

NA KOLE JEN  
S PŘILBOUNA KOLE  
JEN S PŘILBOU

## JESENÍKY

cyklomapa

1:140 000

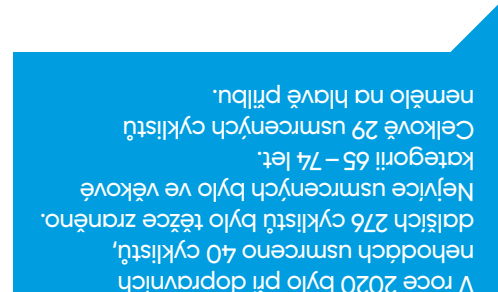
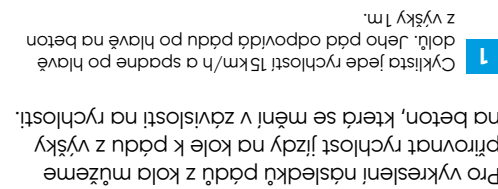
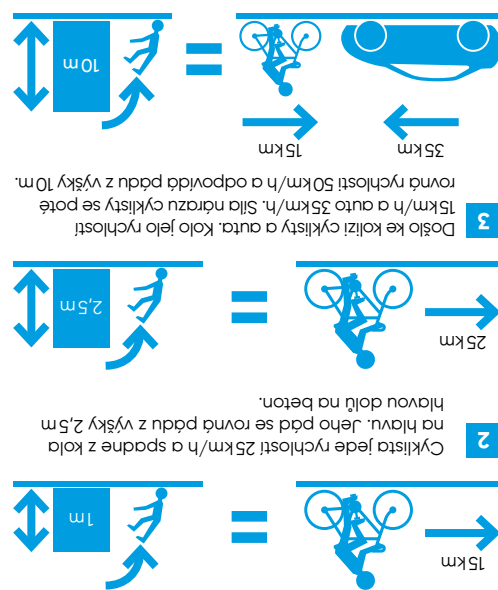
## NA KOLE JEN S PŘILBOU

Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je snížení nehodovosti a následků dopravních nehod cyklistů v ČR zapříčiněných nesprávným použitím bezpečnostních prvků při jízdě na kole. Důraz kampaně je kladen na použití ochranných bezpečnostních přileb.

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

Stáhněte si  
mobilní aplikaci  
**Záchranka**



1 Cviklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě dole. Jeho pád odpovídá pádu po hlavě na beton z výšky 1 m.

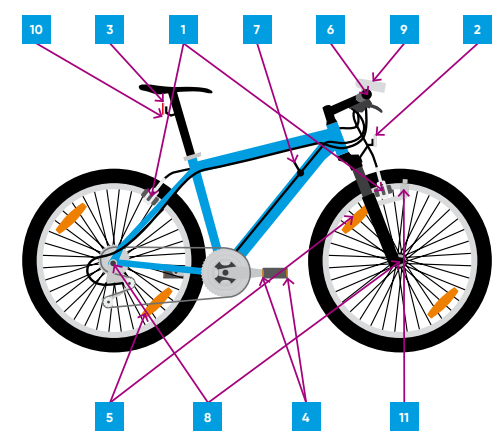
2 Cviklista jede rychlostí 25 km/h a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná pádu z výšky 2,5 m hlavou dolů na beton.

3 Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

POVINNÁ VÝBAVA  
JÍZDNÍHO KOLA

TYTO ČÁSTI JSOU POVINNÉ PRO KAŽDÉ  
JÍZDNÍ KOLO:

- dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
- přední odrazka bílé barvy
- zadní odrazka červené barvy
- oranžové odrazky na obou stranách pedálů
- oranžové odrazky na paprscích kol
- zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojetmi)
- zakončení ovládacích páček (brzdy, měniče převodu) musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii
- matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřeny



PŘI JÍZDĚ ZA SNÍŽENÉ VIDITELNOSTI MUSÍ BÝT  
JÍZDNÍ KOLO DÁLE VYBAVENO:

- vpředu světlometem bílé barvy
- vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
- zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)



Cyklistická přilba, která je schválena k prodeji v České republice, musí splňovat standardy. Jedním z nich je příložený návod v českém jazyce, druhým je označení CE. Toto označení znamená, že přilba splňuje podmínky ČSN EN 1078, je testována a má certifikát ES.

## NĚCO MÁLO O PŘILBÁCH



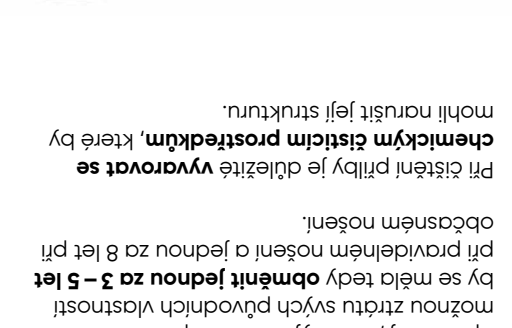
## CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

Viditelnost lze zvýšit **vhodnou barvou oblečení** a doplňky z **fluorescenčních** materiálů, které zvyšují kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce zaznamenat.

Fluorescenční materiály zvyšují viditelnost za denního světla a za soumraku, ve tmě však svou funkci ztrácejí. Nejčastěji používanými barvami jsou jasně žlutá, zelená, oranžová.

