

Bezpečnost provozování cykloturistiky



Ochrana zdraví

- minimální pasivní ochrana
 - 2006 – 80% úmrtí dětí na kole bez přilby
- alkohol před jízdou na kole
- nedostatek cyklostezek
 - 7,9% úrazů dětí – kolize s vozidlem
- kontaktní informace v místě pobytu
 - 112, 155
- kolize, pády, úrazy



Cyklistická přilba

- 15km/h = 1m
- 25km/h = 2.5m
- 15km/h + 35km/h = 10m
- 19x menší riziko úrazu
- 83% fraktura lebky, 52% měkké části hlavy, 48% poškození mozku
- Tlumí sílu úderu a rozdělují vstupní energii na větší plochu
- konstrukce přilby
- výběr přilby
- EN 1078
- 8 let



Vlastnosti přilby


- zvládnutí co nejvíce energie
- silný řemínek pro 2 nárazy
- jednoduchý design a systém na usazení
- pohodlná, prodyšná, nevtíravá, líbivá
- hladká, kulatá, bez aerodynamického ocasu,
- nerozbitný štítek
- viditelná pro motoristy i v noci
- odolná, snadno udržovatelná,
- jasný návod na používání v ČJ
- přístupná cenou




Rizika jízdy na kole a jejich předcházení

- druhy úrazů na kole
- nezvládnutí dovednostní techniky jízdy jednotlivce nebo skupiny
- nečekanou okolností
- nedodržení dopravních předpisů
- podcenění údržby kola
- únavou a nesoustředěností
- nezkušeností

Jízdní dovednosti

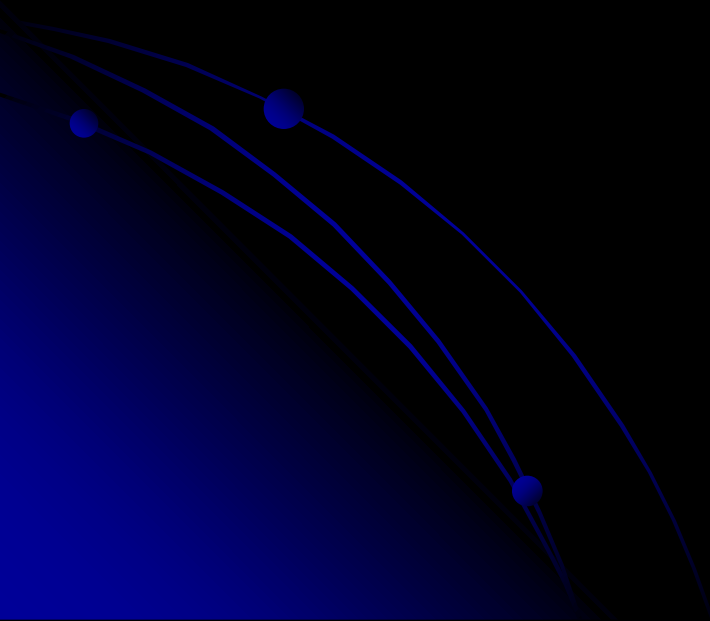
- technika brždění
 - technika zatáčení
 - rychlost jízdy
 - odhad sjízdnosti terénu a adheze
 - nedodržování pravidel silničního provozu
- 

