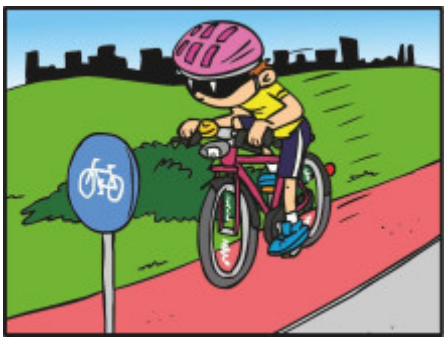
Co byste měli dělat a čeho byste se měli vyvarovat v běžném životě?Cyklistické přilbyDesatero pohybu po vozovce v zimě nejen pro řidičeDěti a letní prázdninyJak se má chovat žena, je-li přepadena?Ostré předmětyOtrava oxidem uhelnatým - COOtravyPády z výškyPopáleniny, opařeninyRady určené převážně dívkámTonutí

Cyklistické přilby



Cyklistické přilby jsou důležité pro všechny cyklisty, tedy nejen pro závodní jezdce. Vážná cyklistická nehoda se může stát komukoli, kdykoli, kdekoli a v jakékoli rychlosti. Výzkum nám ukazují, že většina vážných cyklistických nehod se přihodí na klidné, vedlejší ulici. To platí zvláště pro děti.
Těžká zranění jsou většinou provázena vážným poraněním hlavy. Mnoho z těch, kteří utrpí tato těžká poranění, se už nikdy neuzdraví. Zlomené kosti nebo odřeniny se zahojí, avšak poranění hlavy může vést k invaliditě nebo ke smrti. Otřes mozku, komprese mozku a zhmoždění mozku jsou závažné následky karambolů na kole. Z dynamického a laskavého člověka se může vlivem úrazu hlavy stát apatický člověk, který je jako dítě a vyžaduje dlouhou těžkou léčbu. Výsledky odborných studií prokázaly, že cyklisté, kteří nosí přilbu, podstupují devatenáctkrát menší riziko úmrtí než ti, kteří ji nepoužívají. S pomocí ochranných přileb lze předejít fraktuře lebky, zranění měkkých částí hlavy a poškození mozku. Nejčastější místa poranění u dětí, ke kterým dochází po pádu z kola jsou hlava , paže, břicho, kolena.



Cyklistická přilba nemůže nikoho ochránit od pádu z kola, ale může výrazně omezit možnost vážného poranění. Při pádu rozloží úder, který jinak zasáhne lebku a mozek při srážce. Cyklistické přilby tedy tlumí sílu při nárazu na překážku a rozdělují výstupní energii na větší plochu. Proto každá přilba, která prošla nárazem, by měla být vyměněna. Používání přileb může ochránit mnoho životů. Je to smysluplná investice pro každého cyklistu, mladého nebo staršího.
Každá schválená cyklistická přilba obsahuje vložku vyrobenou z tuhé rozbitné pěny. Tato vložka se rozpadne a absorbuje většinu vlivů při nárazu. Mnoho cyklistických přileb ochraňuje tuto vložku plastickou skořápkou, která pomáhá držet pěnu pohromadě při srážce a zdokonaluje klouzavost helmy tak, že nepřilne k chodníku. Pásky a spony zabraňují, aby přilba při srážce odletěla.

Všechny cyklistické přilby prodávané v České republice musí být schváleny Ministerstvem dopravy ČR a jsou označeny schvalovací značkou ATEST 8 SD.... Přiložen musí být český návod k obsluze.
Váha cyklistické přilby je rovněž důležitá. Měla by být lehká, aby nebyl zatěžován krk cyklisty. Hmotnost cyklistických přileb pro děti by neměla přesáhnout hranici 200 g a u dospělých 300 g. Dnes mají cyklisté v obchodech možnost širokého výběru cyklistických přileb a mohou si koupit takovou, která jim vyhovuje.
Rozumní lidé, kteří myslí na svoji bezpečnost, cyklistické přilby budou používat a budou dbát i na to, aby šli příkladem svým dětem, které mají zároveň povinnost nosit cyklistickou přilbu přímo ze zákona (č. 361/2000 Sb.). Pokud děti uvidí, že jejich rodiče používají cyklistickou přilbu, osvojí si tento zvyk a přilba se pro ně stane přirozenou součástí jízdy na kole i v dospělém věku.

Rodičovské tipy:





- Vybírejte přilbu s dítětem - je mnohem snazší přimět dítě, aby nosilo přilbu, když ji samo pomáhalo vybírat a má ji rádo;
- Odborníci doporučují její výměnu po 3 až 8 letech;
- Přilba musí mít ventilační otvory. Špatně odvětraná přilba může při řízení za horkých dnů vést k přehřátí až k závrati;
- Nároky na vzhled a módu uspokojí současný trh širokým výběrem druhů a značek cyklistických přileb;
- Každá velikost je přizpůsobena různým velikostem hlavy. Použijte utahovací řemínky a přilbu správně „vyladťe";
- Pro čištění použijte jemné mýdlo a teplou vodu. Nepoužívejte přípravky, které mohou přilbu poškodit;
- Jedete-li někam společně, mějte svoji přilbu na hlavě. Váš vlastní dobrý příklad hodně pomůže!;
- Začněte s nošením přilby od nejútlejšího věku, zvyk pak přirozeně roste s dítětem;
- Tím, že se cyklistické přilby stanou normálním zvykem, vyloučí se pocit odlišnosti;
- Cyklistická přilba je dobrá prevence před nepříjemnou zkušeností z nehody na jízdním kole a chrání život i budoucnost svého nositele.

Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz