

Cyklista bez přilby hazarduje se životem

Zájem o cyklistiku v Česku roste, její oblibu navíc ještě posílila omezení spojená s covidem. Kromě výletů na kole ve volném čase, stále více lidí využívá jízdní kolo i pro dopravu do zaměstnání, školy nebo za zábavou. Podle zákona je cyklista řidičem nemotorového vozidla a v okamžiku vjetí na silnici nebo cyklostezku, je účastníkem silničního provozu. O tom, že má jízda na kole pozitivní vliv na lidské zdraví, není pochyb. Svým chováním ale nesmí jezdec nikoho ohrozit a myslet by měl i na svoji bezpečnost. Základem je ochranná přilba, která může zabránit těm nejtěžším úrazům. Loni v Česku zemřelo 40 cyklistů, 29 z nich, tedy téměř 73 procent, ji nemělo při nehodě nasazenou na hlavě.

„Dá se předpokládat, že řada lidí bude letošní dovolenou trávit v tuzemsku, a také na kole. Ve spolupráci s Policií ČR budeme v rámci projektu Na kole jen s přilbou navštěvovat turistické oblasti, snažit se oslovit lidi a upozornit je na rizika jízdy bez přilby,“ uvádí **Jan Polák, ředitel Týmu silniční bezpečnosti**. *„Cyklistická přilba je v Česku povinná do 18 let. Naší snahou je, aby si cyklisté uvědomili, že je nezbytná v každém věku a před jízdou si ji nasazovali automaticky. Jak dokládají statistiky, tak převážně starší osoby se dostávají do nehod s nešťastnými konci,“* upozorňuje dále **Polák**.

Ačkoliv za poslední roky roste počet dopravních nehod s účastí cyklistů, snižují se čísla tragických událostí, tedy zemřelých a těžce zraněných cyklistů. Už před lety dokázala studie Centra dopravního výzkumu, že téměř třetina všech nehod, při kterých zemřel cyklista, by neměla fatální konec, kdyby měl jezdec přilbu. Ke zvýšení bezpečnosti cyklistů výrazně přispívají také stezky nebo vyhrazené pruhy pro cyklisty, jejichž stavby podporují obce i kraje.

Přilba musí na hlavě bezchybně sedět

Aby cyklistická přilba splnila svůj účel, měl by si ji na sobě každý nejprve vyzkoušet, včetně dětí. Podcenit by neměl rozhodně velikost. Přilba nesmí nikde tlačit, ale přitom na hlavě sedět tak, aby při pádu držela. Při jízdě nesmí padat do očí. Musí chránit jak čelo, tak zátylek. Po celém obvodu hlavy by měla být dotažena tak, aby držela i bez upnutí řemínků. *„Právě upínací řemínky neumí mnoho cyklistů seřídit. Správně by měl jeden vést za uchem, druhý před uchem. Setkat by se měly pod ušním boltcem, odkud řemínek pokračuje pod bradu. V tomto místě ho cyklista secvakne. Řemínky pod bradou musí být dotažené, ale ne příliš volné ani těsné. Pokud to udělá špatně, veškerá snaha vyjde vniveč,“* vysvětluje **Markéta Novotná z Týmu silniční bezpečnosti**. *„V případě, že přilba je po nějakém nárazu, ale nejeví známky poškození, je vhodné ji stejně vyměnit,“* zdůrazňuje **Novotná**.

Ladit může k dresu i jízdnímu kolu

Na trhu je mnoho druhů a značek cyklistických přileb. Na výběr jsou sportovní i městské, pestrobarevné i monotónní, s obrázky i bez nich. Nabídka je skutečně pestrá. Cyklista by se v přilbě měl cítit pohodlně a dobře, k čemuž přispěje i dobré odvětrání a nízká hmotnost. Pořídít se dají dokonce i cykloklobouky.

Naučte děti, že ke kolu patří přilba

Děti neví, jaká nebezpečí jim hrozí při jízdě na kole. Malý cyklista může velmi snadno spadnout a je na rodičích, aby jim odmala vysvětlili, proč mají děti na kole přilbu nosit a čemu tím předcházejí. Ze zákona je pro ně povinná do 18 let a patří i na odrážedla, tříkolky a koloběžky. Na svoji bezpečnost by měli mladí myslet i po dovršení plnoletosti. *„Je důležité jít dětem příkladem, chovat se bezpečně a zodpovědně. Pokud dospělý vyrazí na cyklovýlet, vždycky by měl mít přilbu. Dítě tak pochopí, že nosit ji, není žádná ostuda, naopak pro něj bude cyklistická přilba zcela normální. V ideálním případě je vhodné nechat výběr přilby na dítěti, aby ji nosilo rádo,“* doporučuje **Markéta Novotná**.

To, že je v dnešním provozu pro cyklistu přilba nezbytností i pro dospělé jezdce, potvrzují slova **ředitele služby dopravní policie plk. Jiřího Zlého**: „Procentuální vyjádření usmrcených cyklistů za rok 2020 ukazuje na vážný problém. Téměř 30 lidí se mohlo z vyjíždky vrátit ke svým blízkým, kdyby měli na hlavě přilbu. Rozhodující by rozhodně neměla být otázka, zda je přilba pro dospělého cyklistu povinná. Nikdo z tří desítek usmrcených cyklistů nebyl mladší 18 let.“

Přilba chrání při každém pádu před zraněním hlavy

Cyklisté se řadí mezi nejzranitelnější účastníky silničního provozu. Pro svou ochranu by měli udělat maximum. Používání cyklistické přilby snižuje riziko vzniku těžkého zranění hlavy o 69 % a smrtelného zranění hlavy o 65 %. Největší ochranu poskytuje při rychlostech do 20 km/h.

Pouhým nasazením a správným upevněním přilby by se dalo předejít 83 % případů fraktury lebky, 53 % zranění měkkých částí hlavy a 48 % případů poškození mozku. „Přesto se často setkáváme s cyklisty, kteří stále nošení přileb podceňují. Nutno dodat, že ti, kteří pád z kola bez přilby přežili mají většinou trvalé následky a na kolo už mnohdy usednout nemohou,“ uzavírá **Polák**.