technika 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 brzdové síly
- 

technika zatáčení

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



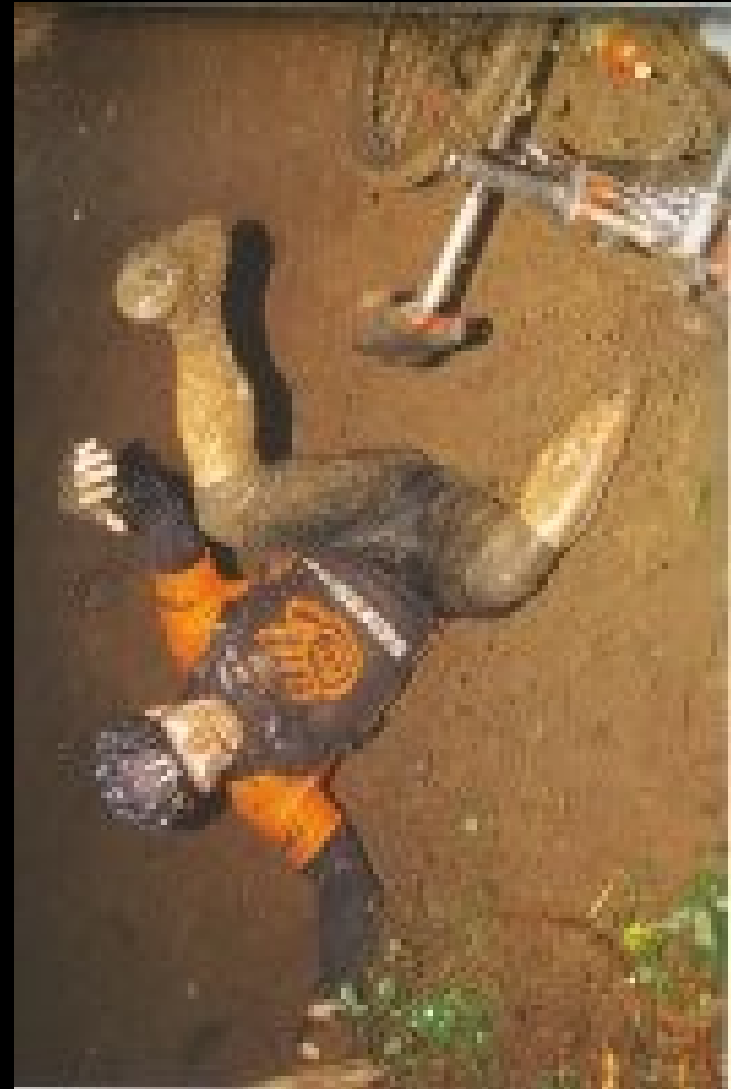
rychlost jízdy

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



odhad sjízdnosti terénu a adheze

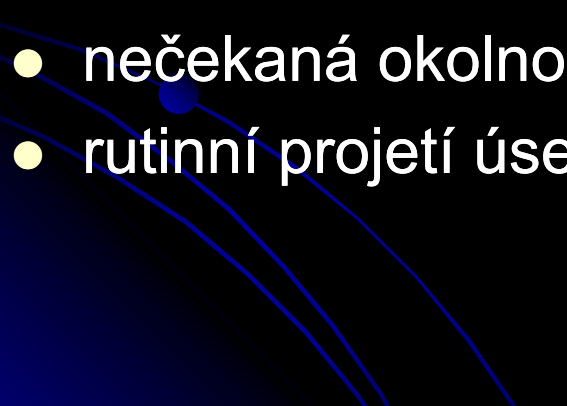
- špatný odhad sjízdnosti terénu,
- špatný odhad adheze-přilnavosti povrchu



