

Cyklistické desatero

Používejte odpovídající velikost kola, mějte kolo funkční a seřízené 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 věku je povinná vždy) a ochranné brýle (proti slunci a hmyzu). Nezapomínejte na vhodný pitný režim.

Cyklistické desatero:

1. Dbejte na stav kola a jeho výbavu

2. Snažte se vidět a být viděni

Vizuální kontakt výrazně snižuje riziko kolize – proto mějte na sobě a na kole reflexní prvky a přinejmenším za snížené viditelnosti buďte vždy osvětlení vpředu i vzadu.

3. Vyhněte se alkoholu a omamným látkám

Alkohol a omamné látky neužívejte před jízdou, ale ani během ní. Jízdou 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 ve věku 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 proto bezhlavě tam, kam nevidíte. Dejte si pozor na přijíždějící a předjíždějící vozidla.

6. Komunikujte s okolím

V případě jakékoliv 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 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 vozidlo), 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 zámekem připoutejte kolo k pevnému objektu a na dobře viditelném místě, a to současně za rám a alespoň přední kolo (zadní se hůře demontuje).

10. Kolizi se zraněním nahlaste

Pokud dojde ke kolizi se zraněním nebo podezřením na zranění, okamžitě ji telefonicky nahlaste. Přivolejte na místo Policii ČR (tel. **158**), v případě závažnějšího zranění také záchrannou službu (tel. **155**), kde v případě potřeby dostanete také instrukce pro nejnnutnější pomoc zraněným.