

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

# **STUDIE DÁLKOVÉ CYKLOTURISTIKY PRO RODINY S DĚTMI**

Bakalářská práce

Autor: Roman Sztula, Rekreologie – Management volného času

Vedoucí práce: PhDr. Hoffmannová Jana

Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Roman SZTULA

**Název diplomové práce:** Studie dálkové cykloturistiky pro rodiny s dětmi

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Jana Hoffmannová

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2012

**Abstrakt:** V práci se zabývám současným stavem a možnostmi dálkové cykloturistiky pro rodiny s dětmi. Cílem práce je na základě kvalitativní obsahové analýzy tří cestopisných knih, analyzovat již absolvované dálkové cykloturistické výpravy rodin s dětmi, zachytit a popsat psychologické aspekty, motivaci, přínos takto tráveného volného času na kvalitu, rozvoj a dynamiku rodinného života. Vzhledem k obsahové bohatosti materiálů jsem zvolil metodu zachycení vzorců (gestaltů). Z výsledků vyplývá, že takto trávený volný čas pozitivně posiluje a zkvalitňuje partnerské a rodinné vztahy.

**Klíčová slova:** Dálková cykloturistika, rodinný systém, volný čas, obsahová analýza

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Authors first name and Suriname:** Roman SZTULA

**Title of thesis:** The study of long-distance bicycle touring  
for families with children

**Department:** Department of Recreology

**Supervisor:** PhDr. Jana Hoffmannová

**The year of presentation** 2012

**Abstract:** The thesis looks into a current status and also opportunities for long-distance bicycle touring for families with children. The aim of the thesis, based on the study of three travel books, is to analyze already completed bicycle family tours with children furthermore describe psychological aspects, motivation and benefits of cycling for families. Due to the content richness, the method I have chosen for this is “Gestalt formulas” . The results indicate that leisure time spent by touring cycling improves relationships and also has positive effects on families.

Keywords: long-distance cycle touring, family system, leisure time, content analysis

I agree with circulation of my thesis in a library

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové a že jsem uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. listopadu 2011

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové za pomoc a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji Jirkovi Říhovi, vydavateli cykloturistických knih, za poskytnutí materiálů důležitých pro realizaci této práce.

## OBSAH

Úvod.....	8
1 Přehled poznatků a východisek.....	10
1.1 Rodinný systém.....	10
1.2 Historie jízdního kola .....	12
1.2.1 První nákres.....	12
1.2.2 Kola v česku a klub českých turistů .....	12
1.2.3 Ženy na kole.....	13
1.2.4 První cesta kolem světa.....	13
1.2.5 Češi na cestě kolem světa .....	14
1.2.6 Děti na dálkových cykloturistických cestách.....	14
1.2.7 Charakteristika dálkových cykloturistů .....	15
1.2.8 Počátky dětských vozíků za kolo. ....	15
2 Cíle a otázky studie .....	17
2.1 Výzkumné otázky:.....	17
3 Metodika.....	18
3.1 Kvalitativní obsahová analýza .....	18
3.2 Výzkumný soubor .....	18
3.3 Seznam analyzovaných textů (knih).....	19
3.3.1 Jak jsem dojel až na Nordkapp, Simona a Roman Sztulovi: .....	19
3.3.2 Na kolech pod MT Blanc, Michal Ivasienko: .....	20
3.3.3 Kolem světa na kole, Françoise a Claude Hervéovi.....	20
3.4 Použité metody pro zpracování dat. ....	21
4 Analýza a výsledky .....	22
4.1 Demografické údaje účastníků na dálkové cyklistické expedici .....	22
4.2 Důvody rodin pro provozování dálkové cykloturistiky.....	23
4.3 Přínosy dálkové cykloturistiky pro kvalitu rodinného života.....	24
4.3.1 Fyzická a psychická únava.....	24
4.3.2 Návrat.....	25
4.3.3 Co jim přinesla tato cesta.....	25

4.4	Dálková cykloturistika a její vliv na vývoj dítěte. ....	28
4.4.1	Program dětí během jízdy ve vozíku .....	28
4.4.2	Zážitky a radost .....	29
4.5	Nebezpečí doprovázející rodiče a děti při dálkové cykloturistice. ....	31
4.5.1	Výběr destinace na realizovanou expedici.....	31
4.5.2	Vybavení nutné k rodinnému cykloturistickému putování.....	32
4.5.3	Názory okolí.....	33
4.5.4	Nehody v průběhu cestování.....	34
4.5.5	Bezpečnost obecně. ....	34
4.5.6	Zdraví a nemoci.....	35
4.6	Psychologické aspekty z obecného hlediska .....	37
5	Diskuze .....	41
6	Závěry.....	43
7	Souhrn.....	45
8	Summary.....	46
9	Seznam použité literatury .....	47
10	Seznam analyzovaných dokumentů .....	48
11	Seznam příloh .....	49

## ÚVOD

*„Kolo bez brašen je jako auto bez kufru“*

Martin Adámek

Rekreační cykloturistika dosahuje v posledních letech obrovské popularity a patří bezesporu k nejoblíbenějším formám rekreačního sportování. Z někdejšího nejlevnějšího dopravního prostředku se kolo vyvinulo ve sportovní náčiní a stalo se ideálním prostředkem k trávení volného času. Pro spoustu lidí tak nyní jízda na kole neznamena jen způsob přepravy z místa na místo, ale kolo využívají jako způsob k trávení volného času či dovolené v přírodě. Cykloturistika v sobě spojuje možnost pohybovat se krajinou, navštívit atraktivní a zajímavá místa, pečovat o své zdraví. Zároveň je šetrná k životnímu prostředí. Spojuje radost z pohybu s aktivním pohybem na čerstvém vzduchu. V 90 letech minulého století s příchodem tzv. horských jízdních kol aktivita nabrala i jiný rozměr a mohla odejít i mimo silnice do přírody a těžšího terénu. Kolo se stalo určitou formou moderního životního stylu.

Cyklistice i cykloturistice se věnují celé rodiny, ženy, muži i děti. Cyklisté jezdí společně, jednotlivě či neformální skupiny přátel. V tomto širokém spektru cyklistů je ještě jedna skupina, a to dálkových cykloturistů, kteří jezdí na kolech ověšených brašnami, v kterých vezou většinu svého potřebného vybavení, přespávají na různých místech a jedou stále dál, ke svému cíli.

Takových cykloturistů je i v ČR velmi mnoho. Všichni však uvádějí jako dočasnou překážku cykloturistiky narození dětí. Jelikož patříme společně se svou manželkou již 15 let mezi zkušené cykloturisty, pro které však je rodina prioritou, rozhodli jsme se dokázat, že dálková cykloturistika je možná i s dětmi. Dokonce jsme došli k přesvědčení, že tato forma trávení volného času, může být pro rodinné vztahy velkým přínosem.

V práci se zabývám dálkovou cykloturistikou zaměřenou na rodiny s dětmi. Práce je rozdělená na dvě základní části. První představuje přehled teoretických poznatků ke zkoumané problematice. V druhé části se zaměřím na analýzu cestopisů, týkajících se



absolvovaných dálkových cykloturistických výprav rodin s dětmi a jejich přínos v rámci rodinného systému.

Hlavním cílem této práce je na základě kvalitativní obsahové analýzy dostupné literatury a vlastních zkušeností, zhodnotit průběh cest rodin s dětmi, které se takto rozhodly v minulosti cestovat. Zaměřím se na jejich motivaci, přínos takto tráveného volného času na kvalitu, rozvoj a dynamiku rodinného života.

# 1 Přehled poznatků a východisek

## 1.1 Rodinný systém

Dnešní doba v pojetí rodinného systému a rodiny jako takové, značně pokročila. Je zde mnoho koncepcí rodiny a v porovnání s minulostí se tato oblast stala méně přehlednou. Snaha o vytvoření srozumitelné a všeobecné teorie rodiny, která by byla pro laickou i odbornou veřejnost přijatelná a jedinečná, zatím zůstala v nedohlednu. Existuje tak mnoho teorií rodiny. Kramer rodinu popisuje např. takto:

Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často, (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoliv mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd. (Sobotková, 2007, 24)

Velmi důležitým pojmem v oblasti rodiny je pojem rodinná identita. Zde můžeme hovořit o kognitivním a emocionálním „my,, dané rodiny. Tato identita v sobě nese určité projevy vřelosti a zájmu, dále pocit vzájemné blízkosti či sounáležitosti. Můžeme zde hovořit o určitém spojení při řešení problému nebo zachování určitých hodnot. (Sobotková, 2007)

Podle odborníků je nejvýznamnější sociální skupinou, která zásadně ovlivňuje rozvoj psychiky, rodina. Ta zprostředkovává dítěti veškeré základní sociokulturní zkušenosti. Tyto pak ovlivňují to, jak bude dítě chápat veškeré informace, jak je bude dále interpretovat a jak se na ně naučí reagovat. Vztahy a chování v rodině tak slouží dítěti jako model, který se snaží napodobit. Očekává však, že tak jak se chovají členové rodiny, se budou chovat všichni lidé. Velmi důležitý je také fakt, že rodina by měla sloužit dítěti jako zázemí či zdroj jistoty a bezpečí. Podílí se vysokou mírou na rozvoji pocitů sebejistoty a sebedůvěry. Každá rodina má, či uznává jiné hodnoty. Některé dovednosti jsou ceněny, jiné naopak považovány za zbytečné. Rodinné prostředí tak velmi posiluje rozvíjení těchto kompetencí, které považuje za důležité. Naopak ty, které

považuje za zbytečné, účelně nerozvíjí či dokonce potlačuje. Byť v jedné rodině může žít více sourozenců, totožné rodinné prostředí na jednotlivé děti působí odlišně. Rodiče se k nim nikdy nechovají totožně. Může to být z důvodů jejich pohlaví, úrovně nadání, či jejich vlastností. (Vágnerová, 2004).

