Bicyklovanie s deťmi tak, aby sa výlet neskončil úrazom



Bicykel neodmysliteľne patrí k detstvu. Prináša deťom pohyb, radosť, prvý pocit samostatnosti a postupne aj možnosť presúvať sa bez bezprostredného dohľadu rodiča. Z pohľadu bezpečnosti však spolu s touto samostatnosťou prichádza aj riziko. Pád z bicykla môže trvať iba niekoľko sekúnd, jeho následky však môžu byť oveľa vážnejšie, než dieťa alebo rodičia pred jazdou predpokladajú.

Práve jeseň je obdobím, keď by sme mali bezpečnosti detí na bicykloch venovať zvýšenú pozornosť. Po letných mesiacoch sa menia podmienky na cestách – ráno býva šero a hmla, popoludní sa skôr stmieva, vozovka je často mokrá a opadané lístie môže výrazne zhoršiť stabilitu bicykla. Súčasne sa po prázdninách zvyšuje intenzita cestnej premávky, najmä v okolí škôl a počas rannej i popoludňajšej dopravnej špičky.

Dieťa na bicykli pritom nie je len „malý dospelý cyklista“. Jeho schopnosť sledovať premávku, správne odhadnúť rýchlosť približujúceho sa vozidla, predvídať vznik nebezpečnej situácie a včas na ňu reagovať sa ešte len vyvíja. Výskumy zamerané na bezpečné správanie detských cyklistov upozorňujú, že vek, skúsenosti a praktický tréning výrazne ovplyvňujú schopnosť dieťaťa správne rozpoznávať a riešiť rizikové situácie. Z pohľadu prevencie preto platí jednoduchý, ale dôležitý záver: **to, že dieťa vie dobre bicyklovať, ešte automaticky neznamená, že vie bezpečne jazdiť v cestnej premávke.**

Čísla, ktoré by sme nemali prehliadať

Analýza zranení hospitalizovaných osôb v dôsledku dopravných nehôd v Slovenskej republike za roky 2019 až 2024 pracovala s rozsiahlym súborom 65 344 záznamov súvisiacich s dopravnými nehodami. Cyklisti sú v nej spolu s chodcami a motocyklistami zaradení medzi zraniteľných účastníkov cestnej premávky. Dôvod je zrejmý – pri páde alebo strete ich nechráni karoséria vozidla ani ďalšie ochranné prvky známe z automobilovej dopravy.

Čísla hovoria jasne: najväčší podiel – až **37,55 %** evidovaných poranení cyklistov – predstavovali **poranenia hlavy**. Nasledovali poranenia kolena a predkolenia s podielom **10,04 %**, hrudníka **(8,71 %)**, pleca a ramena **(7,74 %)** a poranenia viacerých oblastí tela **(7,38 %)**. Tieto údaje sa vzťahujú na cyklistov v analyzovanom súbore ako celok, nie zvlášť na detskú populáciu. Z pohľadu prevencie však majú konkrétny význam – presne ukazujú, čo potrebujeme chrániť a na ktoré bezpečnostné opatrenia sa máme sústrediť.

Najvýraznejším ochranným prvkom je prilba. Vedecká analýza 55 štúdií publikovaná v časopise Accident Analysis & Prevention zistila, že používanie cyklistickej prilby bolo spojené so znížením poranení hlavy o 48 % a závažných poranení hlavy až o 60 %. Ďalší systematický prehľad a metaanalýza 40 štúdií s vyše 64-tisíc zranenými cyklistami rovnako preukázali významne nižšiu pravdepodobnosť poranenia hlavy u cyklistov s prilbou.

Pre rodičov z toho vyplýva jednoduché pravidlo: **prilba nie je doplnkom bicykla, ale základným prvkom prevencie následkov pádu**. A neplatí to len pri ceste do školy alebo pri jazde medzi automobilmi. Dieťa môže spadnúť aj na cyklotrase, na chodníku, pri prejazde cez mokré lístie alebo pri obyčajnom manévri. Práve pri samostatných pádoch na klzkom alebo nestabilnom povrchu môže mať ochranná prilba mimoriadny význam.

Pri prevencii úrazov nestačí dieťaťu opakovať všeobecnú vetu: „Dávaj si pozor.“ Potrebuje vedieť, na čo konkrétne si má dávať pozor a prečo. **Medzi najvýraznejšie jesenné riziká patria:**

- mokrá vozovka a opadané lístie – bicykel na nich pri

prudkom brzdení či zatáčaní ľahšie stratí stabilitu;
- zhoršená viditeľnosť – šero, hmla, dážď a predčasné stmievanie výrazne znižujú viditeľnosť cyklistu;
- vyššia intenzita dopravy – počas rannej a popoludňajšej dopravnej špičky;
- neprehľadné križovatky, výjazdy z parkovísk a spomedzi stojacich vozidiel – kde môže byť dieťa pre vodiča určitý čas zle viditeľné;
- mŕtve uhly vozidiel – predovšetkým pri odbočovaní;
- neprimeraná rýchlosť – pri ktorej zostáva menej času na správne rozhodnutie;
- mobilný telefón, slúchadlá alebo komunikácia s kamarátmi – ktoré odvádzajú pozornosť od dopravnej situácie;
- elektrobicykle a elektrická mikromobilita – pri ktorých môže dieťa dosiahnuť rýchlosť nezodpovedajúcu jeho schopnosti včas rozpoznať a zvládnuť vznikajúce nebezpečenstvo.

