



**ALARM**

**OKOLO KOLA**



Číslo projektu: 1F44/L/058/050  
Zadavatel: Ministerstvo dopravy  
Styčný pracovník: Ing. Blanka Sunkovská  
Datum: leden 2009

Zodpovědný řešitel: Mgr. Iva Provalilová



## Obsah

Mistr jízdního kola .....	4
1) Péče o kolo .....	4
2) Cvičení .....	4
3) Rozvaha.....	5
Kdo má hlavičku, přemýšlí ☺ .....	6
Kviz pro cyklisty .....	6
Semaforový kviz .....	8
Otázka 1.....	8
Otázka 2.....	8
Otázka 3.....	8
Otázka 4.....	8
Otázka 5.....	9
Otázka 7.....	9
Otázka 8.....	9
Zdání klame .....	10
Hurá ven! .....	15
„Náš“ návrh cvičebního programu .....	15



# Mistr jízdního kola

Děti většinou na kole vidí jen jeho dobré stránky a když jsou rodiče proti, děti mají za to, že jim rodiče chtějí zkazit radost.

Kolo je příjemná hračka a šikovné sportovní nářadí, se kterým se dá pěkně strávit čas. Především ale na kole dojedeme do cíle mnohem dříve, což je jeho velká výhoda.

Na druhé straně jízdní kolo vychází při **srovnávání bezpečnosti** s jinými dopravními prostředky, zejména s autem, dost bídne. Kolo je **jednostopé**, auto dvoustopé. Jízda na kole vyžaduje, abychom udržovali rovnováhu, což při jízdě autem potřeba není! Jízdní kolo je **úzké**, auto široké, proto je snadné cyklistu v hustém automobilovém provozu přehlédnout. A cyklista okolo sebe nemá „**ochranný plech**“ jako automobilista a v případě nešikovnosti snadno přijde k úrazu.

Jízdní kolo samo o sobě nebezpečné není. Záleží hlavně na jezdcích, proto jezděte vždy s rozumem.

Existují **tři činnosti**, které vás při jízdě na kole ochrání před kritickými situacemi. Tyto činnosti si snadno zapamatujete ☺

1. péče o kolo,
2. ovládání jízdního kola,
3. rozvaha při jízdě.

## 1) Péče o kolo

Péčovat o stav jízdního kola se vždy vyplácí.

Pravidelná kontrola kola je **výhodná a nezbytná!** Aby bylo možné se v provozu chovat bezpečně, musí být používané kolo po technické stránce v perfektní kondici.

### Otázka: Dbáš o dobrý stav svého kola?

Pokud **odhalíte závadu**, musíte ji také **hned brát vážně!** A výmluvy na nedostatek času a peněz je sice možné tu a tam vzít, ale **nikdy, když jde o bezpečnost kola.**

Nejčastější prohřešky stavu kola:

- ojeté pneumatiky,
- vadné brzdy,
- závady na osvětlení a odrazkách,
- další závady (např. uvolněné sedlo, nesprávně napnutý řetěz, vytahané dráty v kolech a špatně fungující ložiska, atd.)

Z tohoto přehledu si můžete odvodit, na co máte při péči o kolo v první řadě dávat pozor.

## 2) Cvičení

Jízda na kole vyžaduje, abyste ho **měli stále pod kontrolou** a byli jeho „pánem“, ovládali ho. Ovládání jízdního kola nepříjde samo od sebe, je **nutné ho cíleně a pilně trénovat.**

Mnoho dětí si myslí, že kolo umějí ovládat tehdy, když dokážou jet na silnici rychle a divoce či zvládnou nějaké artistické kousky. Toto je hluboký a nebezpečný omyl!

**Úplní začátečníci** udělají dobře, když si nejdříve spolehlivě nacvičí:

- nasedání a sesedání (napřed z jedné a později i z druhé strany),
- rozjíždění, zrychlování a zpomalování,
- cílové brzdění (zastavit z plné jízdy pokud možno přesně před příčnou čarou).



**Pokročilejší** se již mohou věnovat určitým cvičebním figurám, např. jízda brankami, přenášení věcí z místa na místo, atd. Určitě vám pomohou na nejbližším dětském dopravním hřišti.

