

PERIFERIE V OHROŽENÍ

ZIMA A JÍZDA NA KOLE BĚHEM NĚ CYKLISTY ROZDĚLUJE NA TŘI TÁBORY – PRVNÍ VYRÁŽÍ VEN BEZ OHLEDU NA POČASÍ, DRUHÝ ZAČNE SVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY VYKONÁVAT VÝLUČNĚ UVNITŘ DOMU A TŘETÍ VOLÍ POPULÁRNÍ DISCIPLÍNU ZVANOU GAUČINK. PROTOŽE SI MYSLÍME, ŽE PRAVÝ CYKLISTA JEZDÍ STÁLE, PODÍVALI JSME SE PODROBNĚJI NA ZDRAVOTNÍ SPECIFIKA JÍZDY V NÍZKÝCH TEPLOTÁCH – PŘEDEVŠÍM NA TĚLESNÉ PERIFERIE, KTERÉ TRPÍ NEJVÍCE.

Dobrá zpráva je, že rozhodně není nutné se s prvními mrazíky a sněhem vzdát své vášně. Je to dobře. Vyjíždky v zimě mají zvláštní kouzlo: ostrý vzduch, vrstva sněhu křupající pod koly, v lese ticho a klid větší než v létě, notoricky známá místa zažívaná úplně jinak a podobně. Zima ale umí být i vlezlá, a tak je třeba se na vyjíždky dobře připravit.

Kromě sympatií k tomu kterému ročnímu období a zvyklostí konkrétních cyklistů vstupuje do hry i zcela individuální stránka vnímání teploty. Pro někoho je zima už tehdy, klesne-li teplota pod deset stupňů, jiný může mít hranice tohoto pojmu posazeny výrazně pod bodem mrazu. Do hry vstupují i vrozené dispozice (ženy mívají častější problémy s prokrvováním rukou a nohou), užívané léky, onemocnění (typicky například cukrovka) nebo třeba kouření, jehož dopadem je mimo jiné zužování průsvitu cév vlivem aterosklerózy a tudíž horší zásobení periferie těla krví.

Pokud zrovna nepanují holomrazy, jste zdraví, dobře tolerujete chlad a máte kvalitní oblečení, není z pohledu prevence zdraví na jízdě na kole v zimě v zásadě nic špatného. S přibývajícím časem, který venku na kole trávíte, však mráz zalézá lidově řečeno pod nehty více a více. Periferie, jako jsou prsty, začínají být ohroženy.



Proč trpí hlavně prsty a akra?

Lidské tělo disponuje určitými mechanismy a systémy, které mu umožňují se vyrovnat se změnami teplot a rozdíly mezi teplotou organismu a jeho okolí. Těto schopnosti obecně se říká termoregulace. Jejím hlavním cílem je udržet teplotu těla na optimální úrovni – v horkém prostředí bránit přehřátí a v chladném prostředí nadměrným ztrátám tepla.

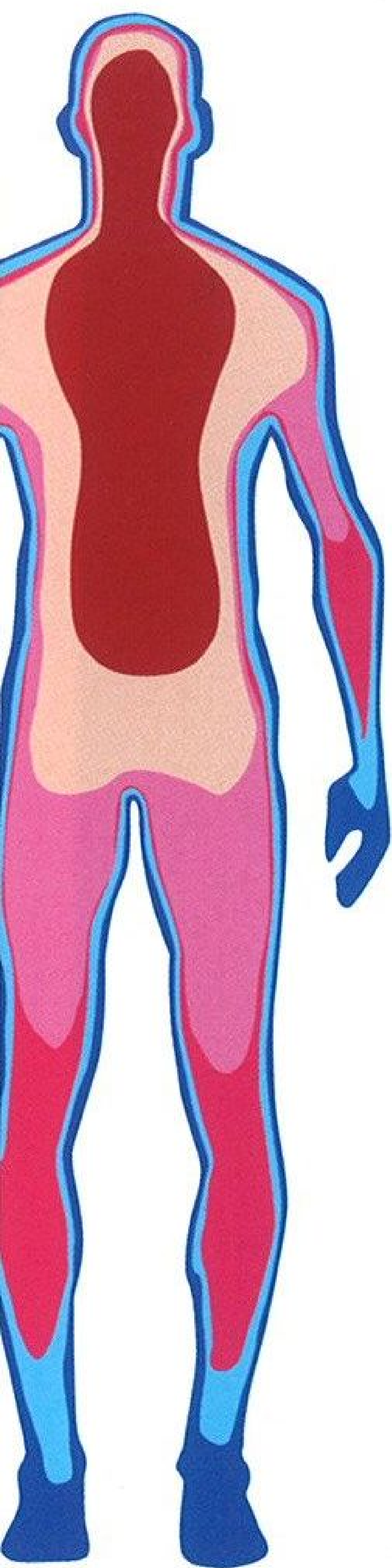
Řízení termoregulace probíhá na třech úrovních. Začíná smyslovými orgány pro vnímání tepla, termoreceptory, přičemž ty pro chlad jsou především v kůži a na sliznicích. Informace z nich putují do hypotalamických jader v mozku, která fungují jako tělesné termostaty a v případě potřeby spouští určité mechanismy termoregulace vedoucí k udržení teploty těla (respektive tělesného jádra) v určitém rozmezí.

