



Osvědčené tipy, jak
si užít cestování s dětmi



Ověřeno rodiči

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Ověřeno rodiči s.r.o.

Ověřeno rodiči – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Ověřeno rodiči

Cestování s dětmi, které vás bude bavit

CPress
Brno
2018

Ověřeno rodiči

Cestování s dětmi, které vás bude bavit

Ověřeno Rodiči s.r.o.

Obálka: Petr Gremlica

Grafická úprava: Remi Pavlovská

Odpovědná redaktorka: Martina Rybičková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Fotografie v knize: autorský tým

Foto na obálce: Markéta Chaloupková – Markey Photo

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2084-2

ISBN e-knihy 978-80-264-2198-6 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34438.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

O autorech

Projekt Ověřeno rodiči

Věříme, že nejlepší místa, kam vyrazit s dětmi, najdete na doporučení dalších rodičů. A proto jsme se my, tři rodiče malých dětí, Michal, Petra a Romana, před dvěma lety rozhodli založit web a začít na něm sdílet zkušenosti z cest, kde se nám s dětmi líbilo. Přidává se spousta dalších rodičů, a tak dneska na www.overnorodici.cz najdete mraky tipů, kde si to s dětmi můžete užít: místa na výlety, na dovolenou, na zábavu pod střešnou i baby friendly restaurace a kavárny. Nenajdete zde žádnou reklamu poskytovatelů ani lákavé texty, které si provozovatelé píšou sami. Jen upřímné rodičovské recenze navštívených míst. Na tom si zakládáme.

Původně jsme doporučení na místa psali sami. Popisovali jsme naše tipy na výlety a dovolené v Česku i na cesty do zahraničí. Teď už ale web žije s naší podporou svým životem, desítky rodičů posílají své tipy, dělí se o zážitky a skvělá místa pro rodiny s dětmi, aniž by za to něco dostávali. Jsme nadšení, že se tahle myšlenka ujala a že se můžeme ve výletování a cestování s dětmi vzájemně inspirovat.



Michal

Jsem táta dvou dětí – Vašíka (6 let) a Andrejky (4 roky). Odmalička hraju fotbal, rekreačně tenis a strašně rád lyžuju. Po jednom dni nicnedělání doma začínám být znuděný a nervozní. Proto se snažím vymýšlet pro naši rodinu výlety do přírody nebo na různá místa zajímavá pro děti. Moc mě baví procházet mapy a objevovat nové cíle pro výletování. A děti to naštěstí baví taky. Nejsem fanouškem velkých dětských akcí a atrakcí, naopak radši hledám méně komerční místa.

Moje ideální dovolená před dětmi se odehrávala v létě někde na českých horách nebo v Alpách, kde jsme s manželkou podnikali túry. K moři mi stačilo vyjet jednou za tři roky, protože jsem měl ležení na pláži po pár dnech plné zuby. Po narození syna jsem trochu zvolnil a když mu byl rok, letěli jsme poprvé do resortu na Sardinii. Byla to pohoda a poprvé jsem si užíval pláž, protože náš syn byl na tom velkém pískovišti naprosto spokojený, a hodiny jsme si tam spolu hráli. Letecké dovolené u moře se pak i s mladší dcerou staly na pár let naší klasikou. Teď, když jsou děti větší, vyrážíme víc po vlastní ose. Třeba vloni jsme se vydali autem do Toskánska, v zimě zase do Alp, letos v létě se chystáme do hor do Slovinska a naše zatím poslední výprava byl prodloužený víkend v krásném francouzském městečku – Nantes. Zase to bylo něco nového, co naši rodinu stmelilo a přineslo nové situace a zážitky.



Romana

Jsem máma Oty (5 let) a Agáty (3 roky). S manželem nejsme žádní dobrodruzi, ale vždycky jsme cestovali. Miluju města, mám sklony ke kavářenskému povalečství, ale moc dobře mi dělá i turistika v přírodě. A moře mi taky vůbec nevadí. S dětmi se na tom mnoho nezměnilo, od miminek cestují s námi. Jejich přítomnost na cestách mi pomohla ještě víc zvolnit tempo, vnímat krásu míst i kultur, které potkáváme, dobře plánovat a užívat si maličkosti. Na cestování s dětmi mě nejvíc baví, že venku si věnujeme plnou pozornost. Mě neodvádí pípající myčka a děti zase nerozrušují hromady hraček, o které se doma tak akorát perou. Na cestách jsme prostě spolu. Děti se učí, že překážek a nekomfortních situací můžeme zažít mraky, ale vždycky je nějak zvládneme. Hlavně se do toho pustit, vstát z gauče a vyrazit.

