

Cenné rady pro cyklisty

Jak můžete zabezpečit své jízdní kolo před odcizením?

- máte-li Vaše jízdní kolo uloženo ve společných prostorách domu (kolárna, chodba), kde bydlíte, nezapomínejte uzamykat své jízdní kolo i zde, nejlépe k nějakému stojanu či zábradlí. Ověřte si, zda jsou vchodové dveře do těchto společných prostor dobře zajištěny,
- porovnejte hodnotu Vašeho jízdního kola s rizikem, které přináší jeho ukládání na veřejně přístupných místech,
- pamatujte si, že uložení jízdního kola na balkoně (lodžii) nemusí být překážkou pro jeho odcizení,
- informujte se u odborníků ve specializovaných prodejnách na nabízený sortiment kvalitních zámků pro zabezpečení jízdních kol,
- pokud jízdní kolo ukládáte na veřejně přístupných místech, kde zůstává bez dozoru, vždy jej zajistěte uzamčením k pevnému předmětu (stojan na jízdní kola, zábradlí),
- pohybujete-li se ve společnosti dalších cyklistů, zajistěte přítomnost jednoho z Vás u odstavených jízdních kol,
- při odchodu od jízdního kola s sebou vezměte cennější vybavení (tachometr, nasazovací svítilna, brašna s věcmi atd.)
- poučte své děti, aby si dávali pozor na svá jízdní kola.



