

Hlava je jen jedna. Než vyrazíte do provozu, dejte si do pořádku jízdní kolo a cyklistickou přilbu

V období dovolených v letních měsících se vyplatí zkontrolovat technický stav jízdního kola a také jeho povinnou výbavu. Samostatnou kapitolou je pak cyklistická přilba a správnost jejího upevnění na hlavě. Právě během letních měsíců se obvykle stává nejvíce nehod cyklistů, což potvrzují jak policisté, tak lékaři. Některé nehody končí v lepším případě odřeninou, jiné mají smutný závěr. Za celý loňský rok v Česku zemřelo 36 cyklistů, během července a srpna o život přišlo 9 jezdců. Pro cyklisty není přívětivý ani fakt, že 75 % všech nehod způsobí oni sami. Podle svých schopností by proto měli zvolit trasu a náročnost terénu, a vybavit se pestrým oblečením, aby v provozu byli dobře viditelní.

Přilbu nepodceňujte

Až 80 % všech zranění na kole představují úrazy hlavy. Pokud je cyklista při jízdě vybaven přilbou, při pádu nebo střetu může předejít fatálním následkům. „Pokud nepočítáme různé odřeniny a oděrky, nejčastějšími úrazy po pádu z kola jsou jednak zlomeniny, a pak také otřesy mozku po úderu do hlavy,“ vysvětluje **tiskový mluvčí Zdravotnické záchranné služby Libereckého kraje Michael Georgiev**. Upozorňuje přitom na to, že velkým rizikem po úderu do hlavy je i krvácení do mozku, které může končit i smrtí.

Ochranná přilba je povinnou součástí vybavení cyklisty. Ze zákona ji při jízdě na kole musí mít každá osoba do 18 let. Je především na rodičích a dospělých, aby dětem vysvětlili její důležitost a dohlédli na to, aby malí a mladší jezdci helmy skutečně používali. Před jízdou by ale měli přilbu nasadit všichni cyklisté bez ohledu věku. „Cyklista musí pamatovat na to, že je zranitelnější víc než řidič motorového vozidla. Není na místě spoléhat na to, že zrovna jemu se nemůže nic stát. Statistiky jasně dokazují, že cyklistická přilba snižuje riziko vážného poranění hlavy o 69 %,“ upozorňuje **Markéta Novotná z Týmu silniční bezpečnosti**, který se snaží cyklisty nabádat k zodpovědnosti k sobě a ostatním účastníkům silničního provozu.

Přilbu je vhodné pořádně vyzkoušet a zvolit správnou velikost. „Přilba musí na hlavě řádně držet, nesmí padat do čela ani do týlu, pod krkem musí být zapnutá. Pokud dojde k nárazu nebo poškození, je nutné ochrannou helmu vyměnit, i když vypadá na první pohled, že je v pořádku,“ zdůrazňuje **Novotná**.

Co se týká jiných evropských států, tak například v Rakousku nebo Francii musí používat přilbu všechny osoby do 12 let, na Slovensku je její povinnost do 15 let, v Chorvatsku do 16 let, ve Slovinsku platí stejné pravidlo jako v Česku, tedy ochrannou přilbu musí mít na hlavě připevněnou všichni do 18 let. Ve Španělsku ji musí nosit obecně všechny osoby mladší 16 let, starší cyklisté ji musí používat na silnicích mimo obec. „Zahraniční dopravní policisté dovedou být nekompromisní, a proto by cyklisté neměli zbytečně riskovat nedodržováním těchto pravidel. Navíc v případě, že cyklista utrpí úraz a bude zjištěno, že neměl na hlavě přilbu, musí se připravit na to, že uhradí veškeré náklady spojené s následným léčením,“ informuje **Jan Polák, ředitel Týmu silniční bezpečnosti**.



Správně nasazena a upevněna cyklistická přilba

Jak má být vybavené kolo

Povinná výbava kola má pomoci k bezpečné jízdě a viditelnosti cyklisty na silnici. „Setkáváme se s tím, že cyklisté berou povinnou výbavu kola na lehkou váhu. Faktem je, že většina z nich nemá dobře vybavené kolo. Zavinit kvůli tomu může ale dopravní nehodu. Mnozí zapomínají na to, že za snížené viditelnosti musí být pro ostatní účastníky dobře vidět, ale přitom je neoslňovat,“ říká **Markéta Novotná** a doplňuje, že projekt Na kole jen s přilbou, který jede po Česku své letošní turné právě v těchto měsících, oslovil už stovky cyklistů a turistů. Cyklohlídky radí lidem, jak správně nasadit cyklistickou přilbu, a čím vším vybavit jízdní kolo, aby byl jejich výlet bezpečný.

