



NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

## LOUNSKO A RAKOVNICKO



cyklomapa

### NA KOLE JEN S PŘILBOU

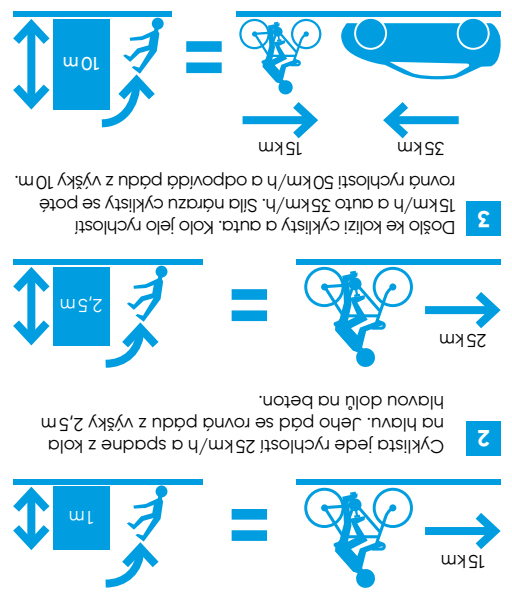
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



Stáhněte si mobilní aplikaci  
**Záchranka**



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

**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 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.



**PĚČE O CYKLISTICKOU 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 čištení přilby je důležité **vyvarovat se chemickým čistícím prostředkům**, které by mohli narušit její strukturu.



### 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. 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**  
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**

# MOJEKOLO



## KOLA, HELMY A DALŠÍ DOPLŇKY SKLADEM



Největší cykloprodejce v ČR  
10 kamenných prodejen

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



### 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 višně
  - | Mandarinka a jasmín



# Lounsko a Rakovnicko

1:150 000 (1 cm Δ 1,5 km)

© Map Design & PLANstudio, 2016 - www.mapdesign.eu

- dráhová síť**, II. a III. třídy - highway, roads of the I. and II. class - Straße I, Klasse Straße II, Klasse
- silnice**, apenninská cesta /esta /pěšina - street, dirt road /country /forest path - Straße, Befestigter Weg /Karrenweg /Fahweg
- železnice**, nádraží, zastávka - Railway, station, Stop
- lyžařský vlek / lanovka / skifort / chair lift**
- cyklistická trasa - marked bike paths - radiersteie**
- cyklostezka - cycle track - Radroute**
- výštinové čáry 20 m / výškový bod - contour lines at 20 m / Höhenpunkt**
- vinohrad / swamp - Weingart / Feuchtwald / Weinberg / Sumpf**
- hranice NP, CHKO - border of national park, protected landscape area - Grenze des Nationalparks, Grenze des Landschaftsschutzgebietes**
- ochranná území / jeskyně / přírodní zajímavost - protected territory / cave / natural curiosity**
- les - geschützte Biotop / Heide, Naturschutzgebiet**

**černé značky, red marks, rot markierungen** - přístavní, orientační, dopravní  
**červené značky, red marks, rot markierungen** - dopravní, orientační, dopravní

- hrad / zámek / synagoga / hřbitov - church / chapel / synagogue / cemetery - Kirche / Kapelle / Synagoge, Friedhof**
- zřeztina - ruins - Ruine**
- hrad - castle - Burg**
- zámek / technická památka - chateau / technical curiosity**
- Schloß / technisches Denkmal**
- jezdectvářská / golfová hřiště - riding centre / golf-course - Reitmöglichkeit / Golfanlage**
- větrný mlýn / památka - windmill / monument**
- nahledno - view-tower - Aussichtturm**
- muzeum - museum - Museum**
- masa vlnivě ke koupání / koupaliště / krytý bazén / pranen - swimming-pool / Schwimmbad / indoor swimming / spring area - Badesplatz / Schwimmbad / Hallenbad / Quelle**
- čerpací stanice / LPG, parkoviště - filling station, LPG / car park - Tankstelle / LPG / Parkplatz**

Mapu zpracoval **Map Design s.r.o.**, pro Bezděčín na sílních 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 776040 414, e-mail: info@mapdesign.eu, www.mapdesign.eu **Map Design**