Nečekaná okolnost

- 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

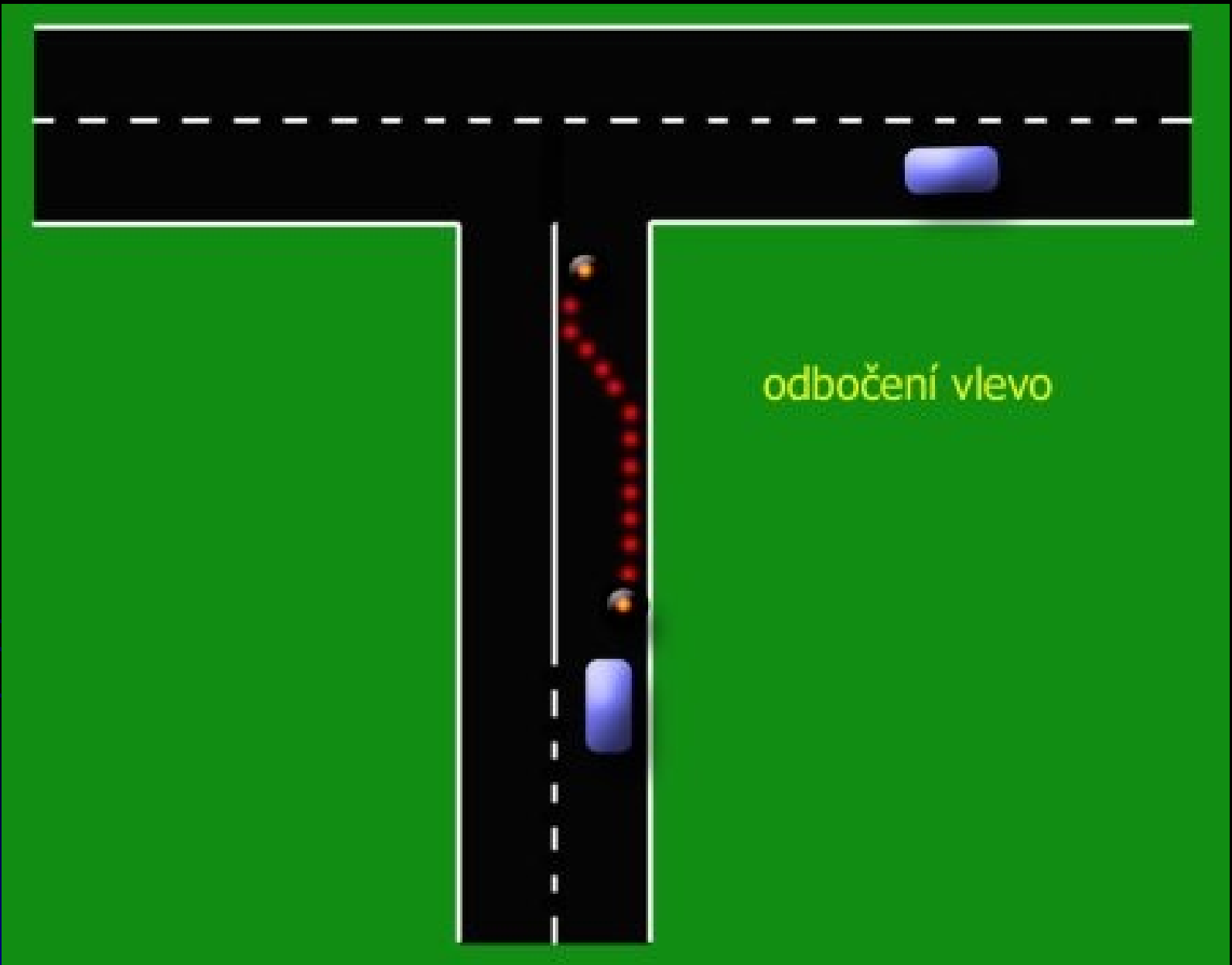
nedodržování pravidel silničního provozu

- neudělení přednosti v jízdě
 - odbočování vlevo na křižovatce
 - chování cyklisty na komunikaci
 - nečekaná okolnost
 - rutinní projetí úseků
 - 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
- 