Víme, že socializace probíhá po celý život, nejintenzivnější a nejvýznamnější je však v dětství. Je to zejména proto, že v dětství se rozvíjí základní osobnostní vlastnosti, postoje, či vzorce chování, které pak jedinec používá po celý život. Zkušenosti, které dítě v dětství získá, vytváří jeho základ, kterým se pak řídí při interpretaci nových zážitků, ať už pozitivních, či negativních. Velmi důležitý je zde fakt, že rodiče by měli své děti akceptovat tzv. bezpodmínečně. To znamená bez ohledu na jejich vlastnosti nebo kompetence. Každé období dítěte je něčím specifické. V období kojeneckém se dítě prostřednictvím matky učí vnímat svět. Vzniká zde určitá primární důvěra, která má velký vliv na formování některých vlastností a postojů dítěte v jeho dalším životě. V období batolecím se začíná projevovat i vztah jiných osob. Dítě se učí rozlišovat nejenom různé lidi, ale také různé situace. Velmi důležité je také to, že v tomto období se začíná učit určitým pravidlům a normám. V předškolním věku se projevuje, jako další důležitá sociální skupina, školka. Dítě se učí dalším životním rolím, roli podřízené, souřadné, které určují vztahy k dospělým, či vrstevníkům. V tomto období se vytváří také kontrolní vnitřní systém, tzv. svědomí. (Vágnerová, 2004)

Velmi důležitým pojmem v oblasti psychologie rodin, je také dynamika. Zde můžeme začlenit vědomé i nevědomé procesy, které velmi ovlivňují fungování každé rodiny. Patří zde také celkové rodinné vzorce chování a postoje, či emoční klima v rodině, které utvářejí určitý rámec vzájemných vztahů. Nedá se však konstatovat, že některá z podob fungování rodiny je ta správná pro všechny rodiny. Každá rodina je jiná. V současnosti se také rodinné styly či formy soužití v rodině velmi mění. Samozřejmě víme, že některé složky rodinného soužití jsou optimální, nebo žádoucí. Zde můžeme uvést např. jasnou a flexibilní rodinnou strukturu, kdy mají členové shodné postoje a hodnoty. Jsou také schopni adekvátně reagovat na požadavky jednotlivých fází životního cyklu rodiny, je zde funkční komunikace apod. (Sobotková, 2007) „ To co charakterizuje funkční rodinu, není absence problémů, ale účinný způsob jejich zvládnutí.“ (Sobotková, 2007, 76)

## **1.2 Historie jízdního kola**

### **1.2.1 První nákres**

První nákres předchůdce jednostopého jízdního kola byl pořízen v letech 1490 až 1504 jedním z nejvšestrannějších géniů lidstva a to Leonardem da Vincim, který skici nakreslil ve spise Codex Atlanticus, objevený teprve v 70 letech 20. století. Je technicky zajímavé, že kolo má pohon zadního kola šlapáním s využitím článkového řetězu k přenosu síly, který je využíván dodnes. Systém však zdá se být nefunkční, jelikož kliky jsou dlouhé a brání tím otáčení pedálů. Rovněž zaostává řízení, které je neotáčivé a přímočará jízda by byla obtížná. Jsou samozřejmě i odpůrci tohoto dokumentu, kteří tvrdí, že se jedná o podvrh. ( Hrubíšek, 2009)

Všeobecně se vynález první „draisiny“ připisuje baronu von Draisovi ze Sauerbronu, který byl poprvé veřejně předveden v létě 1817 při jízdě z Mannheimu do Schwetzingenu. Dne 17. 2. 1818 byl pod číslem 869 přidělen patent, který zaručoval Draisovi autorská práva. Jednalo se o tzv. běhací kolo a bylo říditelné. (Hrubíšek, 2009)

### **1.2.2 Kola v Česku a klub českých turistů**

První velociped přivezl v roce 1867 ze Světové výstavy v Paříži Jakub Thonet z Bystřice pod Hostýnem. Koncem devatenáctého století se kolo a s ním rozvíjející se sport těšil velkému růstu. Šířil se od západní Evropy na východ a zasáhl samozřejmě i Česko. Když byl v roce 1888 ustaven Klub českých turistů a jejím předsedou byl ustanoven Vojtěch Náprstek, dostávají se do povědomí moderní české společnosti nové sporty jako veslování, bruslení a samozřejmě cyklistika. V roce 1880 vzniká první český cyklistický klub s názvem Český klub velocipedistů Smíchov a předseda Klubu českých turistů se stává jeho členem a až do své smrti podporuje klubové aktivity různorodými způsoby. V této době se jezdilo na kolech typu Michaux, která měla přímý pohon předního kola šlapáním. (Hrubíšek, 2009)

### 1.2.3 Ženy na kole

Kolem roku 1869 na kolo sedly první ženy. Stalo se tak ve francouzské Paříži a potom i jinde.

Dámy odkládaly dlouhé róby a nahrazovaly je cyklistickými kostýmy se sukněmi, odvážně zkrácenými až po kolena, nebo je dokonce vyměnily za „šaryvary“, kalhoty se širokými nohavicemi staženými pod kolena. Nová módní vlna se nejrychleji šířila mezi sufražetkami a povětrnými ženami volnějších mravů, mezi nimiž nechyběly ani kurtizány. (Hrubíšek, 2009, 35)

### 1.2.4 První cesta kolem světa

Prvenství v objetí zeměkoule na kole, podle Hrubíška (2009) má americký cestovatel Thomas Stevens. Byla to doba, kdy ještě nebyly pneumatiky a jezdilo se na tzv. vysokých kolech. 22. dubna 1884 vyjel ze San Franciska na kole zn. Columbia „Standart“, které mělo padesátipalcové přední kolo. 5. srpna téhož roku byl na západním pobřeží v New Yorku nadšeně přivítán, jako první cyklista, který projel napříč USA od východního na západní pobřeží. Příjemná cesta Evropou vedla městy Londýn, Paříž, Mnichov, Vídeň, Budapešť, Bělehrad do Istanbulu. Následovala cesta Malou Asií až do Teheránu. Byla to nejexotičtější riskantní cesta, mnohdy nepochopená místními úřady. Všude vyvolával rozruch, výsměch, ve většině těchto zemí viděli kolo poprvé. V Číně byl státní exekutivou eskortován do Šanghaje, kde Stewense přinutili opustit zemi. Fyzicky a psychicky vyčerpaný připlul do japonského Nagasaki, poté následná cesta Japonskem již probíhala bez problémů. 17 prosince 1886 nasedl na poštovní parník a po sedmnácti dnech plavby se vrátil do výchozího bodu cesty, do San Franciska. Zde byl přijat triumfálně za velké pozornosti tisku i cyklistických klubů.

Jízda Thomase Stevense kolem světa je obdivuhodná především tím, že se uskutečnila v polovině osmdesátých let 19. století. Na vysokém kole s gumovými obručkami místo pneumatik, k jehož pohonu je třeba velké síly a němž nelze převážet objemnější a těžší zavazadla. Po cestách, pokud v některých nějaké byly, ani vzdáleně nepřipomínající dnešní silnice. Rozbrázděných kolejem vyjetými povozy, plných prachu nebo bláta. Územími, jejichž průjezd byl pro osamocené

cyklistu značně riskantní a v nichž se Thomas dostával do situací, ze kterých mu pomohl jeho revolver. (Hrubíšek, 2009, 35)

### **1.2.5 Češi na cestě kolem světa**

*„ Nejkrásnější pohled na svět je ze sedla bicyklu“*

Vítězslav Dostal

V letech 1994-1997 Vítězslav Dostal z Hlubočce u Opavy jako první Čech objel svět na kole. Na kole najel bez mála 60 000 km. Jel sólo jízdu bez doprovodného vozidla. Před samotnou jízdu absolvoval dvě kratší výpravy a to v roce 1990 napříč americkým kontinentem a v roce 1992 napříč australským kontinentem. Samotná trasa vedla všemi kontinenty (kromě Antarktidy) počínaje Evropou, Afrikou, Asií, Austrálií, Jižní a Severní Amerikou zpět do Evropy. Samotnému jezdcovi se dostalo velkého uznání. (Dostal, 1997)

První Češkou, které se v letech 2002 – 2005 podařilo objet svět na kole, je Mgr. Lucie Kovaříková z Prahy. V uvedených letech společně se svým přítelem Mgr. Michalem Jonem, našlapali 68 175 km a navštívili všech sedm kontinentů. V současné době se vzdali svých učitelských povolání a stali se profesionálními cyklocestovateli. (Jon, Kovaříková, 2005)

### **1.2.6 Děti na dálkových cykloturistických cestách**

Zcela ojedinělého výkonu se povedlo dosáhnout manželům z Francie a to Francoise a Cloude Hervéovi, kteří 1. dubna 1980 vyrazili z Paříže na cestu kolem světa a 30. dubna 1994 po čtrnácti letech se vrátili zpět. Za tu dobu ujeli více než 150 000 km. V září 1988 na Novém Zélandu se jim narodila dcera Manon. A tak zbytek cesty, tedy necelých šest let strávila se svými rodiči ve vozíku za kolem cestou kolem světa. (Hervé, 2007)

České prvenství v dálkové cykloturistice rodin s dětmi patří manželům Simoně a Romanu Sztulovi, kteří v roce 2004 tehdy s dvouletým synem Michalem a šestnáctiletým synem Markusem dokázali z finských Helsinek dorazit na kole až na nejsevernější pevninový bod Evropy a to norský Nordkapp a zpět na polární kruh.

Markus jel na svém vlastním jízdním kole, Michal byl tažen ve speciálním vozíku za kolem. Jak uvádí (Sztulová, 2005, 87) „Stali se z nás asi první rodiče, kteří se pustili se svými dětmi tak daleko, tak na sever a na tak jednoduchém dopravním prostředku. První, kteří zdolali polární kruh a Nordkapp zároveň“.

### **1.2.7 Charakteristika dálkových cykloturistů**

Mezi cykloturisty je pro dálkovou cykloturistiku používán název „Cestování na těžko“. Charakteristické rysy dálkových, expedičních cykloturistů jedoucích „na těžko“ jsou:

- větší počet ujetých kilometrů
- jízda bez doprovodného vozidla
- doba pobytu na cestách je delší, než je obvyklé (14 dní a více)
- přespávání je realizováno ve stanech, v kempech, volně v přírodě, v náhodných domácnostech, případně je využíváno ubytovacích služeb.
- na kolech se většinou přejíždí více států.
- na kolech jsou zavěšené cyklistické brašny, v kterých je vezeno téměř veškeré vybavení, v poslední době se rovněž využívají nákladní vozíky

Pokud se výpravy účastní děti předškolního věku, jsou převáženy ve speciálních vozících za kolem, nazývaných dětské cyklovozíky nebo také cyklopřívěsy. Do vozíku lze také použít dětskou sedačku. Tato je určena pro cestování dětí v období od 3 do 12 měsíců věku dítěte. Děti starší 12 měsíců sedí již ve vozíku bez sedačky. U starších dětí se jako pomůcka používá speciální tyč (trail-gator), která je upevněna mezi kolem rodiče a kolem dítěte tak, že přední kolo dětského jízdního kola je přizvednuté těsně nad povrch podloží a řídlíka jsou aretována proti pohybu. ( Sztulova, 2005)

### **1.2.8 Počátky dětských vozíků za kolo.**

Firma Burley je pravděpodobně nejstarší existující firmou na světě, která se zabývá dětskými vozíky a své největší rivaly tak předbíhá minimálně dvakrát. Firmu založil Alem Scholz. Al prodával své cyklistické brašny na sobotním trhu v Eugenu v Oregonu, což bylo 45 km daleko od jejich domova v Cottage Grove. Každý týden tuto cestu

absolvovali tam i zpět na kole. Tehdy Al přišel s nápadem vyrobit vozík za kolo pro dopravu brašen na sobotní trh. První vozík byl vyroben ze starých zahnutých trubek a první jízda skončila ve své půlce, protože vozík se rozpadl na kusy. Po mnoha a mnoha vylepšeních se podařilo Alovi vyrobit dostatečně pevný vozík na to, aby v něm mohl převážet svou dcerku a aby bylo uvnitř dostatek místa i pro zavazadla. Po krátké době pak Alem zjistil, že se lidé na sobotním trhu zajímají více o vozík než o brašny a tak firma změnila svůj výrobní program a začali vyrábět výhradně vozíky, které dnes patří mezi nejlepší na světě. (<http://www.azub.cz/historie-firmy-burley>.)



## **2 Cíle a otázky studie**

Hlavním cílem této práce je zachytit a popsat psychologický vliv tohoto druhu trávení volného času na rodinné soužití, vývoj dětí a v neposlední řadě také na kvalitu rodinného života.

