

Bezpečnost jízdy na kole



1. Bezpečnost jízdy na kole v silničním provozu

a) dopravní předpisy **mám už zpracované**

b) způsob jízdy

- Osoba mladší 10 let smí na silnici, s výjimkou polních, lesních cest a obytných zón jet na jízdním kole jen pod dohledem osoby starší 15 let, která je dostatečně způsobilá, aby na ni řádně dohlížela (neplatí pro jízdu po chodníku)
- Osoba mladší 15 let musí jezdit na silnicích 1.třídy s bezpečnostní přilbou schválenou [ČSN CZ 1078](#)
- Jízda a vedení kola po pravém okraji vozovky: nejsou –li tím ohrožováni ani omezováni chodci, smí jet nebo vést kolo cyklista po pravé krajnici (jízdním kolem se rozumí i koloběžka)
- Cyklista smí vést kolo po chodníku, nejsou –li tím omezováni nebo ohrožováni chodci.
- Cyklisté smějí jet jen jednotlivě za sebou
- Předjíždění vpravo je možné pouze v případě, kdy jsou označeny jízdní pruhy pro odbočování a vozidla v pravém jízdním pruhu mohou předjíždět vozidla v levém jízdním pruhu odbočující vlevo. (Pohybují –li se pomalu nebo stojí – li vozidla za sebou při pravém okraji vozovky, může cyklista jedoucí stejným směrem tato vozidla předjíždět nebo objíždět z pravé strany po pravém okraji vozovky nebo po krajnici, pokud je vpravo od vozidel dostatek místa, při tom je povinen dbát zvýšené opatrnosti.)
- zákaz předjíždění před vrcholem stoupání, na železničních přejezdech, křižovatkách a zúžených profilech.
- dodržování pravidla přednosti podle pravidla pravé ruky
- přizpůsobení jízdy podmínkám a stavu vozovky
- Cyklista nesmí jet bez držení řídicích, držet se jiného vozidla, jet v těsné blízkosti za motorovým vozidlem, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení jízdního kola nebo by ohrožovaly jiné účastníky silničního provozu. Při jízdě musí mít cyklista nohy na šlapadlech, pedálech.

- Na jednomístném jízdním kole není dovoleno jezdit ve dvou, je-li však kolo vybaveno pomocným sedadlem pro přepravu dítěte s pevnými opěrami pro nohy, smí osoba starší 18 let vézt osobu mladší 7 let.
- je – li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí cyklista ohrozit chodce jdoucí po stezce, pokud jsou na této stezce vyznačeny oddělené pruhy pro chodce a cyklisty, musí cyklista použít pruh pro cyklisty. Pruh pro chodce může cyklista využít v případě předjíždění, objíždění, otáčení, odbočování a vjíždění na stezku aniž by ohrozil chodce.
- Jízdní pruh pro cyklisty, stezku pro cyklisty může používat i osoba pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo jiném sportovním vybavení obdobného typu.
- Za jízdní kolo se smí připojit přívěsný vozík, který není širší než 800mm, má na zádi dvě červené odrazky netrojúhelníkového tvaru umístěné co nejbližší k bočním obrysům vozíku a je spojen s jízdním kolem pevným spojovacím zařízením. Zakrývá – li přívěsný vozík nebo jeho náklad za snížené viditelnosti zadní obrysové červené světlo jízdního kla, musí být přívěsný vozík opatřen vlevo na zádi červeným neoslňujícím světlem.

c) vybavení jízdních kol

- [viz vyhláška 361/2002 Sb. mám zpracováno](#)

d) bezpečnost na kole

- Na kole se pohybujeme přiměřeně sebevědomě, ale neprovokujeme řidiče motorových vozidel. Vždy je dobré jet tak rychle a takovým způsobem, abychom měli rezervu k řešení nebezpečné situace. Aby naše záměry byly pro řidiče jasné, musíme používat včasnou signalizaci o změně směru. U automobilů raději předvídáme i jiný způsob jízdy než nám dávají najevo (náhlé odbočení, prudké brždění, nedání přednosti, neodhadnutí rychlosti jízdy cyklisty apod.)
- Při odbočování vlevo se nejdřív ohlédneme, a teprve potom dáme znamení o odbočení a vjedeme na střed vozovky. Tento manévr je složitý především při odbočování skupiny nebo za snížené viditelnosti. Pro větší bezpečnost doporučujeme přibrzdit nebo úplně zastavit a počkat na vhodnou příležitost k odbočení nebo kolo převést nejlépe po přechodu pro chodce, kde platí téměř absolutní přednost chodců.
- O zastavení skupiny u pravého okraje vozovky je třeba včas informovat celou skupinu – vydat znamení. Vedoucí skupiny by si měl s předstihem rozmyslet místo zastavení, kam se vejde celá jeho skupina