Jednou z přirozených reakcí organismu na chlad je v první fázi aktivní svalová činnost. Pokud se nehýbete, poradí si tělo samo mimovolním svalovým třesem, který jistě všichni z nás již zažili. Dalším způsobem, jakým se tělo se zimou může vyrovnat, je reflexní stažení cév a omezení krevního průtoku určitých tkání. To se děje především na periférii těla, někdy nazývané také jako tělesná slupka. Tyto části

zimní jízda PRO KOHO URČITĚ NE

Mějte se před zimními projíždkami na pozoru nebo konzultujte jejich vhodnost s lékařem především v případě:

- nemocí srdce a krevního oběhu
- hypertenze
- periferních poruch prokrvení
- onemocnění dýchacího systému
- onemocnění močového systému a ledvin
- alergie na chlad
- onkologických onemocnění
- záchvatovitých onemocnění



těla, typicky například akra končetin (okrajové části těla), jsou závislé na teplotě okolí a slouží proto jako „nárazník“, díky kterému je tělo schopné udržet teplotu tělesného jádra (břicho, hrudník, hlava) v určitých, a nutno říci velmi úzkých mezích s naprosto minimálními výkyvy.

Část tepla ztrácíme i dýcháním na vnitřním povrchu dýchacích cest (asi deset procent), ale nejsnazší cestou tepelné regulace zůstávají zmíněné změny prokrvení periferie a kůže. Tělo se snaží stůj co stůj uchránit dostatek tepla pro důležité orgány tělesného jádra. A to i za cenu toho, že „obětuje“ periferii. Organismus v této věci uvažuje absolutně. Přivedeno k extrému lze tedy říci, že vnitřní životně důležité orgány staví nad „nedůležité“ části těla, jako jsou prsty, uši nebo nos. Proto jsou i tyto partie u cyklistů v chladném počasí nejvíce ohroženy.

Omrzliny – od plus čtyř stupňů!

Trvá-li jízda na kole ve velké zimě dlouho, ochranný mechanismus přesunu teplé krve z periferie do centra se obrací proti nám. Reflexní stah cév a nedokrvení prstů rukou a nohou (ale také ušních boltců, nosu nebo často i mimických svalů) se projevuje ischemií dotčených tkání, které nemají dostatek kyslíku. Proto při prochladnutí postižené partie svírá silná bolest, což je signál potenciálního poškození. A ischemie vede v těžších stádiích až k odumírání tkání, takže tuto bolest není radno brát na lehkou váhu.

Pokud si myslíte, že omrzliny jsou spojeny jen s vysokohorským horolezectvím a extrémně nízkými teplotami, mýlíte se. Poměrně snadno k nim můžete přijít i na kole, i když ve vašem případě patrně nebude hrozit nejčernější scénář

úplného odumření tkáně s nutností radikálního řešení v podobě amputace prstů, jako tomu bývá u horolezců.

Kvůli menšímu objemu, omezenému zásobení krví a také kvůli výše popsané hierarchii obrany těla proti mrazu jsou omrzliny nejčastěji spojeny s prsty, nosem a ušima. Uvádí se, že teplotou s počínajícím rizikem vzniku omrzlin jsou čtyři stupně Celsia. Za určitých okolností, kdy rozhodujícím faktorem je vedle vlhkosti především působení větru, může být tato hranice už na úrovni patnácti stupňů nad nulou!

Prvními projevy omrznutí je snížení citlivosti kůže, která často mění barvu z růžové na bílou. S tímto stádiem se při zimních radovánkách na kole v mrazu nebo i jiných zimních aktivitách setkáte téměř s jistotou. První pomoc je poměrně snadná a efektivní, neboť se stačí zpravidla jen prohřát v prostředí, kde je tepleji, vložit ruce do klína nebo podpaží či postiženou část vložit do vlažné vody. Vyhýbejte se skokovému rozdílu teplot, jako je třeba vložení částí těla do horké vody nebo k sálavému zdroji tepla – byl by to pro tkáň příliš velký šok. Omrzlá kůže mívá horší citlivost, těžko se odhaduje teplota zdroje a spíše byste si tím uškodili, než pomohli.

