

# NA KOLE JEN S PŘILBOU



## JESENÍKY

cyklomapa



### NA KOLE JEN S PŘILBOU

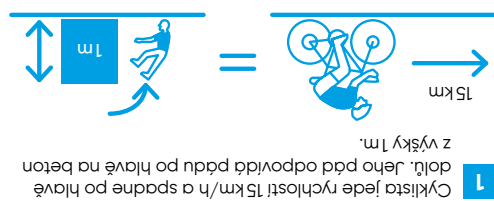
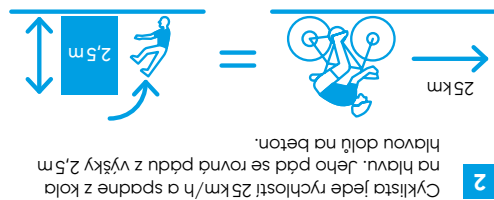
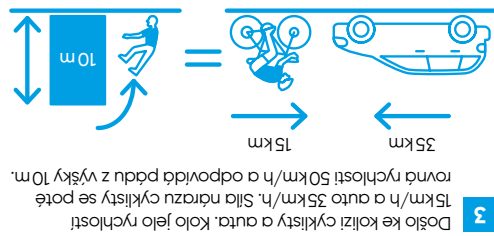
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Stáhněte si  
mobilní aplikaci  
**Záchranka**



1 Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě dole. Jeho pád odpovídá pádu po hlavě na beton, který se mění v závislosti na rychlosti.

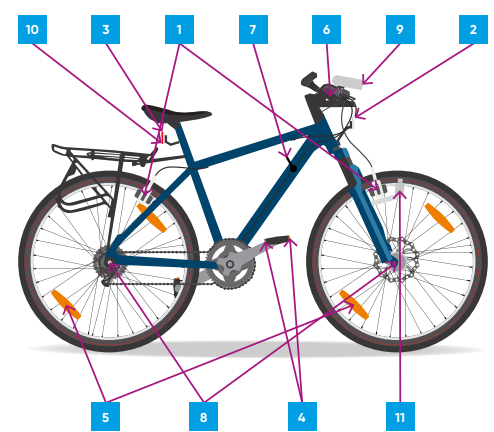
2 Cyklista jede rychlostí 25 km/h a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná pádu z výšky 2,5 m hlavou dolů na beton.

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.

### 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
- zadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
- zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)



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

**PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU**  
Každá přilba, která prodává jako kvalitní náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nejvíce zřetelně zrnitky poškozené. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem viditelné, a tak přilba ztrácí svoji účinnost v případě dalšího nárazu. 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.



### 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.



### 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.
- Jezdi 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**  
Jezdi 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



## MOJEKOLO



### KOLA, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



Největší cykloprodejce v ČR  
13 kamenných prodejen



VYBAVTE SE NA  
[www.mojekolo.cz](http://www.mojekolo.cz)



### OSVĚŽENÍ BEZ KAPKY ALKOHOLU SE ZLATOPRAMENEM RADLEREM 0.0 %

Pamatujte – alkohol za říditka nepatří!

Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu.

Zlatopramen Radler 0.0 % je ideální volbou pro ty, kteří se chtějí osvěžit a to bez jediné kapky alkoholu.

Na svých cyklovýletech se tak můžete bez kompromisů osvěžit nealkoholickým ochuceným pivem, které v sobě kombinuje chuť ovoce a unikátních bylinek.

Zlatopramen Radler 0.0 % nabízí 4 originální příchutě:

- | Citrón, bezový květ a máta
- | Grapefruit a rozmarýn
- | Brusinka a rybíz
- | Tmavý citrón



# Jeseníky

1:140 000 (1 cm  $\Delta$  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
- ulice, zpevněná cesta (asfalt, štěrka, písek), dirt road / cart track / foot path - stable, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg
- železnice, nádraží, zastávka, Railway, station, Stop
- trolejbusová trať, tramway, Straßenbahn, Straßenbahnlinie
- cyklistická trasa, marked bike paths - markierte Radwege
- cyklostezka, cycle track - Radroute
- vlnčité čáry 20 m / výškový bod, contour lines at 20 m / elevation point - Höhenlinie/str. 20 m / Höhepunkt
- les / křek / vinice / bažiny - forest / dwarfed pines / vineyard / swamp - Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf
- hranice NP, CHKO - border of national park, protected landscape area - Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes
- chráněná území / leské území - protected territory / case / natural curiosity - geschütztes Gebiet / Hölle, Naturschutzgebiet

*černé značky, red marks, rotm Markierungen - přístupné, open for visitors, zugänglich  
 černé značky, black marks, schwarze Zeichen - nepřístupné, disabled, unzugänglich*

Mapu zpracoval **Map Design, s.r.o.** pro Beopretné na silnici 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**