V této studii posuzují příběhy dvou rodin, které jsou v odborné cykloturistické veřejnosti považovány za průkopníky tohoto druhu cestování. Dále pak jedné rodiny, která se k tomuto druhu cestování odhodlala na podkladě zkušeností a zážitků výše zmiňovaných zakladatelů. Tyto rodiny uskutečnily cesty různé délky a náročnosti. Dílčím cílem práce je obeznámení s historií a současným stavem dálkové cykloturistiky.

### **2.1 Výzkumné otázky:**

1. Proč rodiny provozují dálkovou cykloturistiku?
2. Jaký přínos má dálková cykloturistika pro kvalitu rodinného života?
3. Jakým způsobem působí dálková cykloturistika na vývoj dítěte?
4. Jaká nebezpečí doprovází rodiče a děti na takových expedicích?

## **3 Metodika**

### **3.1 Kvalitativní obsahová analýza**

V rámci studie byla použita metoda kvalitativní obsahové analýzy. Chápeme ji jako: „...velmi široké spektrum dílčích metod a postupů sloužících k analýze jakéhokoliv textového dokumentu s cílem objasnit jeho význam, identifikovat jeho stylistické a syntaktické zvláštnosti, případně určit jeho strukturu.“ (Miovský, 2006, 238). Takto analyzovat můžeme i jiné lidmi vytvořené produkty jako obrazy, sochy, rytiny atd. Kvalitativní data, která jsou vázaná na určitou matici (např. fotografie, papír atd.) jsou nazývána fixována data. Jelikož text je psané slovo, je tedy fixován, a můžeme s ním přímo analyticky pracovat. (Miovský, 2006)

### **3.2 Výzkumný soubor**

Pro svou práci jsem využil textový materiál v podobě tří cestopisných knih: Jak jsem dojel až na Nordkapp, Na kole kolem světa a Na kole pod MT Blanc. Jsou to doposud jediné knihy na českém trhu, které se svým zaměřením zabývají danou problematikou.

Před absolvováním naší první rodinné expedice jsme pro její zvláštnost a jedinečnost byli osloveni médii, která sledovala expedici Na Nordkapp již v přípravné fázi. Po úspěšném absolvování získala celá cesta nečekaný ohlas u laické i odborné veřejnosti. Po několika článcích v tisku jsme tak byli osloveni vydavatelstvím Cykloknihy, které projevilo zájem o vydání cestopisu této expedice. V té době jsme již byli odbornou veřejností považováni za jedny ze zakladatelů rodinné dálkové cykloturistiky. Jelikož rodinná dálková cykloturistika se velmi liší od cykloturistiky bez dětí, zaměřili jsme se v naší knize spíše na emoční a psychologické aspekty, nikoli na přesné popisy absolvované trasy, její náročnost či počet kilometrů. Po absolvování cesty jsme přednášeli na mnoha cykloturistických festivalech či v soukromých klubech, kam jsme byli zváni. Naším cílem, ať už při vydání knihy, přednáškách o cestě či vystoupení v médiích, bylo vždy ukázat rodičům, že cykloturistiku lze provozovat i s dětmi a že tato má obrovský vliv na jejich pozitivní vývoj, jako i na kvalitu rodinného života. Příkladem našeho pozitivního vlivu na další rodiny, je rodina Ivasienkových, která ve své knize uvádí:

*To, že teď připravujeme cestu, která bude úplným opakem našich dosavadních sportovních aktivit, či spíše neaktivit, způsobila jedna malá, nedůležitá událost, která se však časem ukázala jako velice zásadní a do jisté míry i částečně měnící náš život. Na úplném začátku léta 2005 jsem od moji ženy Petry dostal docela útlou knížku, která, jak jsem později zjistil, je jednou z mála svého druhu. Tu knihu vydalo nakladatelství Cykloknihy a jmenuje se Jak jsem dojel až na Nordkapp. Cykloturistům a to zejména těm, kteří mají malé děti, není nutné knihu představovat. Ostatním naopak je nutné vysvětlit, že jde o cykloturistický cestopis o téměř dvouměsíční dobrodružné cestě manželů Sztulových, kteří se se svými dvěma syny (2 roky a 16 let) vydali na kole na nejsevernější bod Evropy – Nordkapp. Hned jak jsem se podíval na vysmátého malého prcka sedícího na cyklobrašnách, kterými bylo ověšené celé tátovo kolo táhnoucí za sebou navíc dětský cyklopřívěs, mě bylo jasné, že bych něco podobného někdy chtěl zažít i já.* (Ivasienko, 2008, 6)

Tuto knihu manželů Ivasienkových jsem také použil ke své studii.

Jako velmi důležitou – třetí knihu, jsem použil knihu manželů Hervéyových o cestě kolem světa.

### **3.3 Seznam analyzovaných textů (knih)**

Nyní uvádíme názvy knih, autory a charakteristiku, tak jak je uvedeno na zadní desce titulu.

#### **3.3.1 Jak jsem dojel až na Nordkapp, Simona a Roman Sztulovi:**

Manželé Sztulovi si v roce 2001 přivezli z měsíčního cykloputování Dánskem krásný dáreček. Na svět vykoukl 18. dubna 2002, byl blondatý s modrýma očima a nikdo mu neřekl jinak než Olaf, přestože dostal jméno Michal. Protože pověsit cykloturistiku na hřebík pro ně bylo nepřijatelné, koupili Olafovi-Michalovi vozík za kolo. Myšlenka dojet až za polární kruh se zdála mnoha lidem troufalá a riskantní. To ale ještě netušili, že v hlavách aktérů dříme sen o Nordkappu... Milé a úsměvné vyprávění psané především srdcem je okořeněno o postřehy jakoby z pohledu dvouletého caparta. K nim se výborně hodí kresbičky od známého kreslíře Ivana Křemečka. Doslov ke knize

napsali Lucka Kovaříková a Michal Jon. Ti malému Míšovi gratulují k takovým bezvadným rodičům, kteří mu odmalička dávají ochutnat krásy cestování. V knize je množství pěkných barevných fotografií.

### **3.3.2 Na kolech pod MT Blanc, Michal Ivasienko:**

Putování se třemi malými dětmi k nejvyššímu vrcholu Evropy. Ještě rok před popisovanou cestou k nejvyššímu vrcholu Evropy neměli účastníci této expedice naprosto žádné zkušenosti s cykloturistikou a cyklovýlety. Pak se jim náhodou dostala do ruky kniha manželů Sztulových o cestě s malým klučinou v cyklopřívěsu k nejsevernějšímu mysu Evropy – Nordkappu a ihned po přečtení se zrodil nápad o cestě pro změnu k nejvyššímu vrcholu Evropy - Mt.Blancu. A rovnou se třemi malými dětmi. Tato kniha popisuje pětítýdenní dobrodružnou cyklovýpravu Michala a Petry Ivasienkových s jejich třemi malými holčičkami, z nichž mladší Anička a Kačenka jely v cyklopřívěsu a nejstarší Barunka odjela celou téměř 800 km dlouhou cestu úplně sama. Na trasu se vydali jen se svými koly, přívěsem a cyklobrašňami z česko-německé hranice a po pěti týdnech dorazili až do francouzského Chamonix k úpatí Mt. Blancu. Jejich cestopis ukazuje, že cestovat, ať jakkoliv netradičně a zdánlivě bláznivě, lze i s velmi malými dětmi, plínkami a sunarem. A že o netradiční zážitky a dramatické situace není nouze. Pokud i vy nebo vaši blízcí váháte nad tím, zda se pustit do takového dobrodružství s dětmi, Ivasienkovi vás přesvědčí, že se na podobnou cestu může vydat naprosto kdokoliv.

### **3.3.3 Kolem světa na kole, Françoise a Claude Hervéovi**

Jedna z nejpozoruhodnějších a nejprodávanějších cykloturistických knih všech dob – poprvé v českém překladu. 1. dubna 1980 vyjeli dva mladí Francouzi na kolech na cestu kolem světa, která, jak si mysleli, měla trvat asi tři roky. Dobrodružství se ve skutečnosti protáhlo na čtrnáct let. Za tu dobu ujeli více než 150000 kilometrů a projeli 66 zemí pěti kontinentů. Françoise, 21 let – studentka bytové architektury a Claude, 25 let – ortoped-protetik se rozhodli opustit všechno, aby poznali svět vlastníma očima. Po 13 měsících cestování a ujetí 20 000 km uzavřeli v pákistánském Karáči sňatek. Mimořádné však bylo hlavně to, že se jim během cesty narodila dcerka Manon, s níž

pokračovali v putování od jejich šesti týdnů věku až do šesti let, kdy musela do školy. Françoise a Claude se zapsali do velké rodiny spisovatelů – cestovatelů. Do popředí u nich vystupuje lidský rozměr této mimořádné cesty, na které kromě krajin poznávali lidi a jejich kultury. Kniha je ódou na život a přátelství mezi lidmi.

Ve všech třech případech se nejedná o odbornou literaturu. Jde o cestopisy zachycující jednotlivé etapy těchto jedinečných cest rodičů s dětmi a zážitky s tím spojené. Tyto zážitky budou předmětem mého empirického šetření.

### **3.4 Použité metody pro zpracování dat.**

Pro úpravu a přípravu dat pro další analýzu jsem zvolil techniku barvení textu, kdy v textu barevně označujeme pasáže, které se týkají tematických celků. (Miovský, 2006).

Pro účely mé studie byly zvolené určité tematické jednotky. Tyto jednotky vznikaly postupně a jsou velmi provázány. Základem je rodina, která se skládá s rodičů a dětí. Při trávení volného času způsobem dálkové cykloturistiky, je snaha přizpůsobit tyto expedice věku dětí. Po prvním rozhodnutí o absolvování takové výpravy, je nutno naplánovat trasu, zvolit vzdálenost. Poté pořídit vhodné vybavení tak, abychom byli schopni uspokojit své základní potřeby, jako je hlad – jídlo, žízeň – pití, spánek – kempy. I aspekty, které nelze ovlivnit, jako je počasí, déšť či slunce, jsou při tomto způsobu cestování velmi důležité. Způsobují členům radost, ale také zvýšenou únavu (např. při jízdě v náročném terénu a vysoké teplotě). Důležitým efektem dálkové cykloturistiky je radost z dosažených výsledků, z pohostinnosti domorodců či s navázání kontaktů s cizinci. Tyto malé střípky velmi ovlivňují celkový zážitek z expedice a také velmi ovlivňují chuť k dalším aktivitám v této oblasti.

Zvolené tematické jednotky:

bezpečnost, cizinci, cyklostezky, dálková cykloturistika, déšť, děti, expediční cykloturistika, hra, hračky, hravost, jídlo, kempink, odpočinek, pití, pláč, počasí, pohostinnost, radost, rodiče, rodina, silnice, sluníčko, spánek, teplo, vybavení, vítr, vzdálenost, věk, zima.

## 4 Analýza a výsledky

Pro samotnou analýzu kvalitativních dat jsem vzhledem k obsahové bohatosti materiálů zvolil metodu zachycení vzorců (gestaltů).

Metoda zachycení vzorců představuje relativně jednoduchý analytický nástroj, jehož základní princip spočívá v tom, že v datech vyhledáváme určité opakující se vzorce (případně témata) a ty zaznamenáváme. V podstatě jde o vyhledávání určitých obecnějších principů, vzorců, či struktur, které odpovídají specifickým zaznamenaným jevům vázaným na určitý kontext, osobu atd. (Miovský, 2006, 222).

