



NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

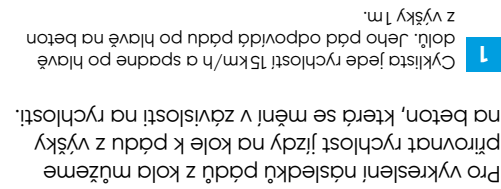
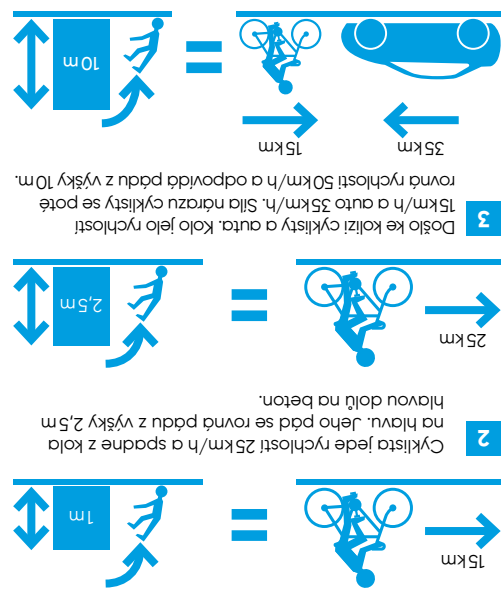
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Stáhněte si
mobilní aplikaci
Záchranka



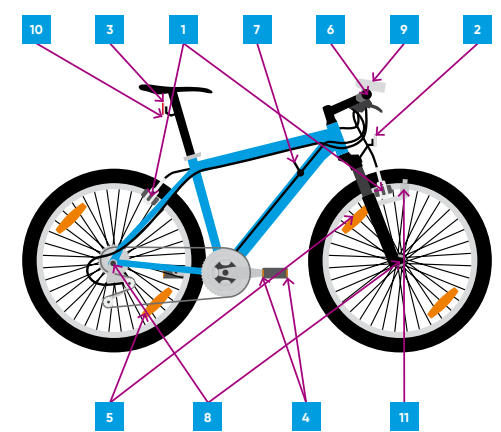
Pro vykreslení nadsledků pádu z kola můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti. Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě z výšky 1 m. Cyklista jede rychlostí 25 km/h a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná pádu z výšky 2,5 m. Dolože ke kolizí cyklisty a auta. Kolo jako rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m. Technologie zaručuje **větší pevnost přilby** než technologie používané dříve. Při dřívější technologii se tvar přilby vyznačil z většího kusů polystyrenu, čím mohlo dojít k narušení celistvosti materiálu a vznikala tak místa s nevhodným napětím materiálu.

V roce 2020 bylo při dopravních nehodách usmrceno 40 cyklistů, dalších 276 cyklistů bylo těžce zraněno. Nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 65 – 74 let. Celkově 29 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu.

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)

NĚCO MÁLO O PŘILBÁCH

Cyklistická přilba, která je schválena k prodeji v České republice, musí splňovat **standarty**. Jedním z nich je přiložený návod v českém jazyce, druhým je označení CE. Toto označení znamená, že přilba splňuje podmínky ČSN EN 1078, je testována a má certifikát ES. Každá přilba, která prodává jakýkoliv náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nevíte zřejmě z jakých důvodů. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem viditelné, a tak přilba **ztrácí svojí účinnost** v případě dalšího nárazu. Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztráty svých původních vlastností by se měla **obměnit jednou za 3 – 5 let** při pravidelném nošení a jednou za 8 let při občasném nošení. Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli narušit její strukturu.



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 28m (2 sekundy) na to, aby si uvědomil nebezpečí a odpovídajícím způsobem na něj zareagoval.

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

PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Stěžně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztráty svých původních vlastností by se měla **obměnit jednou za 3 – 5 let** při pravidelném nošení a jednou za 8 let při občasném nošení. Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli 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. Nepřečenuj 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

PARTNERI

OSVĚŽENÍ BEZ KAPKY ALKOOLU 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.

