

# 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

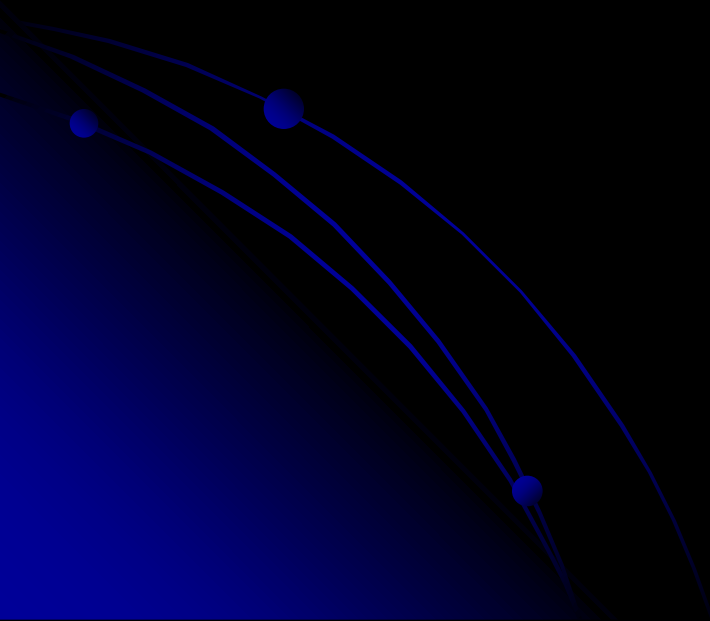
- technika brždění
  - technika zatáčení
  - rychlost jízdy
  - odhad sjízdnosti terénu a adheze
  - nedodržování pravidel silničního provozu
- 

