná o nebezpečný stav, který v případě dehydratace může ohrozit na životě.

Letadlo je rychlé

Cestování vzduchem ale přináší i nutnost odbavování a někdy dlouhého čekání na letišti. S tím je třeba počítat a mít pro dítě občerstvení a zábavu. Do určitého věku může dítě zdarma cestovat letadlem bez nároku na vlastní sedadlo, tato podmínka se ale může u různých společností lišit, proto je lepší se informovat v dostatečném předstihu. Stejně tak vám u některých firem zapůjčí na dobu letu autosedačku, v níž můžete dítě přepravovat. V každém případě byste měli dbát pokynů palubního personálu. Zejména při startu a přistání, případně během turbulencí při letu je zapotřebí, aby bylo dítě dobře připoutáno.





Děti na prázdninách

Mnoho stimulů může vyvolat zatížení



Menší děti, které ráno co ráno řapkají rozespale do školek a škol, se už prázdnin nemohou dočkat. V živých barvách se vidí u vody, v představách s rodiči frčí na parádní cyklovýlet nebo se jen příjemně lenošívé válejí v trávě. Prázdninových možností je nekonečno a zapomínat bychom neměli ani na společný čas.

S autorkou projektů pro rodiče Renatou Pelcovou jsme se pěkně letně podívali na vhodné aktivity větších i menších dětí.

Netlačíme na pilu

Prázdniny jsou pro děti slastným časem. Mrňousové mají dostatek prostoru na dovádění, hry, sport, prarodiče i kamarády. Nikdo z nás však nežije jen růžový příběh totožný s knížkou, co si ji s sebou přibalíme na dovolenou. To potvrzuje také vyhledávaná průvodkyně vědomým

rodičovstvím. „Léto může přinést radost ze společného času, ale i stres, jak to zvládneme s prací, péčí o děti a neméně náročná může být finanční otázka. Moc doporučuji udělat si finanční plán, návrh na společné aktivity, přehled, kdy potřeujeme pracovat, kdy budeme odpočívat, na koho se můžeme obrátit, aby byl v létě s našimi dětmi, netlačíme na pilu. Příliš mnoho stimulů může u dětí vyvolat přetížení a zbytečně silné emoce.“

K dvojí perspektivě prázdnin doplňuje: „Pojďme se vžít do role malého dítěte. Jeho

primární potřebou je být milováno. Nejde až tak o samotnou aktivitu, jako o společný čas. Pozornost je jedním z jazyků lásky u dětí. Díky společným aktivitám, které vybíráme také podle osobnosti svého dítěte, si můžeme užít nádherné léto. Není to soutěž. Děti nejvíc potěší naše přítomnost. Vzpomeňme si na vlastní dětství, léto pro nás znamenalo vodu, chatu, výlety, sběr lesních plodů do hrnečku, ze kterého borůvky chtě nechtě, někdy vypadnou, ovocné knedlíky, oči navrch hlavy ještě v deset hodin večer a podobně.“

Renata Pelcová také připomíná, že léto přímo volá po společném prožívání, zážitcích, na které není po zbytek roku čas. „Užijme si to, rozložme si svůj čas mezi pracovní povinnosti a volno s dětmi. Není to soutěž. Společně strávený čas je pro děti skutečně víc než týdenní výlet k moři za cenu stresu, zda si ho můžeme dovolit. Malé děti zatím nemusí vůbec toužit být bez nás, to přijde až s potřebou být jako vrstevníci. Pojďme si užít ty chvíle, kdy stále ještě chtějí být hlavně s námi. Ať vybereme jakékoliv aktivity, měly by se líbit nám všem,“ dodává.

Vhodný výběr

Když už máme jasno v tom, jak a kdy s dětmi o prázdninách budeme, přicházejí na řadu otazníky v souvislosti s aktivitami. „Malé děti žijí přítomným okamžikem. Ted' a tady je pro ně víc než plány na celé prázdniny. Na druhou stranu, každé je jiné, proto jedno dítě ocení hromadné akce jako pout', komunitní setkání... Naproti tomu introvertní dítě chce být v blízkosti milovaných bez velkých vzruchů. Ohromným vzrušením a radostí bývají cesty vlakem. Podíváme se společně dál, dítě má možnost pohybu i při cestování, je fascinované děním kolem sebe. Klasika je koupaliště, bazén, sjezd řeky s přáteli, spaní pod stanem na zahradě, stopovačka v parku, kterou vytvoříme s dalšími rodiči. Fantazii se meze nekladou,“ říká odbornice.

Nad situací s většími dětmi se pak zamýšlí: „Dětem předškolního věku můžeme dopřát jak stanování, výlet s přáteli či prarodiči (bez rodičů), příměstský tábor, stopovačku, kterou tvoříme v rámci komunity. Především s nimi komunikujeme, zda cokoliv z toho chtějí. Někdy si můžeme myslet, že to nejlepší pro ně jsou zážitky právě z táborů, ale ony vlastně chtějí být co nejvíc s námi. Jindy je to cesta, jak dopřát dětem hezké zážitky, zatímco rodič potřebuje většinu času být v práci. Vždy máme na paměti, že děti potřebují ke zdravému vývoji i nudu. Není nutné plánovat program na každou chvíli.“

Hurá na tábor

Pokud si pohráváte s myšlenkou na příměstský tábor, ale tápáte, není se čeho bát. Renata Pelcová přibližuje: „Příměstské tábory jsou skvělou možností, ne nutností. Ptám se dítěte, zda má o tábor zájem. Pokud ne, nenutím je. Někdy je možné, aby se dítě přihlásilo na den, dva a vyzkoušelo, zda mu vyhovuje. Pokud chce být s rodiči, prarodiči, dalšími blízkými osobami, respektují jeho rozhodnutí bez výčitek.“ Podívali jsme se také na tábory obecně: „Na první tábor doporučuji poslat dítě na kratší dobu. I tady platí, že komunikuji dítěti možnost jet, stejně jako tábor odmítnout. Dítě, které jede samo na tábor v přírodě, by mělo mít za sebou zkušenost se spaním mimo domov, bez rodičů, například nějaký pobyt ve škole v přírodě. Pojďme si přiznat, jak jsme prožívali my sami takové cesty, byli jsme připravení, nebo poslechl rozhodnutí rodičů? Řada dětí řešila na táborech noční děsy, počůrávání, pláč právě pro svou nezralost. Není ostuda tábor odmítnout. Mnohem víc dětem poslouží, když si tuto možnost vyberou samy.“

Chvilky bez rodičů

V životě každého mrňouska nastane doba, kdy už zvládne být bez nás. A prázdniny tomu nahrávají. Vše je ale zase o vnímání potřeb našeho dítěte. „Každé dítě je jiné. Roli hraje i počet dětí v rodině. Někdy nám dítě řekne velmi brzy, že chce spát samo u prarodičů, můžeme to zkusit. Když bude dítě neklidné, můžeme pro ně přijet. Pokud je to moc daleko, jsme tam nejprve s ním, následně domlouváme další noc bez nás. Než pustíme dítě do nového prostředí s prarodiči, doporučuji jako první vyzkoušet přespání ve známém prostředí. Tedy u nich doma. Důležité je, abychom byli i my s touto možností v souladu. Pokud se ještě necítíme na to, aby bylo naše dítě jinde, i to je v pořádku,“ popisuje průvodkyně rodičů.

Závěrem přidává i praktické tipy: „Vždy dítěti popisují situaci, co se bude dít, jak to bude prožívat. Nenechám dítě odjet bez toho, aby vědělo, kam a na jak dlouho jede. Cesta s prarodiči nebo jinými příbuznými může být skvělé dobrodružství, když dítě ví, kolikrát se vyspí, než pojedou domů. Také kdo tam pro něj bude, když se mu bude stýskat. S dospělým, který bude mít na starost mé dítě, komunikují situace, které mohou nastat, také jaké řešení si představuji. I tady platí, že se má dítě cítit zralé jet bez nás a tuhle zkušenost si přeje bez našeho nátlaku nebo manipulace.“





Jak zvládnout cestu s malými dětmi

Samotný pobyt na dovolené může také přinést řadu náročných situací, strašákem ale bývá už cesta do cílové destinace. Přestože malé děti obvykle snáší cestování docela dobře (a někdy lépe než dospělí), v určitém věku může být složité čelit jejich otázkám, zabavit je během cesty nebo se vyhnout nevolnostem z cestování.



Některé děti zvládají jízdu autem bez větších problémů, pro jiné je přímo utrpením. Trápí je totiž kinetóza – nemoc z pohybu, která se projevuje zvracením. Pokud i vy řešíte stejný problém, nejspíš oceníte rady Štěpánky Štrougalové z Baby Clubu Juklík, zkušené cestovatelky a maminky čtyř dětí.

Kinetóza je laicky řečeno stav, kdy je mozek zmatený ze signálů, které k němu přicházejí. „Organismus „nechápe“, že se pohybuje, i když pro to nic nedělá. A nejhorší je to při čtení. Oko sleduje statická písmena, ale tělo zaznamenává změnu polohy,“ vysvětluje Štěpánka Štrougalová a tím připomíná první důležitou zásadu. „Při cestování autem se vyvarujte prohlížení a čtení knížek, které u citlivých jedinců kinetózu spolehlivě spustí. Lepší je dopřát dětem písničky či pohádku, věnovat se slovníkům hrám či společnému pozorování okolní krajiny.“

Dobře naplánovaná jízda

Pokud to jde, dejte přednost dálnicím a rovným úsekům. Určitě se však vyhněte serpentínám, které snadno rozhoupují a dospělácký žaludek. „Během jízdy dopřejte dětem i sobě časté přestávky, během nichž se všichni protáhnete a občerstvíte, a plně respektujte dětské potřeby – u nejmenších je signálem něčeho špatného poňukávání. Starší dítě si třeba řekne, že chce, aby „auto jelo pomaleji“ – to je jasný signál pro přestávku,“ radí Štěpánka Štrougalová. Na klidný průběh cesty může mít vliv i složení potravy, kterou dítě jedlo před nástupem do auta. Doporučují se jen netučné, nekořeněné pokrmy. Skvělé jsou i zázvorové sušenky a bonbony, jež zklidní žaludek.

Pohodová cesta letadlem

Jak zvládnout bez stresu a problémů cestu letadlem poradí letuška společnosti Emirates, Lenka Aimi Moulisová. Jaká je první a nejdůležitější rada? Co nejméně narušovat zaběhnuté zvyklosti a připravit děti na neznámé prostředí. Optimální variantou je, aby během cesty dítě buď spalo, nebo jedlo. Ne vždy je to možné, nicméně pokud lze cestu načasovat dle denní rutiny dítěte, je z části vyhráno.