Racer 690



Tradicion 780



Booster 670



Granit Casse 74

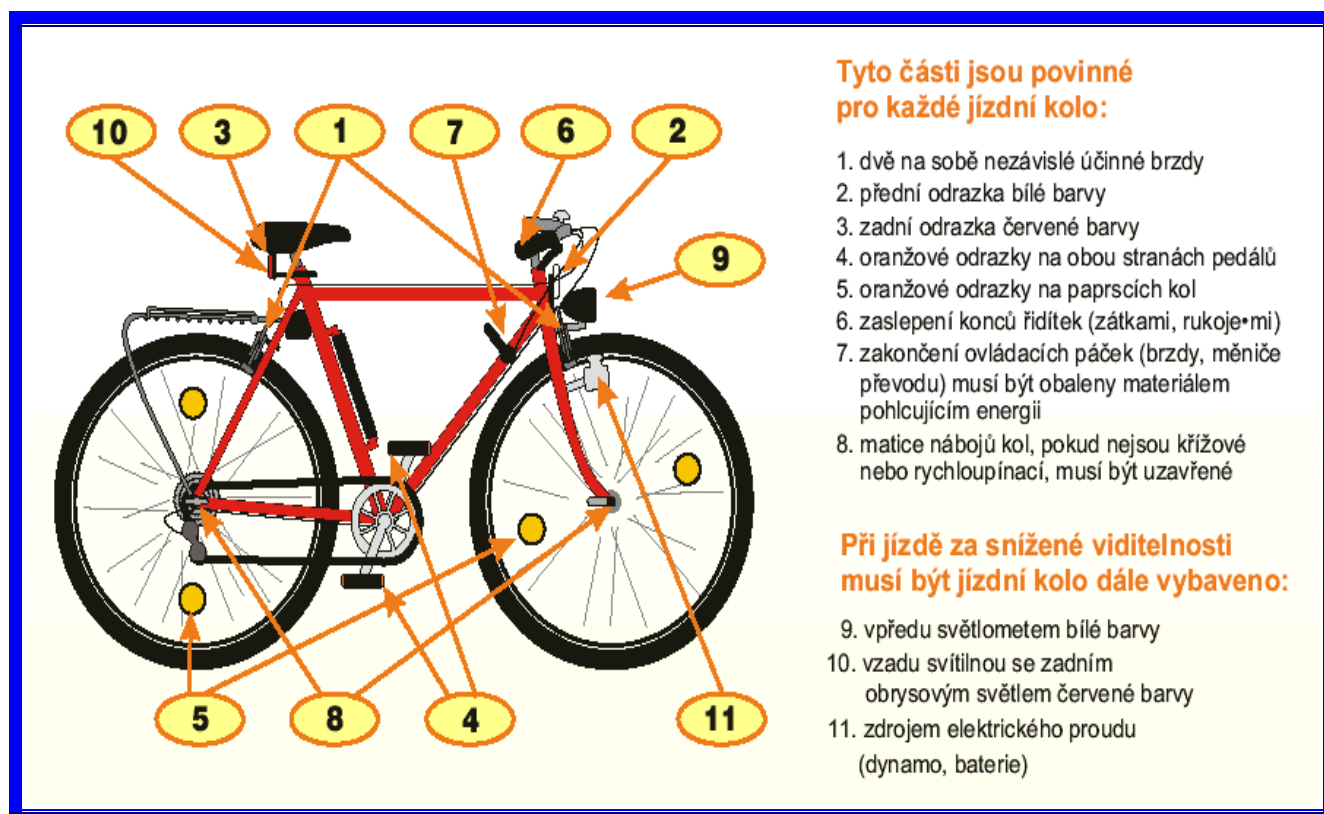


Granit Delta 56

Správné vybavení jízdního kola:

Nezapomeň, že i cyklista je řidič a jízdní kolo je vozidlo, na kterém nesmí chybět žádná součást povinného vybavení.

Cyklista mladší osmnácti let (od 1.7.06) je povinen používat cyklistickou přilbu schváleného typu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě.



Proč je správné vybavení jízdního kola důležité?

- **brzdy** umožňují jezdcovi zpomalit nebo rychle zastavit v případě potřeby,
- **zvonek** slouží k včasnému upozornění ostatních účastníků silničního provozu na možné nebezpečí,
- **kryt řetězu** chrání jezdce před zachycením oděvu a případným pádem z kola,
- **přední bílé světlo** svítí na cestu za snížené viditelnosti a zároveň jezdce zviditelňuje i z dálky,
- **zadní červené světlo** zviditelňuje jezdce zezadu,
- **přední bílá a zadní červená odrazka** za snížené viditelnosti zvýrazňuje jezdce zepředu, tak i zezadu,
- **oranžové odrazky na paprscích kol** zvýrazňují jezdce z boku,
- **oranžové odrazky na pedálech:** jsou dobře viditelné zejména pro řidiče, kteří tě zrovna předjíždějí,
- **zdroj elektrického proudu** zajišťuje svítivost předního světlometu a zadní svítilny,
- **blatníky** chrání obličej a oblečení před znečištěním.

Je důležité nezapomenout

- **před jízdou musíš u jízdního kola zkontrolovat:**
 - utažení matic a šroubů u kol,
 - stav pneumatik a jejich nahuštění,
 - stav a funkčnost brzd,
 - funkčnost osvětlení,
 - zda je řetěz napnutý a promazaný,
 - zda jsou čisté odrazky.
- **vidět a být viděn je velice důležité, proto:**
 - vždy včas použij osvětlení jízdního kola,
 - oblékej pestré oblečení,
 - používej fluorescentní a reflexní doplňky.
- **i jako cyklista jsi řidič, proto:**
 - při jízdě nikdy nejez, nepij, nekuř a netelefonuj,
 - raději se plně věnuj řízení,
 - vždy používej cyklistickou přilbu
 - respektuj zákaz požívání alkoholu,
 - dodržuj pravidla silničního provozu,
 - chovej se tak, jak bys chtěl, aby se chovali ostatní k tobě.



Na kolo jen s přilbou

Zákon 411/2005 Sb. od 1. července 2006 nařizuje povinné nošení přileb na pozemních komunikacích pro cyklisty do 18 let. Dítě do deseti let může vyrazit na silnici jen v doprovodu osoby, která dovršila patnácti let. Toto omezení se nevztahuje na pohyb malých cyklistů v obytné a pěší zóně. Zde mohou malí cyklisté jezdit sami.