**Reflexní materiály** odrážejí světlo v úzkém kuželu zpět ke zdroji, a to až na vzdálenost kolem 200 metrů. Výrazně **zvyšují viditelnost** za tmy a za snížené viditelnosti. Reflexní materiál je v noci vidět na 3x větší vzdálenost než oblečení bílé a více než na 10x větší vzdálenost než oblečení modré. Při rychlosti 75 km/h potřebuje řidič nejméně 28 m (2 sekundy) na to, aby si uvědomil nebezpečí a odpovídajícím způsobem na něj zareagoval.

Nejllepší umístění reflexních předmětů je na konci rukávů, blízko kolen, v úrovni pasu nebo na přilbě a kole.



Stěžně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztráty svých původních vlastností by se měla tedy **obměnit jednou za 3 – 5 let** při pravidelném nošení a jednou za 8 let při občasném nošení.

## PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohly narušit její strukturu.

BEZPEČNÝ POHYB  
TERÉNNÍHO CYKLISTY

- Naplánuj si trasu**  
Trasu zvol podle svých schopností, nebo podle nejslabšího ve skupině.
- Informuj se**  
Počasí na horách se rychle mění, zjisti jak bude a podle toho zvol trasu a vybavení.
- Informuj**  
Před odjezdem předej informace o zamýšlené trase a předpokládanou dobu návratu.
- Jezdí pouze po povolených cestách**  
Jestliže je cesta legálně označena jako zakázaná, nepoužívej ji. Nepohybuješ se mimo značené cyklostezky.
- Znej značení cest**  
Sleduj značení a popřípadě kontroluj v mapě, předejdeš zbloudění.
- Ovládej své kolo**  
Jezdí tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřečehuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
- Dávej přednost ostatním**  
Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení dostatečně zpomal a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, zastav.
- Jednej s rozmyslem**  
Použij přilbu. Předvídej nebezpečné situace. Znej kontakty na Horskou službu, nebo na zdravotní záchrannou službu. Měj vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
- Poskytni pomoc**  
Měj s sebou lékárničku a v případě potřeby poskytni první pomoc.
- Buď ohleduplný k přírodě, lidem a majetku**

NONSTOP SOS +420 1210

Partners and sponsors include: Krajský úřad Vysočina, Pardubický kraj, Moravskoslezský kraj, Středočeský kraj, Ústecký kraj, Olomoucký kraj, Karlovarský kraj, Liberecký kraj, Besip, altima, Reflexní prvky, SMO, Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Asociace krajů České republiky, Česká kancelář pojistitelů, Lesvcr, RENG, TOYOTA, POLICE REPUBLICA, and others.

OSVĚŽENÍ BEZ KAPKY  
ALKOHOLU SE ZLATOPRAMENEM  
RADLEREM 0.0 %

**Pamatujte – alkohol za říditka nepatří!**

Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu.

Se Zlatopramenem Radler 0,0 % si ale nemusíte dělat žádné starosti, neobsahuje totiž ani kapku alkoholu.

Na svých cyklovýletech se tak můžete bez kompromisů osvěžit nealkoholickým ochuceným pivem, které v sobě kombinuje chuť ovoce a unikátních bylinek.

- Zlatopramen připravil hned 5 originálních příchutí:
- | Citrón, bezový květ a máta
  - | Grapefruit a rozmarýn
  - | Brusinka a rybíz
  - | Tmavá višně
  - | Mandarinka a jasmín



## MOJEKOLO

KOLA A HELMY  
PRO CELOU RODINU

Široký sortiment SKLADEM

Největší cykloprodejce v ČR  
9 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA

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

# Jeseníky

1:140 000 (1 cm  $\Delta$  1,4 km)

Map Design & PLANstudio, 2016 - www.mapdesign.eu

	dálnice silnice I., II. a III. třídy - highway, roads of the I., II. and III. class - Straße I., Klasse
	ulice, zpevněná cesta (cesta, pěšina) - street, dirt road / cart track / foot path - Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg
	železnice, nádraží, zastávka - railway, station, stop - Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle
	lyžařský vlek / lanovka - ski lift / chair lift - Seilbahn / Skilift
	cyklistická trasa - marked bike paths - markierte Radwege
	cyklostezka - cycle track - Radroute
	výškový profil 20 m / výškový bod - contour lines at 20 m / elevation point - Höhenlinien zu 20 m / Höhepunkt
	les / křek / vinice / bažiny - forest / dwarfed pines / vineyard / swamp - Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf
	hraniční území CHKO - border of national park, protected landscape area - Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes
	chráněná památka / jeskyně - přírodní zajímavost - protected territory / cave / natural curiosity - geschützter Bereich / Höhle, Naturschutzvorkomplett
	<b>černá značka, červená značka, zelená značka, žlutá značka, modrá značka, fialová značka</b> - <b>black marks, red marks, green marks, yellow marks, blue marks, purple marks</b>

Mapa zpracoval Map Design, s.r.o. pro Beopere na silnicích o.p.s. - 2016, mapy © Map Design & PLANstudio - zpracování a design: Map Design Map Design, s.r.o., Dušní 112/16, 110 00 Praha 1, tel.: +420 776 040 414, e-mail: info@mapdesign.eu, www.mapdesign.eu