S návratem krve do postižených tkání se rozvíjí jejich otok a zčervenání, což je provázeno silnými pálivými bolestmi. Dalším stupněm je vznik puchýřů a ve třetím stádiu až nekrózy – obě tato stadia již vyžadují odbornou lékařskou péči a i měsíce trvající léčbu. Následkem i lehké omrzliny je pozdější lokální přecitlivělost na chlad a s tím spojená horší adaptace tkání na chlad a vyšší riziko vzniku nových omrzlin. Jízda na kole a bohužel i další zimní radovánky tak pro vás v budoucnu mohou být daleko méně příjemné.

DOPLŇKY pro přežití v mrazu

PŘED ZIMOU JE DOBRÉ SEZNÁMIT SE S TÍM, JAK VLASTNĚ FUNGUJE ORGANIZMUS, ABYCHOM VĚDĚLI, ČEMU A JAK PŘEDCHÁZET. A PŘEDCHÁZET ZNAMENÁ MIMO JINÉ BÝT ODPOVÍDAJÍCÍM ZPŮSOBEM VYBAVEN. PŘINÁŠÍME PROTO I TIPY NA PRAKTICKÉ DOPLŇKY PRO BOJ SE ZIMOU.



Rukavice **NORTHWAVE Husky** jsou do boje se zimou náležitě vybaveny. Svršek je ušit z větru- a voděodolného materiálu. Speciálním doplňkem je pak zdvojení ochrany prstů v podobě „kapsy“ ze stejného materiálu, doplněné o vnitřní zateplení. Jejím převlečení jsou z prstáků rázem palčáky. Velikosti: S-XXL.

Cena 1210 Kč
Dodává Lom Trading

Kukla **SENSOR Double Face** je určena pod cyklistickou helmu, kde chrání proti chladu a větru. Je vyrobena z oboustranného funkčního materiálu Double Face (micropolyesterové hedvábní na jedné a střížový micropolyester na druhé straně). Spojení panelů pomocí plochých švů je vzhledem k určení praktické. Kukla je dodávána v černé barvě a velikostech M, L a dětské.

Cena 249 Kč
Dodává Ultrasport



Dlouhé spodky **CRAFT Zero Windstopper** mají za základ šestikanálkovou polyesterovou pleteninu napomáhající k odvodu vlhka od těla. Současně však konstrukce tkaniny dokáže zabezpečit ochranu proti chladu. Doplňkem je membrána Gore Windstopper v přední části pro ochranu citlivých partií. K dispozici jsou velikosti S-XXL a černá a šedá varianta.

Cena 1690 Kč
Dodává Vavrys CZ



Ochranný gel **OZONE Elite Intensive Warm Up Gel** nabízí schopnost navýšení tepelného komfortu, a to ideálně v chladnějších podmínkách. To je důležité zejména v přípravě a prvních fázích tréninku, kdy dává svalům pocit tepla a okysličuje je. Vhodný je i pro využití ve vlhku.

Cena 360 Kč
Dodává Paul-Lange Ostrava



OBLEČENÍM K TEPELNÉMU KOMFORTU

Jedním z hlavních specifíků jízdy na kole oproti jiným outdoorovým sportům v zimních měsících je, že cyklista výrazně pociťuje studený vítr. Navíc problematické partie na periferii, jako jsou prsty na ruce a nohy, které jsou od přírody ponechány zimě napospas, se i při

pohybu špatně prohřívají, což jejich rychlé prochlazení urychluje. Proto je tolik zimního oblečení doplněno výrobci o funkční membrány, které chrání před profouknutím a promoknutím. Jako logická součást sportovcovy šatníku navazují na spodní vrstvy funkčního prádla a distribuují tělesnou vlhkost pryč od těla.