Při analýze dochází k redukci, neboť jedinečnost příběhu získává určitou obecnou rovinu a to na základě vzájemných podobností či odlišností. Vytváří se příběh a konstruuje vlastní představa na dané téma.

Všechny tři knihy jsou tematicky rozdělené na části popisující přípravy před odjezdem a následně popisující samotnou expedici. V případě knihy „Kolem světa na kole“ je situace zčásti odlišná od zbývajících dvou, jelikož dítě se francouzskému páru narodilo v průběhu cesty na Novém Zélandu. Z textu knih se pokusím zachytit společné vzorce a opakující se témata a odpovědět na kladené otázky.

### 4.1 Demografické údaje účastníků na dálkové cyklistické expedici

Na začátku jsme sestavili tabulku, abychom si učinili představu o základních údajích jednotlivých účastníků a ujasnili si, kdo se na takové výpravě vydává. (Tabulka 1).

**Tabulka 1.** Kdo realizoval cestu

	<b>Sztulovi</b>	<b>Ivasienkovi</b>	<b>Hervéovi</b>
<b>Manželé</b>	Ano	Ano	Ne (až v průběhu cesty)
<b>Věk</b>	<b>on 36, ona 35</b>	<b>on 31, ona 28</b>	<b>on 25, ona 21</b>
<b>Zaměstnání on</b>	Státní zaměstnanec	OSVČ	Ortoped – protetik
<b>Zaměstnání ona</b>	Mateřská dovolená	Mateřská dovolená	Studentka
<b>Počet dětí</b>	2	3	0 (dítě se narodilo až během cesty)
<b>Věk dětí</b>	2, 16	1,3,6	0 - 6
<b>Doba cesty</b>	7 týdnů	5 týdnů	14 let
<b>Ujeté km. kole</b>	2 520 km	773 km	150 000 km

Pro analýzu jsme ze tří zmíněných knih vybrali několik společných témat, která se týkají otázek, kterými se v práci zabýváme. Tyto zaznamenáváme. Postupně jsou témata doplňována citacemi přímo z analyzovaných textů.

## 4.2 Důvody rodin pro provozování dálkové cykloturistiky.

Sztulovi mají malé dítě a nechtějí se vzdát svého zájmu o tento druh volnočasové aktivity. Na druhou stranu je pro ně nepřijatelné, trávit dovolenou bez dětí. Jak uvádí k důvodům cestování Sztulová: *„Nechápou, že pro nás lenořit a nic nedělat znamená sednout do sedla našich miláčků a vyrazit za dobrodružstvím.“* (Sztulovi, 2005, 4) O ukončení sportovních aktivit z důvodu narození dětí uvádí: *„Často slýchávám, že museli sportovní aktivitu pověsit na čas na hřebík. Nedostanou se na kola ani na hory. My s manželem zastáváme úplně opačný názor, a jak je vidět, snažíme se být i příkladem.“* (Sztulovi, 2005, 78)

Ivasienko má v oblíbě již od dětství cestování, které se mu s příchodem rodiny stávalo stále méně reálnější a na základě přečtení knihy Sztulových chtěl své cestovatelské sny začít uskutečňovat. *„A s novou knížkou v ruce, mě najednou ničeho nic svitla naděje na oživení nejsmělejších a nejtajnějších klukovských snů o nádherných dobrodružstvích plných velikých nebezpečí a neuvěřitelných zážitků.“* (Ivasienko, 2008, 6) Zdůrazňuje také výrok Hervéových, že: *„Na světě jsou pouze dvě alternativy peníze nebo čas.“* (Ivasienko, 2008, 10). Ztotožňuje se s názory Hervéových na současný životní styl, na neustálé štvání se za penězi, které berou to nejcennější a to je čas. Hervéovi toužili po změně, chtěli přerušit tzv. nalajnovanou dráhu. Toužili spolu něco prožít.

*Co bylo rozhodujícím momentem? Proč si jednoho dne usmyslíte radikálně změnit život? Nebylo to náhlé rozhodnutí, nečekaně uskutečněný sen: byl to spíše dlouhý pochod. Jako ovoce, které zraje a v příhodné době dozraje. Pozvolna v nás narůstala nová představa o životě. Chtěli jsme přerušit nalajnovanou dráhu, která se rýsovala na obzoru a která znamenala náš osud: zaměstnání, rodina, dům. Byli jsme unaveni rutinou, děsila nás monotónní perspektiva naší budoucnosti, chtěli jsme spolu něco prožít.* (Hervéovi, 2007, 6)

Studie ukazuje, že motivace k tomuto způsobu trávení volného času jsou různorodé. Je to touha po změně, únik z nalinkovaného způsobu života, nové zážitky, uskutečnění svých snů či touha po společných zážitcích. Ze všech těchto motivací je patrné, že vycházejí z psychického stavu člověka, z jeho pocitů. Dalo by se říci, že hovoříme o hladu po uspokojení svých emočních a duševních potřeb. Při analýze mne velice zaujal fakt, že nikdo ze zmiňovaných dálkových cykloturistů, neměl jako motivaci např. touhu po úspěchu, po dosažení něčeho vyjimečného. Přesto, že např. manželé Sztulovi získali evropské prvenství v dojetí s cyklopřívěsem a tak malým dítětem na Nordkapp.

### **4.3 Přínosy dálkové cykloturistiky pro kvalitu rodinného života.**

#### **4.3.1 Fyzická a psychická únava**

Herveovi popisují, že v těžkých chvílích mají pocit, že již nemůžou jed dál, cítí se u konce svých sil, ale pomalu zdolávají cíl za cílem kopec za kopcem. I když trpí, nemají právo si stěžovat. Cestu podstupují dobrovolně. Do stoupání často pomáhá své ženě tlačit kolo Claude. Dělají to, co je baví a to jim pomáhá překonávat nevýhody a únavu. Jedou vlastním rytmem člověka, počasí a ročního období.

*To, že máme rádi, co děláme, nám pomáhá překonat nevýhody, tedy pokud jsou snesitelné. Hranice mezi potěšením a nechutí nebylo vždy jednoduché definovat. Bezpochyby kvůli námaze a velmi zatíženým kolům, ale také možná kvůli potřebě žít po tolika letech klidněji a stabilněji, což jsem poslední dobou hodně pocítoval.*  
(Herveovi, 2007, 217)

U všech je vidět částečná únava, která se projevuje nechutí ráno vstávat a rovněž v délce balení a výjezdu na další cestu. V podstatě všem vadí protivítr, který je místy donutí slézt z kola. Střídání v tažení dětského vozíku je využíváno u Sztulových a Ivasienkových.

Sztulovi popisují únavu při zdolávání nekonečného množství stoupání a sjezdů v horské oblasti na finsko-norské hranici, dále při zdolávání podmořského tunelu a stoupání na Nordkapp. Vnitřní síla je motivuje jet stále dopředu a dál a zdolávat se značnou zátěží stoupání, vítr a jiné překážky. Píší, že cesta je stála „...dost fyzických a psychických sil“. (Sztulovi, 2005, 87)



Ivasienko píše, že pod tíhou nemoci rodiny je psychicky na dně, zvažuje ukončení výpravy s tím, že „budou do smrti ležet o dovolenkách u moře“.

#### 4.3.2 Návrat

Herveovi se vracejí svobodní duchem, bohatší o zážitky. 14 let se starali sami o sebe a to jim ukázalo možnosti, které nabízí život.

*Manon o naší cestě příliš nemluví. Pro ni to je prostě život, každodenní rutina. Proč by o tom měla vyprávět? Někdy si vzpomene na nějakou drobnost a ptá se, jestli si vzpomínáme na taxík, který boural v Panamě. Když je ve vaně, tak mluví o Marii a Jonathanovi, o svých kamarádech z Paraguay. Tato cesta se stala součástí jejího života. (Herveovi, 2007, 225).*

Ivasienkovi popisují, že čím déle jsou na cestách, tím více se jim to líbí. Měli radost z dokončené cesty a zároveň smutek, že už je konec. Přes časté psychické i fyzické vyčerpání a přes mnoho stresových situací usoudili, že by klidně jeli dál o další tisíce kilometrů s tím, že tak jako u většiny lidí to není možné, protože život je o povinnostech. Sztulovi měli radost, že stanovený cíl zdolali, ale zároveň se těšili po sedmi týdnech domů.

#### 4.3.3 Co jim přinesla tato cesta

Hervéovi se zmiňují o tom, že taková cesta buďto pár posílí, nebo ho zničí.

*My jsme testem prošli..... Sami tváří v tvář světu, přírodním živlům se náš vztah zvláště proměňoval. Byli jsme mužem a ženou, bratrem, sestrou, milencem a milenkou, přítelem a nepřítelem, ale musíme se mít stále na pozoru, protože štěstí vyžaduje, abychom byli pozorní v každém okamžiku.“ (Hervéovi, 2007, 193)*

Ivasienkovi popisují

*Ty pocity byly srovnatelné pouze s narozením jejich dcer, okamžiky, které ještě více stmelily rodinu, protože můžeme říct, že jsme SPOLEČNĚ něco velkého dokázali. Role byly stejně důležité a nezastupitelné, úspěch či neúspěch závisel na vzájemné pomoci, toleranci a mnohdy na potlačení osobních zájmů a momentálních chutí a přání, které jsme všichni do jednoho byli v důležitých a*

*těžkých chvílích schopní ovládnout ve prospěch ostatních a pro úspěch celé cesty.*  
(Ivasienko, 2008,150)

Sztulovi uvádí: „*Trávili jsme spolu každou minutu těchto dní a byli odkázáni jeden na druhého. To dalo každému z nás pocit důležitosti.*“ (Sztulovi, 2005, 87)

Víme, že rodina je určitým typem sociální skupiny, a jako každá jiná sociální skupina, i rodina prochází určitým vývojem, má určitou dynamiku. Velmi zde záleží na uspokojování potřeb jednotlivých členů rodiny. Když pomíneme členění potřeb např. podle Maslowa a podíváme se na potřeby emoční a duševní, musím říci, že tento druh cestování s dětmi, všechny členy emočně i duševně velmi obohatil. (Armstrong, 2007)

Z šetření je patrné, že došlo k uspokojení všech těchto potřeb. Jak manželé Sztulovi, Ivasienkovi, Hervéovi, tak i jejich děti, byli tímto druhem cestování nadšeni. Ivasienkovi po návratu dokonce zmiňují fakt, že by se nejraději otočili a jeli celou cestu znova. Je známo, že dynamiku rodiny určují vzájemné vztahy jejích členů a z toho také vyplývající způsoby interakce. U všech rodin převažovala tendence ke kooperaci, snažili se spolu spolupracovat, nikoli si vzájemně rivalizovat. Přesto, že všichni partneři spolurozhodovali, každý pár měl pomyslně určeného vůdce. Zajímavé je, že žádný z pomyslných vůdců se neorientoval na výkon, nýbrž na udržení dobrých a kvalitních vztahů mezi členy expedice. Z teoretického hlediska můžeme považovat za nejdůležitější aspekt, týkající se dynamiky skupiny, právě flexibilitu. Jak uvádí Vágnerová: „*Termín dynamika skupiny označuje způsob, jakým dochází k jejímu rozvoji a proměně, která má své zákonitosti a je závislá na různých faktorech.*“ (Vágnerová, 2004, 316). Což je při dálkové cykloturistice velmi důležité. Všichni členové se musí neustále přizpůsobovat, mnohdy nečekaným změnám, ať už v oblasti počasí, změny trasy, změny denního plánu apod.

