



NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

NYMBURSKO A PODĚBRADSKO



cyklomapa

NA KOLE JEN S PŘILBOU

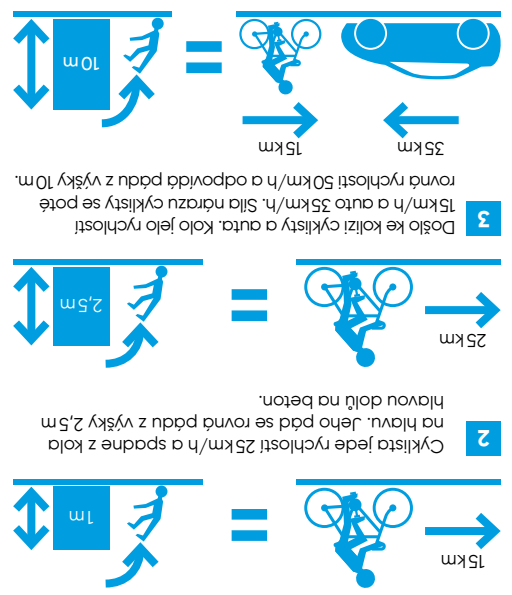
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je přispět ke snížení nehodovosti a zejména závažných následků dopravních nehod cyklistů v ČR zapříčiněných jejich nesprávným chováním a nepoužíváním bezpečnostních prvků při jízdě na kole, a to prostřednictvím komunikační kampaně.

www.nakolejensprilbou.cz



Stáhněte si mobilní aplikaci Záchranka



1 Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě na beton z výšky 1 m.
Pro vyřešení následků pádu z kola můžeme přivonat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti.

2 Cyklista 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 poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

V roce 2021 bylo při dopravních nehodách usmrceno 43 cyklistů, nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 55 a více let. Celkově 51 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu.



chemickým čistícím prostředkům, které by mohli narušit její strukturu.

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

ztrácí svoji účinnost v případě dalšího nárazu. Nejsem pouhým okem viditelné, a tak přilba může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejvíce ztěžují posouzení. Na přilbě musí být vyřezána z používání, a to i když každá přilba, která prodává jako kvalitní náraz, která prodává jako kvalitní náraz.

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU



CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

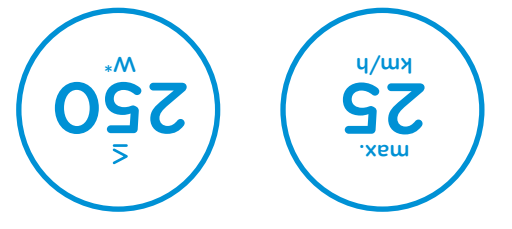
Viditelnost lze zvýšit **vhodnou barvou oblečení** a doplňky z **fluorescenčních** materiálů, které zvyšují kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce zaznamenat.

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.

* Možný je i výkon 1000 W, pokud se jedná o koloběžku s dodatečně montovaným pohonem.
V České republice není minimální věková hranice užívání elektrokoloběžky omezena.



Osoba jedoucí na koloběžce je považována z pohledu zákona o provozu na pozemních komunikacích za cyklistu. Platí pro ni tedy stejná ustanovení jako pro osobu jedoucí na jízdním kole.
V případě, že uživatel chce, aby byla elektrokoloběžka způsobilá k provozu na pozemních komunikacích bez registrace a bez nutnosti držení řidičského oprávnění, musí splňovat tyto parametry:

ELEKTROMOBILITA



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, předjedeš 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**
Používej 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

PARTNERI

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, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



GHOST

CRATONI

Největší cykloprodejce v ČR
10 kamenných prodejen



VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz



Nymbursko a Poděbradsko

1:140 000 (1 cm ≙ 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, Straße II. Klasse und Straße III. Klasse | | kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof |
| | ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg | | zřícenina • ruins • Ruine |
| | železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle | | hrad • castle • Burg |
| | lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift • Skifort / Seilschwebebahn und Sessellift | | zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloß / technisches Denkmal |
| | cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege | | jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf course • Reitmöglichkeit / Golfanlage |
| | cyklostezka • cycle track • Radroute | | větrný mlyn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal |
| | vrstevnice po 20 m / výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt | | rozhledna • view-tower • Aussichtsturm |
| | les / klec / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp • Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf | | muzeum • museum • Museum |
| | hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes | | místo vhodné ke koupání / koupaliště / kryté bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle |
| | chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Naturschenswürdigkeit | | 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