### 3) Rozvaha

V silničním provozu nejde na kole jednoduše bezhlavě uhánět. Na silnici jsou i další – naši partneři – účastníci silničního provozu, a proto i k jízdě na kole **bezpodmínečně patří rozvaha**.

#### Co to znamená?

Rozvaha znamená, že

- si **před jízdou** musíme vše připravit a promyslet! Např. Máte dostatek času? Jakou zvolím pro cestu trasu? Je rozumné kvůli silnému provozu nebo špatnému počasí dnes vyjždět? Mám kolo v pořádku?
- **během jízdy** musíme hodně myslet a hlavně předvídat! Např. Když se sami sebe optáte, zda bude automobil stojící vedle nás odbočovat nebo pojede přímo? Může nám chodec před námi vstoupit do cesty? Všimli si řidiči jedoucí za námi, že chceme přejet do druhého pruhu?
- musíme „**přemýšlet**“ i nad sebou. A to vždycky a nejen, když se dostaneme do překerní situace. Pokud jsme z určité situace vyvázli jen díky prudkému brzdění nebo ostrému vyhýbání, nějaký chodec musel zděšeně uskočit, některému automobilu kvůli vám zaskřípěly brzdy, potom uděláte dobře, když si tuto situaci ještě **následně** důkladně promyslíme a sami sobě upřímně přiznáte chybu.



## Kdo má hlavičku, přemýšlí ☺

### Kviz pro cyklisty

U každé z následujících šesti otázek jsou na výběr tři odpovědi.

U odpovědi, kterou považujete za správnou, zatrhněte písmeno stojící před ní a na papír si zaznamenejte písmeno uvedené za odpovědí v závorce! Pokud jste odpověděli správně a šest označených písmenek sestavíte v odpovídajícím pořadí, vznikne určité slovo.

#### Otázka 1

Jak se dá hodnotit situace na obrázku, kdy bruslař jede zavěšen za jiné vozidlo?



- A) Nelze nic namítat, protože bruslař se zavěsil vpravo a vlečné vozidlo jede velmi pomalu. (A)
- B) Takové chování je v každém případě zakázáno a nebezpečné! (Y)
- C) Nelze nic namítat, protože bruslař je silný hoch. (H)

#### Otázka 2

Jestliže na kole vozíme rozměrné předměty, jeho řízení je ztíženo. Co byste řekli kamarádovi na takovéto chování, kdybyste ho viděli jet na kole s rozměrným nákladem?

- A) Kamarád tak může jet, protože je v tom určitě dobře vycvičený. (Z)
- B) Kamarád tak na takovém kole nesmí jet. Musí ho vést. (B)
- C) Může tak jet, protože není provoz. (E)

#### Otázka 3

Jeden chlapec přišel na myšlenku, že u svého kola připojí lanko ovládání zadní brzdy na páku ovládání přední brzdy, aby při brždění nemusel ovládat dvě páčky, ale jen jednu. Je taková úprava povolena?

- A) Ano, ale jen když to udělá odborník. (U)
- B) Tak to být nesmí! Předpis o technické způsobilosti požaduje dvě na sobě nezávisle fungující brzdy. (L)
- C) Chlapec to může beze všeho udělat sám, pokud je dostatečně řemeslně zdatný. (P)

#### Otázka 4

Jízda bez držení řídítek je zakázána. Proč?

- A) Mnohým cyklistům k tomu chybí cvik. (O)



- B) Často špatný stav našich silnic to neumožňuje. (S)
- C) Při jízdě bez držení řídicích kolo dostatečně neovládáme. Hrozí nám nehoda. (K)

### Otázka 5

Jste na projížděce na kole a najednou zjistíte, že řízení není v pořádku (skřípe a jede těžko). Tuto závadu sami neodstraníte. Co máte udělat?

- A) Kolo musíte bezpodmínečně okamžitě odstranit ze silnice a uložit např. v nejbližším domě. (D)
- B) Smíte jet dál, ale někdo druhý vás musí vléci. (V)
- C) Smíte zůstat v provozu, ale kolo musíte tlačít. (I)

### Otázka 6

Při nacvičování ovládnutí jízdního kola přejíždí cyklista překážku (např. tenkou latí) tak, že se staví na pedály. Co si o tomto způsobu jízdy myslíte?