Tyto situace se mohou v podstatě jevit jako zátěžové. Mohou mít pro každého jedince rozdílný význam a také rozdílný způsob jejich řešení. Součástí hodnocení zátěže – problému, jsou vždy city a emoce. Velmi důležité je, jak na daný problém reagujeme. Pokud budeme např. na náhlou změnu slunečného počasí na prudký déšť nahlížet jako na výzvu, stane se nám podnětem k aktivitě, kterou zaměříme na překonání aktuálních potíží. V konečném důsledku může navodit pozitivní emoce a ty nám umožní dosáhnout

lepšího výkonu. Posílíme tak nejen svou sebejistotu, ale také sebevědomí. Pokud však tuto změnu považujeme jako nezvládnutelnou, budeme reagovat spíše únikem. Selhání, ale také rezignace na snahu problém vyřešit, naši důvěru i sebevědomí naopak snižuje. Mírou, jakou jsme odolní vůči těmto zátěžovým situacím, nazýváme frustrační tolerance. Mluvíme zde v podstatě o schopnosti vyrovnávat se v životě s náročnými situacemi, aniž bychom si narušili duševní rovnováhu. (Vágnerová, 2004)

Mezi způsoby jakými se vyrovnáváme s těmito zátěžovými situacemi např. patří:

- Coping
- Obranné reakce
- Potlačení, vytěsnění
- Popření
- Racionalizace
- Sublimace
- Regrese
- Identifikace
- Substituce
- Projekce
- Rezignace

(Vágnerová, 2004, 268-270)

Trávením společného volného času takovou aktivitou, jako je dálková cykloturistika, posilujete nejen vztahy rodinné, ale v první řadě partnerské. Společné rozhodování, společná snaha uspokojovat základní potřeby – jídlo, pití, spánek, teplo aj., výrazně posiluje vztahy. Zde můžeme zmínit, že jedna z nejobvyklejších zaměřených strategií rodiny se vztahuje právě k řešení problémů. To v sobě může nést hledání informací, rozhodování se, zda máme určitou věc učinit, jak ji máme učinit. Je zde i plánování jednotlivých kroků, jejich realizace a následně kontrola. (Sobotková, 2007)

Rodinné systémy musí být otevřené možnostem změn, aby si v průběhu času udržely stabilitu. Rezistence vůči změnám, např. neochota modifikovat rodinná pravidla, může zapříčinit zhoršení rodinného fungování. Také příliš mnoho změn

odehrávajících se příliš rychle je nežádoucích, protože vyústí v devastující chaos. (Sobotková, 2007, 23)

Společné plnění úkolů, které je při dálkové cykloturistice nezbytné posunuje rodinu někam dál. Díky nim dosahují členové svých společných cílů. Tyto cíle pak zahrnují např. toleranci k pokračujícímu vývoji všech členů rodiny, poskytování bezpečí a také zajištění určité soudržnosti důležité k udržení rodiny jako jednotky. Také však efektivní fungování rodiny, která je součástí širšího sociálního kontextu. (Sobotková, 2007)

Z vlastní zkušenosti víme, že při takovém způsobu trávení volného času, je velmi cítit obrovský pocit sounáležitosti, odpovědnosti, ale také vědomí spolehnutí na druhého partnera. Emočně i duševně Vás takové cestování pozitivně změní. Jak píše Hervéovi:

*Vracíme se svobodní duchem, bohatší o zážitky, s trochou uspořené peněz z prodeje reportáží s fotografiemi.... Čtrnáct let bez zajištění, kdy jsme se o sebe starali sami, nám ukázalo možnosti, které nabízí život.... Dnes nám v uších zní „jednoduchost“ a „umění žít“, jako podstatná slova, jejichž smysl bychom chtěli naplnit. (Hervéovi, 2007, 226)*

Studiem všech tří knih jsme došli k závěru, že tento druh cestování velmi posiluje a zkvalitňuje partnerské a rodinné vztahy, čímž má pro jejich kvalitu obrovský přínos. Když spolu zažijete něco takového, už Vás jen tak něco od řešení běžných problémů neodradí.

#### **4.4 Dálková cykloturistika a její vliv na vývoj dítěte.**

##### **4.4.1 Program dětí během jízdy ve vozíku**

Děti si ve vozíku nachází svůj vlastní rytmus. Pospávají v pohodlných vozících, zatímco rodiče šlapou. Všichni využívají spánek dětí k našlapání co největšího množství kilometrů. Jízdou ve vozíku přes okénka pozorují krajinu. Budí sympatie u kolemjdoucích místních obyvatel. Všechny děti si sebou vezly své oblíbené hračky.

V cykloprívěsech si hrají. Manon od Hervéových vypráví a hraje si na maminku, střihá vše, co ji přijde pod ruku, čte, maluje a počítá. S tátou si během jízdy hraje na obchodníky, nebo luští kilometrovníky. Rovněž si zpívá. Provádí „lumpárny“, popíše se fixem nebo propiskou. Domov, který nikdy nepoznala ji nahrazuje vozík, kde se ji

líbí. Období „proč“ nebude lehké snášet, ale umožní ji lépe pochopit jejich způsob života, pochopit čas a prostor, přijmout svojí odlišnost.

Sztulovým pro změnu syn Michal nepozorovaně vyhazoval své oblečení z vozíku, popř. ověřoval, co se veze v jeho nákladní části.

*Předjíždím Romana, abych bočním okénkem nakoukla do vozíku. No, nazdar!!! Bodejť by se hlásil! Nějakým způsobem se mu povedlo ze zadní části vozíku vytáhnout část nákupu, a tak se rozhodl udělat si ochutnávku všeho, co našel. Co nesnědl, to vysypal, vylil nebo alespoň rozmačkal. (Sztulovi, 2005, 35).*

Malý Michal, když si už zvykl na cestování ve vozíku, ráno sám, aniž by mu někdo něco řekl, sedl si do vozíku a chtěl jet dál. Vše bylo zcela spontánní.

#### **4.4.2 Zážitky a radost**

Schopnost Manon „přizpůsobit se“ se neuvěřitelně vyvíjí. Cítí se spokojená všude. Často si hraje s ostatními dětmi dle jejich zvyklostí a možností. Naučila se mluvit několika jazyky. Hovoří téměř plyně španělsky, francouzsky a portugalsky.

Děti Ivasienkových a také dítě Sztulových si rády hrají v kempech, které jsou podle Sztulových velmi dobře vybaveny.

*Marko si večer půjčil šlapadlo a projel se po jezeře. Míšovi se nejvíce líbilo převážení na voru, přes zátoku. Za ní byla velká trampolína, což byl příslib toho, že bude alespoň hod'ku úplný klid od malého. A taky, že jo. Skákal a skákal a skákal – až se z toho málem pokakal. (Sztulovi, 2005, 51).*

Ivasienkovi měli s dětmi možnost navštívit německý Legoland. Všichni popisují koupání v jezerech, řekách a mořích, které se jim naskytne v průběhu cesty. Na cestách potkaly všechny páry obrovské množství zvířat. Hervéovi např. tučňáky. Sztulovi měli zase obrovskou zkušenost s volně žijícími soby, kteří se pohybovali i centry Laponských městeček a vesnic. Byli v tunelech, na parkovištích, u marketů či dokonce ráno leželi vedle stanu. Často také běželi několik set metrů vedle vozíku, jako by jej doprovázeli. Ivasienkovi popisují, že často potkávali domácí zvířata.

Ivasienkovi popisují, jak po krásném vyvedeném dnu, v kempu mají krásný pocit jako by objeli celý svět. „*Nálada dětí, a Barči jako šlapajícího člena výpravy obzvláště, je pro úspěch a klidný průběh naší celé cesty naprosto zásadní*“ (Ivasienko 2007, 27). Ivasienko tak po zdolání 70 km etapy o Barči uvádí: „*Už jsem začínal mít obavy, aby někde nezkolabovala, ale Barunčina neustále povídající pusinka byla nejlepším znamením toho, že je vše v pořádku.*“ (Ivasienko, 2007, 98). O dětské radosti z celého putování svědčí i Barčín popis nejhoršího zážitku: „*Když můj plyšový králíček musel být zavřený v tašce a nemohl být připoutaný na nosiči mého kola!*“ (Ivasienko, 2007, 174). V kempu mají pocit jako by byli na dovolené u moře, tento pocit je zapříčiněn vyvedeným dnem. Při neustálém střídání deště a sluníčka zjišťují, jak mají radost z malých věcí, jak se jim se sluníčkem zlepšuje nálada. Popisují neskutečný pocit při zdolávání vrcholků průsmyků, a jaké mají krásné výhledy. Zapomněli na předchozí útrapy, vše jim připadá dokonalé. Dávali najevo, jak jsou jeden na druhého pyšní.

Stejné pocity prožívají i Sztulovi po zdolání svého cíle. „*Byli jsme pyšní na synátory. Starší se tak stal nejmladším Čechem, který se sem sám vydrápal na kole. Michal se stal nejmladším polárníkem i nordkapníkem zároveň.*“ (Sztulovi, 2005, 76) Ivasienkovi i Sztulovi se shodují, že na návštěvu pamětihodnosti jim moc času s dětmi nezbývalo. Někdy také nebyla chuť či síla.

Osobnost člověka se rozvíjí na základě jednak vrozených dispozic, jednak vlivů prostředí. V průběhu vývoje se samozřejmě rozvíjí, v některých případech může docházet vlivem prostředí k dost zásadním změnám. Změny probíhají také v návaznosti na tzv. Eriksonovu teorii osmi stádií. Kdy např. v batolecím věku si dítě začíná uvědomovat samo sebe, zažívá první zkušenosti s prosazováním samo sebe. V předškolním věku se zase rozvíjí základy svědomí a sociální vstřícnost. Každé z osmi stádií sebou nese různé změny osobnosti. Kdybychom interpretovali pět základních superfaktorů, dalo by se říci, že emoční labilita je nejvíce ze všech závislá na genetických dispozicích. Méně již je tomu u extro a introverze, inteligence, nebo-li otevřenost zkušenostem závisí na dědičnosti již jen ze 70%. Svědomitost a vstřícnost je naopak ovlivněna vnějšími vlivy, nikoli dědičností. Pokud vezmeme v potaz, že jednoduché emoce, jako je radost, vztek, strach, smutek či opovržení je dáno geneticky,

musíme zmínit, že další emoce, jako je empatie, rozpaky, stud či pocit viny, se rozvíjí postupně, až po dosažení určitého sebeuvědomění. (Vágnerová, 2004)

Při analýze použité literatury, jsem zjistil, že všechny tři rodiny zmiňují pozitivní vliv takového cestování na své děti „*Přesto, že jsme byli připraveni na všechno, od mrazů přes nemoci až po vlky a medvědy (chacha), víme, že jsme možná měli víc štěstí než rozumu. Myslíme si však, že jsme ukázali dětem něco zvláštního, něco co stmelilo rodinu a na co nikdy nezapomenou. Trávili jsme spolu každou minutu těchto dní a byli odkázáni jeden na druhého. To dalo každému z nás pocit důležitosti.*“ (Sztulovi, 2005, 87)

