Senior cyklista



Cyklistika je oblíbená v každém věku a její popularita se stále více zvyšuje. Někdo využívá kolo ke sportu, někdo k rekreační cykloturistice a pro někoho je kolo praktický dopravní prostředek.
Cyklisty je možné potkat téměř všude – na silnicích, na polních či lesních cestičkách, v horském terénu nebo na cyklostezkách, apod. Na silnici je cyklista účastníkem silničního provozu. Bohužel vzhledem k houstnoucímu provozu ve městech se zvyšuje riziko nehodovosti i pro cyklisty a spolu s chodci jsou cyklisté nejohroženější skupinou.
Pro zajištění bezpečné jízdy je cyklista coby účastník silničního provozu povinen znát a dodržovat předepsaná pravidla silničního provozu.

Jedete-li na kole:

- jezděte vždy vpravo a co nejvíce při pravém okraji vozovky;
- je-li v místě stezka pro cyklisty, jste povinen ji použít;
- jedete-li společně s více cyklisty, jezděte pouze v řadě za sebou;
- při jízdě na kole se chovejte opatrně a ohleduplně;
- na kole nesmíte jet pod vlivem alkoholu;
- při jízdě na kole nesmíte vést vozík nebo psa na vodítku;
- pro zajištění bezpečné jízdy musí být vaše kolo v dobrém technickém stavu a musí mít povinnou výbavou;
- pro bezpečnou jízdu dodržujte pravidlo „vidět a být viděn“. Odrazky na kole i jako oděvní doplňky zvyšují vaši bezpečnost. Zejména za snížené viditelnosti je důležité mít kolo osvětlené – vpředu světlometem bílé barvy, vzadu červeným světlem.;
- **používejte cyklistickou přilbu!!! Myslete na prevenci!!!**

Přilba je jedna z možností, jak snížit následky dopravních nehod cyklistů. Výsledky odborných studií prokázaly, že u cyklistů, kteří nosí přilbu, je 19x menší riziko úrazu nebo úmrtí. Zlomené kosti nebo odřeniny se mohou zahojit, ale zranění hlavy může mít celoživotní následky.

Pamatujte!

Cyklistická přilba sice nemůže nehodě zabránit, ale může ochránit váš mozek před vážným a trvalým poškozením. Při nákupu cyklistické přilby vám v prodejně poradí a pomohou s jejím výběrem.

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz