**Začala cyklistická sezóna. Jste připraveni?**

**Začátek jara tradičně vybízí cyklisty k prvním prosluněným vyjížďkám na kole. Po zimě je ale potřeba jízdní kolo důkladně zkontrolovat a oživit si také základní bezpečnostní pravidla jízdy po cyklostezkách a veřejných komunikacích.**

**Na kole bezpečně**

Pokud jste na kolo od podzimu nesedli, zaslouží si před první jízdou „odzimovat“. Nezapomeňte zkontrolovat tlak v pneumatikách, které mohou být po zimě podhuštěné, zkontrolujte a dotáhněte brzdy, řídítka či sedlo, pokud se uvolnily. Pozornost věnujte také řetězu a přehazovačce. Pokud se na přípravu kola na sezónu necítíte, svěřte ji servisu. *„Špatně seřízené či technickým stavem nevyhovující kolo může být nebezpečné nejen pro samotného cyklistu, ale i pro ostatní účastníky provozu na cyklostezce nebo veřejné komunikaci,“* varuje Olga Boučková z oddělení BESIP Technické správy komunikací hl. m. Prahy, a.s.

**Cyklistická výbava**

Než vyrazíte na první jízdu, nezapomeňte zkontrolovat, zda má vaše jízdní kolo všechny prvky povinné výbavy. Do té patří odrazky (přední, zadní, na obou kolech i na pedálech), dále jsou to přední a zadní brzdy, světla (přední bílé a zadní červené za snížené viditelnosti) a zaslepení ostrých hran řídítek či dalších částí kol. *„Mezi doporučené vybavení patří v první řadě zvonek. Ten je často podceňován, přestože dnes vzniká řada sdružených stezek pro chodce, inline bruslaře a cyklisty, kde se jeho používání stává výrazem slušného chování, zvonkem totiž může cyklista vhodně a účinně upozornit ostatní, že se blíží a bude je míjet,“* říká Olga Boučková. Dále se na delších cestách může hodit kryt na řetěz, blatníky, základní cyklistické nářadí, pumpička, náhradní duše či rychlý opravný sprej.

**Cyklistická přilba není ostuda**

V ČR má povinnost při jízdě na kole nosit helmu pouze dítě mladší 18 let. Cyklistická přilba však dokáže snížit riziko úrazu hlavy až o 80 %, pravděpodobnost úmrtí po pádu na hlavu bez helmy je totiž až 19x vyšší. Pamatujte proto na její nošení i v dospělém věku.

A jak vybrat správnou helmu? *„Helma by rozhodně měla chránit hlavu po celém jejím obvodu, často chrání i oblast uší a brady. Někteří výrobci také nabízí speciálně tvarované helmy, které více chrání hlavu v její zadní části. Důležité také je, aby helma dobře a pevně seděla. Jenom tak totiž může účinně hlavu ochránit,“* říká MUDr. Michaela Tomanová, primářka a ředitelka Infinity Clinic. Nejde tedy jen o to přilbu mít a používat, ale také ji mít na hlavě řádně připevněnu tak, aby nám při pádu nespadla dříve, než nás ochrání.

**Buďte vidět**

Myslete na to, že čím víc budete viditelní pro ostatní účastníky provozu, tím lépe si chráníte své zdraví. Nejde jen o povinné odrazky a vybavení kola jako takového. Při výběru cyklistického oblečení, bychom měli volit takové, ve kterém budeme na cestách dobře vidět, tedy výrazné barvy, nejlépe s reflexními prvky. Rozdíl ve viditelnosti některých barev, především pak za šera a ve tmě je obrovský. *„Nejhorší barvou je při snížené viditelnosti modrá, s tou jste vidět jen přibližně na 18 metrů. V závěsu je barva červená (24 metrů), o něco lépe je na tom žlutá (37 metrů). Nejlepší volbou je barva bílá, která je vidět až na 55 metrů. Samotná barva ale často nestačí. Klidnější můžete být, když oblečení doplníte reflexními prvky, se kterými budete vidět až na vzdálenost 200 metrů,“* doporučuje Olga Boučková z oddělení BESIP TSK, a.s.

**Buďte ohleduplní a dodržujte pravidla**

Jako cyklisté byste si pak měli být vědomi toho, že se pohybujete výrazně vyšší rychlostí než chodci. Najdou se tací, kteří se cítí nadřazeně a vůči chodcům se chovají agresivně. Tím ovšem nedělají cyklistům dobré jméno, navíc v řadě případů se tak chovají ve chvílích, kdy sami nedodržují základní pravidla, ať už jízdou po chodníku, po přechodu pro chodce, kde cyklista jedoucí na kole nemá, co dělat, a tak dále. Základem je tedy dodržování pravidel a v tomto případě, stejně jako jinde, platí, že neznalost zákona neomlouvá a v případě srážky s chodcem bude soud vždy posuzovat, kdo porušil pravidla a kdo zaplatí případné škody, které se v případě nehody se zraněním mohou vyšplhat i do stovek tisíců korun. Cyklista pak nemá povinné ručení, z nějž by takové škody byly hrazeny.