Snažím se cestovat často, a proto řeším i za kolik. S rodinou je všechno krát čtyři. Z resortů pohodlných pro rodiny s batolaty se přesouváme k hledání levných letenek a ubytování v soukromí. Nechci děti učit, že skvělá dovolená je jen tam, kde mají tři tobogány a bezednou zmrzlinu. Naše první rodinná cesta vedla s miminkem v kočárku do Vídně, v zimě jsme pak jeli na hory lyžovat a hned nato v létě jsme s ročním synem vyrazili do Španělska do domečku u moře. Mladší dcera se krásně přidala. Cestování je podle mě potřeba malým výletníkům hodně přizpůsobit, ale určitě člověk nemusí kvůli dětem přestat dělat to, co má rád.



Petra

Jsem maminkou dnes už devítileté Verunky a sedmiletého Jendy. Odjakživa mám ráda společnost, zábavu a objevování nových míst. Lásku k cestování ve mně vypěstoval tatínek, který se mnou jezdil po nejrůznějších výletech a vždycky měl připravená vyprávění, kterými v nás vzbuzoval zájem o navštívená místa. Díky rodičům jsem toho hodně poznala a vždycky jsem chtěla to samé dopřát i svým dětem.

Už od dob, kdy byly děti maličké, jsme si s rodinou vytvořili tradici, že alespoň jeden víkend v měsíci trávíme mimo domov. Abychom si jeden druhého maximálně užili. Přes rok nejvíc jezdíme po Česku, v létě létáme k moři a v zimě jsme začali lyžovat, jen co byly děti schopné postavit se na lyže. Protože tak nás to celou rodinu baví. Dnes už nejraději cestujeme v partě s přáteli, kde si děti i dospělí užívají po svém. Já miluju vymýšlení, kam vyrazit a co nového objevit, zvlášť když odměna je ta nejkrásnější – úsměv a štěstí v očích těch, na kterých mi nejvíc záleží...



1

Jednodenní výlety



Výletovat s dětmi je super

Výlet je takový malý základ každého cestování. Je to cestování na jeden den. A když se člověk naučí dobře si zorganizovat a užít si výlet, má vyhráno i pro plánování větších cest.

My výlety s dětmi bez přehánění milujeme. Užili jsme si výlety s miminky, u kterých člověk řeší hlavně to, aby trasu projel s kočárkem a vrcholem pro dítě je uvelebit se někde na dece. Bavilo nás to i s dvouletáky, kteří jsou cestou schopní 20 minut pozorovat berušku na patníku, a člověk musí být fakt vynalézavý, aby se někam dostal. I s předškoláky, kteří už mají jasné představy, co chtějí a nechtějí na výletě dělat. Tyhle fáze máme za sebou a užili jsme si je. Proto se v této kapitole podělíme o naše zkušenosti s výletováním s malými dětmi a odpovíme na otázky:

- ❧ Proč vůbec vyrazet s dětmi na výlety?
- ❧ Jak si naplánovat výlety, ať už jste oblíbené rekreační oblasti, nebo jen hledáte, co ještě podniknout kolem domu?
- ❧ Co si na výlety sbalit s sebou?
- ❧ Jak zařídit na výletě maximální pohodu tak, aby děti spolupracovaly, nikdo nekňoural ani netrucoval a dospělí neměli pocit, že po výletě potřebují ještě další den volna zotavení?
- ❧ A na závěr dostanete konkrétní tipy, kam rádi na výlety vyrazíme my.

Slýcháme (a někdy i na vlastní kůži cítíme) spoustu důvodů a výmluv, proč zůstat s dětmi raději doma. Schválně, jestli vám některé budou povědomé:

- ❧ **Málo inspirace:** „Já bych někam vyrazil, ale nevím kam. Plánování žere čas. Najednou je sobota poledne, nemáme nic vymyšleno, a tak už radši zůstaneme doma.“
- ❧ **Obava ze zklamání:** „S tou naší tlupou to stejně nemá cenu. Po velkolepém vypravování někam vyrazíme, jenže dětem se nechce chodit, nejmladší spadne do první kaluže, v restauraci je plno a manžel je nervózní hladý, všude jsou davý... Nakonec si jen říkám, proč jsem se zase namáhala...“

- ✚ **Vlastní lenost:** „Po celém týdnu si chci o víkendu konečně odpočinout. A taky se někdy musí uklidit! Navíc děti potřebují nové boty, tak zajedeme do obchodu, najíme se v nákupáku a zbytek dne nějak uteče.“

Kdykoli se i nám vkrádají do hlavy podobné myšlenky, víme, že je potřeba je rychle zaplašit. Trávení společného času s dětmi venku má totiž příliš mnoho výhod.

