

NA KOLE JEN S PŘILBOU



NYMBURSKO A PODĚBRADSKO cyklomapa



NA KOLE JEN S PŘILBOU

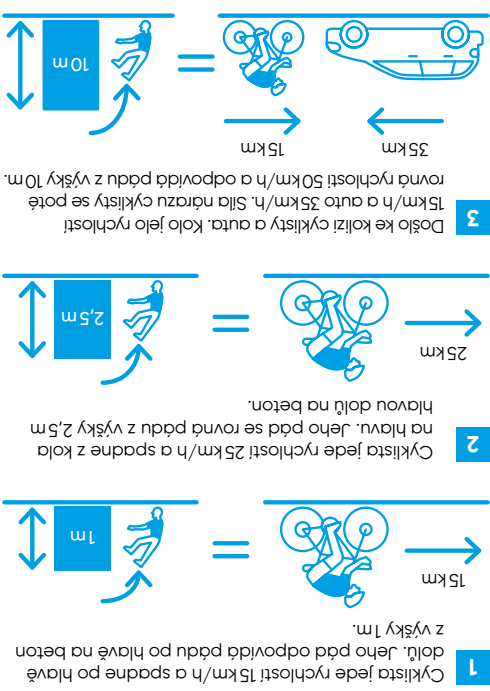
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je příspěvek 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



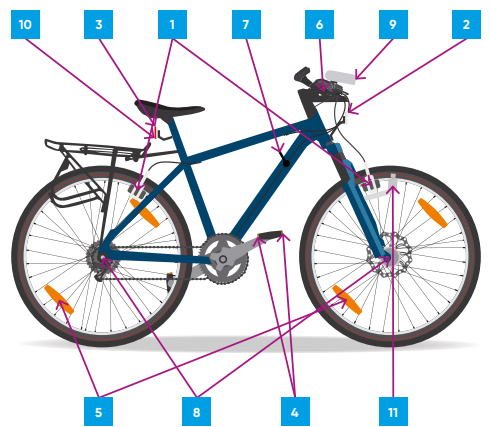
Pro vyřešení následků pádu z kola můžeme přivarovat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v zdvíhošlost na rychlost.

V roce 2024 bylo při dopravních nehodách usmrceno 38 cyklistů. Celkově 19 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu, což je mezitím evidováno 4 326 nehod s účastí cyklistou. Jedná se mezitím o 3 % v obou případech.

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
- zadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
- zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)



Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli narušit její strukturu. občasné nošení. Při čištění přilby je důležité vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům, které by mohli narušit její strukturu. občasné nošení. Při čištění přilby je důležité vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům, které by mohli narušit její strukturu. občasné 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 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
To, že alkohol do silničního provozu nepatří, je chronický známou skutečností. Někdy jsou vlastně ohrožení cyklisté, kteří této zásluby nedbají? Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve výši 0,8 promile zvyšuje riziko účasti řidiče automobilu na zaviněné dopravní 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 použitím alkoholu a účasti 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, – brzda dráha jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklisty, v případě nebezpečné situace často nestíhají zastavit či výrazněji zpomalit.



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, předejdeš zbloudění.
- Ovládej své kolo**
Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřečenuj svou technickou a fyzickou zdatnost.
- Dávej přednost ostatním**
Upozorní 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 řídítka 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



PELLS



PELLS CRATONI

Vyrábíme kola mezi Lysou a Pradědem.
www.pells.eu

