

Bezpečná a zdravá cyklistika

Projekt „Na kole jen s přilbou“ míří do desítek našich měst

Cyklisté bývají tradičně řazeni mezi nejohroženější účastníky silničního provozu. Zkušenost z řady evropských států ovšem dokazuje, že tomu tak nemusí být. Bezpečnost bicyklistů na silnicích je bezesporu téma komplexní, nicméně významnou roli sehrává i jejich připravenost k bezpečnému provozu. Jaká je povinná výbava jízdního kola a jak se správně starat o jeho technický stav? Jak vybrat správnou cyklistickou přilbu a jak ji používat? Jak být při jízdě dostatečně viditelný pro motoristy?

Bicykl se pomalu stává běžným členem rodiny. Odhaduje se, že v českých domácnostech je na 4 miliony jízdních kol. V současné době se u nás cyklistika podílí nemalými osmi procenty na celkových přepravních výkonech, do roku 2020 se tento podíl zvýší až na jednu desetinu. Většina cest uskutečněných v rámci velkých evropských měst není delší než 6 kilometrů. Pro bicyklisty se jedná o běžnou vzdálenost, navíc nejednou bývají rychlejší než automobilisté. Pravidelná jízda na kole navíc prokazatelně zlepšuje zdravotní stav a přispívá k prodloužení délky života. Dospělí, kteří se pravidelně věnují cyklistice, mají fyzickou kondici na úrovni jedinců mladších o 10 let, současně se prodlužuje průměrná délka jejich života o nemalé dva roky. Z výzkumu provedeného britskou University of Glasgow vyplývá, že pravidelné holdování cyklistice snižuje riziko vzniku rakoviny o 45 a výskytu kardiovaskulárních chorob o 46 procent. „Pravidelná jízda na kole se příznivě podepisuje na duševní kondici cyklistů, ti bývají sebevědomější, odolnější vůči stresu, šťastnější, mají menší problémy se zdravým spánkem,“ uvádí Roman Budský z Týmu silniční bezpečnosti.

Bezpečnost cyklistů, to je často diskutované téma. Bicyklisté obecně bývají spolu s chodci a motocyklisty považováni za nejohroženější skupiny účastníků silničního provozu. V loňském roce zahynulo v České republice při nehodách s účastí cyklistů 44 osob, dalších 373 utrpělo zranění těžké a 3 050 lehké, přičemž vinou cyklistů zemřelo 25 lidí, 214 bylo zraněno těžce a 1 939 lehce. Velkým problémem je nehodovost starších cyklistů. Z celkem 44 mrtvých bicyklistů bylo 31 (tj. 70 procent) ve věku 55 let a více. Cyklistů seniorů (osob ve věku 65+) bylo 17, tj. 39 procent. Z údajů zveřejněných Evropskou komisí vyplývá, že největší nebezpečí hrozí starším cyklistům na křižovatkách, kdy odbočují doleva či dávají přednost v jízdě. Rizikové je pro řadu z nich i samotné ovládání jízdního kola. Nadprůměrné zastoupení mají senioři i ve statistikách smrtelných nehod bez zapojení jiného účastníka silničního provozu. Velkým problémem je i špatná viditelnost starších cyklistů, neboť si libují v tmavé barvě oblečení.

Nejedná se ovšem o nezvratné dogma. „V místech, kde mají cyklisté k dispozici odpovídající infrastrukturu, jezdí na bezpečných kolech a chovají se odpovědně k sobě i svému okolí, se dají očekávat výsledky výrazně příznivější. Navíc bylo prokázáno, že čím více je na silnicích cyklistů, tím jsou pro ně bezpečnější. Pozitivní přínos zodpovědné cyklistiky tak může až dvacetkrát převažovat nad náklady spojenými s tragickými nehodami cyklistů,“ vysvětluje Roman Budský.

Ovšem záleží především na cyklistech samotných, nakolik budou na silnicích v bezpečí. Především se musí před každou jízdou přesvědčit, že je jejich jízdní kolo v řádném technickém stavu a splňuje požadavky na předepsanou povinnou výbavu. Když už nasednou na své bicykly, zásadně bez alkoholu. Už po jednom malém pivu je cyklista vystaven až šestkrát většímu riziku účasti v dopravní nehodě se zraněním. Naopak je třeba za říditka usedat s helmou na hlavě. Snižuje se tak riziko smrtelného poranění hlavy o dvě třetiny, nebezpečí poranění obličeje klesá o rovnou jednu třetinu. Cyklisté musí důsledně dbát na svou viditelnost. Ostatní účastníci silničního provozu mohou cyklisty snadno přehlédnout. Přitom jezdci na bicyklech nejsou v případě kolize prakticky vůbec chráněni. Je tedy především v jejich zájmu udělat vše pro to, aby byli ostatními zaregistrováni včas. To platí i pro jízdu za dne. Lze proto doporučit používat oblečení a přilby ve výrazných barvách, přinejmenším

alespoň vhodné pestře zbarvené doplňky. Vhodnou kombinací fluorescenčních a reflexních materiálů zajistí svou viditelnost pro ostatní za denního světla i za tmy. Chování cyklistů by mělo být pro ostatní – především řidiče motorových vozidel – předvídatelné. Pokud cyklista udělá chybu, může ji řidič jiného vozidla ještě napravit. Nikoliv však v případě, že jeho chování je nečitelné. Důležitost znalosti alespoň základů pravidel silničního provozu snad není třeba připomínat...

Jízdní kolo je nejen užitečný pomocník, ale stále častěji slouží jako prostředek k příjemnému strávení volného času. Jízda na kole může být bezpečná. Jen je třeba respektovat základní bezpečnostní pravidla.