





Bezpečná jízda


Ať už jede dítě samo nebo s rodiči, vždy je nutné dodržet základní pravidla pro bezpečnou jízdu.


 **Vidět a být viděn** - mějte vždy dobrý rozhled, vybavte své oblečení i kolo reflexními prvky a za snížené viditelnosti nezapomeňte na osvětlení. Dopředu patří světlo bílé, dozadu červené.

 **V provozu jezděte za sebou** - Pokud jedete ve dvou, nechte dítě jet před vámi, ať na něj vidíte. V případě dvou dospělých, jede dítě uprostřed.


 **Udržujte si dostatečné odstupy** - buďte ostražití a nechávejte si dostatečný odstup od ostatních účastníků provozu.

 **Nejezděte příliš blízko okraje** - udržujte si dostatečný odstup od krajnice.

 **Oznamujte změnu směru jízdy** - tak jako motoristé mají povinnost zapnout blinkr, je cyklista povinen dát signál rukou pokud odbočuje.

 **I pro cyklisty platí přednost zprava** - stejně jako ostatní dopravní značky.

 **Sluchátka na kolo nepatří** - jezdit se zacpanýma ušima, je stejně pošetilé jako jezdit s klapkami na očích.

 **Chraňte si hlavu správnou přilbou** - předejdete tak v případě pádu poranění nejdůležitější části těla. Do 18 let je helma při jízdě na kole povinná.

Více o bezpečnosti pohybu dětí na kole

www.ibesip.cz/cz/rodic/deti-na-kole

Pokud hledáte vhodnou trasu

mpp.praha.eu/Cyklomapa
mapa.prahounakole.cz

Přeprava kol je ve vybraných prostředcích PID zdarma

Podmínky přepravy najdete na
www.ropid.cz

Více o cyklistice v Praze

cyklo.praha.eu

Kontaktujte nás

cyklo@praha.eu

Praha Cyklistická
2015



Asociace
cykloměst



Rodina *aktivně*
na kole
po Praze

Pro zdraví a úsměv dětí

Aktivní pohyb je přirozenou součástí života dětí. Proč se na něj zapomíná?

Problém obezity se v ČR týká téměř 30 % dětí. Co s tím můžeme dělat?

Využijte společný čas aktivně. Ideální příležitostí jsou každodenní cesty do školy nebo školky. Vyzkoušejte k nim jízdu na kole. Nejenom, že tím zajistíte pro své dítě potřebou a hlavně pravidelnou dávku pohybu, ale také vykouzlíte úsměv na jeho tváři. Děti jízdu na kole milují. Město obvykle míhající se za skleněnými okénky dopravního prostředku se změní v interaktivní prostředí plné zážitků.

Jízda na kole učí děti samostatnosti a zodpovědnosti. Ti mladší ocení společné chvíle s rodiči, jenž je doprovázejí, těm starším dává kolo volnost a nezávislost v pohybu. Navíc společné zážitky s vrstevníky, které jim jízda na kole přináší, pomáhají utvářet a zkvalitňovat vztahy.



Ještě malý, aby jezdil sám na kole

Připojte **dětský vozík**. At už varianta s uchycením za zadní nebo za přední část kola, v obou případech vám vozík umožní bezpečný transport dítěte.



Nezapomeňte, že i pro dětský vozík platí určité předpisy k užívání. Označení praporkem je jedním z nich.

Další možností je **dětská sedačka** umístěná přímo na kole. Ta umožní bližší kontakt a zábavnější cestování.



Myslete na bezpečí a nezapomeňte dítě připoutat a vybavit helmou.

Od chvíle, kdy dítě začne ve se se pobíhat, je možné využít **odrážedlo**. Malé kolo bez šlapátek je vhodné pro krátké vzdálenosti. Mladý jezdec si užije nejenom spoustu legrace, ale hlavně se naučí držet stabilitu potřebnou pro samostatnou jízdu na kole.



Pozor: Nikdy nevozte děti na rámu kola nebo na nosiči.

Více o tom, jak přepravovat děti na kole a jaká pravidla zde platí se dočtete na cyklo.praha.eu

Své první opravdové kolo

Samostatná jízda na kole znamená volnost, ale také zodpovědnost.

První samostatně ujeté metry nemusí nutně znamenat samostatnou jízdu. Pokud potřebujete překonat delší vzdálenosti, nebo náročnější úseky, využijte **tažné tyče**, která se dá dle potřeby namontovat.

Ve chvíli, kdy si je dítě v sedle jistě, může vyjet. Do deseti let věku musí ke své jízdě využít chodník nebo cyklostezku. Na silnici může pouze v doprovodu osoby starší 15 let.



Pořídít dítěti vhodné kolo je stejně důležité jako naučit ho na něm jezdit. Nebojte se zeptat prodejce na správnou velikost a zkontrolovat, zda splňuje všechny bezpečnostní podmínky. Nezapomeňte vzít budoucího řidiče na nákup s sebou, neboť kolo by si měl rozhodně vyzkoušet a posoudit, zda se mu líbí.

Najděte si čas a **mladého jezdce při jeho cestách doprovázejte**, dokud nebudete mít jistotu, že pohyb ve městě zvládá sám. Zkuste se domluvit s rodiči spolužáků a v doprovázení do školy se střídejte. Na místě se pak zeptejte, kde je možné kolo bezpečně parkovat. Mnoho škol je zapojeno do různých projektů v oblasti bezpečnosti dopravy a udržitelné mobility, učitelé Vám jistě rádi poradí.

Společná **jízda na kole, je často tím nejrychlejším způsobem dopravy**. Není divu, že se mnohdy stane také základem osobní elegance (viz. Na kole po Praze elegantně).