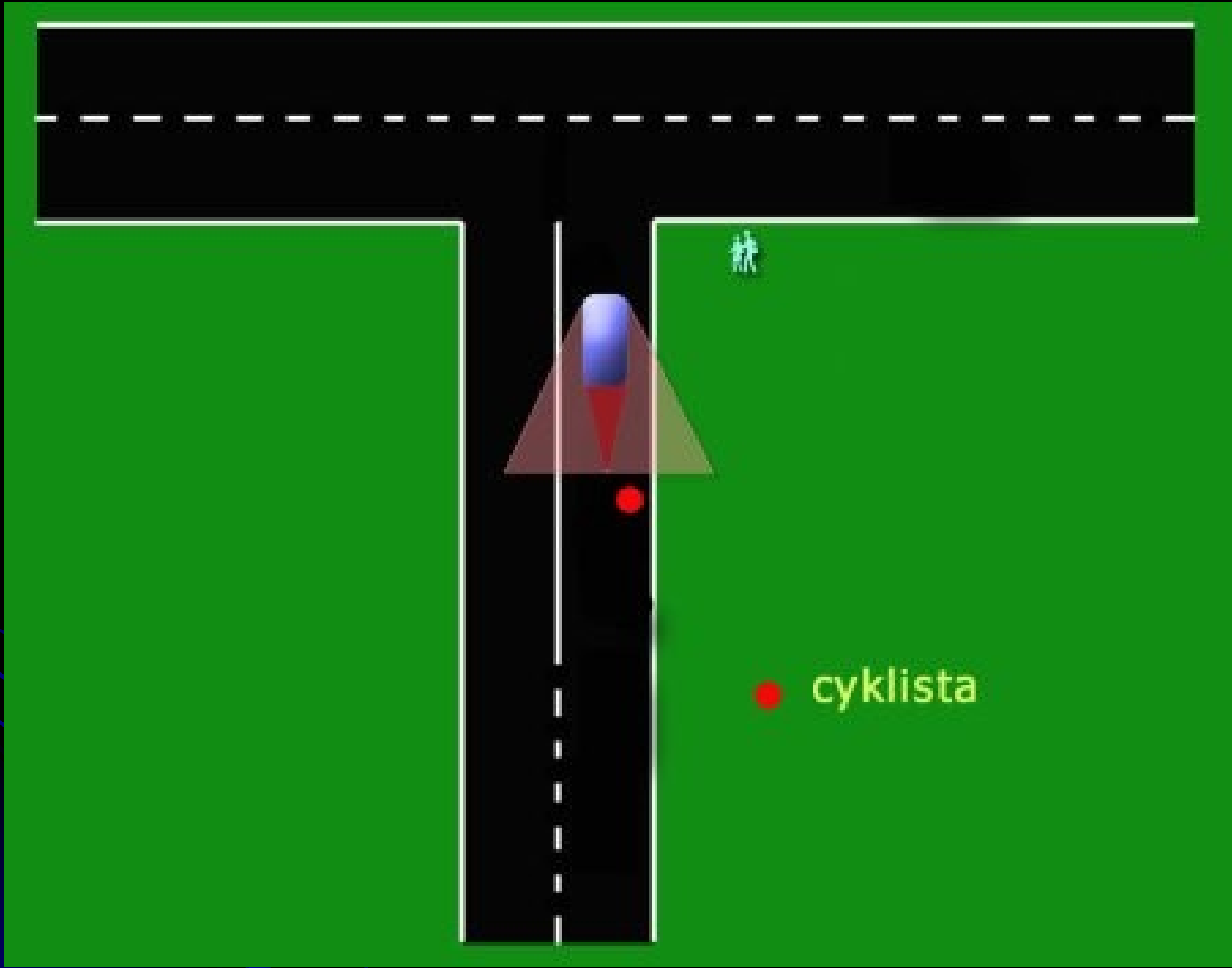
Dopravní předpisy

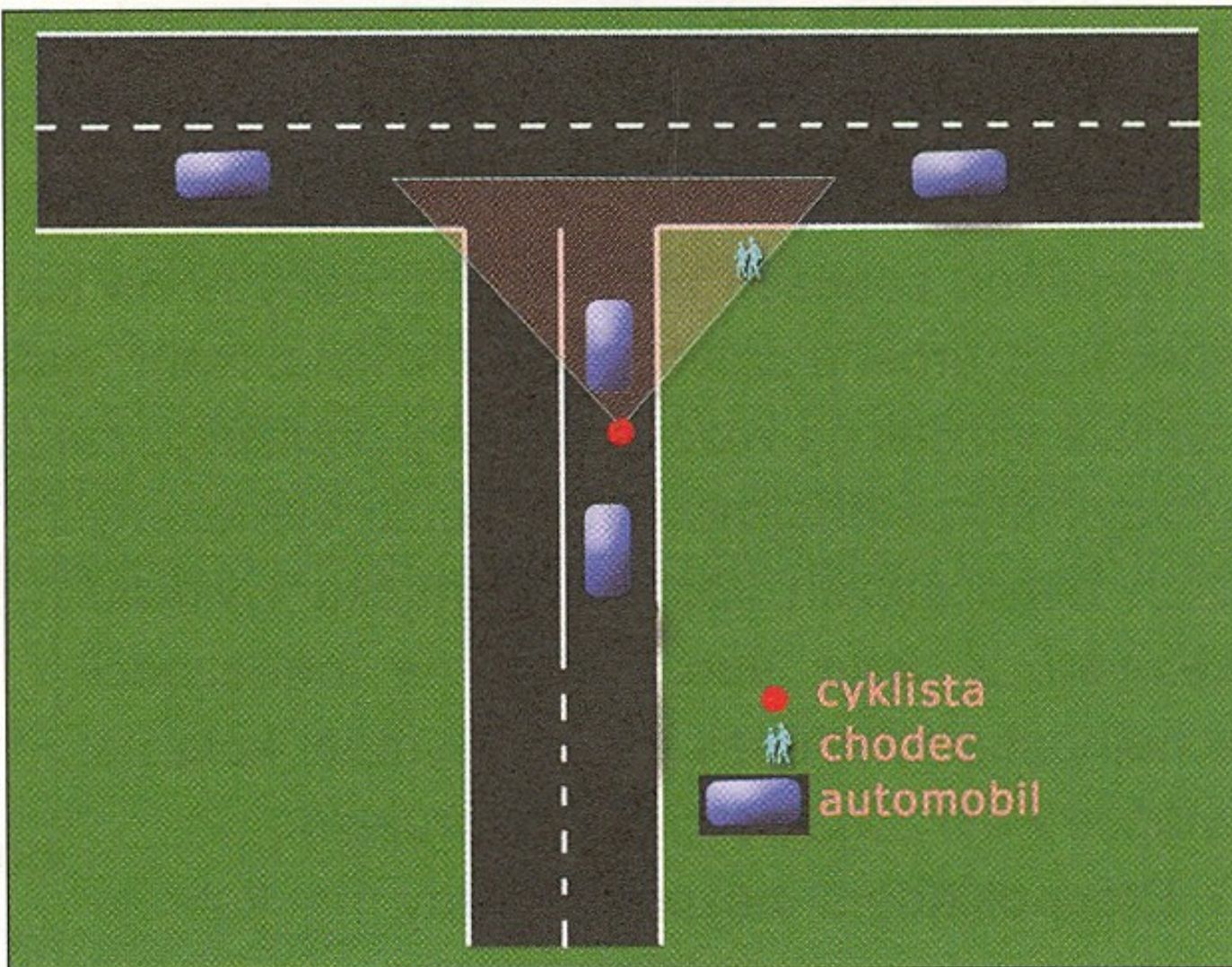
- aseptivní pozice na silnici
- upozornění o záměru
- udělování přednosti v jízdě – přechod pro chodce
- řazení do jízdních pruhů
- cyklostezky vs. komunikace
- úloha policie





