

# Pěkné počasí láká ven cyklisty

MĚLNICKO - Připravte si kolo na cyklistickou sezónu

Jakmile vysvitne sluníčko a vzduch se oteplí, na silnice vyrážejí rekreační cyklisté. Většina z nich na kole přes zimu nejezdí, proto je nutné před první vyjížděkou provést údržbu kola, nejlépe v servisu. Cyklisté jsou považováni za řidiče. Musí tak dbát na řádný technický stav svého stroje. Špatný technický stav kola může být příčinou nehody, při které může dojít k vážným zraněním. Každý rok utrpí několik cyklistů zranění v důsledku špatného technického stavu jejich jízdního kola. Celkově bylo v letech 2012-2015 zbytečně těžce zraněno 5 osob, lehce pak dalších 32 osob. Při jízdě je vhodné používat cyklistickou přilbu, u dětí do 18 let je to dokonce povinnost.

## Proč je nutné použít při jízdě cyklistickou přilbu?

\* Jednou ze základních příčin zranění či úmrtí cyklistů je právě poranění hlavy. Cyklistická přilba zabrání 85% úrazů hlavy a 88% úrazů mozku.

\* Při střetu vozidla s cyklistou dochází nejčastěji k úrazu hlavy nárazem na vozovku, kapotu vozidla nebo jinou překážku (strom, patník).

\* Koncentrovaný úder do hlavy dokáže usmrtit dospělého při pádu již při rychlosti 11 km/h, 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.

## Na co se zaměřit při kontrole technického stavu jízdního kola před cyklistickou sezónou

### Rám a vidlice

Zkontrolujte rám a jeho trubky, zda na něm nejsou trhliny. Popraskaná barva na ocelovém rámu může být příznakem jeho narušení, odbarvená místa na spojích hliníkových rámu mohou být způsobena porušením lepidla. Vyzkoušejte vidlice a zkontrolujte místo, kde se dolní rámová trubka spojuje s hlavovou. Pneumatiky Pozornost věnujte tlaku v pneumatikách a opotřebení dezénu. Nezapomeňte prověřit, zda boky pláště nejsou proříznuté nebo nejsou-li v nich zadřené kamínky nebo sklo. Pneumatiky nahustěte na správný tlak. V opačném případě se zvyšuje pravděpodobnost jejich proražení.

### Ráfky a paprsky kol

Ráfky musí být rovné a nesmějí házet do boku. Prohlédněte, zda v nich nejsou trhliny. Vyzkoušejte, zda paprsky kol nejsou ohnuté nebo prasklé. Zkontrolujte, zda jsou rovnoměrně napnuté.

### Brzdy

Upínací šrouby musí být dostatečně utaženy. Jestliže se páčka zdá být volná nebo příliš tuhá, seřídte šroub jejího chodu. Zkontrolujte, zda lanka nejsou pokroucená, pohybují se zlehka a neprokluzují v místech jejich uchycení.

### **Přehazovačka**

Zkontrolujte přesnost přeřazování a seřízení páčky. V případě potřeby seříd'te.

### **Řetěz**

Celý řetěz mažte podle potřeby.

### **Volnoběžka**

Zuby pastorků nesmějí být ulomené nebo ohnuté.

### **Sedlovka a sedlo**

Zámek sedla a sedlový šroub musejí být pevně dotažené.

### **Ložiska**

Pozornost zaměřte na zhodnocení vůle středového a hlavového ložiska včetně ložiska nábojů kol. V případě potřeby dotáhněte matky na osách nebo rychloupínací páčky.

### **Šrouby**

Veškeré šrouby musí být dostatečně utažené.

