



NA KOLE JEN S PŘILBOU

# NYMBURSKO A PODĚBRADSKO

cyklomapa 1:140 000

## NA KOLE JEN S PŘILBOU

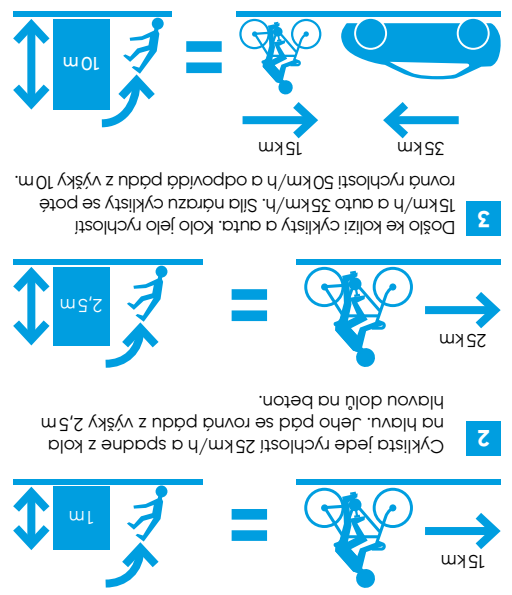
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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](http://www.nakolejensprilbou.cz)



Stáhněte si mobilní aplikaci **Záchranka**



**1** Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě do hlavy. Jeho pád odpovídá pádu po hlavě na beton 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.

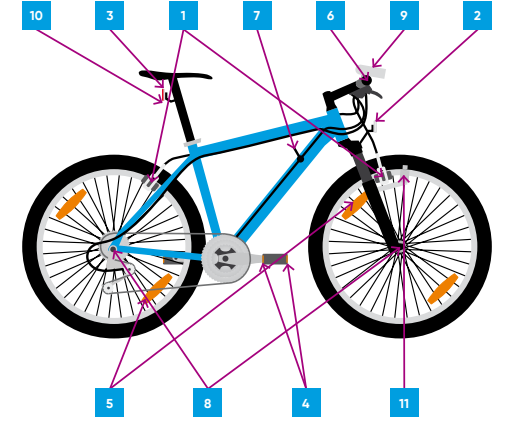
**3** Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je loženo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

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 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 standardy CE. Jedním z nich je přítomný návod v českém jazyce, druhým je označení CE. Toto označení znamená, že přilba splňuje podmínky CSN EN 1078, je testována a má certifikát ES. 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. Při čišťení přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čisticím 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 kolen, v úrovni pasu nebo na přilbě a kole.

## PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Stějně 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. Při čišťení přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čisticím 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. Nepřečeuješ 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**



## 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)





# 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 • Skiflift / 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, protected landscape area • Badepark / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle |  | 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