Proč je důležité vypravit se ven?

Inspirovali jsme se na skvělém webu **jdeteven.cz** a přidáváme vlastní zkušenosti:

- ✚ Asi nemusíme moc vysvětlovat, že chodit ven je pro děti (ale i rodiče) zdravé, protože se hýbají, procvičují různým lezením po všem možném motoriku, budují si lepší imunitu a celkově se stávají odolnějšími.
- ✚ Chozením do přírody odbouráváme nahromaděný stres. Všichni si vyčistí hlavu a doma bude větší pohoda.
- ✚ Výletování upevňuje vztahy v rodině. Společné zážitky si děti často pamatují celý život.

Michal: „I já si vybavuji 25 let staré koupání a rybaření na Berounce, nebo jak jsme s tátou v Krkonoších stavěli v lese bunkr.“

- ✚ Podle výzkumů a dětských psychologů se děti, které tráví čas v přírodě, lépe soustředí. Pobyt venku taky podporuje jejich kreativitu.
- ✚ Děti získají vztah k přírodě a je větší šance, že ji budou v dalším životě chránit a starat se o ni. Pokud jsou cíle výletů spíš kulturní (v Česku třeba populární hrady a zámky), učí se děti naprosto přirozenou formou historii a nasávají kulturní souvislosti.
- ✚ Jsou tu i přízemnější efekty pobytu venku: třeba z naší zkušenosti na vzduchu děti lépe jedí. Pokud vám dělá starosti, že doma nemáte velkého jedlíka, pořádný výlet to může hodně zlepšit. Zaprvé venku děti snědí i zdravé svačinky, nad kterými běžně doma ohrnují nos (když je hlad, je hlad, hlavně s sebou nebalte bonbony!). A po návratu domů většinou taky přijde vhod pořádné jídlo.
- ✚ Když jsou děti dost dlouho venku, dobře pak spí. A ruku na srdce, o to jde někdy především. Ať už jde o miminko chrupkající v kočárku během cesty, nebo o předškoláka, který v autě cestou z výletu plný dojmů spokojeně usíná. I tohle je fáze, na kterou se rodiče – pochopitelně – těší.

- ✖ Hodně rodičů dneska řeší, kolik času tráví děti u pohádek nebo hraním na tabletech. Chození ven je naprosto přirozenou obranou. Venku prostě technika není. A nikomu tam většinou nechybí.
- ✖ Venku je dobrá nálada. Často jde opravdu jen o to překonat lenost a vypravit se ven. Jakmile už jsme venku, příroda, vzduch, nové zážitky a plná pozornost upřená na to, co zrovna zažíváme, s námi dělají divy.

Michal: „Nevím, jak ostatní rodiče, ale – asi proto, že jsem zvyklý sportovat a žít aktivně – když jsem dlouho doma (třeba celý den, nedejbože dva), začínám na sobě pozorovat, že jsem nervóznější, nudím se, nemám dobrou náladu a děti to někdy odnášejí, což mě mrzí. Skoro vždycky si to uvědomím sám nebo mi to připomene manželka, tak se snažím něco vymyslet a vyrazit s dětmi aspoň na procházku a na hřiště, aby neměly doma tátu bručouna. Změna prostředí má ale pozitivní vliv na celou rodinu. Vidíme a zažíváme nové věci a není čas na klasické dětské bojůvky.“

Romana: „Já si chci čas s dětmi užívat a po těch letech na mateřské mě už fakt nebaví ani být doma, ani obcházet 100× navštívená hřiště kolem domu. Baví mě, že na výletě jsme 100% spolu, počítače ani neumyté nádobí neodvádí ničí pozornost. Když se něco pokazí (neschůdná cesta, promáčené boty, vybitá navigace...), baví mě hledat nová řešení a ukazovat tak dětem, že všechno se dá s trochou kreativity v pohodě zvládnout. A miluju i návraty z výletů. Ty chvíle, kdy běžně rozdivočené děti klidně usadají na zem v obýváku, berou svoje hračky a spokojeně si spolu hrají. Protože si dosyta užily jak pohyb, tak moji pozornost.“

Petra: „My máme děti už větší, školní. Celý týden sedíme v práci, děti ve škole a pro všechny kroužky a rutinní provoz není v týdnu na mnoho věcí čas, takže se rodina vzájemně moc neužije. Proto mi připadá jako hřích sedět o víkend doma, když si můžeme užít spoustu zábavy a místo u počítačů a tabletů můžeme objevovat spoustu nových věcí na vzduchu. A co si budeme povídat, venku si děti na tablet ani nevzpomenou...“

Samozřejmě to není tak, že všichni vždycky na výletě šlapou jako hodinky a zažíváme po cestě jen růžové chvílky. Děti bolí nožičky, mají hlad, už nechtějí jít do kopce... Spoustě z těchto situací se ale dá předcházet dobrým plánováním, popřípadě tím, že na svém plánu nelpíme.

