

NA KOLE JEN S PŘILBOU



NA KOLE JEN S PŘILBOU
TÝM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

PRAHA-ZÁPAD A BEROUNSKO



cyklomapa

NA KOLE JEN S PŘILBOU

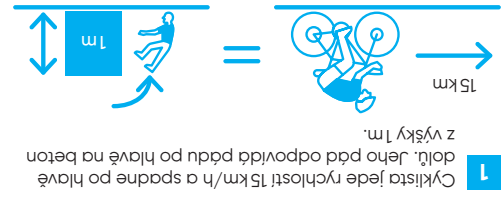
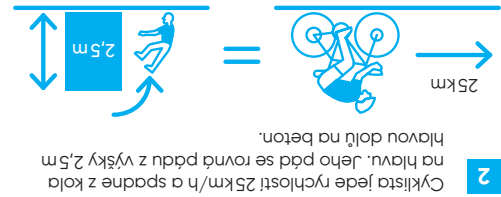
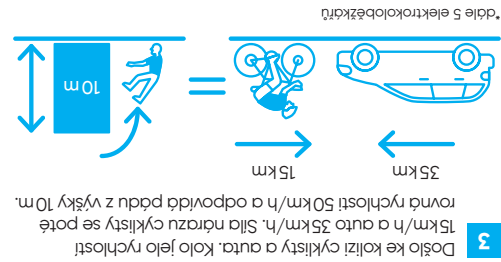
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je 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.nakolejensprilbou.cz



Stáhněte si mobilní aplikaci Záchranka



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

Při čišťení 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.

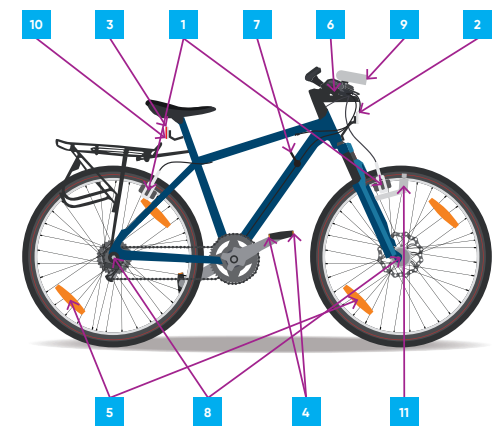
Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnou ztrátu svých původních vlastností by se měla tedy **obměnit jednou za 3 – 5 let** při pravidelném nošení a jednou za 8 let při občasném nošení.

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 čišťení 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.

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

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 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 28m (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.

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. Nepřečenuj 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

To, že alkohol do silničního provozu nepatří, je chronicky známou skutečností. Některé jsou vlastně ohrožení cyklisty, kteří této zásluhy nedobývají. Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve vřší 0,8 promile zvyšuje riziko úctosti řidiče automobily 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 spojovaných s použitím alkoholu je chronicky známou skutečností. Některé jsou vlastně ohrožení cyklisty, kteří této zásluhy nedobývají. Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve vřší 0,8 promile zvyšuje riziko úctosti řidiče automobily 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 spojovaných s použitím alkoholu je chronicky známou skutečností. Některé jsou vlastně ohrožení cyklisty, kteří této zásluhy nedobývají. Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve vřší 0,8 promile zvyšuje riziko úctosti řidiče automobily na zaviněné dopravní nehodě zhruba 5x, u cyklisty až 20x – a navíc s jeho těžkým zraněním.



Zlatopramen
Soulad
HARMONICKÉ OSVĚŽENÍ
A 0,0 % ALKOHOLU. TO JE SOULAD.

Pamatujte – alkohol za říditka nepatří!

Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu.

Novinka Zlatopramen Soulad 0,0 % je ideální volbou pro ty, kteří se chtějí příjemně 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 Soulad 0,0 % nabízí 4 originální příchutě:

- Yuzu a zázvor
- Grep a rozmarýn
- Černý rybíz a lemongrass
- Malina, granátové jablko a ibišek



Každý může být superhrdinou.
Začni v Decathlonu.



DECATHLON

PARTNERI

PARTNERI