Pokud můžete, vyberte si i místa k sezení. Praktičtější budou sedadla blíže k toaletám a také místa, před kterými nejsou další sedadla, a mohou tudíž nabídnout více prostoru pro děti na hraní. Letíte-li s Emirates s dítětem mladším dvou let, můžete si vyžádat sedadlo, před kterým je umístěna dětská postýlka, kde může dítě klidně a bezpečně spát a vy následně také. Požádat lze rovněž o prodloužení bezpečnostního pásu i u vašeho vlastního sedadla a pro děti starší dvou let si můžete vzít vlastní autosedačku nebo je posadit vedle sebe. Určitě je dobré si před cestou zarezervovat dětské menu, předejdete tak čekání či stresu během shánění vhodného dětského jídla. Nezapomeňte si s sebou zabalit například ovocné žvýkačky či jiné sladkosti, které mohou být skvělým pomocníkem během vzletu a přistávání letadla – žvýkáním pomůžete snížit tlak v uších dítěte, který pro něj může být nepříjemný. Určitě si s sebou nezapomeňte vzít náhradní dětské oblečení, drobné nehody se stávají na zemi i ve vzduchu. Hodit se bude i malý cestovní polštářek, aby byla cesta pro vaše dítě co nejpříjemnější.



Dětské autosedačky a letní cestování

Pro cesty autem s dětmi používáme autosedačky zcela běžně, a to od novorozeneho miminka, až po starší školáky. Vybíráme je podle hmotnosti dítěte, jak jsou praktické při používání i podle ceny. Zásadním měřítkem by ovšem měla být bezpečnost a ochrana, jakou dítěti v autě poskytnou.

Nemusí se jednat hned o nehodu, aby bezpečná autosedačka splnila významnou roli ochrany malého cestujícího. Stačí prudké zabrzdění, vyhýbací manévry a při nevhodném upoutání do zádržného systému může dojít k zranění. Proto je důležité při výběru autosedačky zkoumat řadu parametrů.

Významné jsou nárazové testy

Nárazové nebo také „crash“ testy provádějí různé nezávislé organizace, proto se hodí zajímat se při výběru autosedačky o jejich výsledky. Mezi organizace, jejichž testy jsou nejuznávanější, patří ADAC s výrazným černožlutým logem nebo například Euro NCAP, které dobře známe i z testování bezpečnosti automobilů. Sami výrobci autosedaček provádějí rovněž náročné testování svých produktů.

Co se během testů prověřuje? Autosedačka má poskytnout dítěti maximální možnou ochranu v případě dopravní nehody. Je tedy důležité prověřit, jak jsou odolné použité materiály, jak se deformují v případě nárazu, jak bezpečně a spolehlivě je upevnění ve vozidle. Zjistí se, jak dokáže zádržný systém ochránit v případě bočního i čelního nárazu, stejně jako v případě, že náraz přijde ze zadní části vozu.

Důkladné testování autosedaček provádí značka CYBEX, která má v německém Bayreuthu obrovský testovací areál. Tady se provádějí náročné testy s figurínami typu Q, které mají až 19 senzorů pro změření působení různých sil při simulovaném nárazu. I tady platí přísná pravidla – už po deseti nárazových zkouškách se musí nechat figuríny znovu certifikovat.

Jak to celé funguje? Při nárazovém testu se simuluje náraz podobný reálné situaci. Figurína v autosedačce je upevněna na testovací lavičce, která se pohybuje až do okamžiku nárazu, po němž přichází zpomalení. Testování může také probíhat reverzním způsobem, jak to dělá například CYBEX. Stejný efekt jako při nárazu je simulován na opačně otočené lavičce jejím vystřelením a pak zpomalením. Na figurínu působí tlak asi 350 barů a síla 800 newtonů, rychlost může dosáhnout až 80 km/h. To znamená, že simulovaný náraz se odehraje při mnohem vyšší rychlosti díky působení tlaku a síly. Vše snímá několik kamer a následuje podrobná analýza výsledků.

Dá se zjistit, jestli prošla autosedačka crash testem? U nezávislých společností jsou jednou či dvakrát za rok zveřejňovány výsledky testů, do nichž si tyto organizace vybírají autosedačky samy, aniž by výrobce mohl do tohoto výběru zasáhnout. Výsledky zveřejňují i spotřebitelské organizace, v České republice například dTest.

Ve výsledcích testů se zpravidla objeví také další hodnocení autosedaček, nejen závěry crash testů. Pozitivní výsledky těchto nezávislých testů výrobci také obvykle uvádějí přímo na autosedačce nebo na propagačních materiálech, aby svým zákazníkům poskytli potřebné informace.