Michal: „Díky výletům s dětmi jsem se naučil (a chvíli mi to trvalo), že předem naplánovaný výlet může dopadnout úplně jinak. Skvěle se v tomhle kontextu hodí pořekadlo, že i cesta může být cíl, a i když bych rád na tu zříceninu došel, tak to prostě s dětmi nevyjde a prima je už jen to, že jsme spolu venku a zažíváme něco nového.“

Plánování výletu

Co je cíl výletu? A co je jeho smysl?

Na úvod je dobré vyjasnit si, jak o výletech přemýšlíme. Když říkáme, že cestovat s dětmi se dá stejně dobře jako bez dětí, vůbec to neznamená, že to cestování vypadá stejně. Nejde o to, že bychom dál podnikali obdobné výlety jako bezdětní a jen s sebou přibrali děti. Teď už cestujeme spolu. Výlety s dětmi jsou samostatná disciplína a nejlíp si ji rodiče užijí ve chvíli, kdy jsou na ten rozdíl mentálně připraveni. Takový výlet má totiž nejen jinou délku, ale i jiné tempo, cíl, spád, atmosféru...

Jde především o zdolání vrcholu nejvyššího kopce vzdáleného 15 kilometrů, a pokud k tomu nedojde, byl to ztracený den? Anebo je podstatné v pohodě si užít cestu a třeba během ní zkusit vyšplhat na jednu horu? My hlasujeme pro druhou variantu. Hlavní je pro nás vždycky radost ze společně stráveného času. Proto máme vždy realistický cíl, ale nebojíme se ho v zájmu vyššího smyslu výletování klidně změnit.

Kolik toho děti různého věku ujdou?

Naše výlety nevypadají tak, že bychom šlapali 25 kilometrů s dětmi v krosně nebo vlačícími za námi za ruku. Výlety děláme tak krátké, aby byly pro celou rodinu zvládnutelné a čas na nich příjemný. Pokud vaše děti milují nasednout do krosny a pokořit s vámi hřebeny hor nebo chodí ve třech letech jako dospěláci, máte kliku a většinu téhle kapitoly můžete přeskočit. Naopak pokud řešíte, jak překonávat vzdálenosti spolu s dětmi, které nejsou do šlapání vždycky nadšené stejně jako vy, máme pro vás pár tipů.

Přepínání dětských možností je podle nás jeden z největších nešvarů výletování s dětmi. Pokud dítě už v půlce trasy skuhrá, že ho bolí nožičky, nevypovídá to nic o jeho lenosti, slabosti nebo rozmazlenosti. Vypovídá to o tom, že jsme výlet špatně naplánovali, anebo pokulhává provedení. Buď je výlet

**Když děti skuhrají,
že je bolí nožičky,
znamená to,
že jsme výlet špatně
naplánovali. Je buď
moc dlouhý, nebo
moc nudný.**

moc dlouhý, nebo moc nudný, nebo obojí. Když se podobný stesk objeví, existuje spousta způsobů, jak s ním naložit (a některé z nich si přečtete v kapitole *Na výletě* na stránce 28). Lepší ale je předcházet mu už při plánování.

Pokud si chceme výlet skutečně užít jako příjemný společný čas, musí být jeho délka reálná a náplň tak pestrá a různorodá, aby děti šlapání bavilo. Rozumné pravidlo je přizpůsobit délku trasy vždy nejslabšímu z členů výpravy, tedy většinou nejmenšímu dítěti. Kdyby s vámi na výlet vyrazila vaše babička, taky pro ni trasu uzpůsobíte a nebudete přemýšlet o tom, jestli by toho ve svém věku neměla zvládnout víc.

Takže otázka zní, kolik toho děti různého věku ujdou? Někdo by možná čekal tabulku à la v kolika měsících má dítě umět lézt a kdy má říct první slova. Podle nás by to bylo podobně zbytečné jako všechny tyhle tabulky. Děti toho ujdou přesně tolik, kolik říkají, že ujdou.