- A) Je správný. (F)
- B) Lepší by bylo zůstat pevně sedět v sedle. (C)
- C) Přejíždění překážek je zakázáno, proto by se něco takového nemělo vůbec cvičit. (L)

	1	2	3	4	5	6
Zakřížkovaná písmena:						
Vyluštění:						



## Semaforový kviz

Každá z devíti následujících otázek má tři odpovědi. U odpovědi, kterou považujete za správnou, zakřížkujte písmeno před ní. Jestliže jste křížkovali správně a písmena zapíšete ve správném pořadí, vznikne určité slovo.

### Otázka 1



Kresba návěstidla pro chodce má chybu. Víte jakou?

- A) Signální pole mají být hranatá.
- B) Chybí žlutá.
- C) Červená figura má být vyobrazena stojící, nikoli jdoucí.

### Otázka 2

Už i první návěstidlo světa (zřízené v roce 1868 v Londýně) mělo signální barvy červenou a zelenou. Jak se na tyto barvy asi přišlo?

- A) Čistě náhodně!
- B) Vycházelo se ze signálů na železnici.
- C) Úmyslem bylo červenou poukázat na smrt (nehoda, krev) a zelenou na život (pučící rostliny).

### Otázka 3

Z jakého důvodu je dnes provoz světelnými signály řízen stále častěji?

- A) V důsledku narůstající hustoty a rychlosti motorové dopravy.
- B) Návěstidlo lidé poslechnou spíše než policistu.
- C) Pro zkrášlení ulic.

### Otázka 4



Na této výstražné dopravní značce „světelné signály“ je zelená nakreslena nahoře. Odpovídá to správnému umístění jednotlivých barev?

- A) Ano, zelená musí být nahoře.
- B) Ne, zelená musí být dole.
- C) Zelená smí být nahoře nebo dole.





