

Tyto části jsou povinné pro každé jízdní kolo:

1. dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
2. přední odrazka bílé barvy
3. zadní odrazka červené barvy
4. oranžové odrazky na obou stranách pedálů
5. oranžové odrazky na paprscích kol

Při jízdě za snížené viditelnosti musí cyklista mít za jízdy rozsvícen:

- světlomet s bílým světlem svítícím dopředu
- zadní svítilnu se světlem červené barvy nebo přerušovaným světlem červené barvy

Doporučená výbava:

- blatníky
- kryt řetězu
- zvonek

První pomoc při dopravní nehodě

Uklidni se!!!

- zajisti si vlastní bezpečnost
- zjisti, kde jsi
- zjisti, kolik je zraněných
- volej 155 a postupuj podle instrukcí operátorky.

- Zastav masivní krvácení (tepelné nebo žilní).
- Pokud postižený nedýchá, polož jej na záda, zakloň mu hlavu (ničím ji nepodkládej).
- Pokud stále nedýchá, polož ruce na střed hrudníku a stlačuj jej 30x do hloubky 5 cm frekvencí 100/min., pokračuj 2 vdechy do úst postiženého.
- Poměr úkonů 30 stlačení srdce: 2 vdechy
- Pokud nelze zajistit umělé dýchání, prováděj pouze masáž srdce stlačováním hrudníku.
- Pokračuj bez přerušení až do příjezdu záchranné služby nebo obnovení životních funkcí.
- Člověka v bezvědomí se zachovanými životními funkcemi ulož do zotavovací polohy na boku. Neustále kontroluj, zda normálně dýchá.

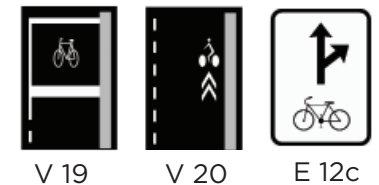
Pro bezpečnou jízdu na kole - nejen v Ostravě

si popravdě odpověz na všechny otázky:



Před jízdou:

- Jsi-li cyklista mladší 10 let a chceš jet po silnici, máš k sobě povinný doprovod osoby starší 15 let?
- Máš správně připnutou cyklistickou helmu - do 18 let tvého věku povinnou?
- Máš kolo řádně vybavené dle povinné výbavy (najdeš na druhé straně)?
- V případě snížené viditelnosti máš připravené bílé světlo vpředu a červené vzadu?
- Znáš nové dopravní značky pro cyklisty?



Při jízdě:

- Když jsi starší 10 let, jezdíš už jen mimo chodníky určené pro pohyb pouze chodců?
- U společné stezky pro chodce a cyklisty jezdíš jen na té straně, kde jsou na stezce symboly jízdního kola a stezka má většinou povrch v červené barvě?

- Jezdíš co nejvíce vpravo na silnici, na stezce pro cyklisty, pokud zrovna nechceš odbočovat vlevo?



- Na řízených přejezdech pro cyklisty vždy čekáš, až se na semaforu rozsvítí symbol zeleného kola?



- Po přechodu pro chodce jdeš vedle kola?
- Jezdíš po stezce/pruhu pro cyklisty správným směrem, pokud je stezka/ pruh vyznačena jen v jednom směru?



- Když stezka u vozovky končí (většinou znakem červenobílého trojúhelníku) nebo když vyjíždíš na silnici z lesní nebo polní cesty, dáváš přednost ostatním vozidlům jedoucím po vozovce, jezdcům na zvířatech a pochodujícím útvarům?

- Dodržuješ příkazy značek „Cyklisto, sesedni z kola“ nebo „Cyklisto, ved' kolo“?



- Užíváš stezky pro cyklisty (na chodníku) nebo vyhrazené jízdní pruhy (na silnici), pokud jsou ve Tvém směru jízdy zřízeny?



- Jezdíš s ostatními cyklisty vždy za sebou?
- Používáš bezpečnější cesty/trasy vyznačené malými žlutými tabulkami s černým symbolem kola a s číslicemi nebo písmeny?



Po jízdě:

- Přijel jsi zdravý a s dobrým pocitem z jízdy mezi ostatními účastníky silničního provozu?

Pokud sis na všechny otázky odpověděl ano, tak gratulujeme. Tvá jízda na kole byla skutečně bezpečná.

Více o cyklistické dopravě v Ostravě včetně všech tras najdeš na internetových stránkách:

**http://
www.ostrava.cz/cs/turista/aktivni-vyziti/
cykloturistika**

Důležitá telefonní čísla:

150 Hasiči
155 Rychlá záchranná služba
156 Městská policie
158 Policie ČR

112 Evropská linka tísňového volání

Neurgentní zelená linka pro obyvatele Ostravy

800 199 922 Městská policie Ostrava

Vytvořil:

**Aktiv!!!
BESIP**

Partneři letáku:

**!!! MĚSTSKÁ
POLICIE
OSTRAVA**