Romana: „U nás jsme se s dětmi 3 a 5 let zatím nepřehoupli přes cca 5 kilometrů. Syn by už asi ušlápnul i víc, ale dcera zatím ne, chce se poponášet, takže delší výlety v zájmu našich vlastních zad neplánujeme. A nestydíme se nazvat výletem ani okruh dlouhý 1,5 kilometru.“

Petra: „Naše děti jako malé jeden čas naprosto odmítaly chodit pěšky ... Tam, kam se nedalo jet na plastové motorce nebo na odrážedle, to byl zkrátka boj. Děti našich známých na výletech utíkaly do kopců, sbíraly šišky, běhaly pro věci... A já se bála, že máme doma dva malé ignoranty bez vztahu k přírodě. Uplynulo pár let a běhají úplně stejně, jen to zkrátka chvíli trvalo, takže naše první výlety byly omezené na místa, kam se dalo dojet na odrážedle, ale také jsme tuto fázi přežili.“

I dětem se někdy nechce ven

Aby se nám všem chtělo vyrazit, měl by každý člen výpravy vidět v cestě smysl. Jednoduchá domluva bývá v tomto ohledu s miminky. Oblékneme je, položíme do kočárku a jde se.

Některé děti milují být venku pořád a nejlíp je jim v lese. Na druhou stranu to určitě neplatí pro všechny. Někdy chtějí být potomci prostě doma, a když rodič jejich nadšení pro povalování na gauči nesdílí, musí být při plánování výletu o to kreativnější.

Michal: „Moje děti rozhodně neskáčou nadšením vždy, když máme někam vyrazit. Jednou až dvakrát týdně mají totiž i ve školce celodenní výpravy, takže výletují docela často. Pak je pro ně o víkendu skvělý relax koukat na pohádky nebo si doma hrát. Po tom jednom dnu už ale začíná ponorka, tak je dobré druhý víkendový den něco vymyslet.“

Romana: „Naše tříletá dcera je odjakživa nadšená hned, když řeknu, že jdeme ven. Pětiletý syn ale ne. Ačkoli odmalička chodil do lesní školky a mateřskou jsem s ním z velké části trávil v lesoparku za naším domem, když si může vybrat, co podniknout, volí nasednout do metra a vyrazit do města. Asi to má po mně, ač jsem se mu svoje kavárenské povalečství snažila pár let utajit. Nějaké to muzeum, procházku podél řeky, bábovku v kavárně mu v zimě dopřáváme do sytosti. V létě ale chceme být víc v přírodě a tak musíme být kreativnější. Poslední léto jsme objevili skály, a ty ho tak chytily, že k těm se mu chce vždycky.“

Jak vymyslet výlet, který bude děti bavit?

Pokud stejně jako naše děti i ty vaše ne vždycky skáčou radostí do stropu, když mají vyrazit a celé odpoledne šlapat lesem „po modré“, aby na konci viděly výhled na řeku (pro nás oáza, pro ně nudááá!), zkuste se zamyslet, co vaše děti opravdu vyláká ven. Pár možností, které zabírají u nás:

- ✚ Vypravte se na piknik. Ten u nás spolehlivě fungoval hodně dlouho. Prostě se jen přibalila větší svačinka a k ní deka. Děti to milovaly a ven se jim hned chtělo víc.
- ✚ Vyberte takový výlet, aby na trase bylo hřiště anebo přírodní zajímavosti, které dětem jako hřiště poslouží, a ukažte jim je na fotkách dopředu. Úplně skvělé jsou skály (a nemusí to být zrovna Adršpach, co třeba Divoká Šárka?) nebo cesta přes spadané stromy, jeskyně apod.
- ✚ Úžasným hřištěm jsou zříceniny. V Česku je jich naštěstí spousta a je snadné podívat se do mapy, jaké leží ve vašem okolí. Krásná je cesta třeba na Cimburk, Vrškamýk nebo Bezděz. Zříceniny dokonale podněcují představivost dětí, lépe než „hotové“ zámky, kde si navíc nemůžou na nic sáhnout. Zříceniny jsou prostě dětský ráj.
- ✚ Vyberte výlet, na kterém potkáte zvířata. Minizoo bývají často u zámků (třeba v Častolovicích, Doudlebských, na Karlštejně), krásné jsou výběhy pro divoká zvířata, třeba vlčí výběh nebo soví voliéry na Šumavě. A někdy úplně stačí, když cesta vede podél louky, kde se pasou krávy.
- ✚ Vyrazte něco sbírat. Třeba ostružiny, houby nebo jablka. A pokud nevíte, kde kolem vás něco přístupného roste, mrkněte na mapu míst, kde můžete beztestně sbírat lesní plody a další ovoce, na webu na-ovoce.cz. Mají i mobilní aplikaci.
- ✚ Vyrazte na místa se zajímavou historií, kterou můžete dětem předem přečíst nebo převyprávět jako pohádku.



