



NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

# LOUNSKO A RAKOVNICKO

cyklomapa 1:150 000

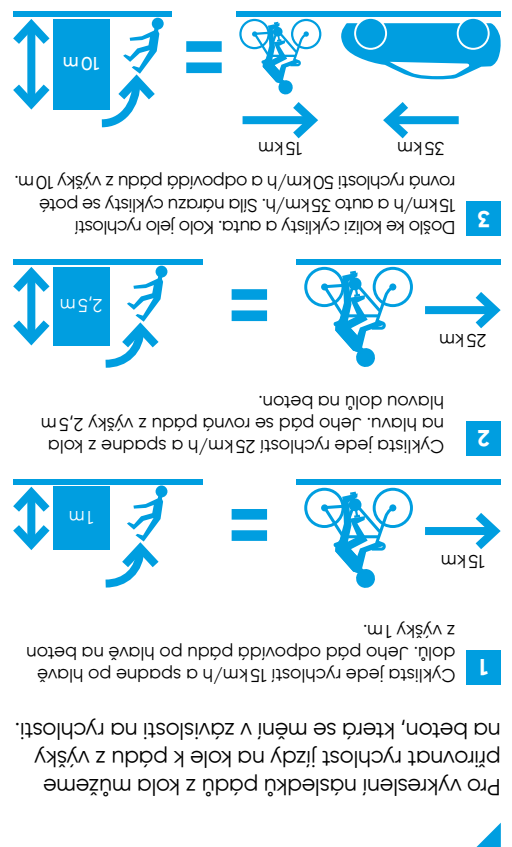
## NA KOLE JEN S PŘILBOU

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**

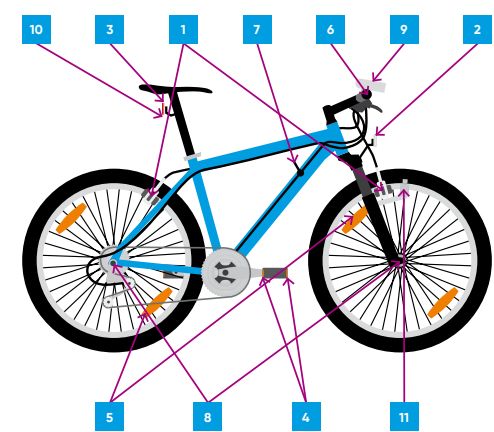


V roce 2017 zemřelo při dopravních nehodách 502 osob. Z toho bylo 44 cyklistů, z nichž 37 nemělo přilbu. Jednlo se o 84 procent všech usmrcených.

## 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 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 uzavené



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 standardy EN 1078, je testována a má certifikát ES. Znamená, že přilba splňuje podmínky bezpečnosti, druhým je označení CE. Toto označení znamená, že přilba splňuje podmínky bezpečnosti EN 1078, je testována a má certifikát ES.

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 vstříknutí 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, čím mohlo dojít k narušení celistvosti materiálu a vznikala tak místa s nevhodným napětím materiálu.



## 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 kolen, v úrovni pasu nebo na přilbě a kole.

### PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Stěně 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.

Při čištění přilby je důležité vyvarovat se chemickým čisticím prostředkům, které by mohli narušit její strukturu.

ztrácí svojí účinnost v případě dalšího nárůzu. Stejně 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.

## 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.
- Jeď 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**  
Jeď 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**

### PARTNERI

## 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 chutí 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



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