odbočení vlevo





obr. 50c: *Cyklista využívá svého zorného pole pro řešení situace na křižovatce, zdroj: [80]*

Dovednosti v jízdě skupiny

- chyba spolujezdce
- špatná signalizace
- terénní nerovnost

- kolize
- automobily
- silniční provoz
- řešení křižovatky

Zákony

- 114/1992Sb. – O ochraně přírody a krajiny
- výňatky ze zákona 361/2000Sb. – O provozu na pozemních komunikacích (vč. pozdějších dodatků)
- Výňatek ze zákona č. 289/95 Sb – O lesích
- příloha 13 vyhlášky 341/2002 Sb.

Dopravní značky

- správné vybavení jízdního kola
- mimo ČR



Psychické vlastnosti jedince

- udržení pozornosti
- charakter jízdy a riskantnost
- úroveň adrenalinového opojení
- dvojí vidění
- pasivní ochrana
 - přilba
 - rukavice
 - brýle
 - obuv





První pomoc při úrazech

- sejmутí ochranné přilby
- 1 klečí za hlavou postiženého a drží ji v lehké extenzi, oběma rukama uchopí dolní čelist, hlavu opatrně táhne ve směru osy
- 2 uvolní řemínek pod bradou, pak provádí extenzi, obejmě bradu a šíji a opatrně táhne
- 1 sejme přilbu a udržuje až do konečného uložení extenzi krční páteře tím, že opět drží oběma rukama dolní čelist a opatrně táhne hlavu

Lékárnička

2. Salewa First Aid Kit Tool

obsah > multifunkční nářadí, rukavice (2x), cívková náplast, 10 ks polštářkových náplastí, kompresní obvaz, elastický obvaz, sterilní obvaz, termoizolační fólie

rozměry, hmotnost > 140x55x110 mm, 250 g

další > možnost upnutí na opasek, praktické nářadí v boční kapse

(nůžky, pinzeta, nůž)

cena > 599 Kč

3. Salewa First Aid Kit Waterproof

obsah > nůžky, rukavice (2x), cívková náplast, 10 ks polštářkových náplastí, kompresní obvaz, elastický obvaz, sterilní obvaz, termoizolační fólie

rozměry, hmotnost > 215x50x110 mm, 228 g

další > voděodolné pouzdro

cena > 499 Kč



- počet osob
- lékař
- zdravotník