

Doporučení na cestu

Vždy, **když se rozhodnete odbočit**, nebo jinak změnit směr, **dejte to ostatním vědět** vzpaženou rukou ukazující směr odbočení. Důležité je dát signál dostatečně výrazně a v předstihu.



Nejezděte příliš blízko krajnice, udržujte si alespoň půlmetrový odstup.

Pokud vás jede po silnici víc, **jeďte v řadě za sebou** a **s dostatečným odstupem** tak, abyste stihli zabrzdít.



Buďte opatrní při přejíždění tramvajových kolejí. Najíždějte na ně pokud možno kolmo, aby nedošlo k zapadnutí kola do kolejní drážky.

Případný **náklad je lepší umístit na zadní nosič**, neboť zatížení řídítek komplikuje řízení kola. To samé platí i pro plné nákupní tašky, které po zavěšení na řídítka ztěžují jejich ovladatelnost.

Nejezděte na kole se psem připoutaným na vodítku. Může se lehce stát, že se pes nečekaně rozběhne nebo uskočí. Ve většině případů následuje pád.



Více o bezpečnosti pohybu seniorů na kole
www.ibesip.cz/cz/rodic/senior-cyklista

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



Senioři *aktivně* na kole po Praze

Kolo pro každého

Ačkoli se může zdát, že je jízda na kole pouze pro mladé, není tomu tak. Zeptat se můžete kteréhokoliv důchodce z menších obcí nebo vesnic. Každý vám dosvědčí, že jim naopak kolo pomáhá, neboť se díky němu mohou pohybovat rychleji, na větší vzdálenosti a přitom převézt vše potřebné. To samé platí i pro města. Jízda na kole navíc pomáhá udržet se v kondici a utužit své zdraví.

Jízda na kole v městském prostředí vyžaduje mnohem více pozornosti a opatrnosti. Je potřeba mnohem důsledněji dbát na některá pravidla a doporučení. V ruce právě držíte krátké shrnutí těch nejdůležitějších z nich.

Vhodné kolo tak aby mi sedlo

Nejdůležitější při jízdě na kole je nepochybně samo kolo. Dbejte proto na jeho pečlivý výběr a technický stav.

Doporučujeme městské kolo, které má snížený rám tak, aby nasedání na něj bylo co nejjednodušší. Pozornost věnujte také sedlu, které by mělo být co nejpohodlnější. Jeho výška, společně s řídítky, by měla odpovídat vaší postavě tak, abyste se při jízdě nehrbili a zároveň pohodlně dosáhli ploskou obou noh na zem.

Neostýchejte se poradit o všech těchto otázkách s prodejcem.

Užitečný je také nosič nad zadním kolem, na kterém můžete přepravovat příruční tašky, nákup apod.



Tříkolka

Pokud se na jednostopém vozidlu necítíte stabilně a máte strach, že můžete zavrátat, není nic jednoduššího, než si pořídit tzv. tříkolku. V mnoha zemích je to běžná součást života starších lidí. Tříkolku je velice těžké převrátit, jezdí pomaleji a v její zadní části je úložný prostor.



Elektrokolo

V případě, že vyrazíte na delší trasy nebo musíte překonávat převýšení je elektrokolo tím nejlepším pomoc-

níkem. Příkladový pohon, který je součástí kola, vám pomáhá při šlapání. Elektropohon je možné buď zcela vypnout, nebo v průběhu jízdy nastavit tak, že šlapání půjde lehce jako po rovině.



Ještě než vyrazíte

Kolo musí být ze zákona vybaveno funkčními brzdami, reflexními prvky a osvětlením.

Předtím než nasednete na kolo, **zkontrolujte si jeho technický stav**. Jestli brzdy brzdí, kola jsou dostatečně nafouknutá a neuchází, řetěz je na správném místě a sedlo ve správné výšce.

Ve chvíli, kdy se jen mírně setmí, začínají být věci kolem hůř vidět. Obzvláště motoristé, pohybující se větší rychlostí, mnohdy zpozorují chodce a cyklisty

až na poslední chvíli. Proto dbejte na to, abyste byli za všech okolností vidět. Noste pestřejší oblečení, reflexní vesty nebo jiné podobně **viditelné doplňky**. Povinností je vybavit se **odrazkami** a za snížené viditelnosti bílým **světlem** na řídítkách vpředu a červeně svítícím světlem v zadní části kola.

Pro vaši bezpečnost **doporučujeme také myslet na ochranu hlavy** v případě pádu. Cyklistická přilba není sice povinností, ale mnohým cyklistům už pomohla.



Pokud nejste zvyklí se pravidelně pohybovat a na kolo chcete usednout po dlouhé době, měli byste se nejprve poradit s lékařem, který vám doporučí jak začít.



Svému zdravotnímu stavu **přizpůsobte také délku trasy**, berte si vždy s sebou dostatek vody a dělejte pravidelné přestávky. Vyhýbejte se frekventovaným silnicím a ideálně si vyberte pro svou jízdu cyklostezky,

které jsou oddělené od komunikací s automobilovým provozem.

Vždy je příjemnější, pokud vás někdo doprovází. Řekněte svým kamarádům, známým nebo rodině, jestli by nechtěli jet s vámi. Jednak je cesta ve více lidech veselejší a také si můžete vzájemně pomáhat.