Skály jsou skvělé prolézačky

Romana: „Nás takhle třeba Horymír a Šemík vytáhli na Vyšehrad. A skvělý byl i výlet na horu Blaník. Pod kopcem je Dům přírody Blaníku, kde jsme se mimo jiné dočetli o blanických rytířích. Když jsme pak chtěli vystoupat nahoru k rozhledně, syna skoro celou cestu (2,5 km do kopce) bavilo zkoumat každou díru v zemi, jestli v ní ty rytíře nenajde.“

- ✚ Děti většinou milují vodu. Když někde vede procházka podél potoka nebo dokonce přívoz přes řeku (jako třeba ve Zlenici na Sázavě) nebo šlapadlo na jezeře, bývá vyhráno. Malinké děti snadno člověk navnadí na házení kamínků do vody, stavění hrází nebo na krmení kačen. V zimě zase podobně funguje led na rybníku. Nejen díky bruslení a klouzání. Lákadlem může být třeba i házení kusů ledu nebo zkoumání jeho tloušťky a rozbíjení ker. Zvlášť když si děti zrovna lebedí v destruktivních činnostech. Led můžou ničit beztestně.
- ✚ Střídejte dopravní prostředky. Na výlet můžete vyrazit vlakem, cestou můžete mít naplánovanou projížďku v historickém vláčku nebo se na vysoký kopec můžete dostat lanovkou (spousta velkých lanovek v zimních střediscích funguje celoročně, a když se vyvezete nahoru, logicky vás pak už čeká pohodlnější cesta dolů z kopce).

Petra: „Naším dětem se moc líbil výlet cyklovláčkem (vlakem uzpůsobeným pro děti), který nás dovezl do Slaného. Jak plyne z názvu, vlak převezí i kola, takže jsme pak mohli vyrazit i na delší cyklovýlet.“

- ✚ Součástí výletu může být i nějaká ta dětská atrakce. Dnes existuje spousta míst, která jsou přímo navržena pro děti a dá se v nich pohodlně strávit celý den (například Mirákulum, Šťastná země, Království lesa Lipno atd.). Jedni je milují, jiným vadí, že jde o komerční místa často plná lidí. Pokud vy s nimi problém nemáte, můžete si v nich s dětmi užít fajn den. Pokud vás naopak nelákají, není důvod se přemáhat. Stejně jako tvrdíme, že výlet musí bavit děti, nesmí nudit ani rodiče. A výlet, na kterém rodiče jen otráveně čekají, kdy dítě sleze z jedné klouzačky, a bude od nich chtít pomoc vyšplhat se na druhou, není ve výsledku přínosný pro nikoho.
- ✚ Poslední dobou vzniká spousta interaktivních naučných stezek (třeba Rysí stezka v Českosaském Švýcarsku, Beskydské nebe, Naučná stezka na Blaník). Určitě se vyplatí podívat, jestli nemáte nějakou poblíž. Dřív se nám stezky špatně hledaly, ale skvělý vyhledávač (mimo jiné) naučných stezek je nově na www.kamsdetmi.com. Až nás překvapilo, kolik jich v Česku je! A pokud žádnou neobjevíte, hledejte jiná zpestření:

Michal: „V dřívějších dobách jsem zažil na Berounce spoustu krásných výletů. Chodit ale podél řeky a kochat se krajinou by naše děti moc nenadchlo. Naštěstí je na Berounce městečko Nižbor, kde je hned u řeky terénní dráha pro kola, což bylo pro



Naučné stezky jsou pro děti motivace k chůzi

mého syna velké lákadlo, protože chvíli před tímto výletem začal jezdit na šlapacím kole (jde tu jezdit i na odrážedle). Dráha byla skvělá. A nakonec jsme dali se synem na kole a s dcerou v kočárku i těch pár kilometrů podél řeky, brouzdali se v řece a relaxovali na dece s nanukem.“

- Výlet taky vždycky zpestří účast někoho, koho mají děti rády. V dětské tlupě se všem šlape líp, děti se vzájemně inspiřují.

Michal: „U nás je to bratranec a sestřenice nebo můj brácha se svým psem, se kterým si děti užijí spoustu zábavy, protože my psa nemáme. Zkuste vzít nějakého kamaráda nebo kamarádku svých dětí a výlet bude hned zajímavější.“

Petra: „Ještě mám v živé paměti vztekání synka, že ho bolí nožičky, že chce na koníka a že do kopce už prostě dál NEJDE! Vždy se nám osvědčilo mít s sebou partáky. Když viděl, že ostatní děti jdou, řepal, rozptýlil se povídáním nebo hraním po cestě a nepřemýšlel nad tím, že tápe do kopce.“

- Navnadit se můžete i na venkovní hry, které si s dětmi cestou zahrajete. Více o nich v kapitole *Na výletě* na stránce 28.
- Pokud lákadla nefungují, řekněte dětem na rovinu, proč chcete jít ven (anebo tím klidně začněte). Třeba je to proto, že už vám doma přeskakuje, a jestli tu zůstanete, budete do večera jen nerudní. Anebo proto, že toužíte vidět tu novou rozhlednu

za kopcem a těšíte se na to. To většinou zabere a děti jsou hned ochotnější vyrazit i se zapojit do plánování.

