

NA KOLE JEN S PŘILBOU



NA KOLE JEN S PŘILBOU
TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

JIZERSKÉ HORY cyklomapa



NA KOLE JEN S PŘILBOU

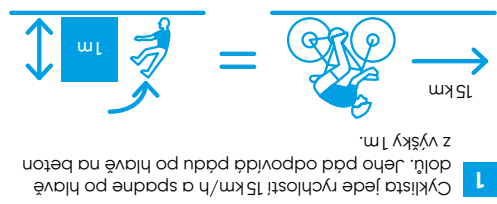
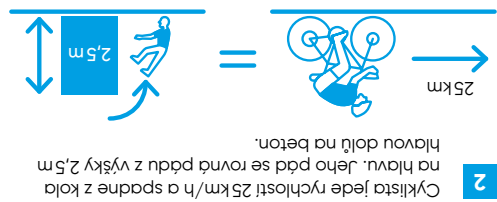
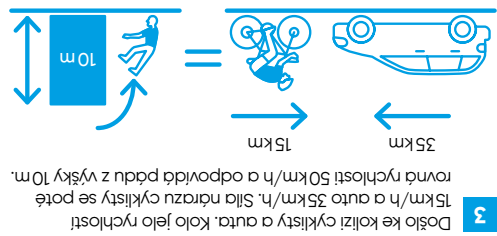
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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.nakolejensprillbou.cz



Stáhněte si
mobilní aplikaci
Záchranka



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

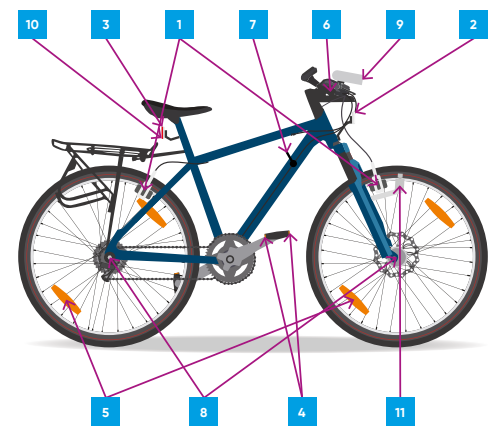
Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnou ztrátu svých původních vlastností by se měla tedy **obměnit jednou za 3 – 5 let** při pravidelném nošení a jednou za 8 let při chemickým čistícím prostředkům, které by mohly narušit její strukturu.

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)



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 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 chemickým čistícím prostředkům, které by mohly narušit její strukturu.

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU



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.

CYKLISTA A ALKOHOL



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 lékárníku a v případě potřeby poskytni první pomoc.
- Buď ohleduplný k přírodě, lidem a majetku**

NONSTOP SOS +420 1210



**Zlatopramen
0.0%**

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.

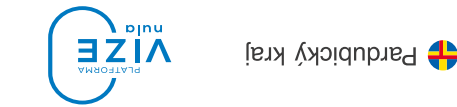
Na svých cyklovýletech se tak můžete bez kompromisů osvěžit nealkoholickým ochuceným pivem, které v sobě kombinuje chuť ovoce a unikátních bylinek.

Zlatopramen Radler 0.0 % nabízí 4 originální příchutě:

