

Expedice na kole



Plánujeme výpravu

Pokud se chystáte na dovolenou s kolem a zvažujete, který kout republiky by byl nejvhodnější pro vaši kondici, **pozvěte na pomoc internetové servery i mobilní aplikace**. Celorepublikovým vyhledávačům vévodí **stránky Cykloserver**, případně **mapový vyhledávač Mapy**, zajímavé turistické cíle najdete například **i na serveru Kudyznudy**.

Důležitým pravidlem při výběru cyklovýletu je fakt, že tempo, **délka i profil trasy by měly být přizpůsobené nejslabšímu článku výpravy**.

U dospělých sportovců se můžete spolehnout na moudro, že sama cesta je cílem, dětem ale tato motivace stačit nebude. **Zvolte atraktivní finiš**, díky kterému se nejmladším sportovcům bude šlapat do pedálů snadněji. **Může to být vidina krmení zvířátek, dětského hřiště nebo točené zmrzliny**.

Ideální výlet by navíc měl mít okružní trasu, abyste nejeli stejnou cestou tam i zpět.

Na kolo s dětmi

Cyklovýlety s dětmi vyžadují speciální přípravu i specifický přístup. Pokud se jedná o vícečlennou skupinu, **doporučujeme zvolit hlavní motor pelotonu jedoucí v čele, který určuje směr i tempo, a také posledního dospělého cyklistu**. Ten by měl motivovat méně rychlé jezdce a hlídat jejich bezpečnost.

Předem si domluvte signály, kterým budou všichni zúčastnění rozumět. Ukazování směru jízdy, hlasité ohlášení zastavení či náhlého směru jízdy jsou nutností. **Připravte pravidelné zastávky na občerstvení a vyběhání. V ideálním případě by tyto pauzy měly probíhat na atraktivním místě (restaurace s hracími prvky, odpočívadlo, zajímavá vyhlídka, zurčící potůček atp.)** a v širším místě cyklostezky, kde nebudete překážet ostatním cyklistům a turistům. Nikdy nezastavujte v zatáčce nebo v nepřehledném úseku, kde hrozí kolize s dalšími sportovci.

Cyklobus a cyklovlak

Pokud toužíte po výletu do vzdálenějších koutů republiky, **zkraťte si cestu díky cyklobusům a cyklovlakům.** Jedná se o sezónní spoje, mnohdy omezené pouze na víkendy nebo určité dny v týdnu.

Většina moderních vlakových souprav je však vybavena místem pro uschování kol, kočárků nebo dalšího sportovního vybavení, u nichž však **můžete potřebovat rezervaci předem.** Někteří dopravci myslí i na nejmladší sportovce a nabízí doplňkový program v čele s dětským hřištěm, plus nouzové servisní vybavení s kompresorem nebo lepením.

Kouzlo moderní technologie

Chytré telefony vládnu světu a dotýkají se i cyklistických výletů. V dnešní době už tedy není nutné nosit po ruce papírové mapy, protože **GPS navigaci lze stáhnout i do průměrného chytrého telefonu.** Přesto musíme doporučit, abyste starou dobrou papírovou mapu nezatracovali – není závislá na signálu, připojení k internetu ani stavu baterie vašeho telefonu.

Chcete-li využívat telefon jako navigaci, potřebujete si pořídit kvalitní držák na řídítka který nabízí i zajištění proti vypadnutí telefonu. Plusovými body pro mobilní aplikaci je možnost zobrazit a ukládat další informace o trase, rychlost, vzdálenost atp. Propojíte-li ho s chytrými hodinkami nebo např. hrudním pásem, můžete hlídat svou tepovou frekvenci i spotřebované kalorie.

Počítejte ovšem s tím, že baterie telefonu při používání všech těchto aplikací nemusí vydržet po celý naplánovaný výlet, zejména při použití vysokého rozlišení displeje.

