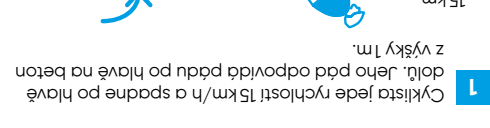
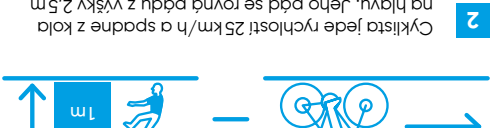
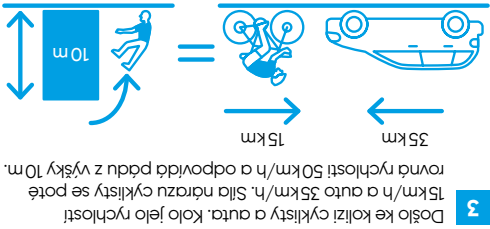


cyklomapa
PRAHA-ZÁPAD A BEROUNSKO
1:140 000

NA KOLE JEN S PŘILBOU



Pro vykreslení ndsledků pádů z kola můžeme přirvnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v zvláštnost na rychlosti.

V roce 2024 bylo při dopravních nehodách usmrceno 38 cyklistů. Celkově 19 usmrcených cyklistů nejméně na hlavě přilbu, což je mezitím výrazný pokles na 50 %. Policie evidovala 4 326 nehod s účastí cyklistů, z toho 2 900 bylo zaviněno cyklistou. Jedná se meziroční nárůst o 3 % v obou případech.

PRAHA-ZÁPAD A BEROUNSKO 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

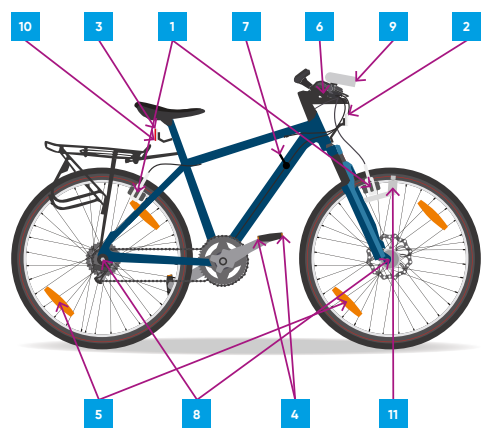


POVINNÁ VÝBAVA JÍZDNÍHO KOLA



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)
- zákonní ovládacích páček (brzdy, měniče převodu) musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii
- matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené



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 mohli narušit její strukturu.

obdobně nošení. Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli 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 ztrátě své účinnosti v případě dalšího nárůstu.

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU



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 chronický znmou skutečnost. Některé jsou vlastně ohrožení cyklisté, kteří této zředy 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 drhla jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklisty v případě nebezpečné situace často nestíží 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, předjedeš 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 záchranou 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 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



PELLS



Kola, helmy a další doplňky skladem



PELLS CRATONI

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

Praha-západ a Berounsko

1:140 000 (1 cm $\hat{=}$ 1,4 km)

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 • straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg

železnice, nádráž, zastávka • Railway, station, Stop

• Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle

lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift

• Skilift / Seilchwebbahn und Sessellift

cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege

cyklostezka • cycle track • Radroute

vrstevnice po 20 m / 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, Naturschenswürdigkeit

kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof

zřícenina • ruins • Ruine

hrad • castle • Burg

zámek / technická památka • chateau / technical curiosity

• Schloß / technisches Denkmal

jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf-course • Reitmöglichkeit / Golfanlage

větrný mlýn / památník • windmill / monument

• Windmühle / Denkmal

rozhledna • view-tower • Aussichtsturm

museum • museum • Museum

místo vhodné ke koupání / koupaliště / krytý bazén / pramen

• swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle

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, disable, unzugänglich