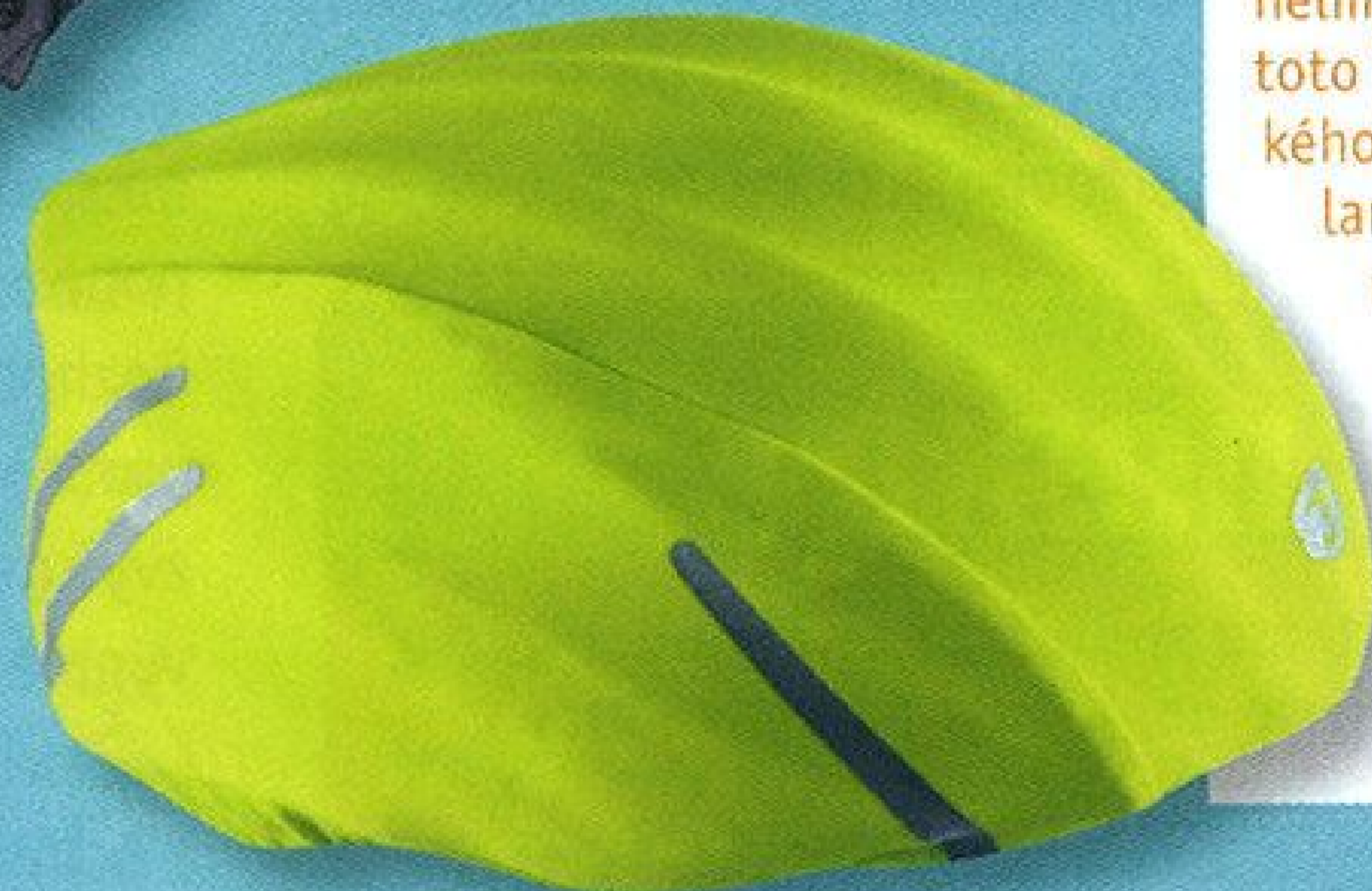
Obecnou radou pro všechny outdoorové sporty je oblečení vrstvit. Princip takzvaných cibulových vrstev spočívá v tom, že je lepší mít

Jiným pohledem na rukavice do chladu je **FOX Antifreeze Glove**. Svršek je tvořen 2mm silným materiálem Airprene Shell (60% polyuretan a 40% nylon). Zásadním prvkem rukavic je ale samostatná vložka z voděodolné, lehce zateplené membrány. Dokáže udržet vlhko mimo pokožku a tím eliminovat riziko jejího prochlazení. Samozřejmými jsou doplňky jako stažení na suchý zip v prodloužené partii na zápěstí nebo froté na palci. Velikosti: S-XXL.



Cena 1500 Kč
Dodává N Distribution

Odvětrání přilby se v chladu promění z pomocníka téměř ve škůdce. Potah helmy **SUGOI Zap Helmet Cover** však toto pomáhá řešit. Vyroben je z elastického materiálu Spandex s dvouvrstvou laminací pro docílení odolnosti vůči větru a vodě a zachováním určité prodyšnosti. Na výběr je z praktické žluté reflexní barvy a barvy černé. V obou případech nechybí reflexní doplňky.



