

BEZPEČNE A BEZ ÚRAZU NA BICYKLI



Cyklistika sa neraz spája s rizikom úrazov a škôd. Národný ústav detských chorôb opakovane zdôrazňuje, že urgentný príjem denne navštívi 160 až 200 detí, z ktorých približne polovicu tvoria úrazy. Častými príčinami sú pády z trampolín, kolobežiek a, samozrejme, aj z bicyklov – mnohé si vyžadujú hospitalizáciu a operačné riešenie. Potvrdzujú to aj údaje Svetovej zdravotníckej organizácie, podľa ktorých stovky detí končia v nemocnici práve v dôsledku cyklistických úrazov. Medzi najčastejšie príčiny patria:

- nesprávna technika jazdy,
- neprimerané používanie ochranného výstroja,
- nerešpektovanie pravidiel cestnej premávky,
- zlá viditeľnosť,
- nedostatočná príprava detí na jazdu na bicykli.

Úrazy pritom nemusia skončiť len pri odreninách a modrinách – často ide aj o vážnejšie následky, ako sú zlomeniny, poranenia hlavy či dokonca trvalé neurologické poškodenia.

Prevenia je prvoradá, a preto vám prinášame základné bezpečnostné pravidlá bezpečnej jazdy na bicykli:

Noste ochrannú prilbu a ochranné pomôcky

- Deti by mali nosiť bezpečnostné prilby, ktoré chránia hlavu pred poranením. Prilba má byť správne prispôbená veľkosti hlavy dieťaťa a nosená počas každej jazdy na bicykli, teda aj krátkej.
- Deti mladšie ako 15 rokov však MUSIA používať ochrannú prilbu, čo sa vzťahuje na jazdu v obci aj mimo nej.
- Okrem prilby je vhodné, aby deti nosili aj chrániče kolien a laktov, ktoré minimalizujú riziko vážnejšieho zranenia.
- Pri športe treba dbať na správne používanie ochranných pomôcok.

Viditeľnosť – reflexné a svetelné prvky

- Reflexné prvky a oblečenie výrazne zvyšujú bezpečnosť cyklistu – najmä v noci alebo pri zhoršenej viditeľnosti. Pomáhajú byť lepšie viditeľným pre ostatných účastníkov cestnej premávky, čím znižujú riziko nehody.
- Reflexné prvky môžu mať rôznu podobu – od reflexných viest a pásov až po nálepky pripevnené priamo na bicykel.

Dodržiavajte dopravné predpisy/Naučte svoje deti dopravné predpisy

- Aj cyklisti sú povinní dodržiavať pravidlá cestnej premávky. Zastavte na červenú, dajte prednosť chodcom na priechodoch a jazdíte v súlade s dopravnými značkami.
- Pri otáčaní a zmene smeru jazdy nezabudnite dávať SIGNÁL RUKOU, aby ostatní účastníci cestnej premávky vedeli, kam sa chystáte ísť.
- Na bicykli sa jazdí predovšetkým po cestičke pre cyklistov vpravo. Kde cestička pre cyklistov nie je, jazdí sa pri pravom okraji vozovky. Ak sa tým neohrozujú chodci, smie sa jazdiť aj po pravej krajnici.
- Jazdite len jednotlivou za sebou! Výnimkou je jazda po cestičke pre cyklistov, poľnej alebo lesnej ceste a v obytnej zóne, kde smú jazdiť dvaja cyklisti vedľa seba.
- Osoba mladšia ako 10 rokov smie jazdiť na bicykli na ceste len pod dohľadom osoby staršej ako 15 rokov. Výnimkou sú cestičky pre cyklistov, poľná alebo lesná cesta a obytná zóna.

Kontrola technického stavu bicykla

- Pred každou jazdou skontrolujte, či je bicykel v dobrom technickom stave – najmä brzdy, pneumatiky, reťaz, prevodovky a kolesá. Preverte, či všetko správne funguje. Ak ste rodičom, vždy preverte technický stav bicykla svojho dieťaťa.
- Uistite sa, že pneumatiky majú správny tlak – nízky tlak môže zhoršiť stabilitu a zvýšiť riziko defektu.

Jazdite opatrne a bezpečne so správnym postojom

- Prispôbte rýchlosť podmienkam cesty, počasiu a počtu ďalších cyklistov na cestičke pre cyklistov, prípadne počtu ďalších účastníkov cestnej premávky.

- Na mokrej ceste buďte opatrni. Šmyklavá cesta môže spôsobiť stratu kontroly nad bicyklom.
- Bicykel počas jazdy držte vždy pevne, najmä pri jazde cez prekážky, v zákrutách alebo pri zjazdoch.
- Pre rovnováhu a kontrolu na bicykli je dôležité správne držanie tela, preto udržiajte rovný chrbát, ruky majte vždy na riadidlách a nohy na pedáloch.
- Nikdy nejazdite na bicykli pod vplyvom alkoholu alebo drog, ktoré výrazne zhoršujú ovládanie bicykla a zvyšujú riziko nehody.
- Ak sa rodičia vyberú s dieťaťom na výlet na bicykli, mali by ho mať neustále pod dohľadom, aby mohli včas zareagovať a usmerniť ho v prípade potreby. Treba dbať na to, aby bolo jeho zdravie dosta-

točne chránené, samozrejmostou by mala byť prilba, chrániče končatín a reflexné prvky na odevu.

*prof. JUDr. Mgr.
Jana Šimonová, PhD.*



SPOLUPRÁCA

TUI ReiseCenter

a DETSKÁ CHIRURGIA - OZ SLNIEČKO NA CESTE!



Podpora
vzdelávania
personálu
Kliniky detskej
chirurgie

Pobyty pre
pacientov

