

# NA KOLE JEN S PŘILBOU



## KRUŠNÉ HORY cyklomapa



### NA KOLE JEN S PŘILBOU

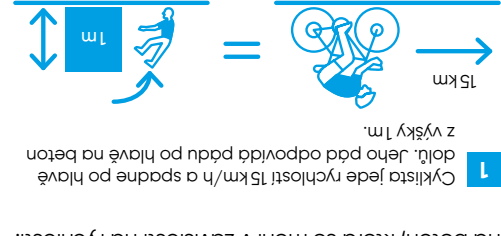
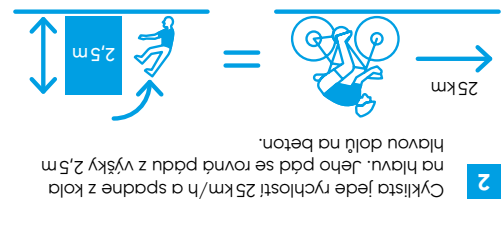
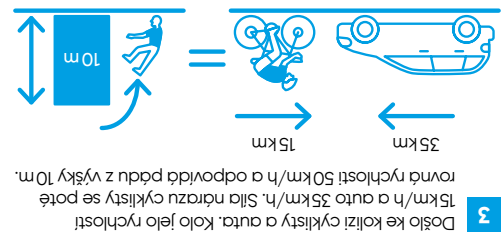
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Stáhněte si  
mobilní aplikaci  
**Záchranka**



1 Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě dole. Jeho pád odpovídá pádu po hlavě 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 jako 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.

V roce 2023 bylo při dopravních nehodách usmrceno 39 cyklistů, dalších 251 cyklistů bylo těžce zraněno. Nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 64 a více let. Celkově 28 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu, což je téměř 72 %.



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 zranění. 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 28 m (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.
- Jezdí 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, předejdeš zbloudění.
- Ovládej své kolo**  
Jezdí tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřeceňuj 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

**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

# MOJEKOLO



## KOLA, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



GH0ST

CRATONI

Největší cykloprodejce v ČR  
13 kamenných prodejen

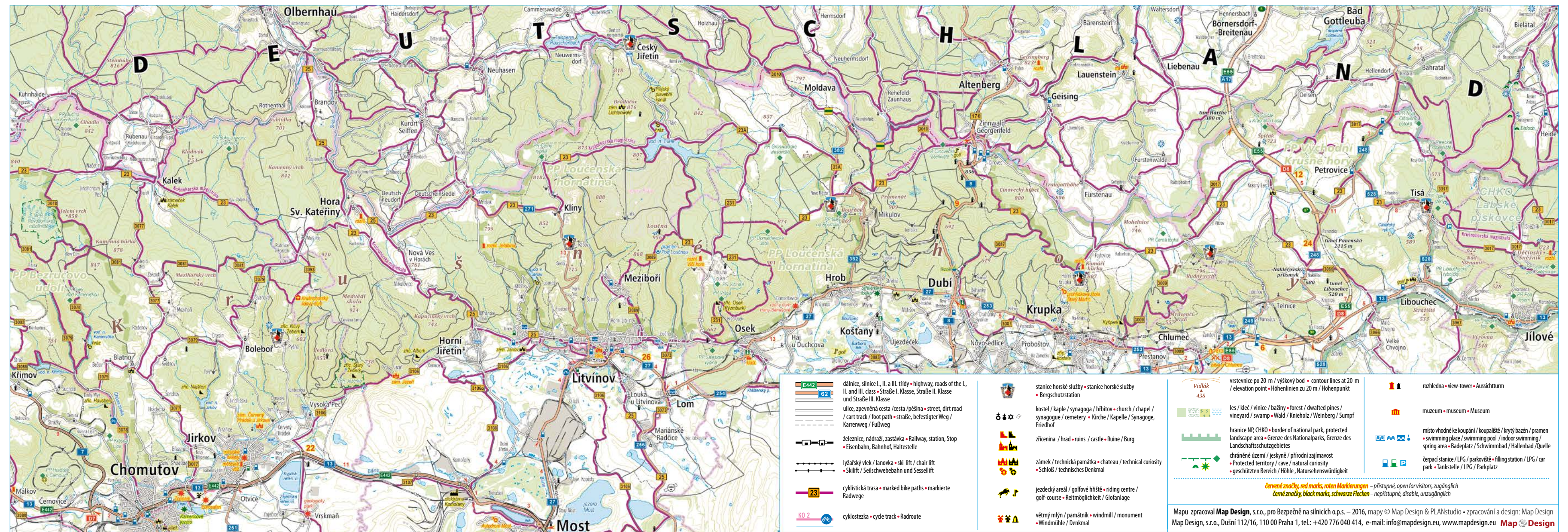
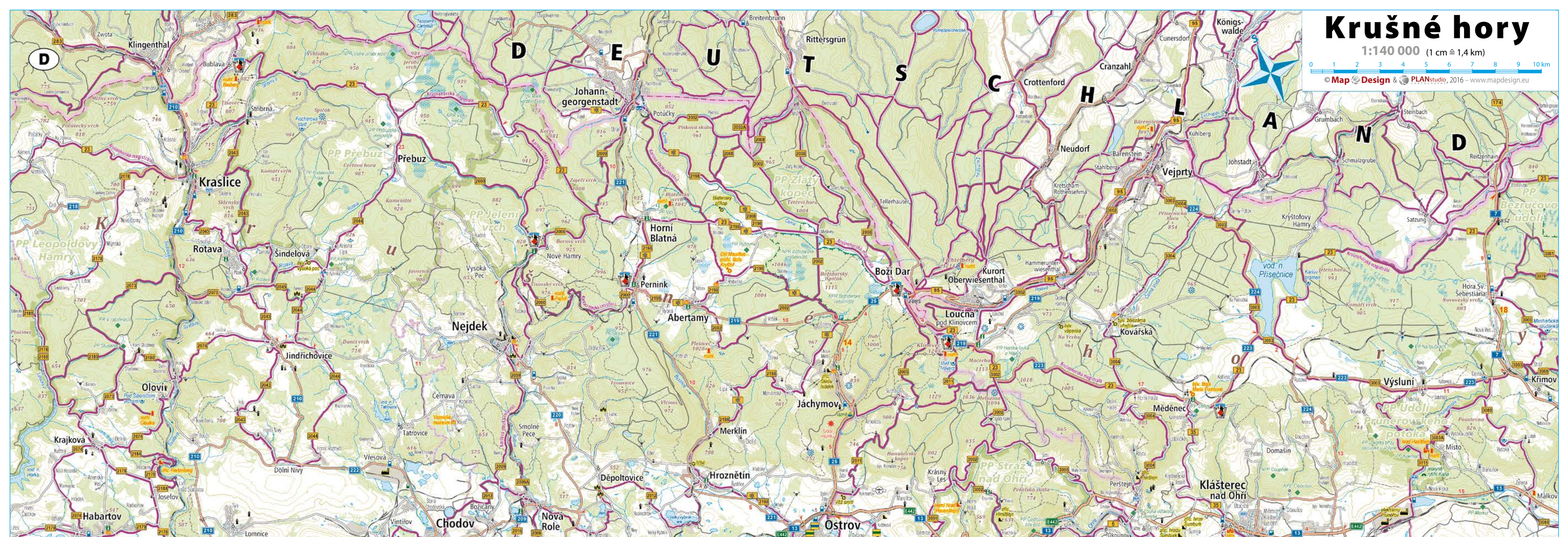
VYBAVTE SE NA

[www.mojekolo.cz](http://www.mojekolo.cz)

# Krušné hory

1:140 000 (1 cm ≈ 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, Straße II. Klasse und Straße III. Klasse
- ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • straÙe, befestigter Weg / Karenweg / Fußweg
- železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle
- lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift • Skilift / Seilschwebebahn und Sessellift
- cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege
- cyklostezka • cycle track • Radroute

- stanice horské služby • stanice horské služby • Bergschutzzstation
- kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof
- zřícenina / hrad / ruiny • castle / Ruine / Burg
- zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloss / Seilschwebebahn und Sessellift
- jezdecký areál / golfové hřiÙte • riding centre / golf-course • Reitmöglichkeit / Golfanlage
- větrný mlyn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal

- výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt
- les / kleč / 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
- chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Natursehenswürdigkeit

- rozhledna • view-tower • Aussichtturm
- muzeum • museum • Museum
- místo vhodné ke koupání / koupaliÙte / krytý bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle
- čerpací stanice / LPG / parkoviÙte • filling station / LPG / car park • Tankstelle / LPG / Parkplatz

Červené značky, red marks, roten Markierungen - přístupné, open for visitors, zugänglich  
 Černé značky, black marks, schwarze Flecken - nepřístupné, disable, unzugänglich

Mapu zpracoval Map Design, s.r.o., pro Bezpečné na silnicích 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