



NA KOLE JEN S PŘILBOU

NA KOLE JEN S PŘILBOU

PRAHA-ZÁPAD A BEROUNSKO



cyklomapa

NA KOLE JEN S PŘILBOU

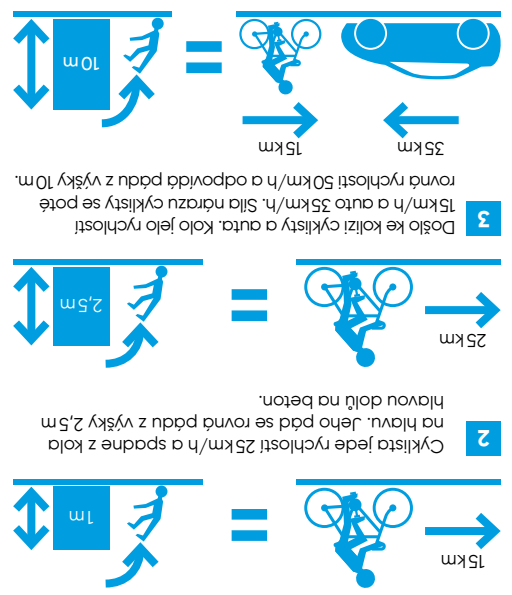
Projekt neziskové organizace Bezpečně na silnicích o.p.s., která vykonává své aktivity pod značkou Tým silniční bezpečnosti.

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



1 Cyklista jede rychlostí 15 km/h a spadne po hlavě na beton z výšky 1 m.
Pro vyřešení následků pádu z kola můžeme přivonat rychlostí jízdy na kole k pádu z výšky na beton, která se mění v závislosti na rychlosti.

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



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 občasném nošení.



CYKLISTO BUĎ VIDĚT!

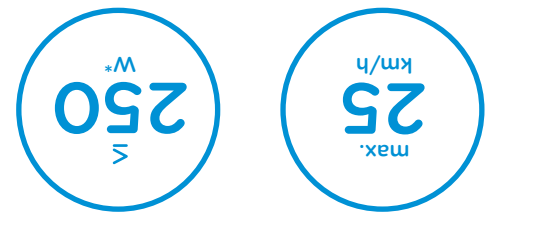
Viditelnost lze zvýšit **vhodnou barvou oblečení** a doplňky z **fluorescenčních** materiálů, které zvyšují kontrast vůči pozadí a prodlužují tak vzdálenost, na kterou může řidič chodce zaznamenat.

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.
V České republice není minimální věková hranice užívání elektrokoloběžky omezena.



Ooba jedouc na koloběžce je povazována 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 dřížení řídicíského 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 lékárničku 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 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

Praha-západ a Berounsko

1:140 000 (1 cm $\hat{=}$ 1,4 km)

Map Design & PLANstudio, 2021 - www.mapdesign.eu

- 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 / křec / vinice / bažiny • forest / dwarfed pines / vineyard / swamp / Wald / Knieholz / Weinberg / Sumpf
- hranice NP, CHKO • border of national park, protected landscape area • Grenze des Nationalparks, Glenze des Landschaftsschutzgebietes
- chráněné území / jeskyně / přírodní zajímavost • Protected territory / cave / natural curiosity • geschützten Bereich / Höhle, Naturschensowrdigkeit
- 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 mlýn / památník • windmill / monument • Windmühle / Denkmal
- rozhledna • view-tower • Aussichtturm
- muzeum • museum • Museum
- místo vhodné ke koupání / koupaliště / krytý 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

