

Počasí nás láká ke sportovním aktivitám

KARLOVARSKÝ KRAJ – Na silnice vyrážejí i motocyklisté.

Sluneční paprsky nás po zimě vybízejí vytáhnout svá jízdní kola, koloběžky či kolečkové brusle a vyrazit sportovat. Musíme však myslet na to, že i při použití tohoto sportovního vybavení je potřeba dodržet určitá bezpečnostní pravidla, či dbát na pravidelnou údržbu, abychom předešli úrazu nás samotných či úrazu někoho v našem blízkém okolí.

Při jízdě na kolečkových bruslích, jízdním kole či koloběžce je potřeba zejména před první jízdou ověřit, zda máte toto sportovní vybavení zcela v pořádku. Pravidelná kontrola během celé sezóny je však samozřejmostí. Je nutné zkontrolovat hlavně dotažení šroubů kol či koleček, ověřit funkčnost brzd, napnutí řetězu kola či nahuštění pneumatik. Důležité je také mít při všech sportovních aktivitách sportovní oděv k tomu určený a stejně tak důležité je mít i řádné obutí, aby nemohlo dojít k úrazu, případně aby následky byly co nejmenší.

Cyklisté by měli myslet zejména na svou bezpečnost, proto doporučujeme užití ochranné helmy, přestože její užití je povinné jen pro cyklisty mladší osmnáct let.

Další důležitou součástí Vašeho jízdního kola je povinná výbava. Máte vše v pořádku?

Vaše kolo musí mít:

- Dvě na sobě nezávislé brzdy (jízdní kola pro děti předškolního věku nemusí mít ve výbavě přední brzdu, pokud je na to konstrukčně uzpůsobeno),
- červenou zadní odrazku,
- bílou přední odrazku,
- odrazky oranžové barvy musí být umístěny ve výpletu předního i zadního kola a na obou stranách šlapek,
- páčky brzd a konce trubek řídítek musí být zaslepeny.

V případě snížené viditelnosti musí být kolo opatřeno bílým světlem vpředu a zadním světlem červené barvy v zadní části kola. Na kole se dále doporučuje mít např. blatníky, zvonek, zámek na kolo, reflexní prvky nebo lékárničku.

Další důležité pravidlo vidět a být viděn platí však pro všechny, ne jen pro cyklisty či sportovce. Proto noste oblečení jasných barev, nejlépe v kombinaci s reflexními prvky.

Při jakékoliv sportovní aktivitě dávejte pozor při užívání sluchátek k poslechu hudby, neboť nemusíte slyšet blížící se nebezpečí. Následky úrazů mohou pak být mnohdy i tragické.

Přejeme Vám krásné prožití sportovních zážitků a ať se vždy ve zdraví vrátíte domů.

kpt. Bc. Zuzana Týřová

14. 4. 2022