

## Projekt „Na kole jen s přilbou“ zavítá na libereckou cyklostezku



15. 05. 2017 17:09

**Cyklisté bývají tradičně řazeni mezi nejhroženější účastníky silničního provozu. Zkušenost z řady evropských států ovšem dokazuje, že tomu tak nemusí být. Bezpečnost bicyklistů na silnicích je bezesporu téma komplexní, nicméně významnou roli sehrává i jejich připravenost k bezpečnému provozu. Jaká je povinná výbava jízdního kola a jak se správně starat o jeho technický stav? Jak vybrat správnou cyklistickou přilbu a jak ji používat? Jak být při jízdě dostatečně viditelný pro motoristy? Nejen to se cyklisté, kteří se v úterý 16. a ve středu 17. května od 9 do 11 hodin zúčastní preventivní akce Městské policie Liberec a Týmu silniční bezpečnosti na cyklostezce u fotbalového stadionu U Nisy v Liberci.**

Jízdní kolo se pomalu stává běžným členem rodiny. Odhaduje se, že v českých domácnostech je na 4 miliony jízdních kol. V současné době se u nás cyklistika podílí nemalými osmi procenty na celkových přepravních výkonech, do roku 2020 se tento podíl zvýší až na jednu desetinu. „Většina cest uskutečněných v rámci velkých evropských měst není delší než 6 kilometrů. Pro bicyklisty se jedná o běžnou vzdálenost, navíc nejednou bývají rychlejší než automobilisté,“ upřesňuje Roman Budský z Týmu silniční bezpečnosti. Pravidelná jízda na kole navíc prokazatelně zlepšuje zdravotní stav a přispívá k prodloužení délky života. Ti, kdo denně dojíždějí do práce na kole, čelí o 39 % nižšímu riziku úmrtí na civilizační choroby. Dospělí, kteří se pravidelně věnují cyklistice, mají fyzickou kondici na úrovni jedinců mladších o 10 let, současně se prodlužuje průměrná délka jejich života o nemalé dva roky. Pravidelná jízda na kole se příznivě podepisuje na duševní kondici cyklistů, ti bývají sebevědomější, odolnější vůči stresu, šťastnější, mají menší problémy se zdravým spánkem.

Bezpečnost cyklistů, to je často diskutované téma. Bicyklisté obecně bývají spolu s chodci a motocyklisty považováni za nejhroženější skupiny účastníků silničního provozu. Nejedná se ovšem o nezvratné dogma. V místech, kde mají cyklisté k dispozici odpovídající infrastrukturu, jezdí na bezpečných kolech a chovají se odpovědně k sobě i svému okolí, se dají očekávat výsledky výrazně příznivější. Navíc bylo prokázáno, že čím více je na silnicích cyklistů, tím jsou

pro ně bezpečnější. Pozitivní přínos zodpovědné cyklistiky tak může až dvacetkrát převažovat nad náklady spojenými s tragickými nehodami cyklistů.

Ovšem záleží především na cyklistech samotných, nakolik budou na silnicích v bezpečí. Především se musí před každou jízdou přesvědčit, že je jejich jízdní kolo v řádném technickém stavu a splňuje požadavky na předepsanou povinnou výbavu. Když už nasednou na své bicykly, zásadně bez alkoholu. Už po jednom malém pivu je cyklista vystaven až šestkrát většímu riziku účasti v dopravní nehodě se zraněním. Naopak je třeba za říditka usedat s helmou na hlavě. Snižuje se tak riziko vážného poranění hlavy o 70 procent, výskyt lehkého zranění je nižší o 31 procent a nebezpečí poranění obličeje klesá o 28 procent. Cyklisté musí důsledně dbát na svou viditelnost. Ostatní účastníci silničního provozu mohou cyklisty snadno přehlédnout. Přitom jezdci na bicyklech nejsou v případě kolize prakticky vůbec chráněni. Je tedy především v jejich zájmu udělat vše pro to, aby byli ostatními zaregistrováni včas. To platí i pro jízdu za dne. Lze proto doporučit používat oblečení a přilby ve výrazných barvách, přinejmenším alespoň vhodné pestře zbarvené doplňky. Vhodnou kombinací fluorescenčních a reflexních materiálů zajistí svou viditelnost pro ostatní za denního světla i za tmy. Chování cyklistů by mělo být pro ostatní – především řidiče motorových vozidel – předvídatelné. Pokud cyklista udělá chybu, může ji řidič jiného vozidla ještě napravit. Nikoliv však v případě, že jeho chování je nečitelné. Důležitost znalosti alespoň základů pravidel silničního provozu snad není třeba připomínat...

Jízdní kolo je nejen užitečný pomocník, ale stále častěji slouží jako prostředek k příjemnému strávení volného času. Jízda na kole může být bezpečná. Jen je třeba respektovat základní bezpečnostní pravidla. Cyklisté na cyklostezce u fotbalového stadionu U Nisy v Liberci budou mít v úterý 16. a ve středu 17. května možnost prakticky se seznámit s klíčovými zásadami bezpečné jízdy na kole. „*Městští strážníci poradí se základními pravidly, povinnou a doporučenou výbavou kola, viditelností a používáním reflexních materiálů. Poradí také se správným výběrem a používáním cyklistické přilby. Návštěvníky preventivní akce odměníme reflexními materiály,*“ uzavírá Jan Polák, krajský koordinátor bezpečnosti silničního provozu.

### **Bližší informace podají:**

#### **Roman Budský**

Tým silniční bezpečnosti

dopravní expert

tel.: 776 195 576

e-mail: budsky.roman@volny.cz

#### **Jan Polák**

koordinátor bezpečnosti silničního provozu Libereckého kraje

tel.: 776 844 388

e-mail: jan.polak@bezpecnenasilnicich.cz