CYBEX dbá na bezpečnost i na design a funkční využití

Značka, která udává tón v technologiích i módním stylu, byla založena v roce 2005 Martinem Pošem, rodákem z Prahy. Jeho cílem je nabídnout rodičům pro jejich děti výrobky, které se vyznačují ikonickým designem, inovativními technologiemi i funkčností a bezpečností. Celé široké spektrum produktů od kočárků a autosedaček až po bytové doplňky odráží hlavní princip

značky D. S. F. (dokonalý Design, nekompromisní bezpečnost – Safety a chytrá Funkčnost). Tento přístup vynesl společnosti CYBEX od jejího založení více než 500 ocenění za design, bezpečnost a inovace, včetně cen od nezávislých testovacích institutů ADAC či STIWA, dále také JPMA Innovation Awards, Red Dot a German Design Awards. Značka se také může pochlubit spoluprací se slavnými jmény jako DJ Khaled, Jeremy Scott či Karolína Kurková.

Jak vybrat autosedačku od miminka k předškolákovi

Vajíčko pro novorozence

Nejmenší miminka se v automobilu upevní v autosedačkách určených pro nejnižší hmotnostní kategorii, zpravidla se jedná o tzv. vajíčko. Polstrovaná skořepina je v autě upevněná buď pomocí bezpečnostních pásů, nebo v základně, která je pevně připojena k systému ISOFIX. Základna pro tento typ autosedačky přináší řadu výhod – spojení s konstrukcí vozu je bezpečné a pevné, při přenášení dítěte v autosedačce zůstává základna v autě, sedačka se jen nasadí do základny a odpadá nepraktická manipulace s pásy. Kromě toho lze po připojení adaptéru sedačku nacvaknout k podvozku kočárku.

Autosedačka pro batole

Podle toho, jak miminko rychle roste a přibývá na váze, přichází čas vyměnit sedačku – vajíčko za nový zádržný systém. Může být umístěn proti směru jízdy, nebo po směru jízdy. Důležitým kritériem je bezpečnost dítěte při nárazu. Skvělou volbou je například CYBEX Sirona T i-Size umístěná proti směru jízdy. Má otočný systém, díky němuž se dítě do sedačky pohodlně umísťuje. Při převážení proti směru se lépe rozkládá působení sil při nárazu, proto se doporučuje volit tento způsob co nejdéle.

V případě použití sedačky umístěné po směru je unikátním řešením autosedačka s celotělovým airbagem – Anoris T i-Size. Cestování po směru jízdy umožňuje rodičům a dětem snazší interakci, řidičům navíc usnadňuje kontrolu dítěte. Anoris T i-Size řeší snadnější nástup a výstup z autosedačky a také se velmi jednoduše instaluje do vozu – pomocí LED indikátorů a zvukových signálů aktivně navádí rodiče ke správné instalaci.

Autosedačka byla vyvinuta v souladu s normou UN R129/03 a je vhodná pro děti s výškou od 76 centimetrů. Model lze velmi snadno přizpůsobit dle individuálního růstu dítěte a lze jej používat do dosažení výšky 115 centimetrů nebo maximální hmotnosti 21 kilogramů, což odpovídá věku zhruba šesti let. Oproti běžným autosedačkám s bezpečnostním pultem či instalací proti směru jízdy, které jsou standardně navrženy pro děti do čtyř let, Anoris T i-Size prodlužuje dobu vhodnou pro užívání autosedačky o dva roky. S ohledem na tuto skutečnost byl navržen velkorýsý prostor pro nohy, aby i větší děti měly na cestách tu nejvyšší úroveň pohodlí. Autosedačku lze zároveň nastavit do tří poloh pro co nejsladší spánek během delších cest.

Dětská autosedačka CYBEX Cloud T i-Size

je všestranným řešením pro vaše miminko. Při použití se základnou Base T lze dětskou autosedačku v autě polohovat pro dokonale pohodlnou jízdu. Mimo vozidlo může být připevněna na podvozek kočárku a sklopena do ergonomické polohy zcela vleže. Chytrý systém ventilace zajišťuje teplotní komfort ve všech ročních obdobích. Otáčení o 180° umožňuje natáčet autosedačku směrem ke dveřím vozu pro snadné nastupování a vystupování. **Dokonalý společník na každém kroku: Cloud T i-Size.**

**tip
PRO VÁS**



Světová novinka – integrovaný celotělový airbag

Toto unikátní řešení reaguje na fakt, že rodiče inklinují k používání sedaček umístěných po směru jízdy, a to mnohem dřív, než se všeobecně doporučuje. Revoluční autosedačka přicházející s bezpečnou alternativou vození dětí po směru jízdy při svém uvedení na trh vyvolala pozdvižení, po absolutním vítězství v nezávislých testech Stiftung Warentest a ADAC však definitivně potvrdila svou bezkonkurenční výjimečnost.

Oč se jedná? Běžná dětská autosedačka instalovaná po směru jízdy zajišťující dítě pomocí bezpečnostních pásů umožňuje v případě čelního nárazu stav, kdy je hlava dítěte doprovodnou silou nárazu hnána dopředu. Airbag integrovaný

**tip
PRO VÁS**

Vítěz testu 2022 Stiftung

Warentest & ADAC. Model Anoris T i-Size poskytuje přibližně o 50 % vyšší ochranu než srovnatelné sedačky orientované po směru jízdy a umožňuje příjemnější interakci s rodinou. To vše díky **integrovanému celotělovému airbagu – první svého druhu na světě.**



Autosedačka pro větší děti

Také školní dítě potřebuje autosedačku. Často používaný podsedač totiž nijak nechrání hlavu ani tělo dítěte. Na trhu najdete autosedačky,

kteří jsou určeny dětem až do výšky 150 centimetrů, jež mají vysokou zádomovou opěrku a ochranné prvky pro případ nárazu.