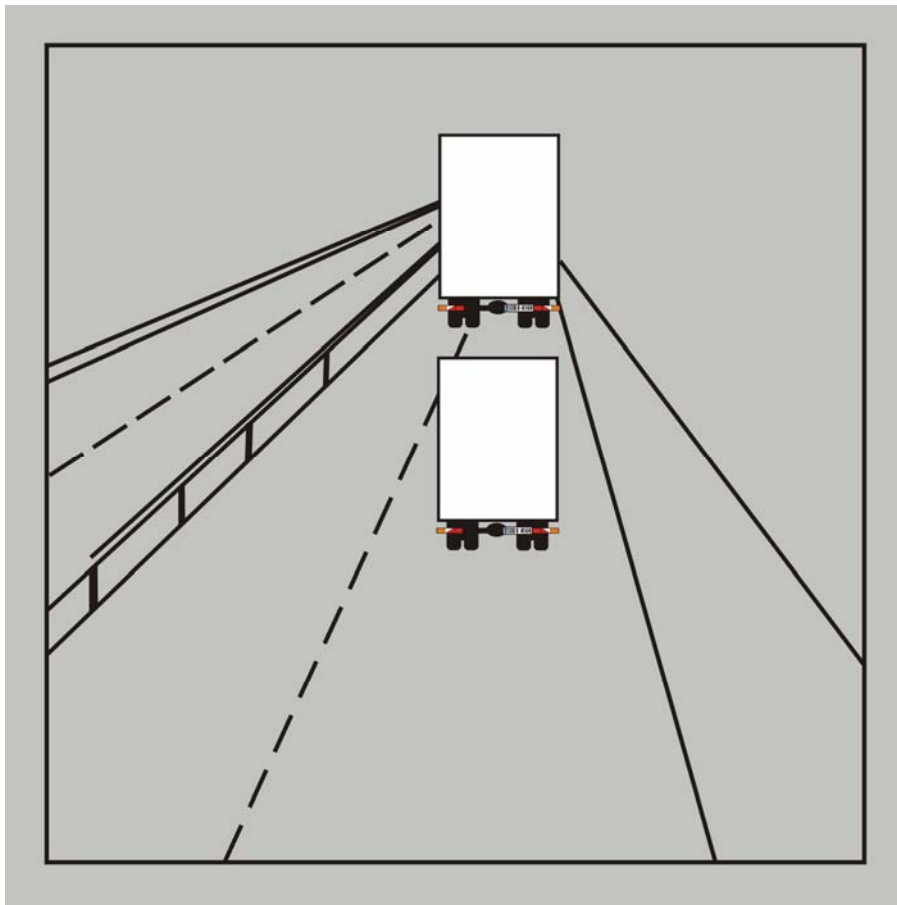


## Zdání klame

Lidské oko je orgán velice složitý a velice důmyslný, přesto má své nedostatky. Zkrátka i oko se může mýlit ☺ Člověku někdy určitá věc připadá menší nebo větší, kratší nebo delší, než ve skutečnosti je. Za těmito omyly jsou často takzvané **optické klamy**.

Co se v případě optických klamů děje, si můžete dobře prostudovat na následujících **pěti úlohách na odhad**. Ke zodpovězení jednotlivých otázek si nejdříve vezměte na pomoc pouze svoje oči a teprve poté měřítko, kterým zkontrolujete, zda byl váš dojem správný nebo chybný.

**Příklad 1** Nakreslili jsme oba nákladní automobily stejně velké?



Odpověď: ano – ne

Vysvětlení:



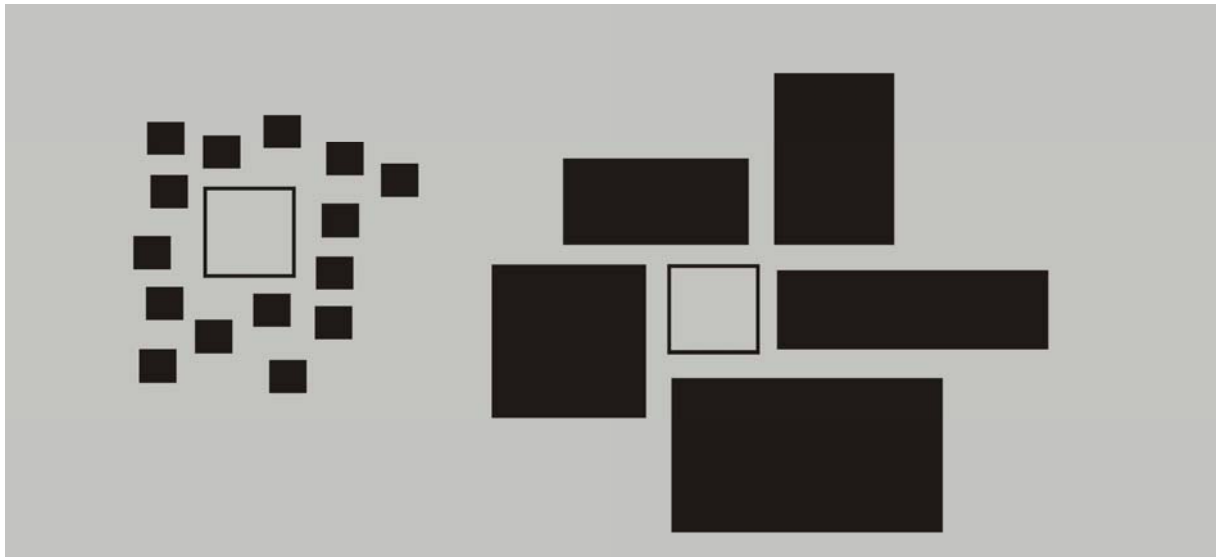
**Příklad 2** U tohoto obrazce tvaru T srovnejte délku obou stran. Je některá strana delší než druhá?