Každé jízdní kolo musí povinně mít:

1. dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
2. přední odrazka bílé barvy
3. zadní odrazka červené barvy
4. oranžové odrazky na obou stranách pedálů
5. oranžové odrazky na paprscích kol
6. zaslepení konců řidítek (zátkami, rukojeťmi)
7. zakončení ovládacích páček (brzdy, měniče převodu) musí být obaleny materiálem pohlcujícím energii

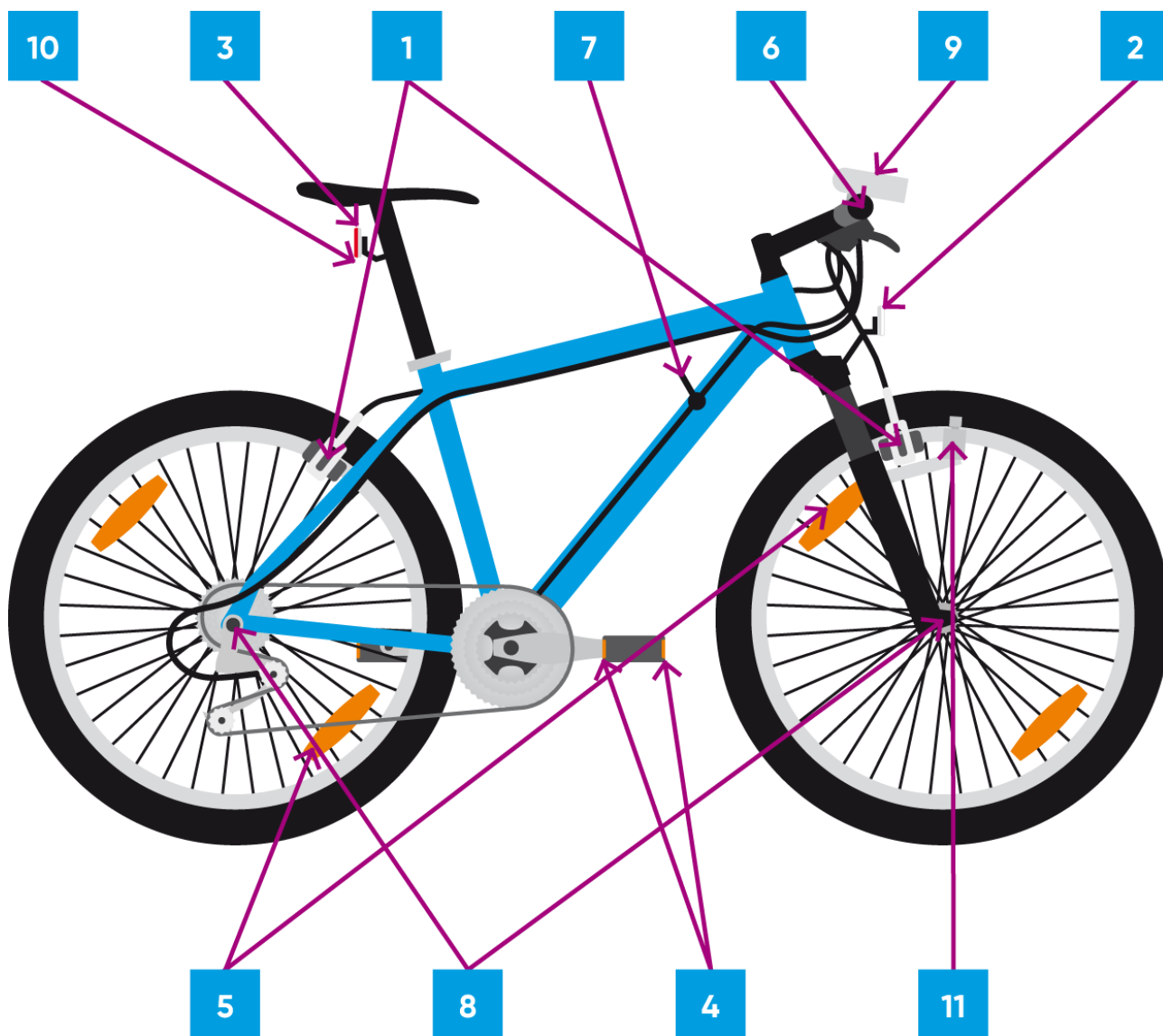
8. matice nábojů kol, pokud nejsou křížové nebo rychloupínací, musí být uzavřené

Při jízdě za snížené viditelnosti musí být jízdní kolo dále vybaveno:

9. vpředu světlolem bílé barvy

10. vzadu svítilnou se zadním obrysovým světlem červené barvy

11. zdrojem elektrického proudu (dynamo, baterie)



Hlavním cílem projektu [Na kole jen s přilbou](#) je snížení nehodovosti a zejména následků dopravních nehod cyklistů v ČR zapříčiněných nepoužitím, či nesprávným použitím bezpečnostních prvků při jízdě na kole prostřednictvím komunikační kampaně o dodržování bezpečnostních zásad při jízdě na kole. Důraz kampaně bude kladen na použití ochranných bezpečnostních přileb. **Projekt je spolufinancován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.** Mezi významné partnery patří společnost **ENERGIE AG BOHEMIA s.r.o.** a podnik **Lesy České republiky, s. p.**