# 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





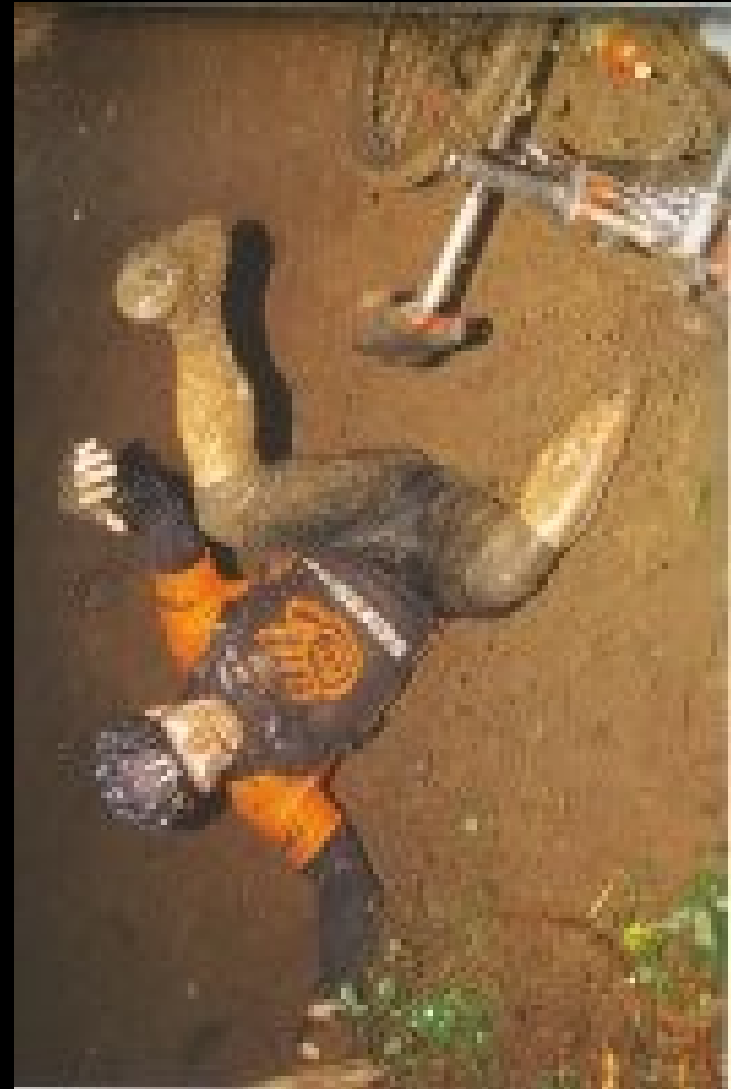
# rychlost jízdy

- 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

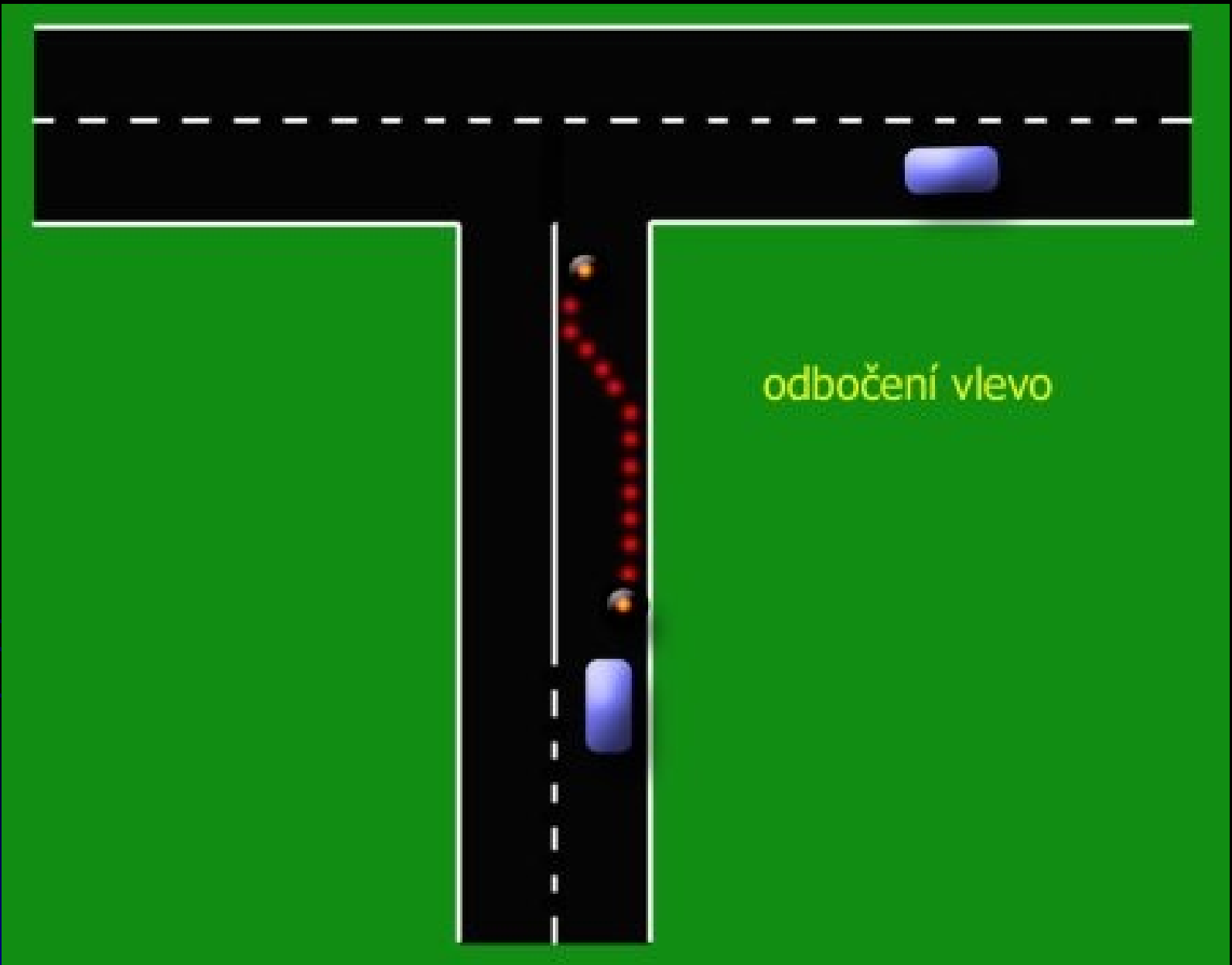
# nedodržování pravidel silničního provozu