Cena 699 Kč
Dodává Aspire Sports

Termosáčky **WARM UP** s kódovým označením 10002 je možno využívat jako poslední záchrana ve chvílích, kdy se mráz dostane k rukám. Rozměr 80x60mm umožňuje vsunutí do rukavice. Aktivace zdroje tepla se provádí pouhým zmáčknutím kovové destičky uvnitř tekutiny, kterou jsou sáčky naplněny. Po vychladnutí stačí sáčky zhruba na 15 minut potopit do vroucí vody a jsou připraveny na další použití.



Cena 306 Kč
Dodává Triton Sport

Zimní tretry **SPECIALIZED Defroster MTB BG** jsou vyrobeny z odolného materiálu s voděodolným svrškem. Prstová část je lehce zateplena. Izolační vložka obsahuje reflexní metalickou vrstvu, která zadržuje teplo a rozvádí jej kolem chodidla. Měkký límeč obepíná nohu nad kotníkem a zabraňuje vniknutí vody do boty. Podéšev je z nylonu s hrubým dezénem pro lepší záběr. Nechybí reflexní prvky. Velikosti: 39-49.



Cena 3999 Kč
Dodává Specialized Eastern Europe



Netradiční konstrukcí se chlubí ponožky **SEALSKINS**. Provedení Mid Thermal se opírá o vlastnosti vnější vrstvy z odolného nylonu, voděodolné membrány Porrelle a vnitřní vrstvy vlny Merino. Tato skladba by měla přinést dostatečnou prodyšnost, ale i voděodolnost. Praktická je antibakteriální úprava. Velikosti: S-XL.

Cena 1490 Kč
Dodává Max Cursor



na sobě raději tři tenčí vrstvy než jednu silnou. Účinek jednotlivých vrstev ve smyslu hřejivosti se sčítá s vrstvičkami vzduchu mezi nimi, jež ve výsledku přispívají daleko lepší tepelné izolaci. Tenká funkční trička si můžete do velké zimy obléknout klidně dvě, střední vrstvou by měl být nějaký hřejivý materiál a úplně nakonec se sluší obléknout vestu nebo bundičku, která zahřeje, respektive udrží teplo a zároveň ochrání před větrem a vlhkostí zvenku.

intimní partie Častým problémem v zimě bývá prochládání intimních partií, čemuž se dá ale poměrně účinně čelit. Lepší než dlouhé kalhoty s vložkou je kombinovat běžné cyklistické kraťasy s vložkou a přes ně si obléci jako svrchní vrstvu teplé čapáky bez vložky. Ještě lepší cestou je nahradit letní kraťasy spodky z funkčních vláken.

Bikeři mají výhodu v podobě volných kraťasů. Se zimou ocení, že jejich vnitřní a vnější část jsou samostatné – vnitřní s vložkou umístí pod čapáky, přes ně vnější.

Český cyklista stále ještě příliš neobjevil výhody dlouhých volnějších kalhot pro horskou cyklistiku. Pro zimu jsou skvělou volbou – zabrání profukování, ale i promočení, udrží teplo.

hlava, uši, nos, krk Hlava je mrazu vystavena poměrně silně, a proto pod přilbu v chladném počasí patří zcela jistě čepička nebo šátek. Jindy kvitované bohaté odvětrání přileb je v této souvislosti spíše k vzteku. (V tipech přiložených k tomuto článku ale přinášíme i řešení tohoto problému.) Čepičky pod přilbou, případně populární multifunkční rukávové šátky navíc ochrání i ušní boltce, jež jsou tolik náchylné na prochladnutí či omrznutí. K tomu je třeba myslet na to,

TIPY, CO NIC NESTOJÍ

Výbavu na zimu si můžeme koupit, ale stejně tak se lze obejít bez další mnohdy vysoké investice do doplňků a s minimálním kompromisem si pomoci podomácku.

ALOBAL Pokud v zimě využíváme stejnou obuv jako v létě, sáhneme po lepence a zaslepíme všechny větrací otvory v podrážce. Stejně praktické je pak i vložení tenkého alobalu (klidně stačí ten od čokolády, kuchyňská verze je ale lepší) mezi podrážku a vložku boty, kde zamezí rychlému úniku tepla produkovaného chodidlem i ochrání před prochládáním zespodu. Věřte, že budete překvapeni, jak tato drobnost skvěle funguje.

PŘILBA Jednoduchým zaslepením předních průduchů lepenkou zamezíme průniku chladu k čelním partiím hlavy. Zadní ponecháme otevřené pro odvod vlhka a přebytečného tepla. Je třeba jen zvážit, zda kontakt s lepenkou nepoškodí povrch přilby (hovoříme o laku).

MULTIFUNKČNÍ ŠÁTEK Doplňek mnoha tváří, který moc nestojí. Vytvoříme z něj provizorní kuklu a později jej sundáme nebo pozměníme v šálu. Stejně dokáže krýt obličej.

NOVINY JAKO MRAZOLAM Obyčejné noviny mají výborné izolační schopnosti. Ať už levicově či pravicově orientovaný deník, oba zahřejí stejně. Tuto bariéru doporučujeme využívat spíše v počátečních fázích jízdy, když potřebujeme tělo zahřát. Po delším používání dojde k nasáknutí potem a rozpadnutí.

Podobně pomůže igelit, ale ten si s prodyšností netyká a záhy se pod ním začne hromadit vlhkost. Pro ochranu hrudníku, rozkroku, kolen či jako mezivrstva mezi tretrou a návlakem toto ale není překážkou.

(ep)

že především prochladnutí dutin může znamenat větší náchylnost k onemocnění, a proto bez pokrývky hlavy vyjede na kole v zimě jen blázen.

Necháte-li si v zimě krk nekrytý oděvem, koledujete si podobně jako u prochladnutí dutin o nachlazení, zánět nebo jiné zdravotní potíže. Nejsou-li bunda, dres či spodní triko vybaveny dostatečně vysokým stojáčkem, pomůže opět například multifunkční šátek. Uvázaný „na banditu“ zakryje i nos a záhlaví. Zároveň tak vytvoříte bariéru mezi mrazivým vzduchem a dýchacími cestami, kterým vdechování studeného vzduchu také dvakrát neprospívá.

oči Za velké zimy nebo při rychlé jízdě není chlad příjemný ani vašim očím. Proto i když zrovna nesvítlí slunce, je i v zimě namísto používání brýlí, ideálně s vyměnitelnou čočkou nebo fotochromatickými zorníky. Tmavší skla ušetří oči slunečního svitu a odrazu světla od sněhu, čirá nebudou bránit vidění v horších podmínkách.

ruce Nejčastější limitací jízdy na kole však bývají prsty. Ruce spočívají na řídítkách a kromě řazení či brzdění se jim přílišného pohybu nedostává. Proto je dobré preventivně i při volném úchopu řídítek prsty hýbat, neboť svalová činnost je zahřeje ze všeho nejvíc.

Při volbě rukavic naráží cyklisté na to potřebu dostatečně volného pohybu při dobrém zateplení. Najít kompromis mezi hřejivostí a ovladatelností není vždy jednoduché, ale je to díky nabídce trhu možné.

nohy Více možností ochrany před mrazem mají cyklisté u prstů na nohou. Namísto tenkých letních ponožek volte tenké, ale teplejší ponožky. Cesta může vést přes produkty z vlny merino a podobné. Rozhodně ale není dobré používat silné ponožky nebo vícero tenkých, protože v těsném prostoru tretry se snižuje krevní zásobení a naopak zvyšuje riziko prochladnutí nohy. Volný prostor okolo nohy je navíc vyplněný vzduchem, jenž také do určité míry izoluje.

Zkušenosti velí vybírat ponožky spíše vyšší, abyste v teple udrželi i Achillovu šlachu a předešli tak jejím nepříjemným zánětům.

Na tretry patří návleky v odpovídajícím provedení – zateplené, vybavené membránou, odolávající větru i vodě.

Největší pohodlí a tepelný komfort ale v zimě svým nohám dopřejete v zimních tretrách. Více než jako cyklistická obuv někdy vypadají jako turistické pohorky, ale přinášejí celou řadu výhod. Jsou vyrobeny do zimy, tedy z jiných materiálů než běžné tretry. Odpadají jakékoliv problémy a starosti s volbou návleků a následnými problémy se záběrem podrážky. Investice do zimních treter není nízká, litovat jí ale nebudete. Kdo by si dal práci s počítáním, došel by nakonec stejně k tomu, že jde o investici téměř „vratnou“. O dobu používání letních zimních treter prodloužíte životnost těch letních, nebudete ničit návleky, které také nestojí málo, budete moci využívat záběr podrážky a pohybovat se tak bezpečněji.

Odpovídající intenzita i směr

V zimě, a především pokud hodně mrzne, nikam příliš nespěchejte. Jezděte v nižších intenzitách, neboť vdechovaný chladný vzduch nedělá dobře ani zubům v ústní dutině, ani dýchacím cestám. Při pomalejším tempu se tolik nezadýcháte a vzduch proudí do plic pomaleji, takže má více času se při průchodu dýchacími cestami prohřát. Nižší intenzitou se také ubráníte většímu pocení.

