

Rizika jízdy na kole a jejich předcházení

Předpokladem bezpečné jízdy je maximální prevence úrazů prostřednictvím ochranných pomůcek:

- přilba,
- brýle,
- rukavice

organ donors

Pravidla bezpečné jízdy

sledovat směr jízdy (ne cyclocomputer, převodník, brzdový kotouč, jízda pod kontrolou x jízda na hraně, adrenalinové opojení, double vision)

Kolize, pády a úrazy

K pádům dochází většinou při rychlé jízdě a při jízdě z kopce dolů, v prudkých zatáčkách, při nezvládnutí zatáčení ve specifických podmínkách.

Příčiny pádů

1. nezvládnutí dovedností techniky jízdy jednotlivce

brždění:

- těžiště cyklisty při razantnějším brždění je nutno posunovat dozadu a dolů
- nenechat se negativním zrychlením či zpomalením přetlačit přes řídítka
- přední brzda přenáší asi 80% a zadní brzda 20% celkové brzdné síly

zatáčení:

- optimální rychlost při vjezdu do zatáčky
- plynulé zatáčení, neměnit rádius zatáčky

rychlost jízdy:

- optimální, čili pohotovostní vzhledem k její změně v závislosti na vzniklé změny záměru jízdy
- bezpečné zastavení v případě potřeby

jiná jízdní chyba

- špatný odhad sjízdnosti terénu,
- špatný odhad adheze-přilnavosti povrchu
- pravidla silničního provozu především udělování přednosti v jízdě a zatáčení doleva na křižovatce

2. nečekanou okolností

náhlá špatně viditelná překážka:

- terénní nerovnost - díra na cestě,
- překážka v cestě

nepředvídatelná technická závada během jízdy

- prasklé lanko brzdy,
- vymrštěný klacek nebo drát do výpletu,
- kamínek v brzdovém špalíku,
- spadlý řetěz

zvířata

- především kanci nebo bechyně s mladými
- vysoká

3. nezvládnutí dovedností techniky jízdy ve skupině

jízdní chyba spolujezdce před riderem:

- špatná signalizace
- přehlédnutí terénní nerovnosti
- jízdní chyba

- pád spolujezdce
- !!!myslet za druhé a předvídat

omezení a vynucená chyba vnějšími vlivy

- především automobily v silničním provozu
- křižovatky

4. dodržování dopravních předpisů

jízda po silnici

- jezdit co nejvíc vpravo
- ukazování změny směru jízdy – technika
- kontrola situace za jezdcem - ohlížení se před změnou směru jízdy, zatáčkou
- správné vybavení kol dle dopravních předpisů
- jízda za snížené viditelnosti

udělování přednosti v jízdě

- platí obousměrně auto – biker

odbočování vlevo na křižovatkách

5. podceněním prevence a údržby kola

6. únavou, nesoustředěnost:

7. nezkušeností