### **Při každé jízdě mějte na paměti cyklistické desatero:**

1. Dbejte na stav kola a jeho výbavu Používejte odpovídající velikost kola, mějte kolo funkční a seřizené s důrazem na brzdy, reflexní prvky, přední bílé a zadní červené odrazky a světla (blikačky), zvonek, vhodné je mít nářadí a rezervní duši. Zejména v provozu a při rychlejší jízdě používejte přilbu (do 18 let je povinná vždy) a ochranné brýle (proti slunci a hmyzu). Nezapomínejte na vhodný pitný režim.
2. Snažte se vidět a být viděni Vizuelní kontakt výrazně snižuje riziko kolize – proto mějte na sobě a na kole reflexní prvky a přinejmenším za snížené viditelnosti buďte vždy osvětleni vpředu i vzadu.
3. Vyhněte se alkoholu a omamným látkám Alkohol a omamné látky neužívejte před jízdou, ale ani během ní. Jízdu pod vlivem alkoholu či omamných látek ohrožujete sebe i ostatní. V případě postihu je na vás pohlíženo stejně jako na řidiče motorového vozidla.
4. Vydejte se jen na cestu, kterou zvládnete Trasu, na kterou se vydáváte, volte podle svých zkušeností a možností. Snažte se vyhnout komunikacím silně zatíženým automobily, na provoz si zvykejte postupně. Nezapomínejte, že chodník je pouze pro chodce – s výjimkou dětských cyklistů do deseti let. V maximální míře využívejte vyznačené cyklopruhy, koridory a stezky.
5. Buďte ohleduplní a předvídaví Chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se chovali ostatní k vám. Nespoléhejte se však na své okolí a předpokládejte, že všichni kolem vás mohou kdykoli chybovat. A také, že cesta před vámi nemusí být volně průjezdná – nevjíždějte bezhlavě tam, kam nevidíte. Dejte pozor na přijíždějící a předjíždějící vozidla.
6. Komunikujte s okolím V případě jakékoli změny směru dávejte včas znamení paží, obzvlášť při odbočování vlevo a ujistěte se, že jej ostatní zaregistrovali. Teprve potom proveďte potřebnou změnu. Sledujte stav vozovky, koleje, příčné prahy či mříže kanálů a v případě potřeby se jim včas vyhýbejte, vždy však s ohledem na bezpečnost vlastní i ostatních.

Používejte všechny smysly – vyvarujte se poslechu hlasité hudby či telefonování a psaní sms za jízdy, protože výrazně omezují vaši soustředěnost a kontakt s okolím.

7. Jezděte při pravém okraji a s rozestupy Ve vozovce i na stezce jezděte vpravo, přitom ale dodržujte bezpečný odstup od překážek, zejména od parkujících automobilů. Dejte si pozor na vozidla, která zastavila, nebo zastavují, především na vystupující – otevřené dveře. Při jízdě ve skupině jezděte za sebou s dostatečnými rozestupy a ve velké skupině se rozdělte na několik menších.

8. Dávejte pozor na mrtvé úhly Především řidič rozměrnějšího vozidla (autobus, nákladní automobil), které začíná odbočovat nebo třeba vyjíždět ze zastávky, kvůli mrtvému úhlu ve zpětném zrcátku prakticky nemá šanci cyklistu vedle svého vozidla vidět. Proto nepodjíždějte odbočující vozidla a neobjíždějte zleva vozidlo, které signalizuje, že se rozjede. Nezapomínejte také, že rozměrnější vozidla při zatáčení vybočují do stran.

9. Kolo zamykejte s rozmyslem Bytelným zámkem připoutejte kolo k pevnému objektu a na dobře viditelném místě a to současně za rám a alespoň přední kolo (zadní se hůře demontuje). Můžete také nechat kolo zapsat do registru kol a opatřit příslušnou nálepkou, což může řadu zlodějů odradit.

10. Kolizi se zraněním nahlase. Pokud dojde ke kolizi se zraněním nebo podezřením na zranění, okamžitě ji telefonicky nahlase. Přivolejte na místo Policii ČR (linka 158) v případě závažnějšího zranění také záchrannou službu (linka 155), kde v případě potřeby dostanete také instrukce pro nejnütnější