Pravidla silničního provozu

Stezky pro chodce a cyklisty bývají hlavně v letních měsících přeplněné a pohyb na nich vyžaduje velkou ohleduplnost vůči oběma skupinám. Podle zákona o silničním provozu platí, že je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená příslušnou značkou, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce, stejně tak platí povinnost, že cyklista nesmí ohrozit chodce jdoucího po stezce.

Pokud je na této stezce oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, má chodec povinnost použít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty a nesmí přitom ohrozit cyklisty jedoucí v tomto pruhu. Cyklista může použít pruh vyhrazený pro chodce pouze při objíždění, předjíždění, otáčení, odbočování a vjíždění na stezku pro chodce a cyklisty, samozřejmě platí, že nesmí ohrozit chodce jdoucí v pruhu vyznačeném pro chodce. Vyhrazený jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může užít i osoba pohybující se na lyžích nebo kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení.

Cyklista jedoucí na kole je z pohledu zákona vnímán jako řidič. Pokud při přejíždění přechodu pro chodce vjíždí do vozovky z místa mimo pozemní komunikaci, musí dát na přechodu bez světelné signalizace přednost v jízdě ostatním řidičům. Navíc musí být cyklista jedoucí po přechodu ohleduplný vůči chodcům, a proto se doporučuje sesednout z kola a po přechodu ho převést. Na to ve frekventovaných úsecích upozorňují také dopravní značky „Cyklisto, sesedni z kola“.

Pokud se cyklista účastní přímo silničního provozu, musí se pohybovat co nejvíce po pravém okraji vozovky. **V případě většího počtu cyklistů smějí jet pouze v řadě za sebou, což se v praxi často porušuje.** Je-li v blízkosti silnice zřízena cyklostezka nebo jízdní pruh pro cyklisty, existuje povinnost ji použít!

Retro kolo z půdy nestačí

Povinné vybavení kola myslí především na bezpečnost cyklisty, patří sem přední odrazka bílé barvy, zadní odrazka červené barvy, dvě na sobě nezávislé brzy, oranžové odrazky na pedálech a paprscích kol, k další doporučené výbavě patří zvonek, blatníky a kryt řetězu. **Za snížené viditelnosti musí cyklista vidět a zároveň být viděn,** proto musí být kolo vybaveno předním světlem bílé barvy a zadní svítilnou červené barvy.

Přilba je povinná pro cyklisty do 18 let, ale odborníci doporučují používat ji i po dovršení tohoto věku, stejně jako např. rukavice nebo brýle. Ty oceníte nejenom při slunečných dnech, ale také jako ochranu před hmyzem, prachem i štěrkem.

Při pravidelných výletech zvažte pořízení speciálních cyklistických svršků. Může se to zdát jako drahá legrace, ale jde jednak o komfort a zároveň o bezpečí. Zatímco v létě oceníte prodyšné a nepromokavé materiály odvádějící pot (např. gore-tex), v zimě sáhněte po neprofouknutelném oblečení. Volte oblečení anatomického střihu, čímž se vyhnete tomu, že vám pod tričko nebo šortky vletí hmyz, který vás v nejméně vhodné situaci štípne. Také se vyplatí investovat do dalších reflexních prvků na oblečení nebo přilbě.

V zavazadle by neměla chybět krabička první pomoci, která by měla myslet jednak na zdravotní komplikace všech účastníků výpravy (náplast, obvaz, léky atp.), ale také na drobné defekty (lepení pneumatiky, náhradní těsnění, plášť atp.)

Úsměvné je nejspíš doporučení **přibalit vydatnou svačinu a pití pro případ zdržení nebo nevolnosti** Méně trénovaným jedincům může při šlapání do pedálů dojít energie, a ne vždy je možné spoléhat se na občerstvení na trase. Z vlastních zkušeností víme, jak vyhladovělému sportovci dokáže pomoci i sezónní ovoce nasbírané poblíž cyklostezky.