

# Na kole s přilbou aneb Přilba? Automaticky!

To nejméně a zároveň nejvíce, co pro sebe, své zdraví a život můžete udělat, než šlápnete do pedálů je – nasadit si helmu – to málo, co považuje mnoho lidí za zbytečné, vám může zachránit život. To nejcennější, co máte. Po nehodách často slyšíme kdyby... Kdyby si tu přilbu vzal, kdyby ji měla na hlavě místo na řídítkách, vždyť to byl jen kousek, byl opatrný, jel pomalu. K nehodám cyklistů nebo s účastí cyklisty dochází velmi často. Ne vždy je na vině cyklista, stačí přehlédnutí ze strany řidiče auta, nepozornost, kdy se maminka otočí v autě za dítětem v sedačce, spěchající manager, který odepisuje v rychlosti na zprávu. Je to malý moment a Vy jako velmi zranitelný účastník silničního provozu, který nemá žádnou karosérii, airbagy, bezpečnostní pás, máte tu možnost, ne povinnost, ale možnost si ten jediný chránič na hlavu připnout. Neváhejte, udělejte to!

**Osoby mladší 18 let jsou povinny za jízdy použít ochrannou přilbu!**


## Když si přilbu pořizujete:

Vyzkoušejte si ji. Přilba musí být pohodlná. Její tvar by měl kopírovat hlavu a měla by být řádně upevněna.

Pokud nosíte brýle, je nutné vyzkoušet přilbu i s nimi. Z počátku mírný tlak nemusí vadit, ovšem při delším nošení přilby může způsobit bolest hlavy, a tím narušit koncentraci při jízdě na kole.

Důležitý prvek cyklistické přilby je i odvětrávání.

Při výběru je především pro děti a dámy po kvalitě rozhodující její vzhled. Dopřejte dítěti, aby si mohlo vybrat, neboť dítě ji bude rádo nosit, pokud se v ní bude cítit dobře a bude se mu líbit.



**Cyklistická přilba**

- povinná do 18 let
- doporučení nosit vždy
- musí být řádně upevněna na hlavě
- nesmí být poničena

**Cyklistický oděv**

- sportovní
- pohodlný
- pevné obutí
- retroreflexní

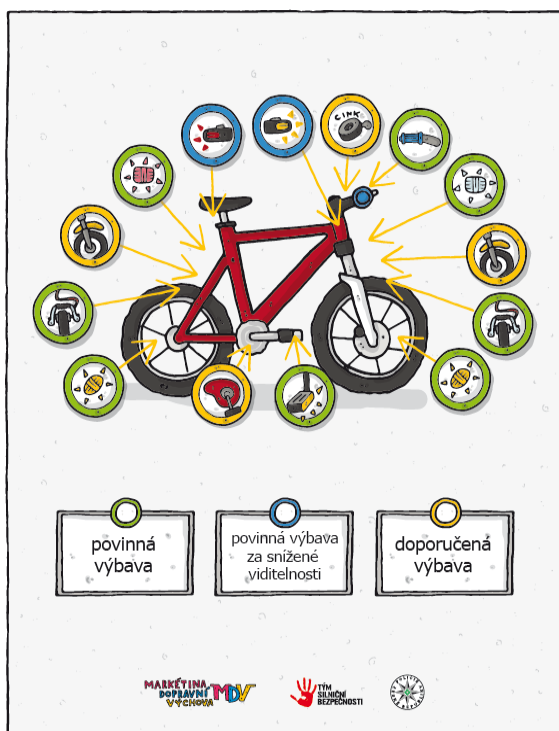
MARKÉTA DOPRAVNÍ MDTV  
TĚM SLEDCI BEZPEČNOSTI

## Správné nasazení:

- Přilba musí být na hlavě řádně připevněna. Přilba by měla při zatřesení hlavou, předklonění i zaklonění držet i nezapnutá.
- Nesmí se posunovat směrem do čela ani do týlu, a to při jakémkoliv pohybu. Nesmí bránit výhledu, zároveň musí chránit přední část hlavy, čelo.
- Dva pásy, které vedou na boční části hlavy kolem uší, jsou spojeny pod bradou sponou, která musí umožnit pohodlné nastavení jednou rukou. Stejně tak regulace velikosti obvodu hlavy musí umožnit jednoduché povolení či utažení jednou rukou. Upínací mechanismus musí být správně dotažený, kdy mezi řemínky a bradu je možné zastrčit maximálně dva prsty.
- Řemínky musí být při jízdě na kole vždy zapnuté! Přilba zapnutá na řídicích nebo na batohu Vás neochrání!