POKUD JE NĚKDO NAD JINÉ SPOJEN SE ZIMNÍM JEŽDĚNÍM, JE TO HONZA KOPKA.

POŽÁDALI JSME PRO I JEJ O PRAKTICKÉ RADY – S TÍM, ŽE SE BUDE VĚNOVAT NIŽŠÍM TEPLOTÁM. JEHO PŘÍSPĚVEK ZAČÍNÁ SLOVY: „RUDO, BUDU PSÁT O JÍZDĚ V MRAZECH POD -25 °C. ALE PRO VĚTŠINU CYKLISTŮ JE TO POUŽITELNÉ V JAKÉMKOLIV MRAZU.“

Při nižších teplotách je obecně dobré moc se nezpotit. Tomu je třeba přizpůsobit oblečení i tempo jízdy. Vlhkost, která zůstává v oblečení, chladne a odčerpává hodně tepla a energie. Tělo nestíhá „topit“ a nám je zima. Při velkých mrazech vlhkost dokonce začíná v oblečení směrem od vnějších vrstev mrznout. Je tedy lepší, když je nám při pohybu i trochu chladno, než když se přehříváme. Čím nižší je teplota, tím spíš by se toto mělo dodržovat.

Do jisté míry tedy určitě pomůže první vrstva, která pot odvede od těla. Druhá vrstva by měla být hřejivá, třeba mikrofleece, ale i ona by měla zvládat transport potu dál od těla. Dle teploty může a nemusí hřát i vrstva třetí. Každopádně by ale měla umět ochránit před větrem – to ale nesmí zna-

Zima očima Honzy Kopky

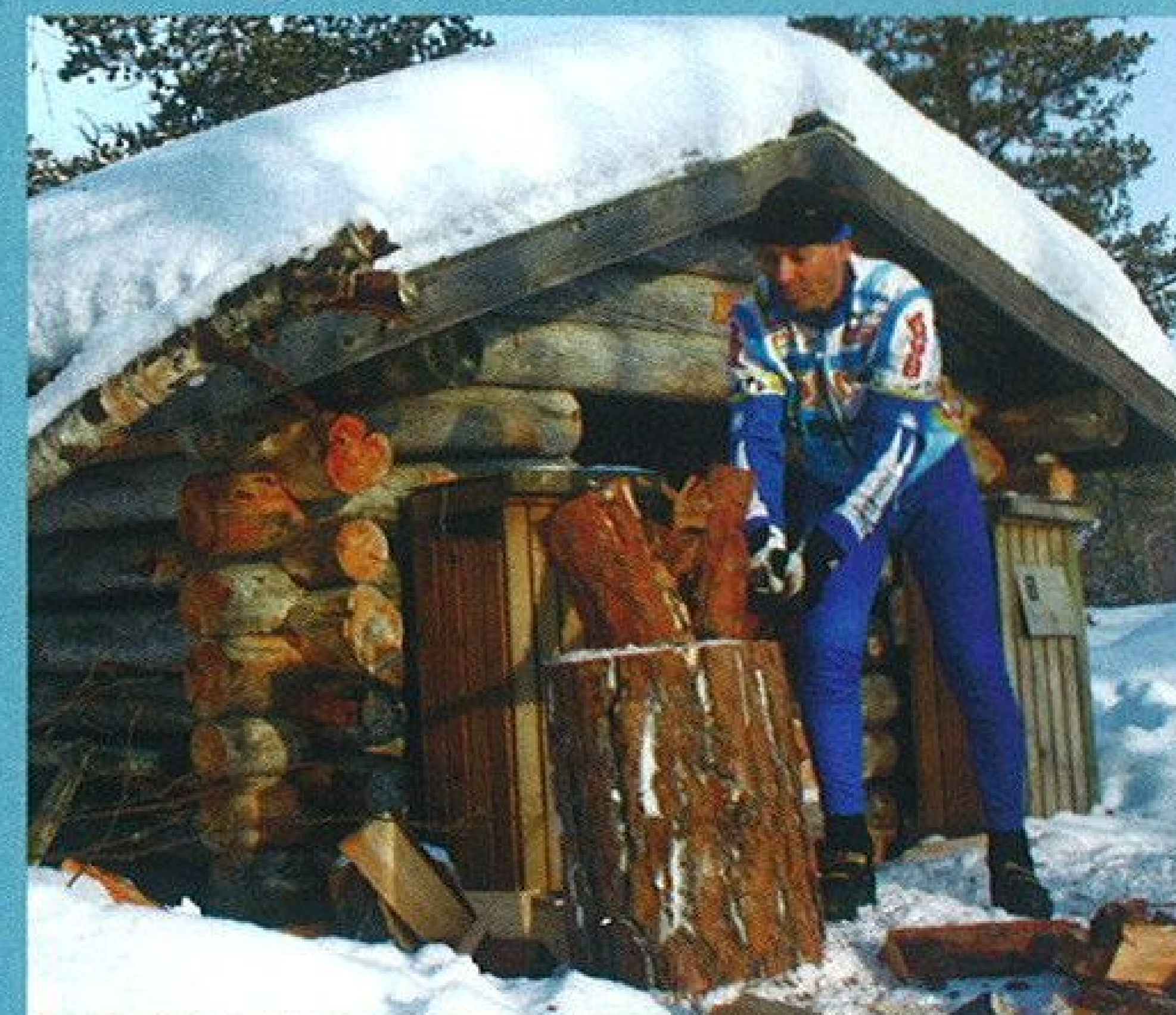
menat, že bude zadržovat pot. I prodyšné membrány to někdy zcela nezvládnou, je proto dobré, aby měly doplňky jako rozepínatelné odvětrání podpaží.