(Ivasienko 2008, 150) konstatuje:

*Nezbývá než napsat, že to byly okamžiky srovnatelné s narozením našich dcer, okamžiky, které ještě více stmelily naší rodinu, protože od této chvíle budeme moci říct, že jsme společně dokázali něco velkého, kdy role každého z nás byla stejně důležitá a nezastupitelná, kdy úspěch či neúspěch závisel na vzájemné pomoci, toleranci a mnohdy na potlačení osobních zájmů a momentálních chutí a přání, které jsme všichni do jednoho byli v důležitých a těžkých chvílích schopni ovládnout ve prospěch ostatních a pro úspěch celé cesty.*

Fakt, že např. 6 letá Barča Ivasienková, za nejhorší zážitek cesty považovala svého plyšového králíčka schovaného v brašně, nikoliv připevněného na kole, poukazuje na to, že po celou cestu se netrápila tím, že musí šlapat na kole, že nemá k dispozici všechny své hračky či zázemí domova. Naopak, z opakovaného přečtení zmiňovaných knih nabývám dojmu, že děti byli absolutně spokojené. Např. Sztulovi se zmiňují: „*Miša šťastně poletuje kolem nás a pořád se směje. Myslím si, že je tady tak spokojený také proto, že jsme pořád všichni spolu.*“ (Sztulovi, 2005, 66)

## **4.5 Nebezpečí doprovázející rodiče a děti při dálkové cykloturistice.**

### **4.5.1 Výběr destinace na realizovanou expedici.**

V knize Sztulových je základním kritériem pro výběr destinace pro cestu bezpečnost dítěte, zejména na silnici a ohleduplní řidiči.

*Sever zbožňujeme, nejsou tam velká vedra, zato jsou tam všichni řidiči velice ohleduplní k cyklistům. To mi jako matce Ivici vyhovovalo nejvíc, protože jsem nechtěla za žádnou cenu riskovat to, že na nás bude pořád někdo troubit nebo nás vytlačí ze silnice. ( Sztulovi, 2005, 4).*

Jako cíl si původně dávají dojezd k jezeru Inari, které se rozkládá za polárním kruhem v laponské části Finska. V průběhu cesty svůj cíl mění na Nordkapp, což je nejsevernější pevninový bod Evropy.

Ivasienkovi si jako cíl zvolili cestu k hoře Mt. Blanc, k nejvyšší v Evropě. Autor dal do souvislosti dva pojmy. Nejsevernější bod Evropy a nejvyšší hora Evropy. Cíl však nevolili ve spojitosti s bezpečností dětí.

Sztulovi i Ivasienkovi uvádějí, že netrvají na dosažení vytyčeného cíle, nýbrž vše podřizují pohodě a bezpečnosti svých dětí.

Manžele Hervéovi uvádějí, že chtějí objet svět na kole, jen se o tom bojí dopředu hovořit. A to právě z důvodu zavržení ze strany okolí a tak při prvních dnech cesty raději říkají, že jedou severně na norský Nordkapp.

Velkou výhodou z důvodu bezpečnosti je jízda po cyklostezkách, které minimalizují riziko dopravní nehody. Jejich využívání se však podařilo pouze Ivasienkovým. Sztulovi měli ve Finsku a Norsku pouze část tratě vedené cyklostezkami a tak většinou využívali silnic nižších tříd. Hervéovi o cyklostezkách nehovoří vůbec a vzhledem k tomu, že cestovali po zemích s nerozvinutou infrastrukturou, nebyl předpoklad výskytu cyklostezek. V rámci možností si však vybírali cesty nižších tříd.

#### **4.5.2 Vybavení nutné k rodinnému cykloturistickému putování**

Vybavení má nesporně vliv na bezpečnost dětí. Pokud by rodiče nepřemýšleli bezpečně, posadili by klidně na tak dlouhou cestu děti do cyklosedačky. Všechny tři cestovatelské páry však používaly dětské vozíky za kolo zvané také „cyklopřívěsy“. Všichni je dostali v rámci sponzorských či reklamních smluv. Ivasienkovi kladou důraz na pečlivý výběr vozíku, po kterém zvolili zn. Croozer 535. Hervéovi použili vozík od firmy Cannondale, Sztulovi z důvodu, že v době jejich cesty vozíky v ČR nikdo nevyrobil ani nedovážel, narazili až na začínajícího dovozce, firmu Azub. Vozíky jsou



se střechou, odolné proti špatným povětrnostním podmínkám, dvoustopé, vybavené bezpečnostními prvky a pláštěnkou.

Všichni popisují další výzbroj a výstroj nutnou pro realizaci cesty. Sztulovi podrobně popisují všechny potřebné věci, které vezou pro dítě. Jelikož v době cesty mají již dostatečně velké cykloturistické zkušenosti, pečlivě vybírají např. cyklobrašny, či nepromokavé obaly na spacáky. Ivasienkovi a Hervéovi tím, že kola před cestou ani nevlastnili, se zmírňují o nákupech většiny výzbroje, zejména kol. Pořizují brašny a jiné doplňky na kolo, ne vždy však kladou důraz např. na schopnost nepromočení apod.

Sztulovi a Ivasienkovi kladou důraz na koupi kvalitního stanu. Obě rodiny volí stan samonosný, z důvodu rizika nestabilního počasí, s dobrými parametry proti dešti. I Hervéovi popisují výhodu samonosných stanů ve tvaru iglú, které i bez kolíků drží tvar. Hlavní bezpečnostní prvek – cyklistické přilby, měli pouze Ivasienkovi, což mi připadá v současnosti jako hazard. Manželé Sztulovi od další cesty již přilby používají.

Před samotnou cestou všichni testují své vybavení na krátkých vyjíždkách. Všichni shodně popisují, jak těžká jsou jejich naložená kola.

### **4.5.3 Názory okolí**

S cestou ve všech případech rodiny a známí spíše nesouhlasili a neměli pochopení pro tuto cestu. Zejména s ohledem na věk jejich děti. Argumenty pro cestu od Sztulových a Ivasienkových byly zcela oprávněné a hovoří o tom, že jedou sice na kolech, ale do vyspělé, civilizované západní Evropy. Shodují se v tom, že nejedou pustinami a všude jsou v dosahu lékaři a případná jiná pomoc.

Hervéovi veřejně nechtěli hovořit o cestě s odůvodněním, že jim nikdo nebude věřit, že chystají cestu kolem světa, popř. se setkají s negativními názory. Jsou přesvědčeni, že je lepší mít dítě sebou na cestách, než od dvou let zavřené ve školských zařízeních. Při cestování má navíc celou důležitou dobu dětství mámu a tátu neustále v blízkosti. Jejich okolí nechápe, jak mohou cestovat bez auta, domu a budoucnosti. Všechny páry se setkaly převážně s názory, že takové cestování je pro děti příliš riskantní a nebezpečné.

#### 4.5.4 Nehody v průběhu cestování

V jednom případě Manon přepadla přes okraj vozíku (často v něm stála) a tatínek, který jel za ní, jí přejel ruku. Kromě šoku a modřiny se nic nestalo. Manon měla 3,5 roku. Nepřipoutávala se bezpečnostním pásem z důvodů změny polohy, často ve vozíku stála. Z mého pohledu je toto vysokým rizikem při cestování. Sztulovi i Ivasienkovi pečlivě dbali na to, aby děti byly ve vozíku připoutané, pokud došlo k odepnutí bezpečnostních pásů, pak jedině na cyklostezce, kde není automobilový provoz.

#### 4.5.5 Bezpečnost obecně.

Určité riziko představuje spaní ve volné přírodě. Sztulovi využívali toho, že ve Skandinávských zemích je stanování za dodržení určitých podmínek povoleno kdekoliv, včetně soukromého pozemku.

*Něco po desáté hodině se rozkládaly naše dva stany přímo u cyklostezky, poblíž městečka Kenby. Čekali jsme, zda na nás někdo nepřijde, přestože jsme věděli, že volné stanování je ve Finsku povoleno 150 metrů od nejbližšího stavení – což je podmínka, a tu jsme splnili. (Sztulovi, 2005, 12)*

Ivasienkovi i Sztulovi, pokud nocovali ve volně přírodě, vyčkávali s postavením stanu až do setmění. Jednak měli strach z úřadů, jednak z nechtěných návštěvníků. Pečlivě zvažovali, kde postaví své stany, jelikož ne vždy přítomní lidé vypadají věrohodně. U Sztulových byla taková zásada, že místo k přenocování se vybíralo spíše v blízkosti civilizace, ale pokud možno mimo zrak kolemjdoucích. Ivasienkovi volně v přírodě spali zcela výjimečně.

Hervéovi, vzhledem k oblastem kde se pohybovali, v mnoha případech přespávali u náhodných místních obyvatel. V Mexiku a New Yorku jim hrozilo nebezpečí ze strany „banditů“, kteří se pohybovali na hlavních silnicích.

Z mého pohledu Hervéovi mnohdy riskovali zdraví i život. Zejména překonáním panamské džungle Darien. Clauda zde velmi sužovaly výčitky. Bláznivě vložil v sázku svou budoucnost, jen k vůli své hrdosti, přejít poušť Darien.

*Co tady v té džungli Darien vlastně děláme?... Abychom vylezli na kopec, jeden z mužů táhne kolo na provaze, druhý drží řídítka a Francoise tlačí zezadu. Stezka,*

*...která je pokrytá padlými kmeny, velkými strništi a pařezy se musí bez přestání čistit...Naše snaha nezná odpočinek. Díky kmenům musíme nadzvedávat kola, odmontovat brašny, prořezávat cestu, přenášet vozík a na sto metrech se desetkrát vracet, a to ani nepočítáme vyschlé potoky, srázy a výstupy. (Hervéovi, 2007, 173)*

Během cesty byli několikrát okradeni, především v jižní Americe. Zmiňují se o velmi otravných dětech v Africe, které se dotýkají „každého a všeho“. Mezi jinými blondátou Manon tahali za vlasy. Také se stávalo, že po nich házeli kameny.

#### **4.5.6 Zdraví a nemoci**

Manon od francouzů, je v průběhu cesty zdravá a má radost ze života. Rychle se naučila chodit, začala však mluvit později než většina dětí, které slyší jen jeden jazyk. I když téměř nemluvila, rozuměla anglicky i francouzsky. Na Kubě z vody dostává amebu (měňavku), střevního parazita, který způsobuje průjem a bolesti břicha. Na doporučení lékařů pijí coca colu, kterou jim doporučili jako prevenci proti dehydrataci a zároveň jako zdroj minerálů. Manon ji pije ředěnou.

*V Bobo-Dioulasso, 19. dubna 1993 dostane Manon horečku. Analýza krve odhaluje, že jde o malárii, kterou přenášejí komáři. Francouzský specialista na tuto nemoc nám předepisuje dávky Nivaquinu podle jejího věku a stáří. Nemoc nás nutí zůstat několik dní v tomto africkém městě. Malárie stále zabíjí dva tisíce lidí za rok. (Hervéovi, 2007, 202)*

Všichni se shodují, že dostatek vody je nejdůležitější. Potřebovali ji jak na pití, tak na přípravu jídel. Na kolech jí všichni vozí v dostatečném množství tak, aby nechyběla zejména pro děti. Sztulovi kupovali pro dítě preventivně vodu balenou.