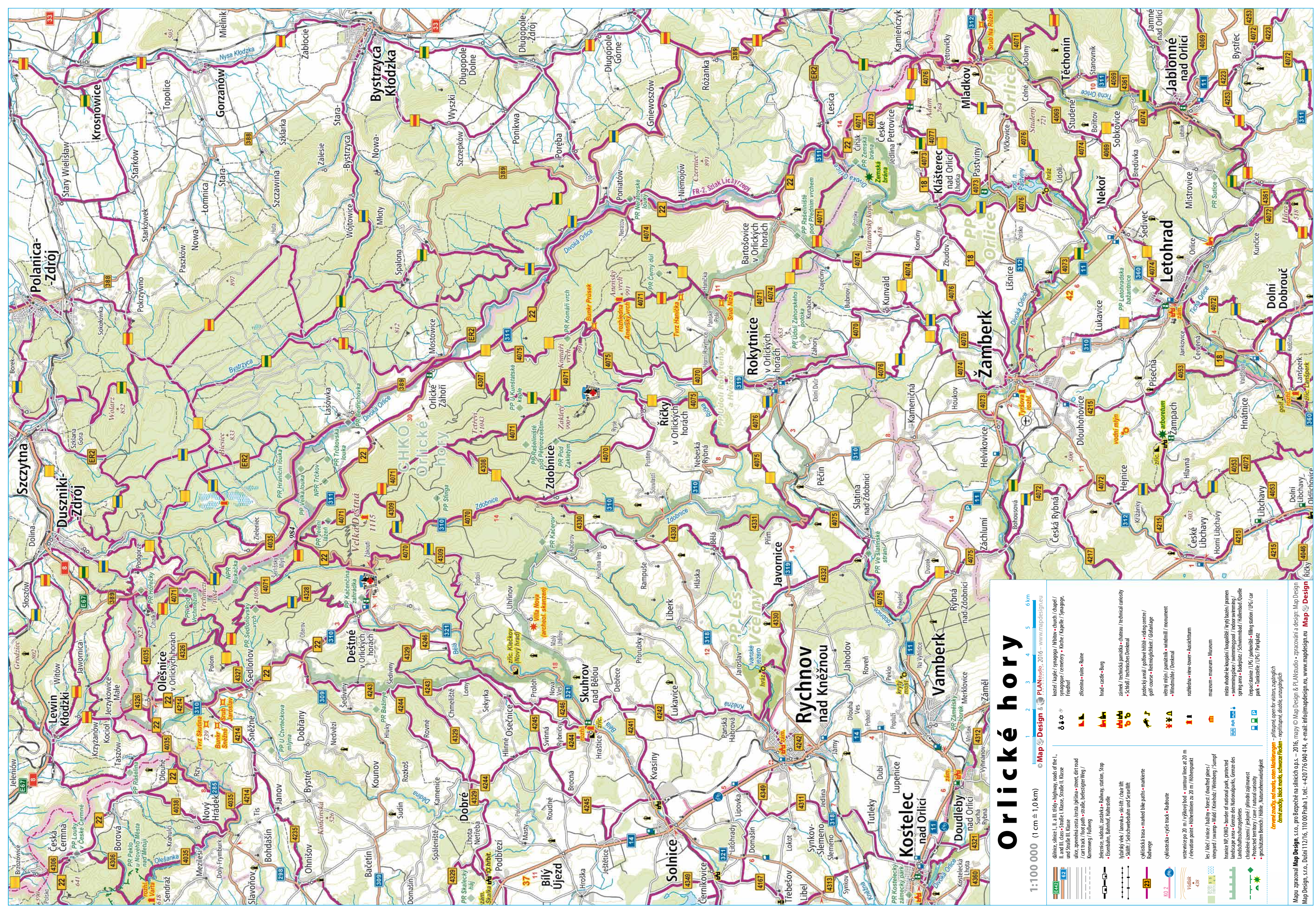
KOLA A HELMY PRO CELOU RODINU

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

Široký sortiment SKLADEM

Největší cykloprodejce v ČR
9 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz



Orlické hory

1:100 000 (1 cm ≈ 1.0 km) © Map Design & PLANstudio, 2016 - www.mapdesign.eu

	ER2	dlhá silnice II. a III. třídy / highway, roads of the 2nd and 3rd class / Straße II. Klasse, Straße III. Klasse
	ER1	dlhá silnice I. třídy / highway, roads of the 1st class / Straße I. Klasse
	ER0	silnice I. třídy / highway, roads of the 1st class / Straße I. Klasse
	ER3	silnice III. třídy / highway, roads of the 3rd class / Straße III. Klasse
	ER4	silnice IV. třídy / highway, roads of the 4th class / Straße IV. Klasse
	ER5	silnice V. třídy / highway, roads of the 5th class / Straße V. Klasse
	ER6	silnice VI. třídy / highway, roads of the 6th class / Straße VI. Klasse
	ER7	silnice VII. třídy / highway, roads of the 7th class / Straße VII. Klasse
	ER8	silnice VIII. třídy / highway, roads of the 8th class / Straße VIII. Klasse
	ER9	silnice IX. třídy / highway, roads of the 9th class / Straße IX. Klasse
	ER10	silnice X. třídy / highway, roads of the 10th class / Straße X. Klasse
	ER11	silnice XI. třídy / highway, roads of the 11th class / Straße XI. Klasse
	ER12	silnice XII. třídy / highway, roads of the 12th class / Straße XII. Klasse
	ER13	silnice XIII. třídy / highway, roads of the 13th class / Straße XIII. Klasse
	ER14	silnice XIV. třídy / highway, roads of the 14th class / Straße XIV. Klasse
	ER15	silnice XV. třídy / highway, roads of the 15th class / Straße XV. Klasse
	ER16	silnice XVI. třídy / highway, roads of the 16th class / Straße XVI. Klasse
	ER17	silnice XVII. třídy / highway, roads of the 17th class / Straße XVII. Klasse
	ER18	silnice XVIII. třídy / highway, roads of the 18th class / Straße XVIII. Klasse
	ER19	silnice XIX. třídy / highway, roads of the 19th class / Straße XIX. Klasse
	ER20	silnice XX. třídy / highway, roads of the 20th class / Straße XX. Klasse
	ER21	silnice XXI. třídy / highway, roads of the 21st class / Straße XXI. Klasse
	ER22	silnice XXII. třídy / highway, roads of the 22nd class / Straße XXII. Klasse
	ER23	silnice XXIII. třídy / highway, roads of the 23rd class / Straße XXIII. Klasse
	ER24	silnice XXIV. třídy / highway, roads of the 24th class / Straße XXIV. Klasse
	ER25	silnice XXV. třídy / highway, roads of the 25th class / Straße XXV. Klasse
	ER26	silnice XXVI. třídy / highway, roads of the 26th class / Straße XXVI. Klasse
	ER27	silnice XXVII. třídy / highway, roads of the 27th class / Straße XXVII. Klasse
	ER28	silnice XXVIII. třídy / highway, roads of the 28th class / Straße XXVIII. Klasse
	ER29	silnice XXIX. třídy / highway, roads of the 29th class / Straße XXIX. Klasse
	ER30	silnice XXX. třídy / highway, roads of the 30th class / Straße XXX. Klasse
	ER31	silnice XXXI. třídy / highway, roads of the 31st class / Straße XXXI. Klasse
	ER32	silnice XXXII. třídy / highway, roads of the 32nd class / Straße XXXII. Klasse
	ER33	silnice XXXIII. třídy / highway, roads of the 33rd class / Straße XXXIII. Klasse
	ER34	silnice XXXIV. třídy / highway, roads of the 34th class / Straße XXXIV. Klasse
	ER35	silnice XXXV. třídy / highway, roads of the 35th class / Straße XXXV. Klasse
	ER36	silnice XXXVI. třídy / highway, roads of the 36th class / Straße XXXVI. Klasse
	ER37	silnice XXXVII. třídy / highway, roads of the 37th class / Straße XXXVII. Klasse
	ER38	silnice XXXVIII. třídy / highway, roads of the 38th class / Straße XXXVIII. Klasse
	ER39	silnice XXXIX. třídy / highway, roads of the 39th class / Straße XXXIX. Klasse
	ER40	silnice XL. třídy / highway, roads of the 40th class / Straße XL. Klasse
	ER41	silnice XLI. třídy / highway, roads of the 41st class / Straße XLI. Klasse
	ER42	silnice XLII. třídy / highway, roads of the 42nd class / Straße XLII. Klasse
	ER43	silnice XLIII. třídy / highway, roads of the 43rd class / Straße XLIII. Klasse
	ER44	silnice XLIV. třídy / highway, roads of the 44th class / Straße XLIV. Klasse
	ER45	silnice XLV. třídy / highway, roads of the 45th class / Straße XLV. Klasse
	ER46	silnice XLVI. třídy / highway, roads of the 46th class / Straße XLVI. Klasse
	ER47	silnice XLVII. třídy / highway, roads of the 47th class / Straße XLVII. Klasse
	ER48	silnice XLVIII. třídy / highway, roads of the 48th class / Straße XLVIII. Klasse
	ER49	silnice XLIX. třídy / highway, roads of the 49th class / Straße XLIX. Klasse
	ER50	silnice L. třídy / highway, roads of the 50th class / Straße L. Klasse