- ✚ Zapojte děti do plánování. Zeptejte se jich, co chtějí cestou zažít, anebo je nechte vybrat si z několika možných cílů. Větší děti už mohou samy navrhnout, kam se chtějí podívat.

Michal: „V zimě jsme chtěli vyrazit na výlet do Písku, kde je Galerie hrou Sladovna (www.sladovna.cz). Sladovna má tři interaktivní expozice. Je to úžasné místo. Dceři jsem ukázal fotky mraveniště a byla nadšená. Jenže náš pětiletý syn se seknul, že tam nechce. Asi proto, že tam hodně chtěla jeho sestra a možná i rodiče. Bůhví. Jasně, mohli jsme ho dotáhnout do auta a věřit, že se „umoudří“ a výlet si třeba nakonec užije. Anebo jsme taky mohli mít celý den na výletě jednoho kakabuse, který by nám to kazil. Spíš jsem věřil té druhé variantě. Zeptali jsme se, jestli má jiný návrh, abychom nebyli doma, kde nás to už nebaví. Syn si vzpomněl na Techmánii. Sice jsme chtěli do Sladovny, kde jsme ještě nebyli, protože ale pro Techmánii nakonec hlasovala i dcera pod podmínkou, že příště pojedeme podle ní do Písku, nakonec jsme vyrazili do Plzně. Když jsme se vraceli, prohodil syn říkal v autě k manželce: „Mami, to jsem to dobře vymyslel, co?“ Ten výlet byl opravdu moc fajn a příště už žádné protesty proti Písku nebyly. Snažíme se totiž u nás doma dohody vždycky plnit, a tak i syn věděl, kam se příště jede, a neprotestoval.“

Bavit to musí i rodiče

Samozřejmě rodinný výlet neplánujeme jenom pro děti. Rodiče se na něj musí těšit stejně. Jedině tak bude správná nálada. Proto navrhujeme „neobětovat“ se a nevyrazet na dětské akce a atrakce, pokud vás nelákají. Lepší je najít si na výletě s dětmi něco, co vás osobně taky láká. Někomu stačí jen pobyt v přírodě, někdo je na výhledy, tak si v cíli najde rozhlednu, jiný se chce těšit na dobré jídlo nebo kávu.

Michal: „Já mám rád les, hory a obecně přírodu. Nejsem určitě žádný zálesák, spíš klasický městský kluk ze sídliště, který díky rodičům a prarodičům má vztah k přírodě a turistice. S manželkou jsme na tom podobně, takže náš ideální výlet je hodinku autem od našeho bytu někam do přírody, s procházkou 3–4 km, což je s našimi dětmi (4 a 5,5 roku) na několik hodin, s dobrým jídlem nebo místem na piknik a s hřištěm nebo něčím zajímavým pro děti.“

Úplně normální taky je, že náladu na výlet nemají oba rodiče ve stejnou chvíli. Často slyšíme hlavně od maminek, že vybírají výlety, které zvládnou třeba se dvěma dětmi samy, protože táta má větší potřebu si o víkendu odpočinout nebo něco kutit na domě. Opět tady jde o respekt k potřebám všech zúčastněných – nejen dětí, ale i obou rodičů.

Petra: „Naučila jsem se, že než mít na cestě unuděného manžela, je lepší vyrazit ve třech. Muž se pak přidá až na výlet, který ho bude bavit. Jinak je to trápení pro všechny a nesplní to účel ‚pobavit se a mít hezké zážitky‘. Navíc se už několikrát stalo, že jsme se vrátili z výletu a děti tatínkovi tak nadšeně vyprávěly zážitky, že s námi příště rád vyrazil. Stačí jen respektovat, že někdy se nám prostě nechce... Je to normální bez ohledu na věk.“

Jak najít inspiraci a napláňovat výlet

Plánování konkrétního výletu se hodně liší podle toho, jestli si ho chceme zorganizovat celý podle sebe, anebo si to chceme zjednodušit a najít nějaký „hotový“ výletní itinerář, který si maximálně trochu poladíme. Tak to bývá častěji, když jsme někde na dovolené a chceme v okolí prozkoumat ta nejzajímavější místa.