Odpověď: ano – ne  
Vysvětlení:



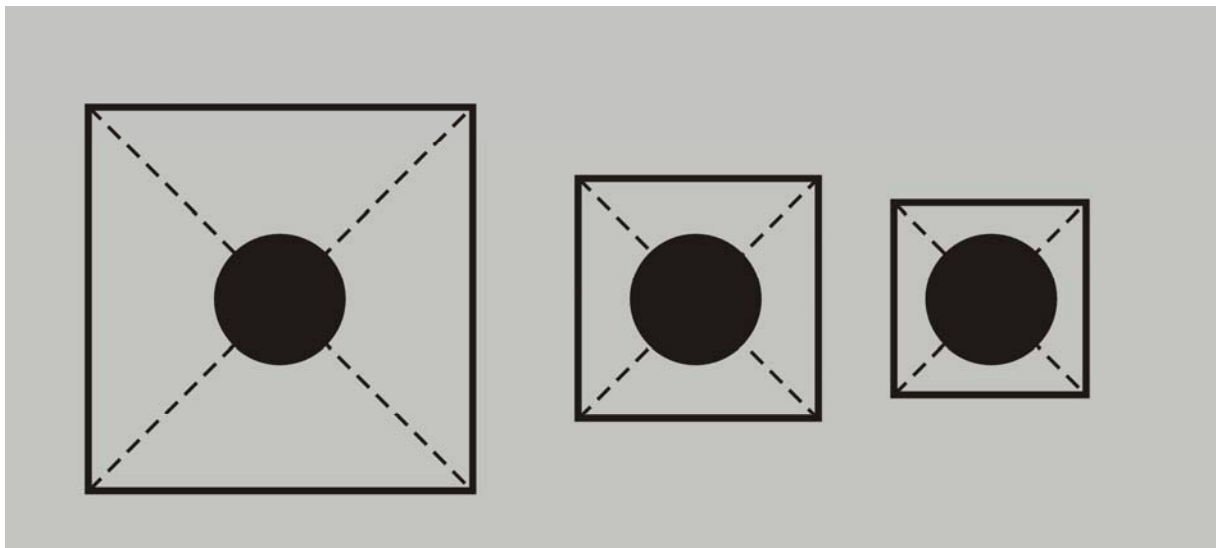
**Příklad 3** Jsou bílé čtverce uprostřed obou obrazců stejně nebo různé velké?



Odpověď: ano – ne  
Vysvětlení:



**Příklad 4** Který ze tří černých bodů je největší?

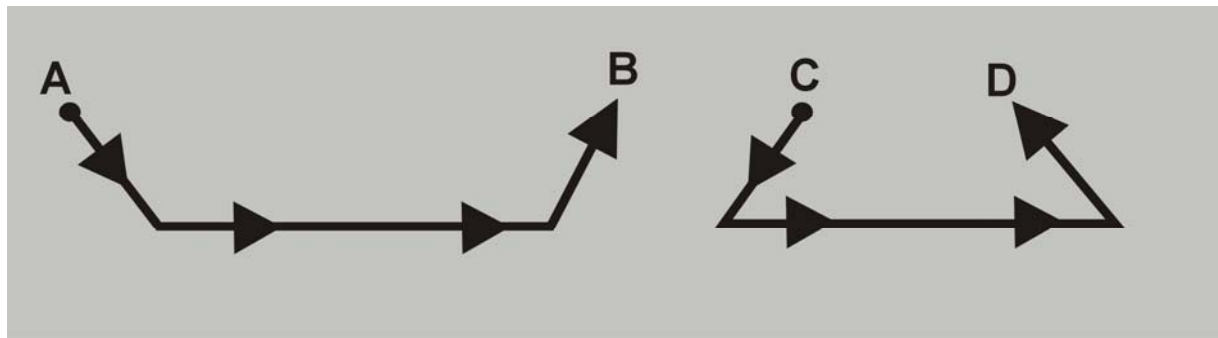


Odpověď: ano – ne

Vysvětlení:



**Příklad 5** Která trasa je delší? Z A do B nebo z C do D?



Odpověď: ano – ne  
Vysvětlení:



## Hurá ven!

Než vyrazíš na kole do ulic, je dobré natrénovat zvláště **pohybový trénink ke získání schopnosti dobře ovládat jízdní kolo**. I zde platí, že se musí postupovat **systematicky** – podle určitého plánu. Proto se zde pokusíme soustředit na **přesně definovaná cvičení**, která by ti mohly pomoci a která následují za sebou tak, že se **požadavky postupně zvyšují**.

