

1 : 150 000

LOUNSKO A RAKOVNICKO

NA KOLE
JEN S PŘILBOU



TYM
SILNIČNÍ
BEZPEČNOSTI

NA KOLE
JEN S PŘILBOU

LOUNSKO
A RAKOVNICKO

cyklomapa



NA KOLE JEN S PŘILBOU

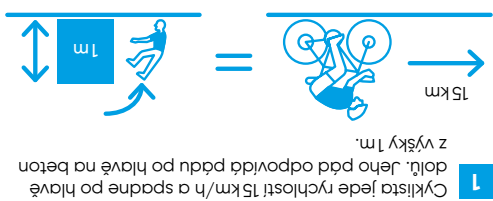
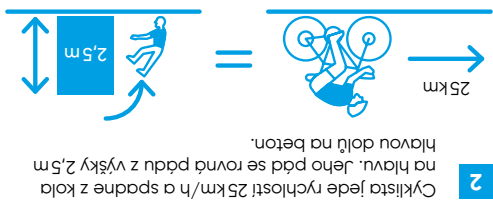
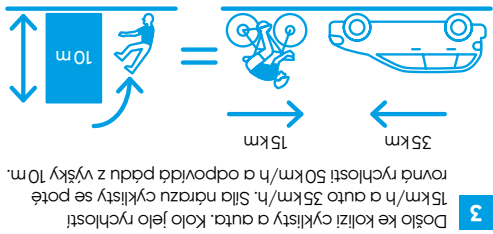
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



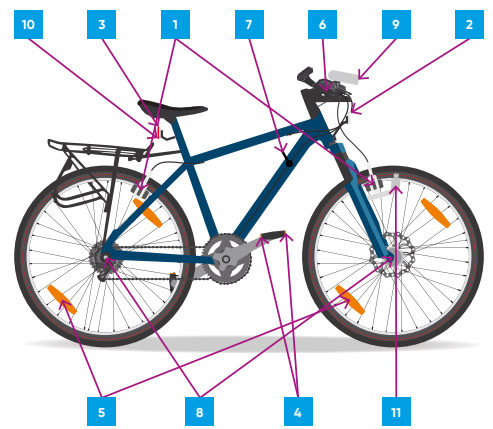
Pro vykreslení následků pádu z kola můžeme přirovnat rychlost jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti.

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 světlomětem 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 pravidelném nošení a jednou za 8 let při by se měla tedy **obměnit jednou za 3 – 5 let** možnou ztrátu svých původních vlastností opotřebují, není výjimkou ani přilba. Pro Stejně jako všechny materiály se časem **ztrácí svoji účinnost** v případě dalšího ndrazu. nejsou pouhým kmem viditelné, a tak přilba může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejví zřetelně znamky poškození. Na přilbě musí být vyřazena z používání, a to i když každá přilba, která prodávající jakýkoliv náraz, ztrácí svoji účinnost v případě dalšího ndrazu.

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 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.

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 ohrožují 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, – brzdná 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.

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 lékárníku 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



Kraj Vysočina
Královéhradecký kraj

Paroubický kraj
Jihomoravský kraj

PLZEŇSKÝ KRAJ
Liberecký kraj

BESIP
altima
Reflexní prvky

SMO
SVAZ MĚST A OBČÍ ČESKÉ REPUBLIKY

ČESKÉ REPUBLIKY
ČKPP
Česká kancelář pojišťovny

PARTNERI
TYM SILNIČNÍ BEZPEČNOSTI

MOJEKOLO



KOLA, HELMY
A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



Největší cykloprodejce v ČR
13 kamenných prodejen

VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz

