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.

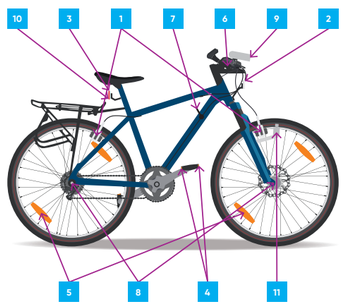
www.nakolejensprilbou.cz

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 zamýšlenené 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**

PARTNEŘI

TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

PARTNEŘI

ASOCIACE KRAJŮ ČESKÉ REPUBLIKY

ČKP Česká kancelář pojištění

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY

SMO SVAZ MĚST A OBCÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Ministerstvo pro místní rozvoj

VIZE NULA PLATFORMA

BESIP

altima Reflexní prvky

DECATHLON

RENGL

LESY ČR

Liberecký kraj

Karlovarský kraj

ústecký kraj

Paardubický kraj

ústecký kraj

česká lipa

Liberec

Středočeský kraj

Královéhradecký kraj

JABLONEC NAD NISOU

DRBNA

PŘÍPĚ 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 mozou 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. Nekolik jsou vlastně ohrožení cyklisté, kteří této zásady nedbají? Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve výši 0,8 promile zvyšuje riziko účasti fiktive automobilu na zraněné doprovní 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 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 mnění často používají přilbu a více při jízdě riskují,
- bržná drbna jízdního kola je další než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklistů, v případě nebezpečné situace často nestačí zastavit či vyvarovaní zpomalit.

NA KOLE JEN S PŘILBOU

TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

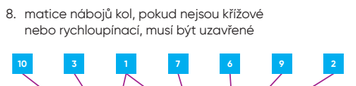
JIZERSKÉ HORY
cyklomapa

1:100 000

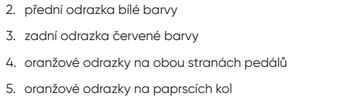
V roce 2025 bylo při dopravních nehodách usmrceno 34 cyklistů*, z toho 59 % z nich nemělo přilbu. Policie evidovala 4 113 nehod s účastí cyklistů, z toho 2 747 bylo zaviněno cyklistou. Nehod na koloběžce a jejích elektrických variant bylo při 939 nehodách, z toho 730 bylo zaviněno uživatelem.

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 Dostlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo jelo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Silu nárazu cyklisty se pole rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

*data S elektrokolobězkiriů