**tip
PRO VÁS**



Autosedačka Solution T i-Fix s vysokou zádomovou opěrkou **roste s dítětem** přibližně od 3 do 12 let. Autosedačka je vybavena **patentovanou třípoložiční naklápěcí opěrkou hlavy** a vylepšeným systémem ventilace. S životností neuvěřitelných devíti let bude autosedačka Solution T i-Fix nepřekonatelným parťákem po celou dobu vývoje vašeho dítěte, od malého pasažéra až po dvanáctiletého „skoro teenagera“. Autosedačka je přímo nabitá bezpečnostními prvky, jako je patentovaná sklápěcí opěrka hlavy, která pomáhá udržet hlavu vašeho dítěte v bezpečné poloze po celou dobu cesty, nebo pokročilý systém lineární ochrany při bočním nárazu. Výškově nastavitelná zádomová opěrka spojená s automatickým nastavením šířky ramenních opěrek vám umožní rychle reagovat na náhlé růstové skoky a systém ventilace zajišťuje komfortní cestování po celý rok. Bezpečnost a pohodlí, které vydrží po celé dětství – Solution T i-Fix.

Na cesty je nezbytná lékárníčka a ochrana před sluncem

Každá cesta vyžaduje řádnou přípravu. Pokud ale odjíždíte s dětmi, zejména s těmi nejmenšími, neměli byste zapomenout na tisíc zdánlivě nevýznamných drobností, které by vám mohly cestou chybět.



Bez lékárníčky nevyjíždějte

At' míříte jakkoliv daleko od domova, lékárníčka je při cestování nezbytností i když budete jen na chalupě. Složení lékárníčky se ale liší podle místa pobytu a podle toho, kdo všechno s vámi cestuje. „Univerzální recept na perfektně vybavenou lékárníčku bohužel neexistuje. Její obsah se liší už jen napříč domácnostmi. Při přípravě na letní cestování je ale obecně dobrým výchozím bodem zamyslet se nad tím, kdo a kde by v případě nutnosti lékárníčku využil, a jaké problémy by jej během dovolené mohly potkat,“ říká PharmDr. Petra Sokolová z EUC Lékáren, a dodává, že obsah krabičky první záchrany se vždy bude lišit také u seniorů, dětí a dospělých. Důležitou roli hraje zdravotní stav i to, zda osoba aktivně sportuje.

Úplný základ každé lékárníčky by vždy měly tvořit volně dostupné léky proti bolesti

a horečce, spolu s medikamenty na zmírnění menších viróz či nachlazení. Také by v ní neměly scházet obvazy, náplasti, nůžky, jednorázové rukavice, dezinfekce, teploměr, nebo například pinzeta. „Doporučuji i dezinfekční oční kapky a přípravek na lokální léčbu alergií, například ze štípanců nebo ze sluníčka,“ doplňuje. „Ve výbavě do exotických krajín by rozhodně měly být i léky na střevní potíže a probiotika. Ty se pacientům mohou hodit v případě, že je potkají bakteriální infekce způsobující průjem a nevolnost. Probiotika lze brát i preventivně. Rozhodně se ale v cestovní lékárníčce neztratí ani prášky na alergii. Ta totiž v teplých krajích není vůbec neobvyklá a umí pacienty nemile překvapit,“ upozorňuje Petra Sokolová. Současně lékárníčky by měl být třeba i opalovací krém s dostatečně vysokým SPF faktorem. Hodit se bude i panthenol ve formě pěny nebo mléka,



a lokální antihistaminika. Neměl by chybět repelent či léky na průjem a zácpu. Odbornice připomíná, že před užíváním léků bychom se měli buď poradit s lékařem či lékárníkem a pozorně si přečíst příbalové informace.

Průjem či zácpa naznačují problém ve stravě, mohou mít ale původ i ve změně prostředí

Dietní chyba – to je obvyklé pojmenování problémů, které vyústí v průjem případně i zvracení. Průjem je rizikový i proto, že významně odvodňuje organismus, což pro kojence může být ohrožující. Důvodem ale může být také infekční onemocnění, případně počátek některé jiné nemoci. Také velké horko se řadí mezi původce průjmu. Původcem průjmu mohou být také rotavirové infekce.

Pokud se jedná o nahodilou jednorázovou příhodu, není zase tolik nutné pátrat po původu. Hlídáme doplňování tekutin a podáváme nekomplikovanou stravu, například neslazenou rýžovou kaši nebo raději jen rýži. Zpravidla se vše rychle vrátí do normálu.

Komplikovanější situace nastává v případě, kdy se průjem opakuje. Pak už je nutno zabránit dehydrataci organismu. Tělo kojence obsahuje vysoký podíl vody, mnohem větší než dospělých lidí (u novorozenců je to dokonce až 80 procent). U nejmenších dětí musíme zbystrit, pokud je velká fontanela (blanka na hlavě překrývající nesrostlé lebeční kosti) vpadlá. Dehydratace se pozná také podle stavu kůže, která má bledou barvu, neleskne se, je méně pružná. Riziko v takovém případě nesmíme podceňovat, protože zatímco u dospělého se těžká dehydratace objevuje v řádu dnů, u kojence to může být za několik hodin. Situaci konzultujeme s lékařem, který také nasazuje rehydratační léčbu.

