



## Desatero bezpečné jízdy na kole !

- 1) Jezdí co nejvíce u pravého okraje silnice a stále sleduj pozorně provoz okolo sebe, abys mohl včas zpomalit nebo zastavit před možným nebezpečím !
- 2) Při každé změně směru jízdy dej včas a zřetelně znamení paží. Před vybočením doleva se nezapomeň ohlédnout !
- 3) Nikdy nejezdíte dva vedle sebe ani dva na jednom kole. Nevoz ani předměty, které by mohly tebe nebo jiné osoby zranit !
- 4) Svě úmysly dávej najevo včas a tak, aby je ostatní řidiči i chodci jednoznačně pochopili !
- 5) Buď ohleduplný k ostatním účastníkům provozu. Nezdržuj provoz zbytečně pomalou jízdou a nepřekážež ostatním řidičům !
- 6) Tam, kde je hustý provoz, jdi s jízdním kolem raději po chodníku !
- 7) Na „zebře“ i při odbočování vpravo nebo vlevo dej přednost přecházejícím chodcům !
- 8) Respektuj pokyny policistů, světelné signály a dopravní značky !
- 9) Při jízdě si chraň hlavu před zraněním cyklistickou přilbou !
- 10) Pravidelně ošetřuj své jízdní kolo a dbej zejména na to, abys měl kolo řádně vybaveno a měl v pořádku všechny součásti, které ti umožňují bezpečnou jízdu!

Když budeš všechny tyto zásady bezpečné jízdy dodržovat, snížíš tak velké nebezpečí možnosti úrazu či poranění nejen sobě, ale i ostatních účastníků silničního provozu!!!





## Proč je nutné použít při jízdě cyklistickou přilbu ?

- jednou ze základních příčin zranění či úmrtí cyklistů jsou poranění hlavy, která tvoří přibližně 80 % všech vážných poranění při dopravních nehodách cyklistů
- koncentrovaný úder do hlavy dokáže usmrtit dospělého při pádu již při rychlosti 11 km/hod., dítě i při nižší rychlosti
- v závislosti na síle úderu může poranění hlavy vyústit v dlouhodobé poruchy soustředění, bolesti hlavy a problémy s rovnováhou, případně ve vážné poškození mozku či úmrtí
- při střetu vozidla s cyklistou dochází nejčastěji k úderu hlavy cyklisty o kapotu vozidla, a to v rychlosti pohybující se nejméně kolem 25 km/hod.
- cyklista nepoužívající přilbu má 6,6krát větší možnost utrpět zranění hlavy a 8,3krát větší možnost utrpět vážné poranění mozku



## Jak si co nejlépe chránit jízdní kolo před odcizením ?

- Při odstavení jízdního kola na ulici použijte vždy bezpečnostní zámek a snažte se kolo připoutat k pevnému bodu (zábradlí, sloup, bezpečnostní stojan...). Jste-li ve společnosti dalších cyklistů, dávejte přednost fyzické přítomnosti někoho z vás u odstavených jízdních kol k jejich zabezpečení.
- Jestliže ukládáte jízdní kolo ve společných prostorách domu, dbejte na uzavírání vstupních dveří domu a stálé uzamčení společných prostor, i uzamčení v nich uložených kol. Pořídte si společný bezpečnostní stojan nebo bezpečnostní systém pro zajištění samotného jízdního kola. Obdobné zásady uplatňujte při ukládání kol na balkonech, ve sklepích a sklepních kójičích a nepodceňujte zabezpečení všech stavebních otvorů, zejména pak dveří a oken.
- Zjistěte si, zda Policie ČR nebo obecní (městská) policie v místě vašeho bydliště neprovádí evidenci jízdních kol. Pokud ano, neváhejte a kolo si nechte zaevidovat. Neučiníte-li tak, minimálně si pak pro případ odcizení jízdního kola poznamenejte jeho výrobní číslo, barevné provedení, nápisy a vybavení, popřípadě i různá zvláštní znamení, podle kterých by jste si mohli případně své kolo identifikovat.