- Dodržujeme pravidlo přednosti vozidel jedoucích po hlavní silnici
- Důsledně a včas dáváme znamení o změně směru jízdy, po ohlédnutí se za sebe. Znamení upaženou – více či méně pokrčenou paží.
- Vyhýbáme se nepovolené jízdě p silnicích pro motorová vozidla a ve svém vlastním zájmu i jízdě na frekventovaných silnicích 1. třídy zejména v době dopravní špičky.
- Jezdíme bezpečně při pravém okraji silnice a v momentě, kdy jsme předjíždění neuhýbáme vozidlům ještě více na stranu, nýbrž udržujeme kolo v klidné jízdě přímým směrem (prevence rizika pádu na sypkém povrchu okraje vozovky, výmolu, kanálu)
- Ve vlastním zájmu jezdíme na kole předeepsaného vybavení, používáme co nejnápadnější oblečení pestrých barev opatřených reflexními nášivkami. Pokud máme tažený vozík, opatříme jej praporky.
- Při jízdě v místech, kde jsou chodci jedeme pomalu a dbáme zvýšené opatrnosti, především při předjíždění zezadu. Počítáme s prudkou reakcí (uskočení), volbu úhybné strany ponecháme na chodci a přizpůsobíme se jí - bezpečně jej objedeme.
- Předvídáme, že automobilista může otevřít dveře do cesty, kdykoli může jet auto v protisměru nebo za stojícím autem, autobusem mohou vyjít chodci.
- Připravujeme se na situaci, kdy je lepší úmyslně spadnout.



e) dopravní značky

- Výstražná značka „Cyklisté“ upozorňuje na blízkost místa, kde cyklisté vjíždějí na vozovku nebo ji přejíždějí
- Zákazová značka „Zákaz vjezdu cyklistů“
- „Stezka pro cyklisty“ nebo „Stezka pro cyklisty a chodce“ ukládá povinnost použít vymezený pruh nebo stezku
- Dopravní značka „Cyklisto sesedni z kola“



- Křížení - „Přejezd“ vozovky cyklotrasou je zpravidla doplněn světelnou signalizací



- Symbol kola na značce „Pěší zóna“ povoluje její průjezd.

Pokud se stane, že bychom měli jet za snížené viditelnosti bez osvětlení, což zákon zakazuje, musíme jet opatrně, sledovat provoz před sebou i za sebou a jestliže se na komunikaci objeví jiné vozidlo, silnici opustit a v jízdě pokračovat, až když je volná. Kromě odrazek nám za snížené viditelnosti pomůže oblečení bílé barvy, ve tmavém oblečení řidič cyklistu zaregistruje až na poslední chvíli.

Při jízdě v nepřehledném úseku (zatačky, do kterých nevidíme, krátké sjezdy a výjezdy apod.) přizpůsobíme jízdu tak, abychom se vyhnuli kolizi s chodci, zvířaty.

V místech velkých terénních nerovností zvážíme, zda bychom neměli raději kolo vést.

Při nákupu vždy zkontrolujte zda má kolo vyraženo výrobní číslo a jeho výbava odpovídá zákonu č. 128/2000 Sb.

f) prvky pasivní bezpečnosti

• Přilby

Hlava je nejčastějším místem vážných poranění při jízdě na kole, které jsou způsobena pádem z kola.

Přilbu je nutno před nákupem dobře vyzkoušet, platí totéž co pro obuv.

- musí splňovat normu ČSC
- musí pevně 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 být na hlavě nasazená ve vodorovné poloze nikoli „špičkou vzhůru“

rychlost cyklisty (km/h)	volný pád (m)
15	1
25	2,5
50	10

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

- návod na použití přilby musí být v ČJ a obsahovat informace: výrobce, použití, postup nasazování, upozornění na nutnost výměny v případě poškození

Váha dětské přilby by měla být nižší než 200g, u dospělého 300g. Není vhodné kupovat přilbu od neznámého člověka z druhé ruky, stejně jako půjčování helmy. Na cyklistiku u používáme pouze cyklistickou přilbu ne hokejovou, vodáckou apod.

Přilba nesmí být starší 8mi let, materiál křehne a snáz praská. Stejně tak při sebemenším podezření na prasknutí helmy(po těžkém pádu) je nutno helmu vyměnit za novou, nekompaktní helma neplní svou funkci.

- **Rukavice**

Rukavice zabraňují při dešti nebo pocení klouzání gripů v dlani při nárazech nebo otřesech a brání mechanickému poškození ruky při kontaktu s rostlinami nebo terénem (při pádu). Celoprstové rukavice pomáhají v zimě udržet teplotu exponovaných částí těla (prsty, zápěstí).

- **Brýle**

Chrání cyklistu především proti ostrému slunečnímu záření, zvyšují rozlišovací schopnosti zraku za snížené viditelnosti, jsou mechanickou překážkou prachu a hmyzu (prevence pádu).

2. Bezpečnost jízdy na kole v terénu

Sylva Hřebíčková, FSpS MU

zdroje:

- ŠAFRÁNEK J., *Kolo pro děti a jejich rodiče*, Portál Praha 2000, 1.vyd. 216s., ISBN: 80-7178-438-9
- <http://www.sekne.cz/>