A rovněž si zapamatuj! Trénink nesmí být „**krkolomný**“. Jestliže hrozí nebezpečí, že během cvičení dojde k těžkým pádům či vůbec k pádům, pak to v žádném případě nejsou dobrá cvičení. Osvojit si schopnost bezpečného ovládní kola nemá nic společného s nácvičkou artistických kousků či zkouškami odvahy.

A nakonec – trénink nemá být ani **příliš náročný** na prostor a vybavení, musí vystačit s jednoduchými prostředky.

A honem na věc 😊

Co budeme potřebovat:

- **plochu bez provozu a bez překážek** s pokud možno rovným povrchem, plocha by měla být dlouhá 30 metrů a široká 10 metrů,
- **brankové „tyčky“** (jednotlivá stanoviště si sestavíme z většího či menšího počtu branek, které si nejsnáze vyznačíme zmačkaným novinovým papírem či laťkami).

### „Náš“ návrh cvičebního programu

zahrnuje **čtyři základní stanoviště**, které si podle svých schopností můžete libovolně měnit, aby byly lehčí či těžší.

#### 1. Deset branek v řadě za sebou

Rozestavte branky tak, aby mezi nimi (rozestup 3 „normální“ kroky) vznikla **ulička**, kterou máte projet, aniž byste se některé papírové koule dotkli.

Kdo je začátečník, zvolí si šířku branky přibližně jeden krok, pokročilejší si branky zúží. Úlohu si můžete obměnit i tak, že uličkou projíždíte nejen držetím řídicích oběma rukama, ale i jen jednou rukou.

Obrázek 1 Deset branek v řadě za sebou



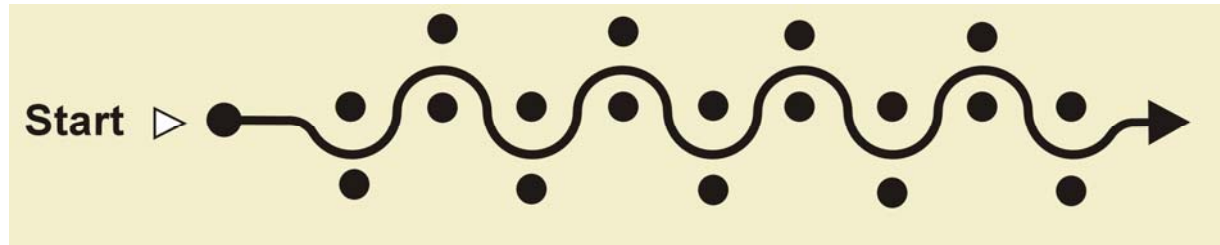
Po získání zručnosti a jistoty je možné stanoviště využít i k uspořádání malé soutěže mezi více cyklisty. „Rozhodčí“ měří čas a za každý dotyk brankové „tyčky“ připočítá 3 trestné vteřiny navíc. (Aby bylo možné rozdíly ve zručnosti jednotlivých cyklistů zjistit lépe, je dobré trasu opakovat v každém směru dvakrát či třikrát.)



## 2. Deset branek střídavě za sebou

Původní přímou uličku upravíme tak, že každou druhou branku posuneme o jeden krok vlevo resp. vpravo. Tvar stopy, kterou teď máme projet, se nám změní v slalom.

Obrázek 2 Deset branek střídavě za sebou - slalom



Pro zpestření: směr zpátky neprojždíme v sedle, nýbrž naším úkolem je jízdní kolo **provést ve směru vzad!**

I slalom můžeme využít jako soutěžní figura.

