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.

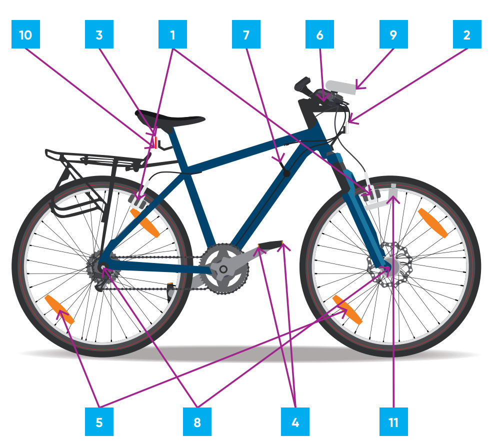
www.nakolejensprilbou.cz

Stáhněte si mobilní aplikaci **Záchranka**

POVINNÁ VÝBAVA JÍZDNÍHO KOLA

TYTO ČÁSTI JSOU POVINNÉ PRO KAŽDÉ JÍZDNÍ KOLO:

1. dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
2. přední odrazka bílé barvy
3. zadní odrazka červené barvy
4. oranžové odrazky na obou stranách pedálů
5. oranžové odrazky na paprscích kol
6. zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojeťmi)
7. zakončení ovládacích páček (brzdy, měniče převodu) musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii
8. matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené



PŘI JÍZDĚ ZA SNÍŽENÉ VIDITELNOSTI MUSÍ BÝT JÍZDNÍ KOLO DÁLE VYBAVENO:

9. vpředu světlometem bílé barvy
10. vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
11. zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)

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 3× větší vzdálenost než oblečení bílé a více než na 10× 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.

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

BEZPEČNÝ POHYB TERÉNNÍHO CYKLISTY

1. **Naplánuj si trasu**
Trasu zvol podle svých schopností, nebo podle nejslabšího ve skupině.
2. **Informuj se**
Počasí na horách se rychle mění, zjisti jak bude a podle toho zvol trasu a vybavení.
3. **Informuj**
Před odjezdem předej informace o zamýšlené trase a předpokládanou dobu návratu.
4. **Jezdi pouze po povolených cestách**
Jestliže je cesta legálně označena jako zakázaná, nepoužívej ji. Nepohybuj se mimo značené cyklostezky.
5. **Znej značení cest**
Sleduj značení a popřípadě kontroluj v mapě, předejdeš zbloudění.
6. **Ovládej své kolo**
Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřeceňuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
7. **Dávej přednost ostatním**
Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení dostatečně zpomal a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, zastav.
8. **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.
9. **Poskytni pomoc**
Měj s sebou lékárničku a v případě potřeby poskytni první pomoc.
10. **Buď ohleduplný k přírodě, lidem a majetku**

NONSTOP SOS +420 **1210**

Zlatopramen

Soulad

HARMONICKÉ OSVĚŽENÍ
A 0,0 % ALKOHOLU. TO JE SOULAD.

Pamatujte – alkohol za řídítka nepatří!

Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu.

Novinka Zlatopramen Soulad 0,0 % je ideální volbou pro ty, kteří se chtějí příjemně 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 Soulad 0,0 % nabízí 4 originální příchutě:

| **Yuzu a zázvor**
| **Grep a rozmarýn**
| **Černý rybíz a lemongrass**
| **Malina, granátové jablko a ibišek**

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Každá přilba, která prodělala jakýkoliv náraz, musí být vyřazena z používání ,a to i když nejeví zřetelné známky poškození. 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.

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

CYKLISTA A ALKOHOL

To, že alkohol do silničního provozu nepatří, je chronicky známou skutečností. Nakolik jsou vlastně ohroženi cyklisté, kteří této zásady nedbají? Uveďme příklad. Hladina alkoholu ve výši 0,8 promile zvyšuje riziko účasti řidiče automobilu na zaviněné dopravní nehodě zhruba 5×, u cyklisty až 20× – 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 požitím alkoholu a účastí 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 hůře viditelní pro ostatní – hlavně řidiče motorových vozidel,
- cyklisté pod vlivem alkoholu méně často používají přilbu a více při jízdě riskují,
- brzdná dráha jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklistů, v případě nebezpečné situace často nestačí zastavit či výrazněji zpomalit.

PARTNEŘI

Tým silniční bezpečnosti, Horská služba, Policie České republiky, SMO Svaz měst a obcí České republiky, BESIP, altima Reflexní prvky, LESY ČR, Liberecký kraj, Pardubický kraj, Kraj Vysočina, Opava, Královéhradecký kraj

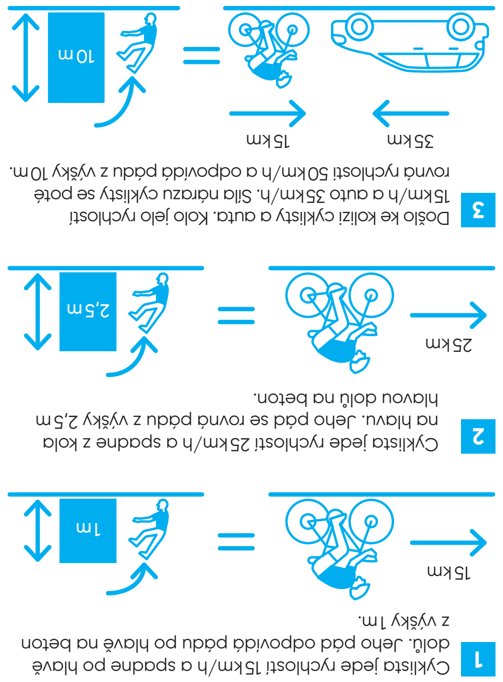
PARTNEŘI

Asociace krajů České republiky, čkp Česká kancelář pojistitelů, Ministerstvo pro místní rozvoj, Platforma VIZE nula, DECATHLON, RENGL, Karlovarský kraj, ústecký kraj, Olomoucký kraj, Středočeský kraj, Olomouc, DRBNA

V roce 2025 bylo při dopravních nehodách usmrceno 34 cyklistů*, z toho 59 % z nich nemělo přilbu. Policie evidovala 4 113 nehod s účastí cyklisty, z toho 2 747 bylo zaviněno cyklistou. Nehod na koloběžce a jejich elektrických variant bylo při 939 nehodách, z toho 730 bylo zaviněno uživatelem.

Pro vykreslení následků pádů z kola můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti.

1. Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě dolů. 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 jelo 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.



*dále S elektrokoloběžkáři

NA KOLE JEN S PŘILBOU

TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

NA KOLE JEN S PŘILBOU

JESENÍKY
cyklomapa 1:140 000