Projevem zácpy je tuhá stolice spojená s obtížemi při vyprazdňování. Důvodem může být změna prostředí, a to i u velmi malých dětí. Další



příčiny hledáme nejčastěji ve složení stravy – malý podíl vlákniny, nedostatečný pitný režim. Pokud se zácpa objeví jen na přechodnou dobu a situace se sama upraví, není návštěva lékaře nutná. Nicméně déletrvající zácpa už vyžaduje odborné řešení, protože dítěti nejen komplikuje život, ale může signalizovat vážnější onemocnění. Lékař zpravidla doporučí úpravu jídelníčku pro změkčení stolice a usnadnění vyprazdňování. Pokud se výsledek nedostavuje, nastupuje léčba nejčastěji tzv. laxativy. Důležité je zachování denního režimu vyprazdňování, protože narušení časového plánu může vést k obnovení problému se zácpou.



Homeopatika na cesty

Ohledně vybavení lékárníčky homeopatiky nám poradily Mgr. Jana Pilecká a Monika Mikešková, obě z lékárny Bellis v Mníšku pod Brdy. „Pro kojence a batolata jsou nezbytné léky proti průjmu, zvracení a dehydrataci. Chybět by neměl kvalitní opalovací krém – ideálně s minerálním filtrem – a oblečení s UV faktorem. Nezbytné jsou také léky proti úpalu, teplotě a bolesti, dezinfekce, obvazovací materiál. Důležité je zabalit i repelent, který by měl být ideálně na přírodní bázi či na bázi esenciálních olejů,“ vysvětluje Mgr. Jana Pilecká. Pokud cestujeme





s většími dětmi, je třeba být vybavený na incidenty jako jsou odřeniny, spáleniny od sluníčka, úžeh či úpal, zvracení, průjem, puchýře od bot nebo distorze. Vyplatí se vybavit se i léky, kterými můžeme zmírnit následky po štípnutí vosou, včelou či poštípání hmyzem, alergické reakce nebo nachlazení.

Co doporučují odbornice na průjmová onemocnění a zvracení, způsobené znečištěnou vodou či zkaženým jídlem, potíže v oblasti břicha:

ARSENICUM ALBUM 9 C: lék proti průjmu způsobený zkaženou potravou, slabost, pálení konečníku, stolice značně páchne. Dávkování: 5 granulí po každé stolici.

COLOCYNTHIS 9 C: křeče v oblasti břicha, které nutí ke schoulení se do klubíčka a vyžadují teplý obklad na břicho. Dávkování: 5 granulí 3x denně.

IPECACUANHA 9 C: lék proti zvracení, které neulevuje, jazyk je čistý. Vhodný je i u hlenovitého kašle, kdy dotyčný zvrací hlen. Dávkování: 5 granulí 3x denně. Lze rozpustit 10 granulí do 500 ml převařené kojenecké vody a zamrazit, pokud máme přístup k mrazničce, a pocucávat homeopatický lék v kostkách ledu, který ulevuje od dávení.

NUX VOMICA 9 C: velmi cenný lék při žaludečních potížích, nauce, průjmu, nadmutí, pocitu kamene v žaludku, zvracení, které ulevuje. Tyto potíže vznikají z přejedení, nebo z přemíry alkoholických nápojů. Velmi cenný lék při nachlazení z klimatizace, kdy je ucpaný nos a dotyčný neustále kýchá. Dávkování: 3–4x denně 5 granulí.

CHINA 9 C: důležitý lék při dehydrataci v důsledku zvracení, průjmu, zvýšeného pocení a fyzického vyčerpání, (i po porodu). Břicho je nafouklé, ovšem odchod plynů ani ržhání neulevuje. Dávkování: 3x denně 5 granulí.

Při průjmovém onemocnění je potřeba si při dehydrataci hlídat pitný režim. „Připravit si můžete i vlastní rehydratační roztok ze šťávy z jednoho pomeranče, půlky citronu, lžice cukru a lžičky soli – to vše zalít 500 ml vody a popíjet. Na cesty je praktické přibalit již hotové rehydratační směsi v sáčkích, kde jejich obsah rozmícháme v příslušném množství vody,“ popisuje Monika Mikešková.

Další vhodná homeopatika:

PLATINA 9 C: lék na cestovatelskou zácpu, dávkování: 1-2x denně 5 granulí.

COCCULUS INDICUS 9 C: lék kinetózy, kdy se cestuje autem a vadí pohyb dopředu. Nasadit 1-2 dny před cestou 1x denně 5 granulí a při sednutí do auta vycucat 5 granulí klidně každých 30 minut.

BORAX 9 C: kinetózy při pohybu nahoru a dolů, typicky mořská nemoc, cestování letadlem. Dávkujeme stejně jako u *Cocculus indicus*.

Na nevolnosti při cestování a potíže při zažívání lze případně v lékárně zakoupit i více-složkové homeopatické přípravky – s výběrem vám poradí lékárník.

Ochrana před sluncem

Sluneční paprsky jsou životodárné, ale také nebezpečné, pokud dopadají příliš dlouho (nejen) na naši kůži. Sluneční záření je významným zdrojem vitamínu D, pomáhá udržovat zdravý spánkový rytmus a v neposlední řadě dokáže divy s naší náladou. Dlouhodobé nebo



intenzivní působení UVA a UVB záření ale způsobuje předčasně stárnutí pokožky, zvýšenou tvorbu vrásek, přispívá k rozvoji kožních nádorů a může způsobovat i alergickou reakci. Jak jednotlivé potíže rozpoznat, jak se před nimi chránit i jak je případně zmírnit, vysvětluje odborník na alergie a šéfredaktor portálu ProAlergiky.cz, Michal Závacký.