Hervéovi se běžným cestovatelským nemocem nevyhnuli. Průjmům, žloutenkám, virům a horečkám. Čas od času podlehnou střevním parazitům. Jsou ve vodě, ovoci i zelenině. Zvažují, zda příliš neriskují zdraví Manon.

Ivasienko píše o nemoci dcery i manželky. Anička měla horečku dokonce 40,3 stupně. Museli vyhledat lékaře, který nasazuje antibiotika. Zvažují zrušení výpravy.

Všechny tři rodiny trápí klíšťata. Nejvíce samozřejmě Hervéovy, ale Sztulovy taky. Každá rodina se naučila s „nimi“ vypořádat jinak. Pravidelné prohlídky celého těla

prováděli všichni. Kvalitně vybavené lékárníčky, včetně antibiotik, mají Sztulovi i Ivasienkovi. O připravenosti na možné komplikace píše Sztulova:

*I my, tzv. šílení rodiče, jsme pomýšleli na to, že se může stát cokoli, co naší výpravu zhatí, cokoli, co nás donutí k okamžitému návratu domů. A tak manželův bratr Marian a kamarád Tadek, sedali do auta při každé SMSce od nás. Teprve když nastartovali, s úlevou si ji přečetli a motor zase mohli v klidu vypnout. Byli totiž náš záchranný tým, který neváhal v případě potřeby sednout do auta a přijet pro nás kamkoli. Také kreditku k účtu, na kterém byly peníze vyhrazené pouze na nouzovou letenku zpět domů, jsme opatrovali jako oko v hlavě. (Sztulovi, 2005. 87)*

Při studiu jsem zjistil, že pohled na riziko i bezpečnost se může velmi různit. Co je pro někoho ještě bezpečné, je pro jiného již určitá míra nebezpečí. Nelze proto jednoznačně říci, zda Sztulovi, Ivasienkovi a Hervéovi nějakým způsobem riskovali zdraví dětí. Sztulovi ještě před odjezdem vše konzultovali jak s pediatrem, tak s dětským ortopedem. Zajímali se o vliv delšího sezení ve vozíku, na páteř Michala, dále vliv proměnlivého počasí, změny ve spánku z důvodu polárního dne, infekční nemoci apod. Velmi pečlivě vše prokonzultovali a připravili se materiálně i finančně na možné komplikace. Zde byl tento pár trochu ve výhodě, neboť maminka Michala je zdravotnickým pracovníkem. I přesto jim lékárníčka zabrala jednu celou brašnu. Dále měli speciálně zřízený účet, který sloužil ke koupi letenky, v případě potřeby urychleného návratu a v záloze byli dva lidé, kteří byli schopni okamžitě vyjet autem a zajet pro případně nemocného člena výpravy, kamkoli. Všichni sponzoři byli dopředu upozorněni, že v případě sebemenších problémů dětí, bude expedice přerušena. Ivasienkovi, kteří cestovali o 3 roky později, měli díky propagaci cyklopřívěsů, větší výběr vozíků. Zjišťovali tak bezpečnost jednotlivých typů. Když měli během cesty zdravotní problémy, přerušili ji, ubytovali se v penzionu a na radu lékárnice se léčili. Od počátku také počítali, že z důvodu nečekaných zdravotních problémů dětí, může dojít k předčasnému návratu. Děti – stejně jako Michal Sztula, byli ve vozíku na silnicích s motorovým provozem, vždy zajištěny bezpečnostními pásy.

Tady musíme uvést, že nejvíce riskovali manželé Hervéovi, kdy dcera Manon jezdila na konstrukci vozíku ve stoje, nepřipoutána. Dále na své cestě procházejí různými infekčními nemocemi, parazity, apod. Manon prodělává malárii, amebu aj. Ze všeho se však velmi rychle zotavuje. Dle mého názoru, při spoustě zdravotních problémů, které cesta necivilizovanými zeměmi, sužujícími infekčními nemocemi přináší, není pro dítě vhodná. Je zde velké riziko nákazy, mnohdy i nebezpečnými nemocemi. Právě z tohoto důvodu volili manželé Sztulovi a Ivasienkovi cestování po civilizované západní Evropě, kde je hygiena a zdravotnictví na vysoké úrovni a mohou tak eliminovat případné zdravotní problémy.

#### **4.6 Psychologické aspekty z obecného hlediska**

Jak uvádí Marek Herman (2008). Je spousta uznávaných, či méně uznávaných psychologů, kteří se věnují lidským potřebám. Je spousta teorií, či vysvětlení. Některé nám jsou bližší, jiné nikoli. Myslím, že v této oblasti mohu však s klidným svědomím zmínit např. Erica Berneho. Víme, že byl zakladatelem tzv. transakční analýzy, což je cosi jako rozbor toho, co kdo udělá. Za transakci můžeme např. považovat to, že něco druhému řeknu a on mi odpoví. Tento psycholog byl zakladatelem tohoto originálního terapeutického směru. Ve svých úvahách vycházel z pozorování lidí při interakcích. Zabýval se hodně Sigmundem Freudem a jeho psychoanalýzou, na které mu velmi vadilo, že pro normálního člověka, je pro svou složitost a komplikovanost skoro nepoužitelná. Viděl v ní spíše důvod k pření jednotlivých odborníků o slovíčka. Přesto, že se hovoří o jeho vysokém IQ, které se údajně blížilo hranici 200, kolegové s ním hluboce nesouhlasili. Právě toto byl důvod k tomu, že si utvořil svůj vlastní pohled na lidskou psychiku.

Vznik jeho transakční analýzy i teorie her, byl a je velmi uznávaným objevem, který si drží vysokou vědeckou úroveň. Berne tvrdil, že každý člověk se v základní rovině potřebuje cítit neohrožený a dále potřebuje být milován. (Herman, 2008).

Jak zmiňuje Marek Herman (2008) ve své knize, všichni máme tři roviny potřeby bezpečí a lásky, tyto se projevují jako:

- Hlad po potravě

Tento vychází z dávné minulosti, kdy jsme bojovali o svůj holý život. Tento boj si nyní sebou neseme jako první a základní potřebu a tou je zajistit si dostatek potravy a také pocit, že náš život nikdo neohrožuje. Hlad po potravě se však také projevuje naší snahou chránit se před nepřízní přírody, mít dostatek světla, tepla, spánku a také se vyhnout jakémukoliv diskomfortu. Není zde myšleno, že k naší pohodě musíme mít nacpány břicha k prasknutí. V minulosti bylo potravy podstatně méně, zásoby tak byly samozřejmostí. Dnes nám přebytek potravy způsobuje spíše zdravotní problémy, jako je např. obezita.

Při dálkové cykloturistice s dětmi však potřeba a zajištění potravy patří k předním záležitostem. Vždy musíte mít na paměti, že cesta může vést z jakéhokoliv důvodu jinou trasou, na které nebude možno potraviny doplnit. Z tohoto důvodu se manželé Sztulovi vždy snažili mít dostatečnou zásobu jídla i vody, alespoň na 3 dny. Nejmenší účastník expedice měl v zásobě vždy vodu balenou – tudíž nezávadnou a potraviny pestré na vitamíny, vlákninu a minerály. Ostatní členové se spokojili mnohdy s vodou z jezera a potravinami dehydrovanými. Stravování na takových cestách bývá střídavé, většinou spíše monotónní. Proto také všichni účastníci vlivem dietnější stravy a pohybu, na těchto cestách hubnou. Výjimkou byly pouze děti jedoucí v cyklopřívěsu.

Při cykloturistice se projevují velmi silně i další potřeby, jako je potřeba po teple a potřeba spánku. Základem u manželů Sztulových je zajistit stan a spacáky v takové formě, aby ani při vydatných deštích nedošlo k promočení. Spacáky a oblečení na spaní proto vozí ve speciálních vodáckých nepromokavých vacích.

- Hlad po struktuře

„Hlad po struktuře se projevuje tím, že máme potřebu mít v našich činnostech a v čase, který prožíváme, určitou smysluplnou následnost. Jednoduše řečeno, člověk ke svému spokojenému životu potřebuje vědět, co je teď, co bude potom a jak dlouho to bude trvat“ (Herman 2008, 15). Je jasné, že uspokojit tento hlad, je mnohdy velmi těžké. Události se během dne mění. Abychom však byli v psychické pohodě,

potřebujeme mít stále jasno, co nás čeká v nastávajícím čase. Ať už máme na mysli minuty, hodiny, či dny.

V dálkové cykloturistice se hlad po struktuře projevuje velmi silně. Ze svých vlastních zkušeností však mohu říci, že pouze při cykloturistice rodinné. V případě individuálních cest se až tak netrápíte tím, kam dnes dojedete, kde přespíte, či jaký program zvolíte na další den. Když jedete s dětmi, snažíte se program naplánovat. Zajistit ho tak, aby si děti mohli během dne hrát, aby bylo zajištěno dobré místo na spaní, aby byl stanoven program na následující den, aby byl předpoklad pro délku expedice apod. Podle Hermana začíná být vztah dvou lidí vážný až v době, kdy partneři začínají mít hlad po společné struktuře času. Tento hlad se projevuje také tím, že člověk musí být přesvědčený, že to co dělá, má nějaký hlubší smysl a význam. Toto se při rodinné cykloturistice projevuje u manželů Sztulových motivací, že takto strávený volný čas, bude mít velký pozitivní přínos pro emoční a psychický vývoj obou dětí, hlavně však pro dvouletého Michala.

- Hlad po podnětech

Pro vysvětlení tohoto hladu je nejlépe použít opět citaci Hermana: „Vůbec nejcitlivější na podněty jsme v období do šesti let. A tím nejdůležitějším podnětem, který ke svému životu potřebujeme, je láskyplná péče mámy. Jakákoliv vážnější odchylka v tomto jednoduchém mechanismu může způsobit trvalé poškození Vaší psychiky. Malé dítě potřebuje něhu a pohlázení a potřebuje blízkost člověka, na kterého se může spolehnout. V této jednoduché větě máme obsaženou celou sociální i vývojovou psychologii dohromady.“ (Herman 2008, 16).

Všechny tři rodiny, kterými se při své práci zabývám, zažívali stejné pocity. Děti jsou nadměru spokojené, neboť celá rodina je spolu, jsou zde velmi úzké vazby. Jeden se musí spolehnout na druhého, všichni se podílejí na jednotlivých úkonech, společně se rozhoduje o jídle, o místě na spaní. Jak píše manželé Sztulovi, při jakýchkoliv rozhodnutích se koná „rodinná válečná porada“, kde se společně rozhodne. Většina dětí v dnešní době nezažívá v běžném životě situace, kdy jsou všichni členové spolu. Otec je v zaměstnání, s dětmi je matka, popř. jsou děti ve škole či školce. Když je doma otec,

bývá často v zaměstnání matka apod. Při dálkové cykloturistice je celá rodina – všichni členové, neustále spolu. Jsou to situace velmi bohaté na podněty. Ty mají obrovský a nezastupitelný vliv na emoční a psychický rozvoj dětí a posilují partnerské vztahy.