- 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 jezdce - ohlížení se před změnou směru jízdy, zatáčkou
- správné vybavení kol dle dopravních předpisů
- jízda za snížené viditelnosti

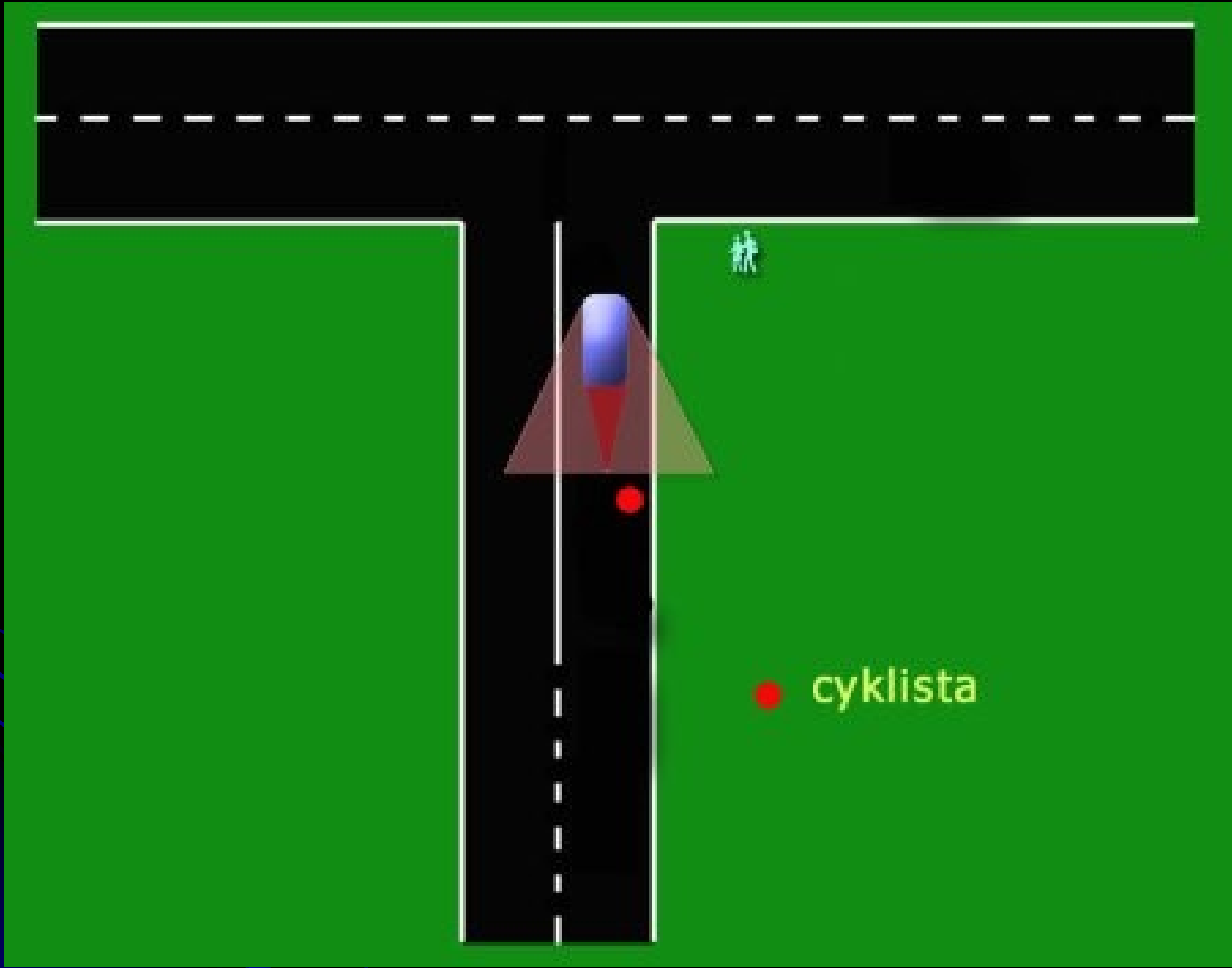
# Dopravní předpisy

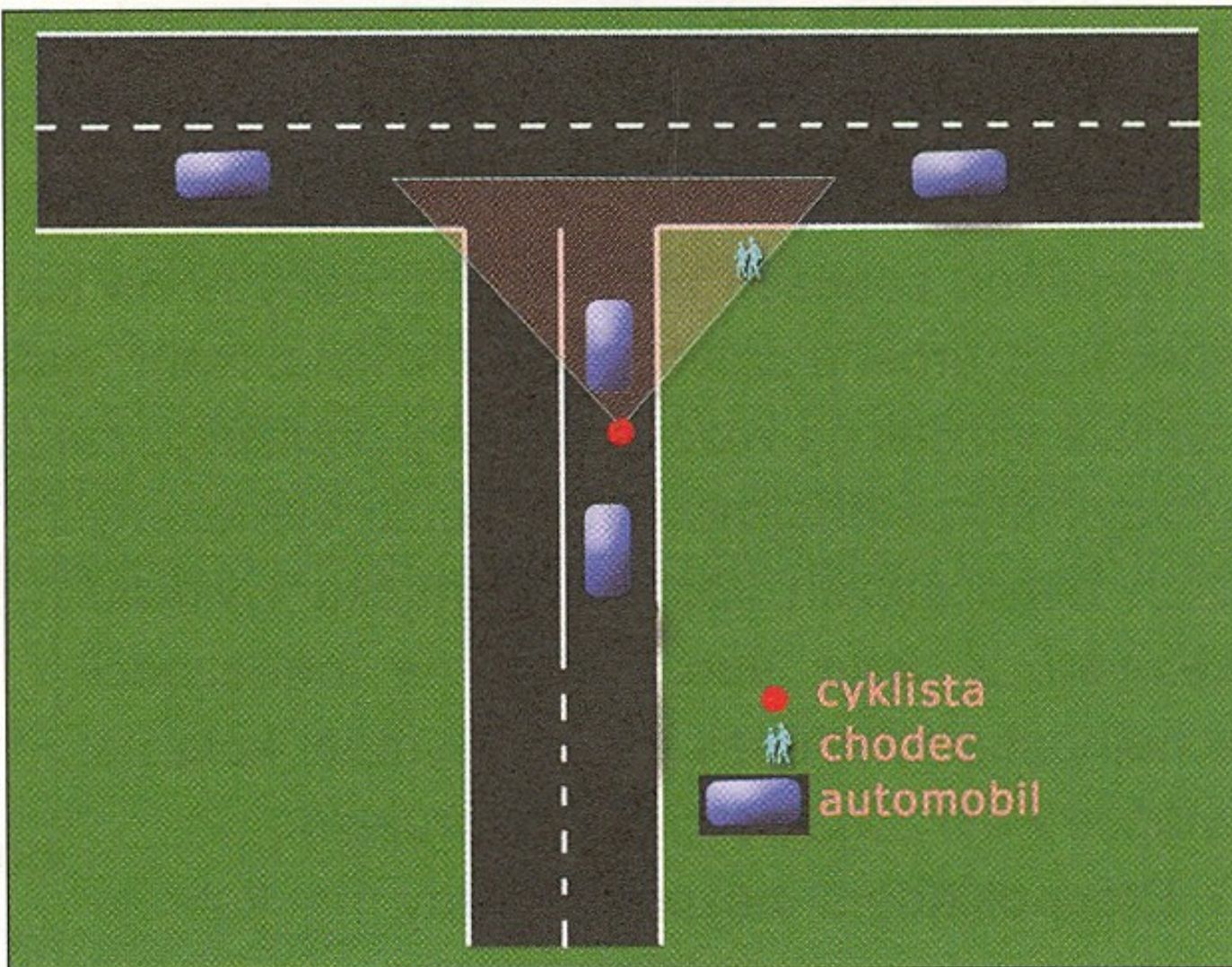
- aseptivní pozice na silnici
- upozornění o záměru
- udělování přednosti v jízdě – přechod pro chodce
- řazení do jízdních pruhů
- cyklostezky vs. komunikace
- úloha policie





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