

NA KOLE JEN S PŘILBOU



NA KOLE JEN S PŘILBOU
TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

ORLICKÉ HORY
cyklomapa



NA KOLE JEN S PŘILBOU

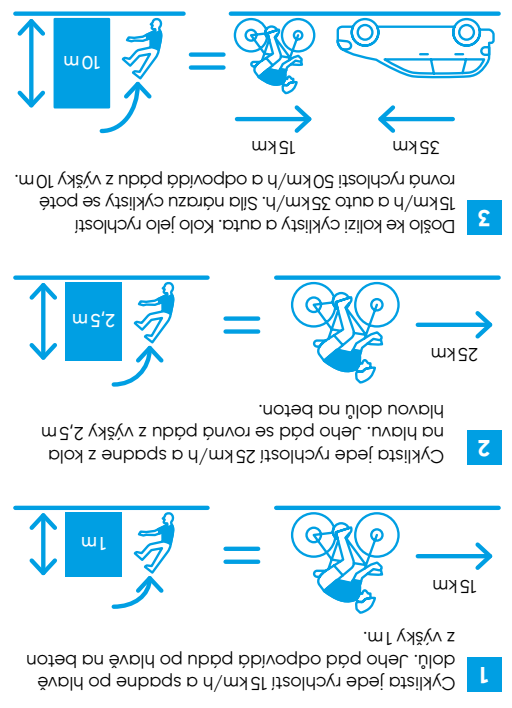
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Při vyřešení následků pádu z kola můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti.

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 %.



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 zrnitky poškozené. 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 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.

To, že alkohol do silničního provozu nepatří, je chronicky známou skutečností. Nakořik jsou vlastně ohrožení cyklisté, kteří této záslody nedobývají? Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve výš 0,8 promile zvyšuje riziko účasti řidiče automobilu na zavlněné 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 je navíc v silničním provozu činný na cyklisty ještě další, specifický nebezpečí:

- cyklisté musí při jízdě neustále udržovat rovnováhu,
- v případě pádu či kolize nejsou (prakticky) ničím chráněni,
- cyklisté jsou hůře viditelní pro ostatní – hlavě řídiče motorových vozidel,
- cyklisté pod vlivem alkoholu méně často používají přilbu a více při jízdě riskují,
- brzdná dráha jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklisty, či výrazněji zpomalit.

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. 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 řídička 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



Největší cykloprodejce v ČR
13 kamenných prodejen



VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz

PARTNERI