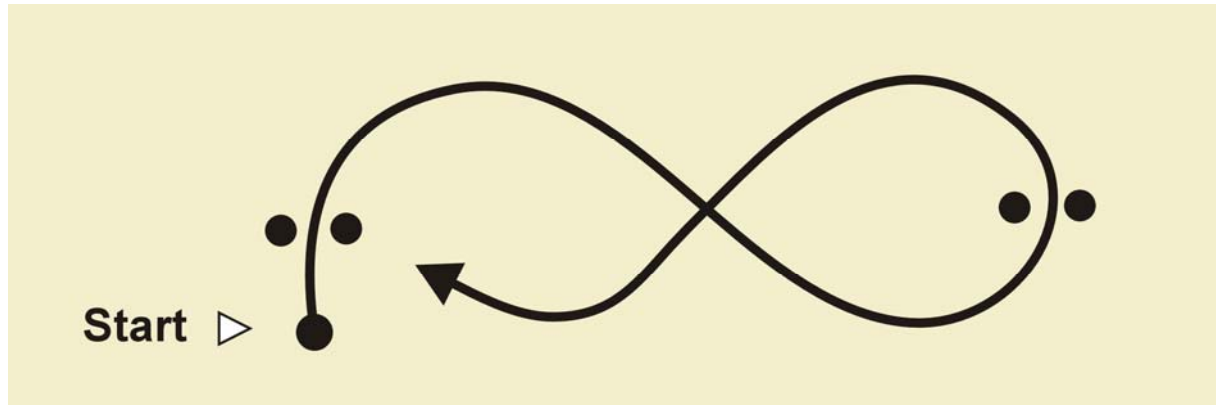




### 3. Dvojice branek vedle sebe

Ve stejné úrovni postavíme dvě branky. Vzdálenost mezi jejich vnitřními sloupky činí přibližně 6 kroků. Stopa, kterou máte jet, má tvar osmičky, proto mluvíme o **jízdě osmičkou**.

Obrázek 3 Dvojice branek vedle sebe – „osmička“



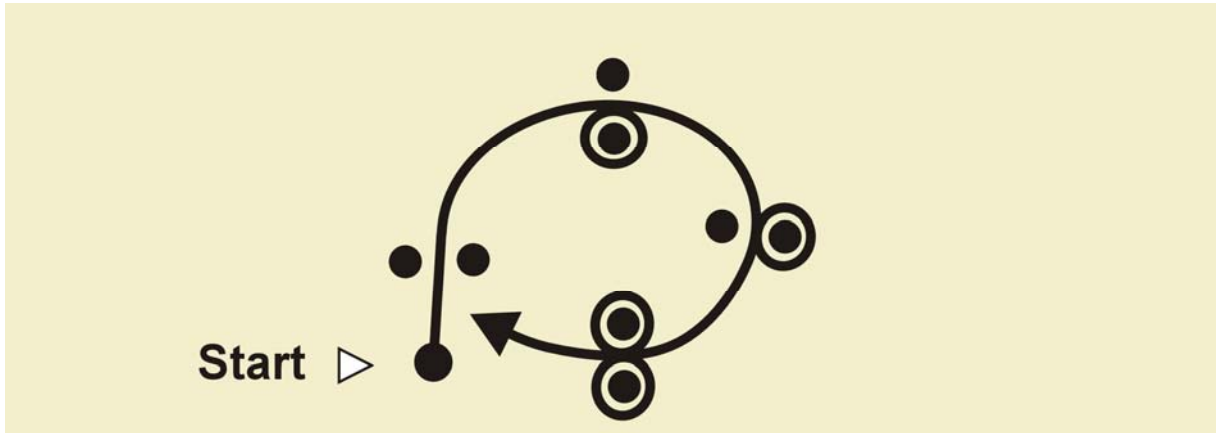
I osmičku je můžeme učinit lehčí nebo těžší se změnami vzdálenosti nebo šířky branek.  
I tato figura je možná pro využití v soutěži.



#### 4. Čtyři branky do kruhu

Na pomyslném okraji velkého ciferníku o průměru přibližně 10 kroků postavíme branky na trojce, šestce, devítce a dvanáctce. Spojnice brankových sloupků směřují do středu kruhu. Hlavní část stopy, kterou se má projíždět, má tvar **kruhu**.

Obrázek 4 Čtyři branky do kruhu



Při tomto uspořádání je možné trénovat nejméně 50 různých úloh s různým stupněm obtížnosti. Můžete **jednoduše jezdit do kruhu**, ale můžete také k jednotlivým brankám dodatečně přidávat **všechny možné další figury**.