



NA KOLE JEN S PŘILBOU

JIZERSKÉ HORY  
cyklomapa



NA KOLE JEN S PŘILBOU

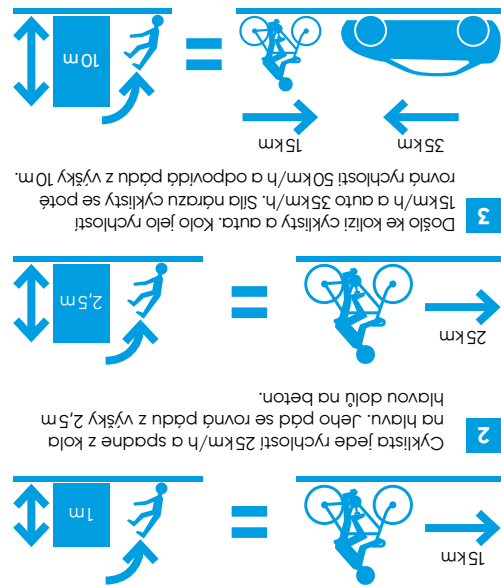
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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**



**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 lo rychlostí 15 km/h a auto 35 km/h. Síla nárazu cyklisty se poté rovná rychlosti 50 km/h a odpovídá pádu z výšky 10 m.

V roce 2021 bylo při dopravních nehodách usmrceno 43 cyklistů, dalších 233 cyklistů bylo těžce zraněno. Nejvíce usmrcených bylo ve věkové kategorii 55 a více let. Celkově 51 usmrcených cyklistů nemělo na hlavě přilbu.



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 občasném nošení.

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

PÉČE O CYKLISTICKOU PŘILBU



CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

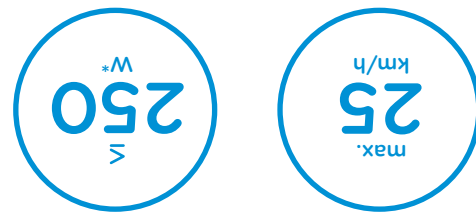
Viditelnost lze zvýšit **vhodnou barvou oblečení** a doplňky z **fluorescenčních** materiálů, které zvyšují kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce zaznamenat.

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 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.

\* Možný je i výkon 1000 W, pokud se jedná o koloběžku s dodatečně montovaným pohonem.



Oсоба jedoucí na koloběžce je považována z pohledu zákona o provozu na pozemních komunikacích za cyklistu. Platí pro ni tedy stejná ustanovení jako pro osobu jedoucí na jízdním kole.

V případě, že uživatel chce, aby byla elektrokoloběžka způsobilá k provozu na pozemních komunikacích bez registrace a bez nutnosti držení řidičského oprávnění, musí splňovat tyto parametry:

ELEKTROMOBILITA



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. Nepřečenuj 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**  
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

**PARTNERI**

OSVĚŽENÍ BEZ KAPKY  
ALKOHOLU 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 višň
- | Mandarinka a jasmín



