

NA KOLE JEN S PŘILBOU



**NYMBURSKO
A PODĚBRADSKO**
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



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.

3 Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je rychlostí 35 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

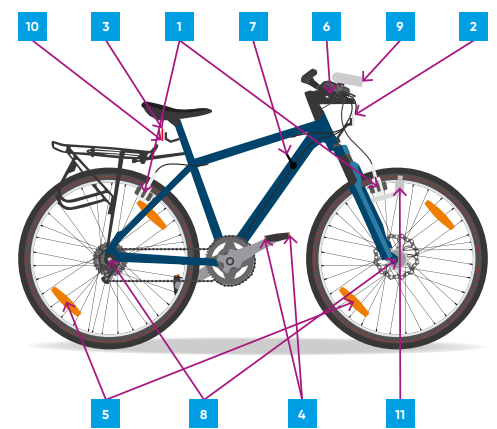
V roce 2023 bylo při dopravních nehodách usmrceno 39 cyklistů, nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 64 a více let. Celkově 28 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu, což je téměř 72 %.

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.

Stěně 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.

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Každá přilba, která prodává jako kvalitní náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nejvíce zřejmě vznikne poškození. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem viditelné, a tak přilba ztrácí svoji účinnost v případě dalšího nárazu.



CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

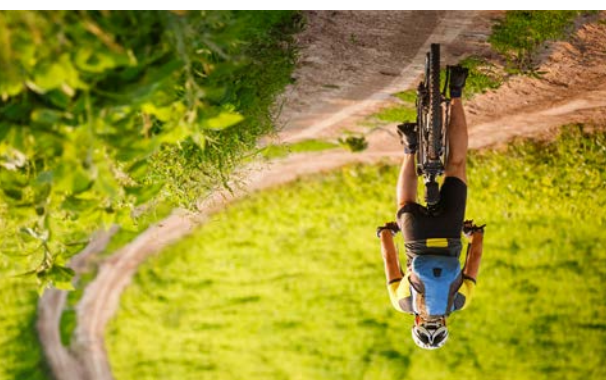
Viditelnost lze zvýšit **vhodnou barvou oblečení** a doplňky z **fluorescenčních** materiálů, které zvyšují kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce zaznamenat.

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

NONSTOP SOS +420 1210



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



GHOST



CRATONI

Největší cykloprodejce v ČR
13 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA

www.mojekolo.cz



Nymbursko a Poděbradsko

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 | | kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof |
| | ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg | | zřícenina • ruins • Ruine |
| | železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle | | hrad • castle • Burg |
| | lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift • Skiflift / Seilschwebebahn und Sessellift | | zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloß / technisches Denkmal |
| | cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege | | jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf course • Reitmöglichkeit / Golfanlage |
| | cyklostezka • cycle track • Radroute | | větrný mlýn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal |
| | vrstevnice po 20 m / výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt | | rozhledna • view-tower • Aussichtsturm |
| | les / klec / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp • Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf | | muzeum • museum • Museum |
| | hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes | | místo vhodné ke koupání / koupaliště / kryté bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle |
| | chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Naturschenswürdigkeit | | čerpací stanice / LPG / parkoviště • 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, disabled, 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

