

Projektový Newsletter

NA KOLE JEN S PŘILBOU 2/2026



NA KOLE
JEN S PŘILBOU



TÝM
SILNIČNÍ
BEZPEČNOSTI

Senioři na kole

Bezpečná cyklistika nekončí u dětí. Letos se více zaměřujeme také na seniory a bezpečnou jízdu na elektrokolech. Proč jsou právě starší cyklisté nejvíce ohroženi?

Kalendář akcí

Cyklohlídky opět vyrážejí do terénu napříč celou Českou republikou. Podívejte se na přehled míst, kde se s námi můžete potkat.

Poděkování

Realizace projektu by se neobešla bez řady partnerů. Podívejte se, komu záleží na bezpečnosti cyklistů.

Elektrokolo seniorům vrátilo svobodu. Přilba jim může zachránit život.



Cyklistika patří mezi nejvhodnější pohybové aktivity pro starší generaci. Pomáhá udržovat fyzickou kondici, podporuje psychickou pohodu a přispívá ke zdravému stárnutí. Stále více seniorů objevuje výhody elektrokol, která jim umožňují vrátit se k oblíbenému koníčku. Jenže statistiky mluví jasně: cyklisté nad 55 let patří k těm, kdo při nehodě doplatí nejvíce, navíc často bez přilby.

Elektrokolo: výhra i nová výzva zároveň

Významnou roli v proměně cyklistiky seniorů hrají elektrokola. Ta umožňují zvládnout delší trasy, kopcovitý terén i pravidelný pohyb lidem, kteří by jinak na kole jezdili jen omezeně.

Jenže elektrokolo není kolo z roku 1975. Je těžší, jinak vyvážené a jezdí bez vyšší námahy rychleji i u cyklistů staršího věku nebo s nižší fyzickou. Energie nárazu při pádu roste s druhou mocninou rychlosti – to není řečnický obrat, to je fyzika.



NA KOLE
JEN S PŘILBOU



NA **ELEKTROKOLE**
NEJEZDÍM S VĚTREM
O **ZÁVOD**

CYKLISTA S PRAXÍ

– tak zní název nového materiálu, který právě připravujeme především pro seniory. Prostřednictvím křížovek, osmismerek a doplňovaček si budou moci zábavnou formou připomenout pravidla silničního provozu i zásady bezpečné jízdy na kole a elektrokole.

Materiál vzniká s cílem ukázat, že opakování pravidel není ostuda. Naopak – doprava se neustále vyvíjí a osvěžení znalostí může přispět k větší jistotě i bezpečnosti na silnicích. Věříme, že Cyklista s praxí pomůže seniorům užívat si radost z jízdy co nejdéle a především bezpečně.

Při jízdě 25 km/h je energie nárazu čtyřikrát vyšší než při 12 km/h. Pád v této rychlosti bez přilby se přirovnává k pádu střežhlav z výšky 2,5 metru. Doprava je také hustší a rychlejší než v minulosti. A pan Karel může i po drobném pádu mít těžké až fatální následky po úderu do hlavy bez ochranné přilby.

Opakování pravidel není ostuda

Odborníci zároveň upozorňují, že od doby, kdy mnozí senioři získávali první zkušenosti na kole, se silniční provoz výrazně proměnil. Přibýly cyklopruhy, přejezdy pro cyklisty, sdílené stezky, elektrokoloběžky i nové dopravní značky. „Nikdo se nemusí stydět za to, že si chce některá pravidla připomenout. Naopak. Bezpečný cyklista je ten, který ví, jak se v dnešním provozu správně chovat.“ říká Markéta Novotná.

Co může udělat každý z nás

Pokud máte doma babičku, dědečka, tatku, maminku, souseda nebo kamaráda, kteří na e-kolo teprve nastupují – nebo už jezdí – promluvte s nimi o přilbě. Bez tlaku, bez přednášení. Třeba jen: Hele, vezmi si ji. Statistika naznačují, že by to mohlo jednou zachránit víc než kolo. „Naším cílem není seniory od cyklistiky odrazovat. Právě naopak. Chceme jim pomoci, aby si radost z jízdy na kole mohli užívat co nejdéle a co nejbezpečněji,“ uzavírá Ladislav Slánský.

Pár piv a na kolo?

V České republice se ročně stane přes 2 500 dopravních nehod zaviněných cyklistou, až u třetiny případů je cyklista pod vlivem alkoholu. Nejvíce alarmující je přitom množství alkoholu, se kterým lidé na kolo usedají. Jen v roce 2025 eviduje Policie ČR 727 nehod s přítomností alkoholu u viníků cyklistů, přičemž ve 470 případech měl cyklista více než 1,5 promile alkoholu v krvi.

Alkohol zpomaluje reakce, zhoršuje koordinaci pohybů, odhad vzdálenosti i schopnost vyhodnotit dopravní situace. Riziko nehody tak výrazně roste. **Pamatujte, na kole jsem na suchu celý rok.**



SOUTĚŽ NA KOLE JEN S PŘILBOU



www.nakolejensprilbou.cz



**ZAPOJ SE
A VYHRAJ**



**HLAVNÍ CENA
HORSKÉ KOLO
DECATHLON**

DALŠÍ CENY



**PŘILBY, CYKLODOPĽŇKY
A DALŠÍ SKVĚLÉ CENY**

**SOUTĚŽ
PROBÍHA
DO 30. 9.
2026**

**Každý může
být superhrdinou.**
Začni v Decathlonu.



DECATHLON



Kde se s námi můžete potkat?

Tým silniční bezpečnosti realizuje projekt Na kole jen s přilbou už od roku 2010. Za tu dobu se přesvědčil, že nejúčinnější osvěta není ta, která moralizuje, ale ta, která baví, zapojuje a komunikuje s lidmi přímo.

Proto i letos pokračujeme v kontaktní kampani prostřednictvím oblíbených cyklohlídek. V horských oblastech vyrážíme mezi cyklisty společně s **Horskou službou ČR**, na cyklostezkách napříč republikou pak ve spolupráci s **Policií ČR** nebo strážníky městských policií. Přímou v terénu zábavnou a přirozenou formou připomínáme důležitost používání cyklistické přilby, povinnou výbavu jízdního kola, rizika spojená s jízdou pod vlivem alkoholu i další zásady bezpečného chování v silničním provozu.

Kompletní přehled a kalendář akcí naleznete na webových stránkách projektu nebo zde:



Co říká Horská služba?

Nehoda se může stát kdykoli, kdekoli a komukoli. Jen záchranáři Horské služby ČR zasahovali v loňském roce u 1 175 případů spojených s úrazem cyklisty na kole, dalších 162 zásahů se týkalo koloběžek a 36 elektrokol.

V porovnání s předchozími roky počet těchto úrazů roste. Z celkového počtu 8 030 zásahů Horské služby během loňské letní sezóny připadlo na cyklisty 1 373 případů.

„V horském terénu se každoročně setkáváme s cyklisty, kteří přeceňují své schopnosti nebo podceňují náročnost tratí. S rostoucí oblibou elektrokol navíc přibývá i vážnějších úrazů. Přilba by měla být naprostým standardem, stejně jako respekt k vlastním limitům,” upozorňuje náčelník Horské služby ČR René Mašin.

Partneři

Tento projekt by v takovém měřítku nefungoval již řadu let bez partnerů, kteří společně s námi usilují o zvýšení bezpečnosti silničního provozu, s důrazem na bezpečnou cyklistiku.