## 5 Diskuze

Hlavním cílem této práce bylo, zachytit a popsat psychologický vliv dálkové cykloturistiky na trávení volného času, na rodinné soužití, vývoj dětí a v neposlední řadě také na kvalitu rodinného života. Dílčím cílem bylo obeznámení se s historií a současným stavem dálkové cykloturistiky.

Studie potvrdila, že motivy rodin, které se vydaly na dálkovou cykloturistickou výpravu, byly různorodé, ale jejich společným znakem zůstává ukázat dětem něco jiného, touha po nějaké změně, získání nových nevšedních zážitků popř. uskutečnění svých snů. Ze všech těchto motivů je patrné, že vycházejí z psychického stavu člověka, z jeho pocitů. Pokud bychom posuzovali trávení volného času z ekonomického hlediska, bylo by na místě zmínit zde tzv. substituční a důchodový efekt. Je zde skupina jedinců, kteří dávají volnému času přednost před jakýmkoliv důchodem, druhá skupina upřednostňuje volný čas až po dosažení určité hranice důchodu. Jedno je však jisté – volný čas tráví nějakým způsobem každý jedinec. Jakým způsobem je vždy otázka jeho priorit. Dnešní psychologové se neustále setkávají s problematickými jedinci, kteří nedokážou volný čas trávit tím správným způsobem. Jsou mezi námi celé rodiny, které volný čas tráví u sledování televizních pořadů, mnohdy např. agresivního charakteru. Z výsledků práce je patrné, že využití volného času dálkovou cykloturistikou má pozitivní vliv na všechny členy rodiny. Dochází k uspokojování základních potřeb, jak emočního tak duševního charakteru.

Z pohledu psychologického vlivu na vývoj dítěte zmíním to, že v dnešní době velkého pracovního zatížení rodičů a v době krize rodiny, resp. manželství, je pro dítě přínosem jakékoliv trávení času s rodiči, zejména jde-li o společný zážitek. Dnešní děti mají málo přirozeného pohybu a cykloturistika s rodiči přináší propojení na všech úrovních: společný zážitek s cílem, trocha nutné námahy, možnosti poznat nová místa a být přitom s rodiči. Zároveň se dítě učí vnímat pohyb jako přirozenou součást trávení času. Po osobnostní stránce se u dítěte rozvíjí vytrvalost, cílevědomost, otevřenost novým zkušenostem a smysl pro týmovou spolupráci. Rodiče zase mohou díky rodinné cykloturistice spojit svůj koníček s rozvojem dětí. Cykloturistika tak může být jedním z ukázkových příkladů aktivního rodičovství.

Analýzou vybrané literatury jsem došel k závěru, že trávení volného času dálkovou rodinnou cykloturistikou, má pozitivní vliv na partnerské a rodinné vztahy, zároveň umožňuje dětem plnohodnotně trávit volný čas s rodiči. Jak říká Thomas Jefferson:

*„Nejšťastnější okamžiky mého života, bylo těch pár, které jsem prožil doma, v kruhu své rodiny.“*

*Thomas Jefferson*

## 6 Závěry

V práci jsem si určil za cíl, zjistit motivace a přínosy dálkové cykloturistiky pro rodiny s dětmi. Co motivuje zmiňované manželské páry k takovému trávení volného času, když musí čelit nesouhlasu a odsuzování ze strany veřejnosti. Čím to je, že se nebojí zamítnutí. Co je láká na úmorném šlapání stovky kilometrů od domova, bez zázemí, s malými dětmi?

Z teoretických poznatků je patrné, že rodina je nejdůležitější sociální skupinou. Dítěti zprostředkovává základní sociokulturní zkušenosti. Každá rodina je jiná, má jiné zvyky návyky a tradice. Tvoří ji minulé, současné a budoucí zážitky. Je důležité vnímat identitu vlastní rodiny, mít pocit sounáležitosti, být nápomocen při řešení společných rodinných problémů. Důležitým pojmem je dynamika rodiny. Patří zde určité rodinné vzorce chování a postojů, nebo dané emoční klima v rodině, které tvoří rámec vzájemných vztahů. Nelze však najít nějaký vzorec, který by byl správný pro fungování všech rodin.

Z výsledků studie je patrné, že motivy, které vedou k provozování dálkové cykloturistiky rodin s dětmi, jsou různé. Nikdo z rodin nehltá kilometry proto, aby ujel co nejdelší vzdálenost. Nikdo nejede na doraz. Z analýzy je zřejmé, že všichni přizpůsobují toto putování svým dětem. Touha ukázat jim něco jiného, než je běžný – stresem opředený život. Honba za majetkem, za pomíjivými věcmi. To vše tyto páry odmítají. Touží své volné chvíle prožít zcela obyčejným způsobem. Zažívat společné okamžiky, kdy hledáte pitnou vodu, potravu či vhodné místo na spaní. To vše současně se svými dětmi. Trávíte spolu každou minutu, máte rozdělené úkoly.

Ze všech tří knih a také z vlastní zkušenosti jsem nabyl přesvědčení, že všichni po absolvování cest věří tomu, že jedním z důvodů, proč byli děti tak spokojené, je fakt, že jsou rodinní příslušníci stále spolu. Snaží se pomáhat, mají své úkoly, což jim dává pocit důležitosti. Naopak rodiče jsou na své děti pyšné. Svým způsobem si plní své sny, ale nikoli na úkor svých dětí. Snaží se mít na paměti vždy jejich bezpečnost a pohodlí. Jednou z otázek, kterou se snažím odpovědět, je – zda má toto cestování nějaký vliv na partnerské vztahy. Z výsledků analýzy vyplývá, že má. S partnerem zde trávíte veškerý čas, dělíte se rovným dílem o starosti i radosti z dosažených cílů. Máte pocit důležitosti,

probíhá zde určitý typ souznění duší. Protože Vás oba cestování baví, jste nadšeni z každého nového zážitku. Mnohdy řešíte pro Vás v tu chvíli – krizové situace, jako je např. dostatek pitné vody, totálně promočené oblečení apod. Řešení těchto problémů probíhá v klidu a navzájem Vás posiluje a svazuje společným nadšením z vyřešeného a zvládnutého. Všechny páry při výběru destinace, nákupu oblečení, volbě trasy, vždy ovlivňuje nikoli jejich vlastní pohodlí, ale bezpečnost, hlad po poznání, navázání nových kontaktů a prožití nových zážitků. Podle mého názoru jsou všechny motivy čistě psychologické. Snaží se eliminovat rizika pro své děti, omezit veškerá hrozící nebezpečí. Přesto, že hranici pocitu nebezpečí, má každý stanovenou jinak. Analýza však prokázala, že nikdo ze zmiňovaných rodičů, nepotlačuje bezpečí svých dětí na úkor svých přání a cílů. Lze tak říci, že bezpečí a pohodlí dětí je pro rodiče cykloturisty při putování prvořadé.

## 7 Souhrn

Ve studii jsem se zabýval současným stavem a možnostmi dálkové cykloturistiky pro rodiny s dětmi. Toto téma jsem zvolil, protože tento způsob trávení volného času, mi je velmi blízký. Práci jsem rozdělil na několik částí. V první části je hovořeno o teoretických východiscích a poznacích souvisejících s historií, a vývojem jízdního kola, průkopnicích dálkové cykloturistiky, počátcích cestování rodin s dětmi a o současném rodinném systému.

V druhé části je zpracována kvalitativní obsahová analýza tří cestopisných knih. Cílem práce bylo analyzovat již absolvované dálkové cykloturistické výpravy rodin s dětmi, psychologické aspekty, motivaci, přínos takto tráveného volného času na kvalitu, rozvoj a dynamiku rodinného života. Vzhledem k obsahové bohatosti materiálů byla zvolena metoda zachycení vzorců (gestaltů). Zvolenou technikou bylo barvení textů.

Výsledky studie ukazují, že motivace k tomuto způsobu trávení volného času je touha po změně, únik z nalinkovaného způsobu života, nové společné zážitky, uskutečnění svých snů a uspokojení svých emočních a duševních potřeb. Přínosem dálkové cykloturistiky rodin s dětmi je posilování rodinných, ale hlavně partnerských vztahů. Tento druh dálkové cykloturistiky rovněž pozitivně působí na vývoj dítěte. V průběhu cest byla považována za nejdůležitější záležitost, zajištění přiměřeného pohodlí a bezpečnost dětí. Míru toho, co už je riskování, nešlo jednoznačně určit. V závěrečné části jsou v příloze znázorněny mapy tras jednotlivých rodinných výprav. Tyto informace byly předány vydavatelství Cykloknihy, zabývající se cykloturistikou.

## 8 Summary

The study states current status and opportunities for long distance cycle touring for families with children. I have chosen this topic because I like spending my spare time by cycling myself. The thesis is divided into several parts. First part deals with theoretical information and knowledge in regard to the history of bicycles also there are mentioned “first pioneers “of long distance cycle tours and the beginning of travelling with children.

Second part presents a study based on content analysis of three travel books. The aim of this part is to analyze already completed long distance bicycle family tours with children and furthermore psychological aspects, motivation and benefits in regard to improve family life. Due to the content richness, the method I have chosen for this is “Gestalt formulas”. The chosen technique was text coloring.

The study results show that the motivation for spending leisure time this way is a desire for change, an escape from daily routine life, a new family experience and also to realize our dreams and satisfied our emotional and mental needs. The significant benefit of long distance family tours with children is that it strengthens the family, especially relationships. This kind of traveling has also a positive effect on child development. The most important issue during these tours was considered to be child comfort and safety. What is defined as a risk was not clearly indentified. The final part also contains illustrated maps of individual family tours. The information has been passed on to publishing company “Cykloknihy” which is interested in cycle tourism.

## 9 Seznam použité literatury

- Dostal, V. (1997). *Šťastná planeta*. díl 2. Opava: Grafis
- Herman, M. (2008). *Najděte si svého maršána*. (2nd ed.). Olomouc: Hanex
- Kovaříková, L., & JON, M. (2005). *Od vlků a slonů ... hurá domů!* Plzeň: Cykloknihy
- Hrubíšek, I. (2009). *100 +1 osobností & bicykl*. Plzeň: Cykloknihy
- Mioviský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. (2nd ed.). Praha: Portál
- Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál
- Sztulová, S., & Sztula, R. (2005) *Jak jsem dojel až na Nordkapp*. Plzeň: Cykloknihy
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinium

### Internetové zdroje

[www. cykloknihy.cz](http://www.cykloknihy.cz)

<http://www.azub.cz/historie-firmy-burley>

## 10 Seznam analyzovaných dokumentů

Hervé, F., & Hervé, C. (2007) *Kolem světa na kole*. Plzeň: Cykloknihy

Ivasienko, M. (2008). *Na kolech pod Mt. Blanc*. Plzeň: Cykloknihy

Sztulová, S., & Sztula, R. (2005) *Jak jsem dojel až na Nordkap*. Plzeň: Cykloknihy



## **11 Seznam příloh**

Příloha 1. Fotokopie mapa trasy rodin Hervéových, Sztulových, a Ivasienkových.

# Príloha č. 1 Fotografie



Obrázek 1. Trasa rodiny Hervéových ( Hervé, 2007, vnitřní deska)



Obrázek 2. Trasa rodiny Sztulových (Sztulová, 2005, 2)



Obrázek 3. Trasa rodiny Ivasienkových ( Ivasienko, 2008, 92-93)