Na nohou se mi osvědčila zateplená membrána, pod ní mohou a nemusí být funkční spodky. Záleží na intenzitě pohybu a osobních dispozicích. Při hlubokých mrazech a vichru se navrch hodí volné cyklistické kalhoty, třeba goretexové. Pomohou i tehdy, pokud je teplota třeba okolo nuly a je mokro. Tady ale trochu pozor, pokud je kolem nuly, tak se při rychlejším pohybu pod goretexem a podobnými textiliemi minimálně dost zpotíte – prodyšnost je kompromisní. Déšť a teplota kolem nuly je to, proto čemu se nejhůř brání. Co bych určitě chránil obzvláště, jsou kolena. Promrznáním trpí.

Na ruce se v mrazu hodí nejlépe dvouvrstvé rukavice. Důležité je, aby ruce nebyly stísněné, pak promrznou rychleji. Nevýhoda je špatná manipulovatelnost s čímkoliv. V opravdu velkých mrazech je dobré mít na řídkách vatované návleky přes ruce, do nichž stačí i tenčí rukavice, ale to už je spíš pro dobrodruhy mého typu.

Nohy si neumím představit bez zimních treter. Klidně mohou být o číslo dvě větší, v nich slabá funkční ponožka a hřejivá slabá nebo polosilná na ní. Noha nesmí být stísněná, důležitá je vzduchová vrstva. Tohle mi funguje tak do -20 °C, pak už používám vatované návleky. Nedoporučuji používat neoprenové nebo jakékoli těsné a neprodyšné návleky – noha se pod nimi vždy zpotí a vždy bude mrznout, i kdyby měl člověk desaterý ponožky.

Užívejte si v zimě jako v létě! **Jan Kopka**



Profil trasy zvláště v mrazu vybírejte takový, aby na ní nebyly dlouhé sjezdy. Při jízdě z kopce se totiž tolik nezahřejete a snadněji můžete prochladnout i přes dobré oblečení. Lepší než silniční kolo, kde jste vystaveni poryvům větru a zapojujete při šlapání jen nohy, je jezdit v terénu – nejenže se v lese schováte před studeným vichrem, ale také na horském kole častěji pracujete celým tělem a snáze jej tak udržujete v teple. Navíc horské kolo má širší pláště a poskytne vám proto větší jistotu pohybu i na sněhu nebo kluzké vozovce – pláště z těchto důvodů foukejte méně, než jste zvyklí v létě.

Pojedete-li na posolených a tedy mokřích silnicích anebo v tajícím sněhu, určitě si na kolo namontujte blatníky. Promočené kalhoty na hýždích nepříjemně studí, přední blatník zase vodu udrží dál od vašich nohou.

Výlet po sněhu je určitě lepší směřovat na silnici s co nejmenším provozem anebo na široké lesní cesty. Případné pády do sněhu jsou v takových případech spíše k zasmání, což se však nedá říci o frekventovaných silnicích plných aut. Vhodné je mít s sebou mobilní telefon pro případ nouze, což je v dnešní moderní době rada takřka zbytečná, a vyražet na podobná zimní dobrodružství na kole nejméně ve dvou. Krásu zimní přírody a zimního bikování si tak více užijete a kdyby se vám náhodou něco přihodilo, budete mít u sebe na blízku někoho, kdo vám může rychle pomoci.

Především ale vždy zhodnoťte, zda se aktuální podmínky mimo teplo vašeho domova již nepřiči zdravotním benefitům cyklistiky. Sportovat se musí zdravě.

Tomáš Gladiš

Foto: Rob Trnka, Karel Kuchler a archiv