

## NA KOLE JEN S PŘILBOU



NA KOLE  
JEN S PŘILBOU

## BESKYDY

cyklomapa



### NA KOLE JEN S PŘILBOU

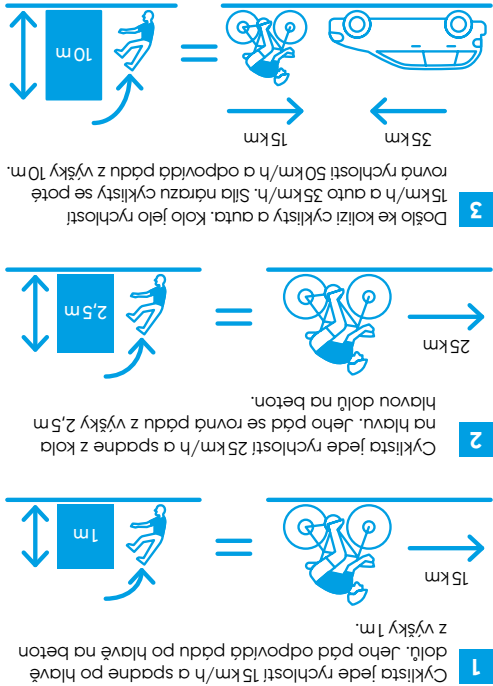
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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](http://www.nakolejensprilbou.cz)



Stáhněte si  
mobilní aplikaci  
**Záchranka**



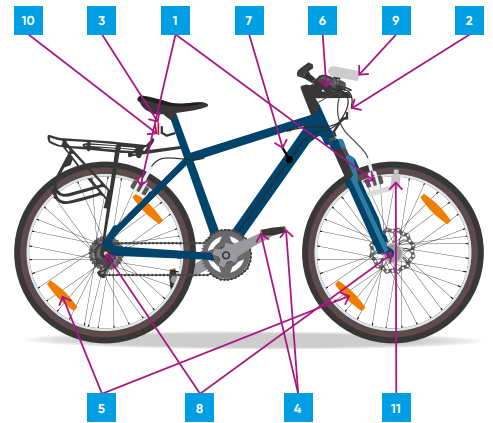
Pro vykreslení následků pádu z kola můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky. Cyklista jede rychlostí 25 km/h a spadne z kola na hlavu. Jeho pád se rovná pádu z výšky 2,5 m.

V roce 2023 bylo při dopravních nehodách usmrceno 39 cyklistů, dalších 251 cyklistů bylo těžce zraněno. Nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 64 a více let. Celkově 28 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu, což je téměř 72 %.

### 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)



Při čištění přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli narušit její strukturu.

občasné 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 občasné nošení.

### 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 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.

- brzdění dráha jízdního kola je delší než u motorových vozidel, alkohol navíc prodlužuje reakční dobu cyklisty, v případě nebezpečné situace často nestíhají zastavit či výrazněji zpomalit.
- cyklisté pod vlivem alkoholu méně často používají přilbu a více při jízdě riskují,
- cyklisté jsou hůře viditelní pro ostatní – hlavně řidiče motorových vozidel,
- v případě pádu či kolize nejsou (prakticky) ničím chráněni, cyklisté musí při jízdě neustále udržovat rovnováhu, ještě další, specifická nebezpečí:

a účasti v silničním provozu číhají na cyklisty nebezpečná. Je to tím, že kromě obecně známých rizik spojených s použitím alkoholu je chronický zdravotní problém. Některé jsou

To, že alkohol do silničního provozu nepatří, je chronický zdravotní problém. Některé jsou vlastně ohrožení cyklisté, kteří této zásluby nedbají? Uvedme příklad. Hladina alkoholu ve výši 0,8 promile zvyšuje riziko účasti řidiče automobilu na zaviněné dopravě nehoře zhruba 5x, u cyklisty až 20x – a navíc s jeho těžkým zraněním.

### 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.
- 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, předejdeš 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 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 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



PARTNERI



### KOLA, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



**GHOST**



**CRATONI**

Největší cykloprodejce v ČR  
13 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA

[www.mojekolo.cz](http://www.mojekolo.cz)

# B e s k y d y

1:180 000 (1 cm  $\approx$  1,8 km)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 km  
© Map Design & PLANstudio, 2016 – www.mapdesign.eu

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>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</p> <p>ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg</p> <p>železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle</p> <p>lyžařský vlek / lanovka • ski lift / chair lift • Skilift / Seilschwebbahn und Sessellift</p> <p>cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege</p> <p>cyklostezka • cycle track • Radroute</p> <p>vrstevnice po 20 m / výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt</p> <p>les / křiv / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp • Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf</p> <p>hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes</p> <p>chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Natursehenswürdigkeit</p> | <p>stanice horské služby • stanice horské služby • Bergschutzstation</p> <p>kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof</p> <p>zřícenina / hrad • ruins • castle • Ruine / Burg</p> <p>zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloß / technisches Denkmal</p> <p>jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf-course • Reitmöglichkeit / Golfanlage</p> <p>větrný mlýn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal</p> <p>rozhledna • view-tower • Aussichtsturm</p> <p>múzeum • museum • Museum</p> <p>místo vhodné ke koupání / koupaliště / krytý bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle</p> <p>čerpací stanice / LPG / parkoviště • filling station / LPG / car park • Tankstelle / LPG / Parkplatz</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

červené značky, red marks, roten Markierungen – přístupné, open for visitors, zugänglich  
černé značky, black marks, schwarze Flecken – nepřístupné, disable, unzugänglich

Mapu zpracoval Map Design, s.r.o., pro Bezpečné na silnicích o.p.s. – 2016, mapy © Map Design & PLANstudio • zpracování a design: Map Design  
Map Design, s.r.o., Dušní 112/16, 110 00 Praha 1, tel.: +420 776 040 414, e-mail: info@mapdesign.eu, www.mapdesign.eu Map Design

