

**NA KOLE JEN S PŘILBOU**

TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI



NA KOLE JEN S PŘILBOU

**BESKYDY**

cyklomapa

1 : 180 000

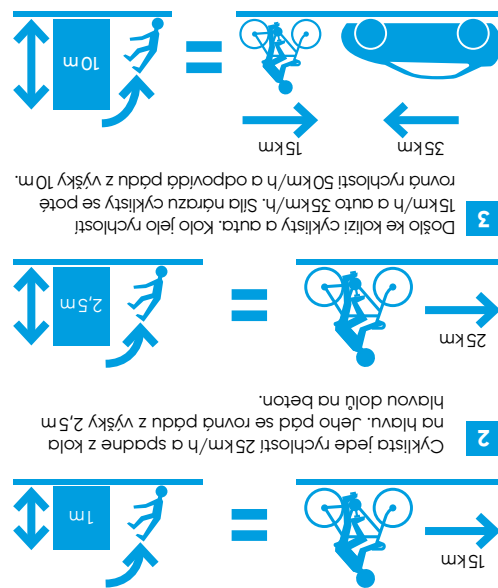
**NA KOLE JEN S PŘILBOU**

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 přílebků.

[www.nakolejensprilbou.cz](http://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 hlavou dolů na beton.

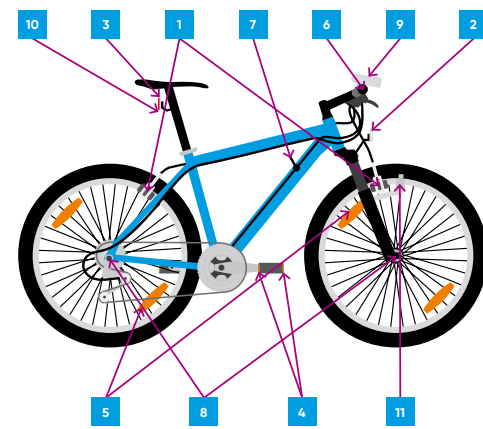
**3** Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je loženo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

V roce 2017 zemřelo při dopravních nehodách 502 osob. Z toho bylo 44 cyklistů, z nichž 37 nemělo přilbu. Jednlo se o 84 procent všech usmrcených.

**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 řídek (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
- zadu 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 přítomný 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.

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

**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. Nepřečehuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
- Dávej přednost ostatním**  
Upozorní 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 lékárníku a v případě potřeby poskytni první pomoc.
- Buď ohleduplný k přírodě, lidem a majetku**



Stějně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztrát 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.

Každá přilba, která prodává jakkoliv náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když neexistuje žádná poškození. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem viditelné, a tak přilba ztrácí svoji účinnost v případě dalšího nárazu.

**OVOCNĚ BYLINKOVÉ OSVĚŽENÍ BEZ STAROSTÍ S RADLEREM HERBAL 0,0 %**

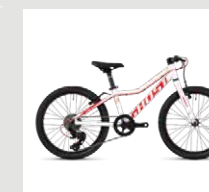
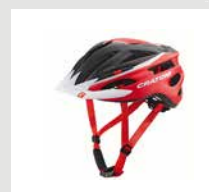
Pamatujte – alkohol za říditka nepatří! Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu. S novinkou od značky Zlatopramen – Radler herbal 0,0 % si ale nemusíte dělat žádné starosti, je totiž jako jediný radler na českém trhu absolutně bez alkoholu.

Na svých cyklovýletech se tak můžete bez kompromisů osvěžit nealkoholickým ochuceným pivem, které v sobě kombinuje chuť ovoce a unikátních bylinek. Zlatopramen připravil hned dvě originální příchutě:

**Citrón, bezový květ a máta** – vzniká spojením nealkoholického piva a přírodní citronové šťávy. Náznak pivní hořkosti a vůni chmele doplňuje chuť svěžího citrónu a chladivý dotek máty. Osvěžující konzumaci dokresluje vůně bezového květu.

**Černý rybíz a levandule** – na první pohled upoutá zajímavou fialovou barvou a osvěžující chuti rybízové šťávy. Její sladkost doplňuje hořkost nealkoholického piva a jemné aroma levandule.

Který Radler herbal 0,0 % si vyberete, je na vás, my přejeme hodně bezpečně ujetých kilometrů a plno skvělých zážitků!

**MOJEKOLO****Kola a helmy pro celou rodinu****GHOST****CRATONI**

Vyberte si své na [www.mojekolo.cz](http://www.mojekolo.cz)



# B e s k y d y

1:180 000 (1 cm  $\approx$  1,8 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		stanice horské služby • stanice horské služby • Bergschutzzstation
	ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg		kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof
	železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle		zřícenina / hrad • ruins • castle • Ruine / Burg
	lyžařský vlek / lanovka • ski lift / chair lift • Skiflift / Seilschwebbahn 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 mlýn / 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 / křec / 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 / krytý 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, Natursehenswürdigkeit		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

Mapu zpracoval Map Design, s.r.o., pro Bezpečné na silničních 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 Map Design

