

Bezpečnosť

Seniorov - cyklistov v cestnej premávke

Cyklista je tiež účastníkom cestnej premávky, a to ako vodič nemotorového vozidla, nemusí na bicykel vlastniť žiadny vodičský preukaz, musí v potrebnej miere poznať pravidla cestnej premávky a pri jazde po ceste alebo po cestičke pre cyklistov sa nimi riadi. Rovnako pre neho platí základné pravidlo pre pohyb v doprave, a síce ohľaduplnosť a opatrnosť. Jazda pod vplyvom alkoholu je rovnako neprípustná ako pre vodičov motorových vozidiel. Pri jazde na bicykli nesmie cyklista viesť vozík ani psa. Obecne platí, že cyklista jazdí po ceste vpravo, čo najbližšie k pravému okraju vozovky, a to jednotlivo za sebou. Ak sa na ceste nachádza zvláštny jazdný pruh pre cyklistov alebo je v blízkosti cesty cestička pre cyklistov, potom ich cyklista musí použiť. Ak ide cyklista po spoločnej cestičke pre chodcov a cyklistov, potom musí ísť len v pruhu určenom pre cyklistu a nesmie ohroziť chodcov idúcich po cestičke. Povinná výbava bicykla má zaistiť cyklistovi bezpečnú jazdu a viditeľnosť na ceste. Za zníženej viditeľnosti musí mať cyklista za jazdy rozsvietené dopredu biele svetlo a dozadu červeným svetlom. Červené svetlo môže svietiť prerušovane. V premávke na ceste sú cyklisti s chodcami najohrozenejšou skupinou účastníkov cestnej premávky. Dobrý technický stav bicykla a jeho výbava musí spĺňať nielen bicykel pre turistickú jazdu, ale i bicykel používaný pri ceste v obci na nákup. Pravidla cestnej premávky síce pre osoby staršie ako 18 rokov nevyžadujú používať v obci pri jazde na bicykli ochrannú cyklistickú prilbu, ale sami zvažte, že má svoje opodstatnenie:

- riziko úmrtia je pri páde z bicykla bez prilby 19x vyššie,
- pád z bicykla pri rýchlosti 15 km/h je tvrdý ako pád hlavou na betón z jedného metra,
- takmer v polovici prípadov je pri páde z bicykla poranená páve hlava.

Na záver: Cyklistická prilba je najdôležitejším ochranným doplnkom cyklistu. Ak nás vodiči ostatných vozidiel majú vnímať a rešpektovať, musia vás najskôr vidieť. Pri jazde na bicykli to platí za zníženej viditeľnosti, ako je šero, tma, dážď alebo hmla. Pre zlepšenie viditeľnosti používajte cez deň pestrofarebné oblečenie. Nehanbite si obliecť reflexnú vestu. Za zníženej viditeľnosti zaistí vašu viditeľnosť predpísané osvetlenie bicykla, ktoré ešte môžete doplniť odrazovými sklami. V porovnaní s bielym oblečením je to o 150 metrov ďalej. Vhodné cyklistické oblečenie a obuv vám má umožniť okrem už spomenutej viditeľnosti pohodlný pohyb na bicykli, ochranu proti poveternostným vplyvom, proti odreninám kože pri prípadnom páde z bicykla. Pre nákupne tašky je potrebné bicykel opatriť nosičmi s košmi, v ktorých môžete bezpečne prevážať i väčší nákup. Bicykel len vedzte, ak máte nákupne tašky zavesené na riadidlách. V dedinách sa pomerne často prevážajú väčšie predmety na bicykli, ide napr. o kosu, hrable, drevo z lesa, balíky sena, rôzny stavený materiál, úrodu z poľa alebo domáce zvieratá. Pravidlá zakazujú prevážať predmety na bicykli, ktoré by ohrozovali iných účastníkov cestnej premávky. Za bicykel sa smie pripojiť prívesný vozík, ktorý nie je širší ako 80 cm a je vybavený zadným odrazovým sklom červenej farby čo najbližšie k bočným obrysom prívesného vozíka, s bicyklom je spojený pevným spájacím zariadením. Ak pri jazde na bicykli chcete využiť prechodu pre chodca, aby ste sa dostali na druhú stranu ulice, potom po prechode pre chodca musíte vždy bicykel viesť vedľa seba, po pravej strane, bližšie k okraju prechodu, aby ste neohrozili ostatných chodcov. Na konci cesty s označením obytnej zóny na inú cestu, sa vždy presvedčte, či po ulici, na ktorú vchádzate, nejde vozidlo. Musíte mu totiž dať prednosť v jazde. Povinnosť dať prednosť v jazde platí i v prípade, že cyklocestička, po ktorej idete, končí a vy vchádzate na cestu. Pamätajte si, že na prejazde pre cyklistov nemáte žiadne zvýhodnenie a musíte dať vždy prednosť v jazde všetkým, čo idú po ceste. Ak je prejazd vybavený semaforom, potom sa riadite svietiacou farbou na semafore. Z príčin niektorých dopravných nehôd vyplýva, že cyklisti mnohokrát podceňujú jazdu na bicykli. Jazda na bicykli vyžaduje obzvlášť v seniorskom veku mnoho fyzických síl. Ak ste nútený prerušiť jazdu (porucha na bicykli, náhla únava), vždy čo najrýchlejšie opustite cestu. Nepodceňujte ani tisíckrát

prejdenú a dokonalé známu trasu. Vždy na nej môže vzniknúť nečakaná dopravná situácia a dodržiavanie uvedených zásad bezpečnej jazdy vám môže zachrániť život.

Desatoro bezpečnej jazdy na bicykli:

1. dodržujte pravidlá cestnej premávky,
2. buďte ohľaduplný a opatrný,
3. majte bicykel v riadnom technickom stave,
4. buďte viditeľný,
5. buďte v dobrej fyzickej kondícii a nepreceňujte svoje zdravie,
6. používajte ochrannú cyklistickú prilbu,
7. používajte vhodný odev a obuv,
8. volte vhodnú trasu a dobu,
9. nákup prevádzajte na nosičoch,
10. nepodceňujte jazdu na bicykli.