	ER51	silnice LI. třídy / highway, roads of the 51st class / Straße LI. Klasse
	ER52	silnice LII. třídy / highway, roads of the 52nd class / Straße LII. Klasse
	ER53	silnice LIII. třídy / highway, roads of the 53rd class / Straße LIII. Klasse
	ER54	silnice LIV. třídy / highway, roads of the 54th class / Straße LIV. Klasse
	ER55	silnice LV. třídy / highway, roads of the 55th class / Straße LV. Klasse
	ER56	silnice LVI. třídy / highway, roads of the 56th class / Straße LVI. Klasse
	ER57	silnice LVII. třídy / highway, roads of the 57th class / Straße LVII. Klasse
	ER58	silnice LVIII. třídy / highway, roads of the 58th class / Straße LVIII. Klasse
	ER59	silnice LIX. třídy / highway, roads of the 59th class / Straße LIX. Klasse
	ER60	silnice LX. třídy / highway, roads of the 60th class / Straße LX. Klasse
	ER61	silnice LXI. třídy / highway, roads of the 61st class / Straße LXI. Klasse
	ER62	silnice LXII. třídy / highway, roads of the 62nd class / Straße LXII. Klasse
	ER63	silnice LXIII. třídy / highway, roads of the 63rd class / Straße LXIII. Klasse
	ER64	silnice LXIV. třídy / highway, roads of the 64th class / Straße LXIV. Klasse
	ER65	silnice LXV. třídy / highway, roads of the 65th class / Straße LXV. Klasse
	ER66	silnice LXVI. třídy / highway, roads of the 66th class / Straße LXVI. Klasse
	ER67	silnice LXVII. třídy / highway, roads of the 67th class / Straße LXVII. Klasse
	ER68	silnice LXVIII. třídy / highway, roads of the 68th class / Straße LXVIII. Klasse
	ER69	silnice LXIX. třídy / highway, roads of the 69th class / Straße LXIX. Klasse
	ER70	silnice LXX. třídy / highway, roads of the 70th class / Straße LXX. Klasse
	ER71	silnice LXXI. třídy / highway, roads of the 71st class / Straße LXXI. Klasse
	ER72	silnice LXXII. třídy / highway, roads of the 72nd class / Straße LXXII. Klasse
	ER73	silnice LXXIII. třídy / highway, roads of the 73rd class / Straße LXXIII. Klasse
	ER74	silnice LXXIV. třídy / highway, roads of the 74th class / Straße LXXIV. Klasse
	ER75	silnice LXXV. třídy / highway, roads of the 75th class / Straße LXXV. Klasse
	ER76	silnice LXXVI. třídy / highway, roads of the 76th class / Straße LXXVI. Klasse
	ER77	silnice LXXVII. třídy / highway, roads of the 77th class / Straße LXXVII. Klasse
	ER78	silnice LXXVIII. třídy / highway, roads of the 78th class / Straße LXXVIII. Klasse
	ER79	silnice LXXIX. třídy / highway, roads of the 79th class / Straße LXXIX. Klasse
	ER80	silnice LXXX. třídy / highway, roads of the 80th class / Straße LXXX. Klasse
	ER81	silnice LXXXI. třídy / highway, roads of the 81st class / Straße LXXXI. Klasse
	ER82	silnice LXXXII. třídy / highway, roads of the 82nd class / Straße LXXXII. Klasse
	ER83	silnice LXXXIII. třídy / highway, roads of the 83rd class / Straße LXXXIII. Klasse
	ER84	silnice LXXXIV. třídy / highway, roads of the 84th class / Straße LXXXIV. Klasse
	ER85	silnice LXXXV. třídy / highway, roads of the 85th class / Straße LXXXV. Klasse
	ER86	silnice LXXXVI. třídy / highway, roads of the 86th class / Straße LXXXVI. Klasse
	ER87	silnice LXXXVII. třídy / highway, roads of the 87th class / Straße LXXXVII. Klasse
	ER88	silnice LXXXVIII. třídy / highway, roads of the 88th class / Straße LXXXVIII. Klasse
	ER89	silnice LXXXIX. třídy / highway, roads of the 89th class / Straße LXXXIX. Klasse
	ER90	silnice LXXXX. třídy / highway, roads of the 90th class / Straße LXXXX. Klasse
	ER91	silnice LXXXXI. třídy / highway, roads of the 91st class / Straße LXXXXI. Klasse
	ER92	silnice LXXXXII. třídy / highway, roads of the 92nd class / Straße LXXXXII. Klasse
	ER93	silnice LXXXXIII. třídy / highway, roads of the 93rd class / Straße LXXXXIII. Klasse
	ER94	silnice LXXXXIV. třídy / highway, roads of the 94th class / Straße LXXXXIV. Klasse
	ER95	silnice LXXXXV. třídy / highway, roads of the 95th class / Straße LXXXXV. Klasse
	ER96	silnice LXXXXVI. třídy / highway, roads of the 96th class / Straße LXXXXVI. Klasse
	ER97	silnice LXXXXVII. třídy / highway, roads of the 97th class / Straße LXXXXVII. Klasse
	ER98	silnice LXXXXVIII. třídy / highway, roads of the 98th class / Straße LXXXXVIII. Klasse
	ER99	silnice LXXXXIX. třídy / highway, roads of the 99th class / Straße LXXXXIX. Klasse
	ER100	silnice LXXXXX. třídy / highway, roads of the 100th class / Straße LXXXXX. Klasse

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