

NA KOLE JEN S PŘILBOU



LOUNSKO A RAKOVNICKO

cyklomapa 1:150 000

NA KOLE JEN S PŘILBOU

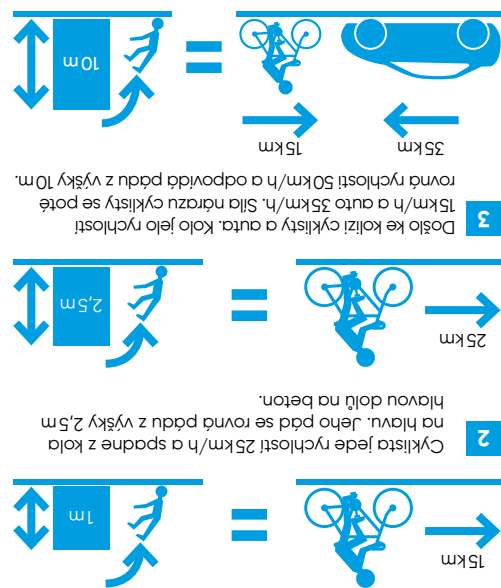
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

Cílem projektu je snížení nehodovosti a následků dopravních nehod cyklistů v ČR zapříčiněných nesprávným použitím bezpečnostních prvků při jízdě na kole. Důraz kampaně je kladen na použití ochranných bezpečnostních přileb.

www.nakolejensprilbou.cz



Stáhněte si mobilní aplikaci **Záchranka**



1 Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě na beton. Jeho pád odpovídá pádu po hlavě na beton 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 hlavou dolů na beton.

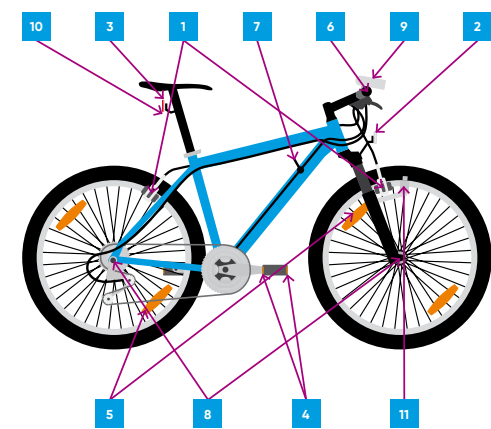
3 Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je loženo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

V roce 2020 bylo při dopravních nehodách usmrceno 40 cyklistů, dalších 276 cyklistů bylo těžce zraněno. Nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 65 – 74 let. Celkově 29 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu.

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)



NĚCO MÁLO O PŘILBÁCH

Cyklistická přilba, která je schválena k prodeji v České republice, musí splňovat standardy. Jedním z nich je přiložený návod v českém jazyce, druhým je označení CE. Toto označení znamená, že přilba splňuje podmínky ČSN EN 1078, je testována a má certifikát ES.



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 kol, v úrovni pasu nebo na přilbě a kole.



PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztráty 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 čištění přilby je důležité vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům, které by mohli narušit její strukturu.

ztrácí svojí účinnost v případě dalšího nárazu. Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro možnost ztráty svých původních vlastností by se měla tedy obměnit jednou za 3 – 5 let při pravidelném nošení a jednou za 8 let při občasném nošení.

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**
Použij 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

PARTNERI

OSVĚŽENÍ BEZ KAPKY ALKOOLU SE ZLATOPRAMENEM RADLEREM 0.0 %

Pamatujte – alkohol za říditka nepatří!

Cyklista je totiž účastníkem silničního provozu.

Se Zlatopramenem Radler 0,0 % si ale nemusíte dělat žádné starosti, neobsahuje totiž ani kapku alkoholu.

Na svých cyklovýletech se tak můžete bez kompromisů osvěžit nealkoholickým ochuceným pivem, které v sobě kombinuje chuť ovoce a unikátních bylinek.

- Zlatopramen připravil hned 5 originálních příchutí:
- | Citrón, bezový květ a máta
 - | Grapefruit a rozmarýn
 - | Brusinka a rybíz
 - | Tmavá višně
 - | Mandarinka a jasmín



MOJEKOLO

KOLA A HELMY PRO CELOU RODINU

GHOST **CRATONI**

Široký sortiment SKLADEM

Největší cykloprodejce v ČR
9 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz

Lounsko a Rakovnicko

1:150 000 (1 cm Δ 1,5 km)

© Map Design & PLANstudio, 2016 - www.mapdesign.eu

	dálnice, silnice II. a III. třídy, highway, roads of the 1. and 2. class, Straße II. Klasse, Straßen II. Klasse
	okružní okružní cesta / roundabout, Kreisverkehr
	okružní okružní cesta / roundabout, Kreisverkehr
	železniční trať / railway, Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle
	lyžařský vlek / lanovka, ski lift / chair lift, Seilbahn, Gondelbahn, Hängebahn
	cyklistická trasa - marked bike paths / marked trails, Radwege
	cyklostezka - cycle track, Radroute
	výštinové čáry 20 m / contour lines at 20 m, Höhenpunkt
	vlhčíř / swamp, Nald / Nöhndorf, Weinberg / Sumpf
	hranice NP CHKO - border of national park, protected landscape area - Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes
	chráněná území / jeskyně / přírodní zajímavost / protected territory / cave / natural curiosity, geschützte Bereiche / Höhle, Naturerbeswürdigkeit

černé značky, red marks, rot markierungen - přístavní, orientační, dopravní
červené značky, red marks, rot markierungen - orientační, dopravní, dopravní

Mapu zpracoval **Map Design s.r.o.**, pro Bezděčíně na silnicích o.p.s. - 2016, mapy © Map Design & PLANstudio - zpracování a design. Map Design s.r.o., Dušní 112/16, 110 00 Praha 1, tel.: +420 776040 414, e-mail: info@mapdesign.eu, www.mapdesign.eu **Map Design**