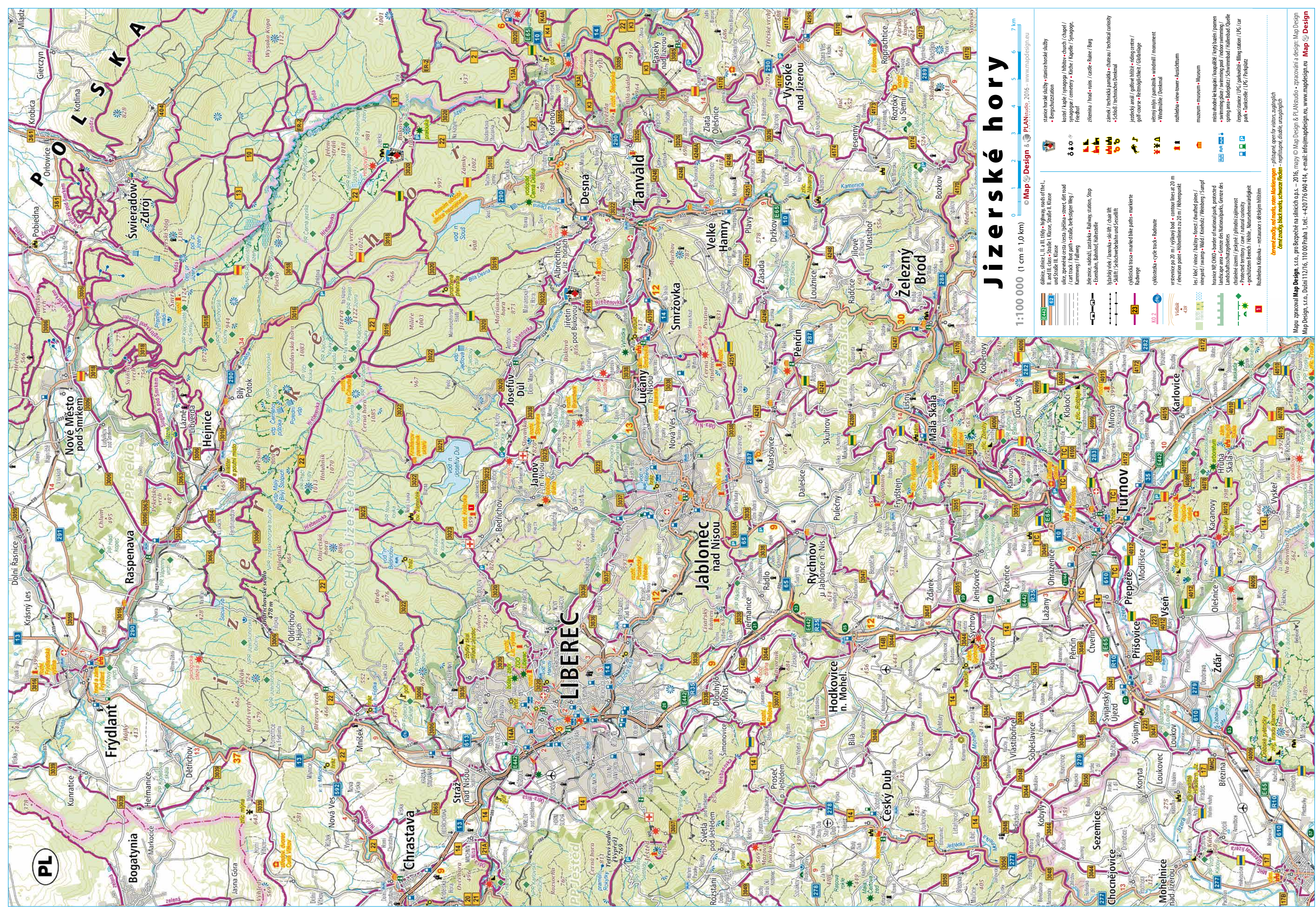
**MOJEKOLO**

**KOLA, HELMY  
A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM**

Největší cykloprodejce v ČR  
10 kamenných prodejen

**VYBAVTE SE NA  
[www.mojekolo.cz](http://www.mojekolo.cz)**





# Jizerské hory

1:100 000 (1 cm = 1,0 km) © Map Design & PLAN studio, 2016 - [www.mapdesign.eu](http://www.mapdesign.eu)

dálnice, silnice, II., III. třídy / highway, roads of the 1., 2., and 3rd class / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse	stanice / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
úste, železniční zastávka / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse	kostel / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Karavany / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse	zámek / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
železnice, nádraží, zastávka / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse	lyžařský vlek / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	křesle / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse
Eisenbahn, Bahnhof, Haltestelle	Kesselfahrt / <b>Stavěti, Klasse, Straße</b> / Klasse

Mapu zpracoval Map Design, s.r.o., pro Berpečské na sílních č.p.3. - 2016, mapy © Map Design & PLAN studio • zpracování a design: Map Design Map Design, s.r.o., Dušň 112/16, 110 00 Praha 1, tel. +420 776 040 414, e-mail: [info@mapdesign.eu](mailto:info@mapdesign.eu), [www.mapdesign.eu](http://www.mapdesign.eu) **Map Design**