

JÍZDA NA KOLE



www.jezkovyvoči.info

JÍZDA NA KOLE JE PRO DĚTI SKVĚLOU SPORTOVNÍ AKTIVITOU. ROZVÍJÍ FYZICKOU ZDATNOST A ZRUČNOST. POMÁHÁ DĚTEM UVOLNIT PŘEBYTEČNOU ENERGII A SKVĚLE ZVEDÁ NÁLADU. BOHUŽEL PLATÍ RČENÍ - KDO NEPADÁ, NEJEZDÍ. NAŠTĚSTÍ EXISTUJE ŘADA DOBRÝCH RAD, JAK JEZDIT CO NEJBEZPEČNĚJI.

PREVENTIVNÍ MINIMUM

ZKONTROLUJTE JÍZDNÍ KOLO

Prvním krokem, jak zajistit malému cyklistovi bezpečnou jízdu, je pravidelná kontrola řádně vybaveného kola. Vyzkoušejte brzdy, upnutí řetězu a nahuštění pneumatik. Velikost a typ kola by měl odpovídat věku dítěte.

KDYŽ JEZDÍŠ, VŽDYCKY MUSÍŠ MÍT HELMU

Nosit helmu platí vždy a pro všechny cyklisty. Vážná nehoda se může stát komukoli, kdykoli, kdekoli a v jakékoli rychlosti. Cyklistická helma často zachrání život. Přesto neplatí pravidlo „mám helmu, nemůže se mi nic stát“. Pamatujte také, že špatně upnutá helma nebo helma nevhodné velikosti riziko úrazu naopak zvyšuje.

SPORTOVNÍ OBLEČENÍ

Důležité je vhodné oblečení, ke kterému patří i pevná obuv. Pozor dejte na tkaničky nebo široké nohavice, mohou se zamotat do řetězu. Na výlet na kole dejte dětem i cyklistické rukavice a brýle, sluneční nebo jen průhledné sportovní.

PRAVIDLA PROVOZU

Pamatujte, že dítě na kole je účastníkem dopravního provozu, a proto musí znát dopravní předpisy! Především značky a pravidla přednosti v jízdě. Rodiče si mohou myslet, že jejich děti jsou v bezpečí, když jezdí pouze v sousedství (blízko domu). Výzkum nám ale říká, že většina vážných dopravních nehod se přihodí v klidné ulici v obytných zónách. Toto platí zvláště pro děti.

JÍZDA PO SILNICI

Riziko úrazu se zvyšuje na silnici. Na kole po silnici smí dítě jezdit samostatně od 10 let, do té doby pouze v doprovodu osoby starší 15 let, anebo mimo silniční provoz (cyklostezky, hřiště, dopravní hřiště)!

DALŠÍ KOLEČKA V TERÉNU

Přesvědčte děti o tom, že skateboard a kolečkové brusle patří na hřiště, nikoli na chodník, silnici nebo do dopravního prostředku. Buďte trpěliví a neoblomní.

TECHNICKÁ DOPORUČENÍ

CYKLISTICKÁ PŘILBA

Cyklistické přilby jsou v porovnání s cenou jízdního kola cenově přijatelné. Dětem udělá dobrou službu přilba již v hodnotě kolem 500,- Kč. Každá cyklistická přilba musí mít certifikát ES. Toto označení vyjadřuje, že výrobek splňuje technické požadavky stanovené ČSN EN 1078.

VÝBAVA KOLA

Používáme termín povinná výbava, ale mějte na paměti, že tato povinnost má zajistit vašemu dítěti bezpečnou jízdu a viditelnost na silnici.

FUNKČNÍ BRZDY

Jízdní kolo musí být vybaveno dvěma na sobě nezávislými účinnými brzdami s odstupňovatelným ovládním brzdového účinku. Jízdní kol vybavená volnoběžným nábojem s protišlapací brzdou nemusí mít přední brzdu.

ODRAZKY A SVĚTLA

Jízdní kolo musí být vybaveno zadní odrazkou červené barvy. Tato odrazka může být kombinována se zadní červenou svítilnou nebo nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností. Jízdní kolo musí být vybaveno přední odrazkou bílé barvy. Tato odrazka může být nahrazena odrazovými materiály obdobných vlastností. Jízdní kolo musí být vybaveno odrazkami oranžové barvy na obou stranách šlapek. Tyto odrazky mohou být nahrazeny světle odrážejícími materiály umístěnými na obuvi nebo v jejich blízkosti. Jízdní kola pro jízdu za snížené viditelnosti musí být vybavena zařízeními pro světelnou signalizaci a osvětlení.

MATICE, HRANY A ZAKONČENÍ

Zakončení ovládacích páček brzd, volné konce řídítek, páčky měničů převodů, křídlové matice, rychloupínače nábojů kol, držáky a konce blatníků musí mít uzavřené hrany a nebo být obaleny.