Jedno z najdôležitejších pravidiel, ktoré by malo dieťa pochopiť, znie: to, že ja vidím auto, ešte neznamená, že jeho vodič vidí mňa. Vodič môže mať dieťa v mŕtvom uhle, môže ho zakrývať iné vozidlo, strom alebo dopravná prekážka. Za dažďa, hmly či šera sa viditeľnosť ďalej zhoršuje. Preto majú funkčné svetlá, reflexné prvky a dobre viditeľné oblečenie reálny preventívny význam. Ich úlohou nie je bicykel ozdobiť, ale umožniť ostatným účastníkom cestnej premávky cyklistu včas zaregistrovať a reagovať na jeho pohyb.

Bezpečnosť dieťaťa sa nezačína vo chvíli, keď vyjde na cestu. Začína sa ešte pred jazdou.

Odporúčania pre rodičov:
- trvať na používaní správne nasadenej a upevnenej prilby pri každej jazde, nielen pri dlhých cestách;
- pravidelne kontrolovať brzdy, pneumatiky, riadidlá, svetlá a reflexné prvky;
- zabezpečiť, aby bolo dieťa najmä za šera, dažďa a zníženej viditeľnosti dobre viditeľné;
- naučiť dieťa na mokrom povrchu znížiť rýchlosť, vyhnúť sa prudkému brzdeniu a zachovať väčší odstup;
- pred samostatnou jazdou prejsť s dieťaťom jeho pravidelnú trasu a spoločne označiť rizikové križovatky, výjazdy a neprehľadné miesta;
- naučiť ho predvídať správanie ostatných a nespoliehať sa len na to, že má podľa pravidiel prednosť;
- vysvetliť mu, že ak si nie je istý, musí spomaliť alebo zastaviť;
- nepoužívať počas jazdy mobilný telefón a obmedziť všetko, čo znižuje schopnosť vnímať premávku;
- neposudzovať pripravenosť dieťaťa iba podľa toho, ako rýchlo alebo technicky dobre bicykluje, ale podľa toho, ako dokáže rozpoznávať nebezpečenstvo a rozhodovať sa v reálnej premávke;
- ísť vlastným príkladom – ak od dieťaťa požadujeme prilbu a bezpečné správanie, rovnaké pravidlá by mali platiť aj pre dospelého.

Prevencia pritom nemá byť založená na strachu. Naším cieľom nie je deťom vysvetľovať, že bicyklovanie je nebezpečné, ale naučiť ich, ako bicyklovať bezpečne. Práve praktická príprava môže byť účinnejšia než opakované napomínanie. Ak dieťa chodí bicyklom do školy, na tréning alebo ku kamarátom, prejdime túto trasu najskôr spoločne. Pri rizikovom mieste sa ho nepýtajme iba, či pozná pravidlo. Opýtajme sa: „Čo tu môže byť nebezpečné? Odkiaľ môže prísť auto? Vidí ťa vodič? Čo urobíš, keď si nebudeš istý?“ Týmto spôsobom dieťa neučíme len pravidlá cestnej premávky, ale aj premýšľať o bezpečnosti a predvídať riziko.

Bicykel by mal zostať tým, čím pre deti vždy bol – zdrojom radosti, pohybu, slobody a postupnej samostatnosti. Úlohou dospelých nie je túto slobodu obmedziť, ale vytvoriť podmienky, aby bola primerane bezpečná.

Na mokrom povrchu spomaľ. Nespoliehaj sa na to, že vodič ťa vidí. Keď si nie si istý, zastav. A prilba patrí na hlavu pri každej jazde. Najdôležitejšie je bezpečne sa vrátiť domov.

Autorka: prof. JUDr. Mgr. Jana Šimonová, PhD.

Zdroje:

- *Ministerstvo dopravy Slovenskej republiky/Centrum dopravního výzkumu, v. v. i. Analýza zranení hospitalizovaných osôb v dôsledku dopravných nehôd v SR (2019 – 2024).*
- *Høye, A. (2018). Bicycle helmets – To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries. Accident Analysis & Prevention, 117, 85 – 97.*
- *Olivier, J., Creighton, P. (2017). Bicycle injuries and helmet use: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Epidemiology, 46(1), 278 – 292.*

