# Pokyny pro jízdu na kole v rámci sportovně-turistického kurzu Gymnázia, obchodní akademie, vyšší odborné školy a jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky  Svitavy

(platí pro žáky obchodní akademie)

**Je třeba mít na paměti, že jízda na kole patří mezi rizikové činnosti s možností těžkých (i smrtelných) úrazů, kterým je třeba předcházet dodržováním pravidel a pokynů.**

**Neustále hrozí riziko nebezpečí**

**„4 stran“:**

**a) kolo – jeho stav a vlastnosti**

**b) chování jezdce**

 **c) vozovka a „vše na ní“**

 **d) prostor kolem vozovky**

**K omezování tohoto rizika je třeba:**

**1. Neriskovat rychlou jízdou,**

 **zejména při jízdě do zatáček a**

 **z kopce. Nikdo přitom nepředjíždí**

 **vedoucího jezdecké skupiny,**

 **který udává tempo.**

**2. Dodržovat jízdu za sebou.**

**3. Dbát na správnou bezpečnostní**

 **vzdálenost jednotlivých cyklistů**

 **(min. 5 metrů).**

**4. Věnovat pozornost terénu a**

 **řízení kola. Zejména stavu vozovky,**

 **nerovnostem, překážkám a**

 **ostatním účastníkům provozu.**

 **Nebezpečí je třeba očekávat i od**

 **přírody – létající hmyz a ptáci,**

 **běžící zajíci, srny apod.**

**5. Nejezdit při úplném kraji vozovky.**

**6. Dbát pravidel silničního provozu.**

**7. Vyhýbat se náhlému brždění.**

**8. Mít dobře vybavené, seřízené a**

 **zkontrolované kolo v dobrém**

 **technickém stavu.**

**9. Používat brýle, vhodný oděv a**

 **přilbu.**

**10. Nesbírat během jízdy věci vypadlé z batohu (pumpička a podobně) – hrozí náraz jezdců, kteří jedou za sbírající osobou.**

**11. V případě vzniklé nebezpečné situace pomalu přibrzdit a sjet k pravému okraji vozovky. Sledovat, co se děje.**

# Pokyny pro jízdu na kole v rámci sportovně-turistického kurzu Gymnázia, obchodní akademie, vyšší odborné školy a jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky Svitavy

# (platí pro žáky obchodní akademie)

Je třeba mít na paměti, že jízda na kole patří mezi rizikové činnosti s možností těžkých (i smrtelných) úrazů, kterým je třeba předcházet dodržováním pravidel a pokynů.

Neustále hrozí riziko nebezpečí „4 stran“:

a) kolo – jeho stav a vlastnosti b) chování jezdce

c) vozovka a „vše na ní“ d) prostor kolem vozovky

**K omezování tohoto rizika je třeba:**

1.) Neriskovat rychlou jízdou, zejména při jízdě do zatáček a z kopce. Nikdo přitom nepředjíždí vedoucího jezdecké skupiny, který udává tempo.

2.) Dodržovat jízdu za sebou.

3.) Dbát na správnou bezpečnostní vzdálenost jednotlivých cyklistů (min. 5 metrů).

4.) Věnovat pozornost terénu a řízení kola. Zejména stavu vozovky, nerovnostem, překážkám a ostatním účastníkům provozu. Nebezpečí je třeba očekávat i od přírody – létající hmyz a ptáci, běžící zajíci, srny apod.

5.) Nejezdit při úplném kraji vozovky.

6.) Dbát pravidel silničního provozu.

7.) Vyhýbat se náhlému brždění.

8.) Mít dobře vybavené, seřízené a zkontrolované kolo v dobrém technickém stavu.

9.) Používat brýle, vhodný oděv a přilbu.

10.) Nesbírat během jízdy věci vypadlé z batohu (pumpička a podobně) – hrozí náraz jezdců, kteří jedou za sbírající osobou.

11.) V případě vzniklé nebezpečné situace pomalu přibrzdit a sjet k pravému okraji vozovky. Sledovat, co se děje.