Hledání napláňovaných výletů „na klíč“

Existují internetové stránky, které se specializují na tipy na výlety nebo zábavu s dětmi. Třeba na **kamsdetmi.com** najdete hodně míst a tipů na aktuální akce pro rodiny. My podobné davové akce moc nevyhledáváme, takže se naopak koukáme, jestli někde nějaká akce je, abychom věděli, které lokality se vyhnout. Ale pokud vás těší jezdit tam, kde je to pro děti pěkně připravené a kde to žije, určitě můžete takové stránky zkouknout.

Pro nás jsou lepší inspirační weby s napláňovanými výlety do přírody nebo kolem nějakých zajímavostí:

- 📌 **overenorodici.cz**, pochopitelně. Na tomhle webu vytváříme od roku 2015 prostor, kde mohou rodiče sdílet své ověřené tipy na místa vhodná pro rodiny s dětmi, a to formou recenzí. Najdete tu recenze restaurací, ubytování, kaváren, herniček a výstav, ale i kompletně napláňované výlety nebo i dovolené. Původně jsme na web psali my tři (Michal, Petra a Romana), ale o dva roky později už na webu sdílí svoje tipy přes 40 rodičů z různých koutů Česka. My sami už tady nacházíme spoustu inspirace a vyrábíme na výlety podle doporučení našich recenzentů, protože víme, že jsou to zaručeně odzkoušené výlety, které někdo před námi prošel s malými dětmi a popsal nám, kudy kam. Lidé, kteří na web přispívají, z toho nemají nic kromě radosti, že doporučí krásné místo dalším rodinám.
- 📌 **vylety-zabava.cz** je web plný tipů na výlety a atrakce, které můžete navštívit s dětmi. Upřímně nevíme, kdo za těmito stránkami stojí, ale taky jsme se tu už několikrát inspirovali. Trasy výletů jsou tady sice často delší, než co my s malými dětmi ujdeme, ale někdy není problém si výlet zkrátit.

- ✚ Další možností jsou blogy mamablogerek a cestovatelské blogy. Pokud narazíte na mamabloggerku, která vám bude sympatická svým vkusem a bydlí nedaleko vás, můžete ji začít sledovat na Facebooku nebo Instagramu a inspirovat se jejími výlety. Třeba Českosaské Švýcarsko má prochozené autorka blogu **sdetmivbaglu.cz**, hlavně jižní Čechy Eva na blogu **uztambudem.net** a z Brna na výlety vyráží Jana z blogu **blogzrzky.cz**.
- ✚ Klasikou je taky stránka **Kamsdetmi.com**. Je to obrovská databáze všech možných míst a hlavně taky akcí pro rodiny s dětmi. K plánování výletů je tam toho na nás možná až moc, takže se trochu těžko vybírá. Ale když budete chtít najít nějakou akci na konkrétní den, ať už jste kdekoli, tady máte největší šanci, že najdete.

Speciálními weby sdružujícími tipy na výlety se dá začít a jsou fajn, hlavně když člověk přijíždí třeba na dovolenou do lokality, kde to moc nezná. Častěji ale hledáme výlety v okolí našeho bydliště, chalupy a podobně. Tady to vlastně celkem známe, všechna hlavní lákadla jsme už viděli a chceme prostě jen další krásná místa k navštívení v dostupné vzdálenosti od nás. Jak je najít?

Jak naplánovat skvělý výlet jen s pomocí mapy

Nejraději plánujeme výlety přes **mapy.cz**. Nic lepšího na plánování výletů jsme zatím jednoduše nenašli. Pokud jste si mapy.cz nikdy pořádně neproklikali, věnujte tomu někdy chvilku a zkuste to. Vážně stojí za to je ovládat.

Michal: „Často vymýšlím výlety sám a je to takový můj koníček. Vyžívám se v brouzdání po mapě. Už ale ne v té papírové. Můj největší pomocník jsou mapy.cz a jejich turistické mapové podklady. Na turistickou mapu se musíte přepnout, a když tohle zvládnete, máte skoro vyhráno.“

Náš postup plánování výletu s Mapy.cz

- ✚ Vybereme si, kam zhruba pojedeme v okruhu, který je pro nás reálný (třeba do hodiny autem od bydliště). Buď známe nějaký záchytný bod výletu (nám třeba známi doporučili nedaleký statek se zvířaty), anebo vůbec netušíme, a tak jednoduše mapu v prohlížeči posuneme někam, kde to neznáme a zároveň to není moc daleko.
- ✚ Přepneme na turistickou mapu a hledáme v dané lokalitě různá turistická místa. Člověk bývá překvapený, kolik toho Mapy.cz najdou. Ukážou nejen hrady, zámky a zříceniny, ale i vyhlídky, místa se zvířátky, dopravní hřiště, skály a balvany, rozhledny, přírodní bludiště, přívozy a pláže, studánky, vodopády... Navíc si u nich

