

# NA KOLE JEN S PŘILBOU



## JESENÍKY

cyklomapa



### NA KOLE JEN S PŘILBOU

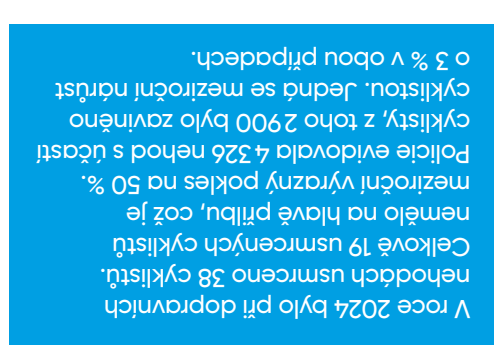
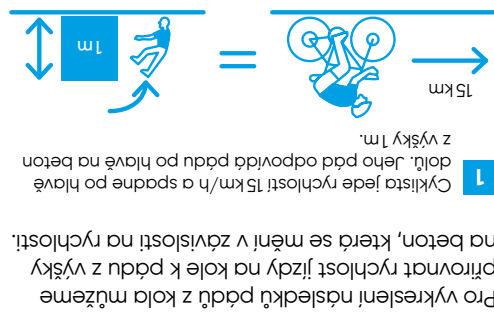
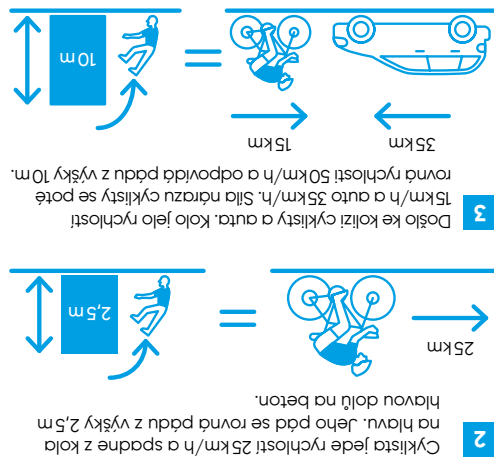
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je příspěvek 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.nakolejensprillbou.cz](http://www.nakolejensprillbou.cz)



Stáhněte si mobilní aplikaci Záchranka



V roce 2024 bylo při dopravních nehodách usmrceno 38 cyklistů. Celkově 19 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu, což je meziroční výrazný pokles na 50 %. Policie evidovala 4 326 nehod s účastí cyklisty, z toho 2 900 bylo zavřeno cyklistou. Jedná se meziroční nárůst o 3 % v obou případech.



### PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Každá přilba, která prodává jako kvalitiv náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nejvířetělně zrněmky poškozen. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem vidětelné, 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.

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



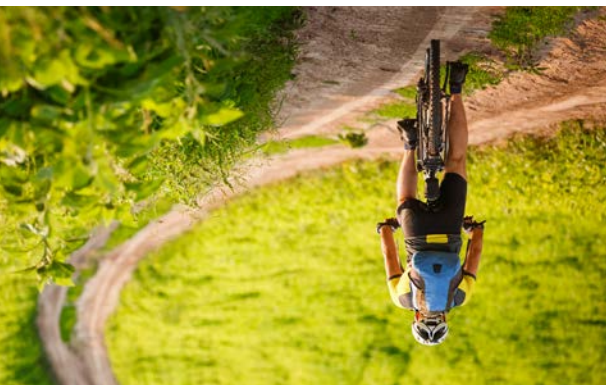
### CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

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 jasné 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. Nepohybuji 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. Nepřečenuj 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**  
Používej přilbu. Předvídej nebezpečné situace. Znej kontakty na Horskou službu, nebo na zdravotní záchranou 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**

NONSTOP SOS +420 1210

### CYKLISTA A ALKOHOL

To, že alkoholi do silničního provozu nepatří, je chronický znanost skutečnost. Nakolik jsou vlastně ohroženi cyklisté, kteří této zásody nedobíjí? Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve výš 0,8 promile zvyšuje riziko účasti řídicí automobilu na zavřené dopravní nehodě zhruba 5x, u cyklisty až 20x – a navíc s jeho těžkým zraněním.

Jízda na kole pod vlivem alkoholu je velmi nebezpečná. Je to tím, že kromě obecně známých rizik spojených s použitím alkoholu a účasti v silničním provozu číhají na cyklisty ještě další, specifická nebezpečí:

- cyklisté musí při jízdě neustále udržovat rovnováhu, v případě pádu či kolize nejsou (prakticky) ničím chráněni,
- cyklisté jsou hůř viditelní pro ostatní – hlavě řídicí motorových vozidel,
- cyklisté pod vlivem alkoholu méně často používají přilbu a více při jízdě řískují,
- brzdná dráhla jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkoholi navíc prodlužuje reakční dobu cyklisty, či výrazněji zpomalit.

PARTNERI

### 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

# PELLS

**Kola, helmy a další doplňky skladem**

PELLS CRATONI

Vyrábíme kola mezi Lysou a Pradědem.

[www.pells.eu](http://www.pells.eu)

# Jeseníky

1:140 000 (1 cm  $\triangleq$  1,4 km)

© Map Design & PLANStudio, 2016 - www.mapdesign.eu

<ul style="list-style-type: none"> <li> dálnice, silnice I., II. a III. třídy, highway, roads of the I., II. and III. class, Straße I., Klasse</li> <li> ulice, zpevněná cesta (cesta peštiná, steina, dirt road / cart track / foot path - stará, before sign / Weg / Karrenweg / Fußweg)</li> <li> železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop</li> <li> železniční trať • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle</li> <li> výhledy areál / golfové hřiště • riding centre / golf-course • Reitmöglichkeit / Golflage</li> <li> větrný mlýn / panáček • windmill / monument</li> <li> náhledna • view-tower • Aussichtsturm</li> <li> muzeum • museum</li> <li> místovědecký koutek / koupaliště / hrný bazén / pramen • swimming place / swimming pool / (hot) spring / spring area • Badespaß / Schwimmbad / Heilbad / Quelle</li> <li> chráněná země / lesníků / přírodní zajímavost • protected territory / case / natural curiosity</li> <li> přírodní památka / chráněná / technická územní • Schatz / technisches Denkmal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> les / křek / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp • Wald / Kriebelz / Weinberg / Sümpf</li> <li> hranice NP, CHZO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes</li> <li> chráněná země / lesníků / přírodní zajímavost • protected territory / case / natural curiosity</li> <li> přírodní památka / chráněná / technická územní • Schatz / technisches Denkmal</li> </ul>
--	---

Mapa zpracoval Map Design, s.r.o. pro Beopretné na silnicích o.p.s. - 2016, mapy © Map Design & PLANStudio - zpracování a design: Map Design  
Map Design, s.r.o., Dostň 112/16, 110 00 Praha 1, tel.: +420 776040 414, e-mail: info@mapdesign.eu, www.mapdesign.eu