Nějakou míru spálení od sluníčka snad někdy zažil každý. Projevuje se nejčastěji zarudnutím kůže, mírným otokem, svěděním či napětím pokožky, případně malými puchýřky. Při těžším popálení tyto symptomy může doprovázet bolest hlavy, zimnice, pocit zvýšené teploty a únava. Spálenou kůži je potřeba hydratovat – ať už přípravky po opalování s obsahem pantenolu nebo i zvýšeným příjmem tekutin. Pokud máte bolestivé puchýře, zvažte návštěvu lékaře.



Kromě spálení pokožky se může objevit i sluneční alergie. „Nejběžnější forma sluneční alergie – tzv. polyformní sluneční erupce – se nejčastěji projevuje zarudnutím pokožky, svědivou vyrážkou či výskytem mokvajících puchýřků. Příznaky alergie se mohou projevit i několik hodin po slunění. Nejčastěji postihuje právě místa, která byla vystavena slunečnímu záření,“ vysvětluje Michal Závacký. Poněkud vzácnější je pak sluneční kopřivka. Ta má obvykle závažnější průběh a příznaky se mohou objevit již po několika minutách slunění. Kromě svědění ji mohou doprovázet bolesti hlavy nebo dýchací obtíže. Jak u spálení, tak u alergie je důležitým preventivním opatřením ochrana před slunečními paprsky, ať je to omezením pobytu na slunci, vhodným oblečením a pokrývkou hlavy, či použitím přípravků s vysokým ochranným faktorem.

Pokud máte podezření na alergii, zvažte návštěvu kožního lékaře. Ten vás nejprve vyzpovídá a následně provede fyzikální vyšetření a laboratorní testy. Sluneční alergie je prokazována tzv. fotoprovokačními testy, které zjišťují reakci kůže na osvětlení různými typy záření včetně UVA a UVB. Samotnou alergickou reakci můžete tlumit běžně dostupnými



protialergickými léky. Pomoci může také preventivní světelná terapie, při které je pokožka postupně vystavována UV záření s cílem posílit její snášenlivost vůči slunečním paprskům. Preventivně můžete také užívat antihistaminika, doporučuje se začít asi 3 dny před začátkem dovolené a jejich užívání po celou dobu dovolené. Michal Závacký na závěr upozorňuje, že příčinou vzniku vyrážek po slunění může být i kontaktní alergie způsobená opalovacími přípravky, proto je dobré předem je vyzkoušet na malém kousku kůže.

Pozor na oči

Kromě pokožky jsou v prudkém letním slunci vystaveny zátěži i naše oči. A to není zdaleka všechno – ohrožují je například i bakterie ve vodě při koupání nebo písek při větrném dni na pláži. Jak je ochránit poradil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. „Pokud jsou oči dlouhodobě vystavovány UV záření, může dojít k poškození povrchu spojivky a rohovky. To může vést ke vzniku zánětu rohovky nebo spojivky, který se projevuje velmi často řezáním, pálením a zarudnutím oka a víček. Standardní UV filtr, který se dává do všech slunečních brýlí, má hodnotu 400. Ta je plně dostačující pro ochranu očí jak v Česku, tak i u moře. Dětský zrak je k poškození slunečním zářením náchylnější než dospělý, obzvláště dětské oči by proto měly být chráněny proti UV záření.“ A jak je to s potápěním a pobytem na pláži? „Otevírat oči pod vodou bez ochranných brýlí na chvíli ničemu neškodí, pokud není voda znečištěná a potápěč má oči zdravé. Delší styk otevřených očí s vodou už ale může způsobit podráždění očí a následné problémy. Slaná mořská voda oči dráždí a způsobuje štípání, pálení a řezání očí. To samé platí i o prudkém větru nebo zrnkách písku, která se během pobytu na pláži mohou do očí velmi snadno dostat. Působením větru či slané vody může dojít ke vzniku zánětu spojivek, který je dobré vždy zaléčit příslušnými kapkami.“ V tuzemských vodách je zase potřeba dávat pozor na výskyt sinic.



Co všechno nás může potkat na dovolené?

Na nic jsme nezapomněli, máme vybavenou lékárníčku, plavky i opalovací krém. Na dovolenou ale také často vozíme i své domácí mazlíčky. Čím dál víc lidí cestuje s jízdními koly a o elektronice, kterou bereme s sebou ani nemluvíme. Na co si ještě dát pozor?

Pes miluje hraní u vody a v horku se v ní osvěží stejně jako člověk. Na co si dát při koupání se psem pozor? Pokud se svým psem vyrážíte k vodě poprvé, ověřte si, zda vůbec umí plavat. Domněnka, že každý pes umí plavat, je totiž mylná, některým to rozhodně hned nejde. „Dobrým pomocníkem je v těchto případech záchranná plovací vesta pro psy, která čtyřnohé začínající plavce podrží nad hladinou. Pokud pejska berete na člun nebo třeba paddleboard, je vesta přímo nutností,“ upozorňuje Bedřich Synek, ředitel společnosti PetExpert, která se specializuje na pojištění domácích mazlíčků a jejímž pojistitelem je ČSOB Pojišťovna.