Otázkou zůstává, zda by cyklistickou helmu měli nosit všichni cyklisté bez rozdílu věku. Helma ochrání hlavu až v 90% pádů. Odborné studie prokázaly, že cyklisté, kteří nosí přilbu, podstupují 19 x menší riziko úmrtí než ti, kteří ji nepožívají. S pomocí ochranných přileb lze předejít 83 % faktur lebky, 53 % zranění měkkých částí hlavy a 48 % poškození mozku. Přilba náraz ztlumí, ale v první řadě hlavu ochrání při pádu na nějaký ostrý předmět. Přilba slouží jako výrazný prevence poranění mozku a případných zlomenin lebky. Podle vědeckých výzkumů může cyklistu zabít náraz hlavou do pevné překážky již při rychlosti jedenáct kilometrů za hodinu. Pokud mají cyklisté kvalitní přilbu, hrozí jim až osmkrát menší nebezpečí, že utrpí vážné poranění mozku, než když ji nemají.

Bezpečnostní cyklistické přilby jsou vysoce efektivní v prevenci poranění hlavy a jsou zvláště důležité pro děti, protože ty utrpí většinu vážných úrazů hlavy následkem cyklistických nehod. Nejčastější místa poranění hlavy u dětí, ke kterým dochází po pádu z kola: hlava - 44%, paže - 27%, břicho - 6%, kolena 23%.

• **základní pravidla při nákupu cyklistické přilby**

- přilbu je nutno před nákupem dobře vyzkoušet
- musí dobře sedět na hlavě, tlak na hlavu musí být rovnoměrný,
- řemen se spodní sponou musí dobře ne příliš pevně sedět, musí jít otevřít jednou rukou,
- přilba nesmí zakrývat uši,
- přilba musí
- přilba musí být na hlavě nasazená ve vodorovné poloze nikoli „špičkou vzhůru“,
- návod na použití přilby musí být v českém jazyce a musí obsahovat informace o výrobci, použití, postup nasazování, upozornění na nutnost výměny v případě poškození,
- moderní bezpečná přilba by měla být vybavena dvěma upínacími mechanismy – jedná se o pásy spojenými pod bradou a systémem umožňujícím přizpůsobit jeho obvod obvodu hlavy. Upínací mechanismus by neměl ani v jedné z krajních poloh dosednout na doraz. V okamžiku, kdy přilbu usadíte, je dobré zkusit zatřást hlavou. Jakmile helma špatně drží (padá do očí, na zátylek či sjíždí do stran), je nutné vybrat si helmu jinou.
- dále je dobré, jestli má přilba ovládací mechanismy – jedná se o otočné kolečko, které umožňuje regulaci i za jízdy, jiné systémy vyžadují k nastavení obě ruce
- přilbu, která je vybavena pouze pásy pod bradou, raději nekupuje.

- **velikost cyklistické přilby**

| | |
|-----------------|-------------|
| velikost přilby | obvod hlavy |
| unisize | 52 - 60 |
| small | 50 - 54 cm |
| medium | 54 - 58 cm |
| large | 58 - 62 cm |

Přilba nesmí být starší osmi let, neboť materiál křehne a snáze při nárazu praská. Stejně tak při sebemenším podezření na prasknutí helmy je nutno helmu vyměnit za novou.

- **co tvoří cyklistickou přilbu?**

Každá schválená cyklistická přilba obsahuje vložku vyrobenou z tuhé rozbitné pěny. Tato vložka se rozpadne a absorbuje většinu vlivů při nárazu. Mnoho cyklistických přileb ochraňuje tuto vložku plastickou skořápkou, která pomáhá držet pěnu pohromadě při srážce a zdokonaluje klouzavost helmy tak, že nepřilne k chodníku. Pásky a spony zabraňují, aby přilba při srážce odletěla. Vzadu může být zámek, aby zabezpečil stabilitu přilby. Všechny části cyklistické přilby pracují společně v zájmu prevence poranění. Pro správnou funkci přilby je důležité, aby byla řádně usazena na hlavě - jedině pak může plnit bezpečnostní funkci beze zbytku.

