

NA KOLE JEN S PŘILBOU



NYMBURSKO A PODĚBRADSKO
cyklomapa 1:140 000

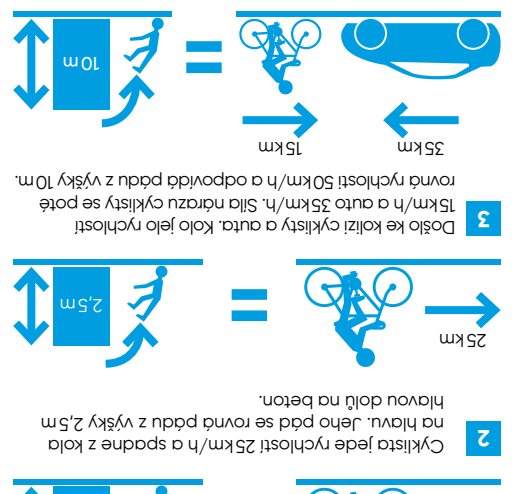
NA KOLE JEN S PŘILBOU

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 dole. 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.

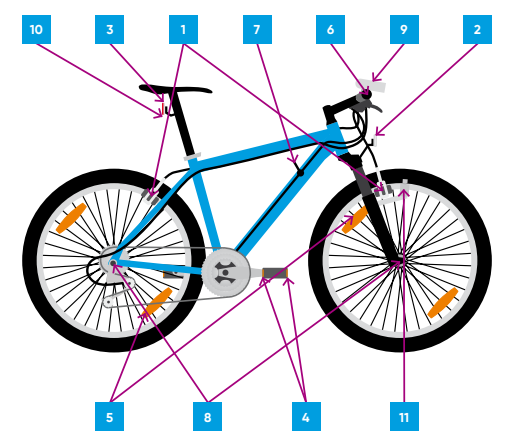
3 Došlo ke kolizi cyklisty a auta. Kolo je rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

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
- zadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy
- zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)

Konstrukce skeletu přilby je z jednoho kusu polystyrenové hmoty, shora krytého vrstvou ochrany při velmi nízké hmotnosti. Tato technologie zaručuje větší pevnost přilby než technologie používané dříve. Při dřívější technologii se tvar přilby vytvářel z většího kusu polystyrenu, čím mohlo dojít k narušení celistvosti materiálu a vznikala tak místa s nevhodným napětím materiálu.



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

NĚCO MÁLO O PŘILBÁCH



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.



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 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.

PĚČE O CYKLISTICKOU PŘILBU

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, předjedeš 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 záchranou 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.
Se Zlatopramenem Radler 0,0 % si ale nemusíte dělat žádné starosti, je totiž jako jediný radler na českém trhu 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 připravil hned 5 originálních příchutí:
- | Citrón, bezový květ a máta
 - | Grapefruit a rozmarýn
 - | Brusinka a rybiž
 - | Tmavá višň
 - | Mandarinka a jasmín

MOJEKOLO
KOLA A HELMY PRO CELOU RODINU
Široký sortiment SKLADEM
Největší cykloprodejce v ČR
9 kamenných prodejen
VYBAVTE SE NA
www.mojekolo.cz



Nymbursko a Poděbradsko

1:140 000 (1 cm ≙ 1,4 km)

Map Design & PLANstudio, 2016 – www.mapdesign.eu

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 ulice, zpevněná cesta / cesta / pěšina • street, dirt road / cart track / foot path • Straße, befestigter Weg / Karrenweg / Fußweg železnice, nádraží, zastávka • Railway, station, Stop • Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle lyžařský vlek / lanovka • ski-lift / chair lift • Skiflift / Seilschwebebahn und Sessellift cyklistická trasa • marked bike paths • markierte Radwege cyklostezka • cycle track • Radroute vrstevnice po 20 m / výškový bod • contour lines at 20 m / elevation point • Höhenlinien zu 20 m / Höhenpunkt les / klec / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp • Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, protected landscape area • Badepark / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Naturschenswürdigkeit | <ul style="list-style-type: none"> kostel / kaple / synagoga / hřbitov • church / chapel / synagogue / cemetery • Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof zřícenina • ruins • Ruine hrad • castle • Burg zámek / technická památka • chateau / technical curiosity • Schloß / technisches Denkmal jezdecký areál / golfové hřiště • riding centre / golf course • Reitmöglichkeit / Golfanlage větrný mlyn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal rozhledna • view-tower • Aussichtsturm muzeum • museum • Museum místo vhodné ke koupání / koupaliště / kryté bazén / pramen • swimming place / swimming pool / indoor swimming / spring area • Badeplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle čerpací stanice / LPG / parkoviště • filling station / LPG / car park • Tankstelle / LPG / Parkplatz |
|--|---|

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