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



PARTNERI



PARTNERI

MOJEKOLO



KOLA, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



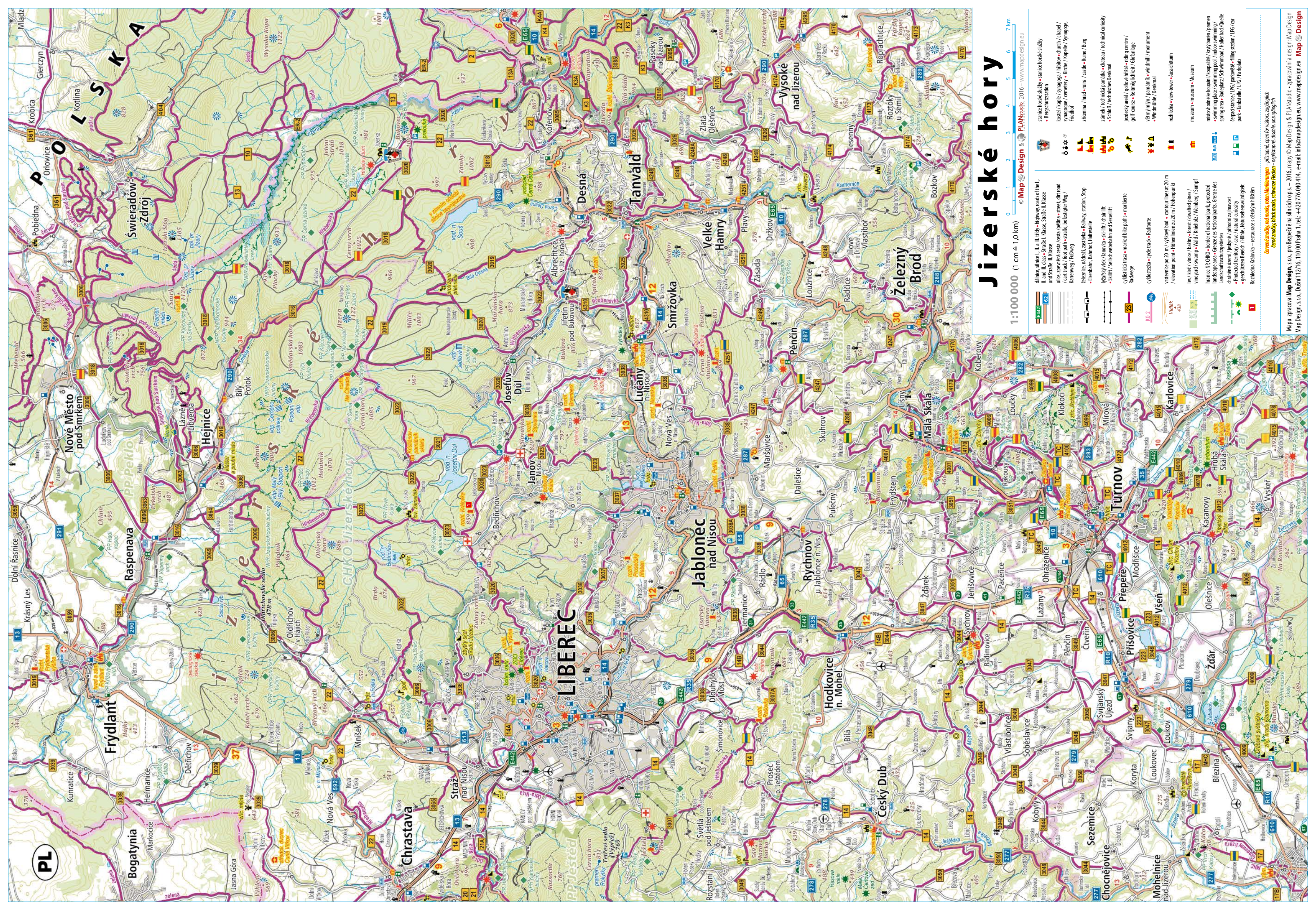
GH0ST

CRATONI

Největší cykloprodejce v ČR
13 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA

www.mojekolo.cz



Jizerské hory

1:100 000 (1 cm \approx 1,0 km) © Map Design & PLAN studio, 2016 - www.mapdesign.eu

- dálnice, silnice, II., III. třídy - highway, roads of the 1st, 2nd and 3rd class - Straße I, Klasse, Straße II, Klasse
- ulice, zpevněná cesta, cesta, pěšina - street, dirt road / cartrack / foot path - Straße, pešsteig, Weg / Karoweg / Fußweg
- železnice, odbočka, zastávka - Railway, station, Stop
- lyžařský vlek / lanovka - ski lift / chair lift
- cyklistická trasa - marked bike paths - markierte Radwege
- cyklostezka - cycle track - Radroute
- vrátence pa 20 m / výškový bod - contour lines at 20 m / elevation point - Höhenlinie un 20 m / Höhepunkt
- les / hač / vinec / bažina / moč - swaled/pined/mire/vineyard / swamp - Wald / Knieholz / Weiberg / Sumpf
- hranice NP (CHKO) - border of national park, protected landscape area - Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes
- chráněné území / jeskyňa / přírodní zájmovost - protected territory / cave / natural curiosity - geschützte Bereiche / Höhle - Natursehenswürdigkeit
- Rozhledna / rozhledna - restaurants / observation tower - Aussichtsturm
- muzeum - museum - Museum
- místo vhodné koupání / koupaliště / krytý bazén / plávanie - swimming place / swimming pool / indoor swimming / sprina area - Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle
- čepička / lanovka / přehrávač - cable car / funicular / chair lift - Seilbahn / Gondelbahn / Liftstation / Lift / Kar / Paß / Anseiler / FPG / Panigatur
- stanic horské služby - stanice horské služby - Bergschutzhütte
- kostel / kaple / synagoga / hřbitov - church / chapel / synagogue / cemetery - Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof
- zřetelna / head - nuns - castle - Ruine - Burg
- zámek / technická památka - chateau / technical cabin - Schloss / Technische Denkmal
- jezdecký areál / polévka hříbě - riding centre / golf course - Reitmattplatz / Golfanlage
- větrný mlýn / památník - windmill / monument - Windmühle / Denkmal
- rozhledna - viewer - Aussichtsturm
- muzeum - museum - Museum
- místo vhodné koupání / koupaliště / krytý bazén / plávanie - swimming place / swimming pool / indoor swimming / sprina area - Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle
- čepička / lanovka / přehrávač - cable car / funicular / chair lift - Seilbahn / Gondelbahn / Liftstation / Lift / Kar / Paß / Anseiler / FPG / Panigatur
- stanic horské služby - stanice horské služby - Bergschutzhütte
- kostel / kaple / synagoga / hřbitov - church / chapel / synagogue / cemetery - Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof
- zřetelna / head - nuns - castle - Ruine - Burg
- zámek / technická památka - chateau / technical cabin - Schloss / Technische Denkmal
- jezdecký areál / polévka hříbě - riding centre / golf course - Reitmattplatz / Golfanlage
- větrný mlýn / památník - windmill / monument - Windmühle / Denkmal
- rozhledna - viewer - Aussichtsturm
- muzeum - museum - Museum

Černá značka / black mark, Černá značka / black mark - different, open for visitors, underground, Černá značka / black mark, Černá značka / black mark - different, open for visitors, underground