Každá přilba, která prodělala jakýkoliv náraz, musí být vyřazena z používání, a to i když nejeví zřetelné známky poškození. Na přilbě může dojít k mikroskopickým trhlinkám, které nejsou pouhým okem viditelné, a tak přilba ztrácí svoji účinnost v případě dalšího nárazu. Stejně jako všechny materiály se časem opotřebují, není výjimkou i 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.



Než sednete na kolo, ujistěte se, že je technicky v pořádku. Nic nechybí z povinné výbavy jako například:

- účinné brzdy
- odrazky - přední bílé barvy, zadní červené barvy, oranžové na obou stranách pedálů a na paprscích kol
- zaslepení konců řídítek (zátkami, rukojeťmi)
- matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené

Při jízdě za snížené viditelnosti musí být jízdní kolo dále vybaveno vpředu světlometem bílé barvy, vzadu červené barvy

Buďte viditelní! Noste reflexní prvky. Prodloužíte tím reakční dobu řidiče, který pak dokáže lépe vyhodnotit situaci a zareagovat.

## **Alkohol a jiné omamné látky. Nulová tolerance.**

**Cyklista je řidič.** Tedy stejně jako řidič motorového vozidla nesmí jet pod vlivem alkoholu či jiných omamných látek. Jízda pod vlivem alkoholu je vysoce riziková. A co teprve cyklista – řidič jednostopého vozidla, který kromě řešení dopravních situací musí neustále pamatovat na udržování rovnováhy. Už vypití jednoho malého piva pro něho znamená **šestkrát větší riziko** účasti na dopravní nehodě se zraněním.

Pokud se budete pohybovat po pozemních komunikacích, budete považováni za účastníky silničního provozu. A to s sebou nese nutnost dodržovat stanovená pravidla daná zákonem o silničním provozu.

Pro pohyb na stezkách, které nejsou považovány za pozemní komunikace a neplatí na nich tedy tzv. pravidla silničního provozu, lze doporučit dodržovat následující desatero vytvořené Horskou službou...

### **Než vyrazíte..**

- 1. NAPLÁNUJTE SI TRASU** - podle svých schopností nebo podle nejslabšího ve skupině
- 2. INFORMUJTE SE** – zjistěte, jaké bude počasí, jak bude a podle toho zvol trasu a vybavení
- 3. INFORMUJTE** - před odjezdem informujte o zamýšlené trase a předpokládané době návratu
- 4. JEZDĚTE POUZE PO POVOLENÝCH CESTÁCH** - jestliže je cesta označena jako zakázaná, nepoužívejte ji, nepohybujte se mimo značené cyklostezky
- 5. SLEDUJTE ZNAČENÍ CEST** - popřípadě kontrolujte trasu v mapě
- 6. OVLÁDEJTE SVÉ KOLO** - jezděte tak, abyste dokázali ovládat své kolo, zastavit na viditelnou vzdálenost, vyhnout se překážce
- 7. DÁVEJTE PŘEDNOST OSTATNÍM** - upozorněte ostatní, že měníte směr jízdy, že kolem nich projíždíte. Při míjení dostatečně zpomalte a je-li to nezbytné, zastavte
- 8. JEDNEJTE S ROZMYSLEM** - používejte přilbu. Předvídejte nebezpečné situace. Zapamatujte si kontakty na Horskou službu nebo na Zdravotní záchranou službu. Mějte vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon
- 9. POSKYTNĚTE POMOC** - mějte s sebou lékárničku a v případě potřeby poskytněte první pomoc
- 10. BUĎTE OHLEDUPLNÍ K PŘÍRODĚ, LIDEM A MAJETKU**

Respektujme se navzájem. Řidiči cyklisty i cyklisté řidiče. Neohrožujme sebe ani druhé. Vždy dobře a ve zdraví dojedme do cíle. 😊

Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje  
oddělení prevence  
nprap. Bc. Vladimíra Faferková  
19. června 2023