

NA KOLE JEN S PŘILBOU



PRAHA-ZÁPAD A BEROUNSKO

cyklomapa 1:140 000

NA KOLE JEN S PŘILBOU

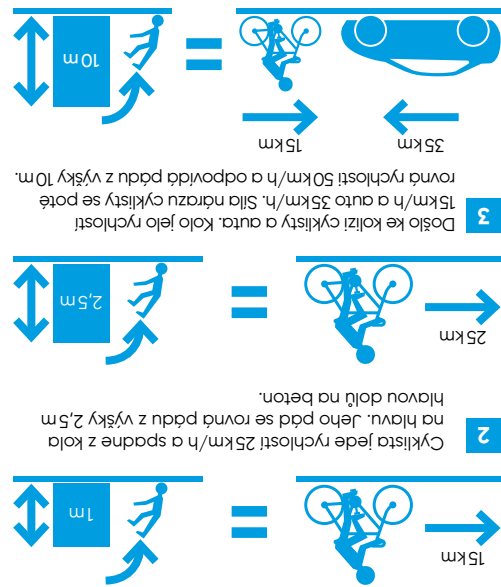
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Stáhněte si mobilní aplikaci
Záchranka



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

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

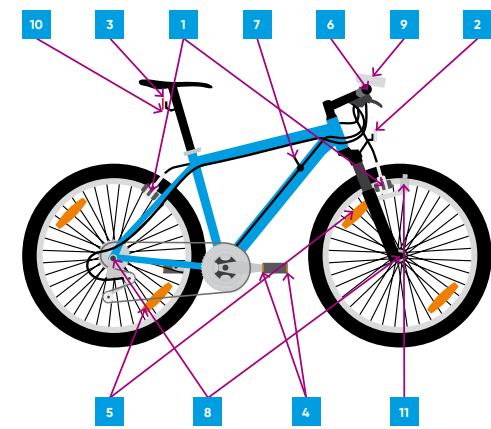
3 Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

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)

Konstrukce skeletu přilby je z jednoho kusu **polystyrenové hmoty**, shora krytého vrstvou **umělé hmoty**. Ta má za úkol **udržet zlomky skolepiny při sobě v případě rozpadu**. Dnes se téměř bez výjimky skolepiny vyrábějí technologií tzv. in-mold, což je technologie přímého vstříkovaní polystyrenové hmoty do polykarbonátové skolepiny helmy. Při této výrobě tak lze dosáhnout **vysoké míry ochrany při velmi nízké hmotnosti**. Tato technologie zaručuje **větší pevnost přilby** než technologie používané dříve. Při dřívější technologii se tvar přilby vytvářel z většího kusu polystyrenu, čímž mohlo dojít k narušení celistvosti materiálu a vznikala tak místa s nevhodným napětím materiálu.



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.



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

Stějně 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.

Každá přilba, která prodává jakýkoliv náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nevíme 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.

PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

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

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.

- 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

Praha-západ a Berounsko

1:140 000 (1 cm $\hat{=}$ 1,4 km)

Map Design & PLANstudio, 2021 - www.mapdesign.eu

- dálnice, silnice I., II. a III. třídy • highway, roads of the I., II. and III. class • Straße I. Klasse, Straße II. Klasse und Straße III. Klasse
- ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg
- železnice, nádráží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle
- lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift • Skiflift / Seilschwebebahn und Sessellift
- cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege
- cyklostezka • cycle track • Radroute
- vrstevnice po 20 m / výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt
- les / křec / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp / Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf
- hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Glenze des Landschaftsschutzgebietes
- chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Naturschensowrdigkeit
- kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof
- zřícenina • ruins • Ruine
- hrad • castle • Burg
- zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloß / technisches Denkmal
- jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf-course • Reitmöglichkeit / Golfanlage
- větrný mlýn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal
- rozhledna • view-tower • Aussichtturm
- muzeum • museum • Museum
- místo vhodné ke koupání / koupaliště / krytý bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle
- čerpací stanice / LPG / parkoviště • filling station / LPG / car park • Tankstelle / LPG / Parkplatz

červené značky, red marks, roten Markierungen – přístupné, open for visitors, zugänglich
černé značky, black marks, schwarze Flecken – nepřístupné, disable, unzugänglich