Předem zkontrolujte, zda psovi ve vodě nehrozí nebezpečí – například různé předměty ukryté na dně. Je také důležité, aby měl pes do vody pozvolný přístup a dostal se bez problémů na břeh. Do vody jej nikdy neházejte, mohl by se zranit nebo mu zbytečně způsobíte značný stres. Před vstupem do vody je také dobré zkontrolovat

její kvalitu. Mazlíčka neberte na bazén do chlorané vody. Chlór může u pejska jednak spustit alergii, jednak má při požití neblahý vliv na jeho zažívání. Berete-li chlupatého partáka na dovolenou k moři, dejte si velký pozor i na mořskou vodu. Pokud se jí pes napije, obsažená sůl mu může způsobit průjem, zvracení, malátnost



a dehydrataci organismu. „Pamatujte na to, že v horku si i u vody, a zvlášť při fyzické aktivitě, může pes způsobit přehřátí organismu. Tento stav poznáte poměrně snadno, pesek bude usilovně dýchat s otevřenou tlamou, bude mít horký čenich i sliznice a vykulené oči. Projevit se může i neklid, dezorientace, malátnost či nervozita,“ popisuje Bedřich Synek a nabádá k dodržování pitného režimu. Zároveň dejte pozor i na ochladnutí. Po koupání v rybníce nebo moři je dobré doma psa vykoupat v čisté vodě s trochou octa. Připomíná také, že bychom neměli zapomínat na ohleduplnost k ostatním návštěvníkům a zabránit, aby je pesek obtěžoval.

Povinná výbava na kole v zahraničí
Fanoušci cyklistiky zpravidla velmi dobře vědí, jaká je povinná výbava, pokud se vydáte na výlet

Jak si ověřit kvalitu vody v českých koupalištích a rybnících

Podle Ministerstva zdravotnictví České republiky se odlišují koupaliště ve volné přírodě, u nichž existuje provozovatel, který je odpovědný za jejich provoz, od povrchových vod, jež se sice využívají ke koupání, sleduje se jejich kvalita, ale nevybírání se zde vstupné a nejsou například odváženy odpadky nebo provozovány sprchy a toalety. V místech s provozovatelem se musí kvalita vody sledovat po celou koupací sezónu, která trvá od 30. května do 1. září. U přírodního koupaliště nebo rybníka bez provozovatele se vyplatí vyhledat si na seznamu ministerstva, zda se jedná o sledovanou plochu (existuje jich v rámci ČR více než stovka), potom zde hygienická stanice sleduje kvalitu vody od začátku června do konce srpna. Jsou ve vodě sinice? Podle SZÚ si můžeme přítomnost sinic ověřit jednoduchým testem pomocí PET lahve od balené vody: Láhev se zúženým hrdlem naplníme zcela vodou a necháme alespoň 20 minut stát v klidu na světle. V případě, že se u hladiny vytvoří zelený kroužek tvořený zelenými organismy ve tvaru „sekaného jehličí nebo zelené krupice“ (a voda přitom zůstane čirá), jedná se s největší pravděpodobností o sinice. Jestliže zůstane voda zakalená rovnoměrně nebo se začne tvořit větší zákal u dna, půjde pravděpodobně o řasy. Ještě jednodušším testem je vstupovat do vody opatrně (aby se nezvířily usazeniny ze dna) a pozorovat, zda se okolo kolen ve vodě nevznášejí drobné zelené částičky. Když ano, jedná se pravděpodobně o sinice.

Je naprosto běžné, že se mobilní telefony při nadměrném používání nebo při nabíjení mohou přehřívat. V době letních veder je však riziko daleko vyšší. Stačí telefon nechat chvíli na přímém sluníčku či se vydat na dlouhou cestu autem, při které máte zapnutou navigaci, a zároveň si přehráváte hudbu. Dlouhodobé vystavování telefonu vysokým teplotám může nenávratně poškodit baterii, ale i další komponenty. Je pravda, že řada novějších chytrých telefonů v sobě má zabudovaný teplotní senzor a ochranu před přehřátím. To ale neznamená, že je baterie mobilu automaticky chráněna před vysokými teplotami a nemůže být poškozena. Radim Tlapák z internetového obchodu Batterishop.cz upozorňuje, že bateriím kromě horka škodí i prudké změny teploty, takže přehřátý telefon ochlazujeme postupně, nikdy ne třeba v ledničce. Mimo jiné se vyvarujeme také intenzivnímu používání telefonu v době nabíjení nebo současného používání energeticky náročných aplikací.



na kole. V České republice je například povinná přilba pro děti do 18 let. Pro všechny platí, že kolo má být vybaveno brzdami, světlými a odrazkami. Přesně stanovené povinnosti popisuje vyhláška č. 341/2002 Sb. o schvalování technické způsobilosti a o technických podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, a to v příloze č. 13 týkající se mimo jiné i jízdních kol. Jenže v zahraničí může být leccos jinak, například s povinností nosit přilbu je to různé. Na cyklistickou dovolenou v cizině si určitě zjistěte konkrétní podmínky předem, ať se vyhnete případným nepříjemnostem nebo dokonce pokutám.