

# *Aby tě auto nepřejelo*

*Prevence dopravních úrazů na 1. stupni ZŠ*





*Zelená když svítí, můžu klidně jít.  
Oranžová znamená, že už bude červená.  
Na červenou musím stát a ostatním přednost dát!*



# *Abyste tě auto nepřejelo*

*Prevence dopravních úrazů na 1. stupni ZŠ*

*Edukativní text pro pedagogy*

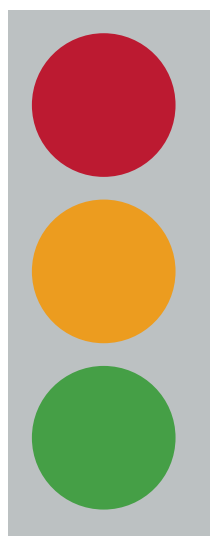
*Nejvyšší povolená rychlost na vozovce:*

*V obci – 50 km/hod.*

*Mimo obec – 90 km/hod.*

*Na dálnici – 130 km/hod.*

*Dopravní úrazy jsou hlavní příčinou dětských úrazových úmrtí. V České republice je téměř třetina dětských úmrtí způsobena dopravním úrazem. Přibližně polovina úrazů u dětí do 15 let vzniká v souvislosti s pohybem v dopravním prostředí.*



- Každoročně na našich silnicích zahyne téměř 40 dětí, více než 4000 utrpí vážné zranění!
- Z hlediska incidence dopravních úrazů i jejich závažnosti jsou nejohroženější věkovou kategorií žáci mladšího školního věku.
- Procento dopravních úrazů je vysoké zejména u dětí na počátku školní docházky – dítě utrpí úraz většinou jako cyklista anebo chodec.

Proto je nutné seznamovat děti vhodnou formou, odpovídající jejich věku, se zásadami bezpečného přecházení a bezpečné jízdy na kole!



# Zásady bezpečného přecházení

## *Vyber bezpečné místo*

Najdi nejbezpečnější místo k přechodu a zastav se!  
Ulici přecházej pouze na bezpečných místech. Využívej k tomu především podchody, značené přechody, světelné křižovatky, místa, kde stojí příslušník policie, školní dozorová služba nebo dopravní hlídka. Najdi si k přecházení takové místo, z něhož máš dobrý rozhled a z něhož tě mohou dobře vidět i ostatní účastníci silničního provozu. Nikdy nepřecházej silnici v ostré zatáčce nebo na vrcholu kopce! Cestu do školy si několikrát projdi v doprovodu rodičů či dospělých.

### Zásada č. 1:

*Nejdříve  
přemýšlej!*

## *Stop*

Zastav se na kraji chodníku.  
Nikdy nespěchej! Rozhlédni se pořádně kolem sebe!  
Stůj kousek od obrubníku – tak abys byl mimo dosah vozidel a zároveň měl dobrý přehled o tom, co se na ulici děje.  
Nemá-li ulice chodník, zastav se kousek od krajnice vozovky, i tady musíš mít dobrý rozhled a musíš být dobře viděn.

### Zásada č. 2:

*Zastav se!*

## *Používej oči a uši*

Pozorně se vždy rozhlédni a poslouchej, co se ve tvé blízkosti na ulici děje.  
Rozhlédni se oběma směry, nalevo i napravo.  
Poslouchej pozorně, zda nezaslechněš zvuk přijíždějícího vozidla.  
Často můžeš zaslechnout hluk motoru dříve, než vozidlo zahlédneš.

### Zásada č. 3:

*Rozhlédni se,  
naslouchej!*



## *Nepřecházej, dokud není přechod bezpečný*

### Zásada č. 4:

*Čekej!*

Přijíždí-li nějaké vozidlo, nech ho přejet!  
Nepřecházej, dokud to není zcela bezpečné.  
Nepřecházej, dokud k přecházení nemáš dostatek času.  
Nepřecházej, jestliže váháš, zda máš přejít, nebo zůstat stát.

### Zásada č. 5:

*Znovu se  
rozhlédni!*

*Dávej pozor*

Nehrozí-li nebezpečí a je-li ulice volná, znovu se rozhlédni a opatrně vejdi do vozovky.  
Neutíkej, abys nezakopl a nespadl.  
Dávej stále pozor na to, co se kolem tebe děje!

### Zásada č. 6:

*Bezpečně přejdi!*

*Pleduj dopravu a přejdi*

Když přecházíš, dávej stále pozor, rozhlížeš se kolem sebe a poslouvej, jestli se neblíží nějaké auto.  
Nikdy bezhlavě nepřebíhej – řidič nemůže včas zabrzdit!



## *Zapamatovali jste si šest pravidel bezpečného přecházení?*

- 1. Přemýšlím*
- 2. Stojím*
- 3. Naslouchám*
- 4. Čekám*
- 5. Rozhlížím se*
- 6. Přecházím*

*Zásady bezpečného přecházení je třeba opakovaně procvičovat v reálném silničním provozu!*

Najděte s rodiči bezpečnou cestu do školy! Tuto trasu několikrát projděte!

Nezapomínejte na pestré oblečení s reflexními prvky, které lze připevnit na oblečení, školní brašnu, kolo či cyklistickou přilbu!

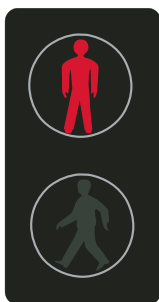
Buďte velmi opatrní při přecházení mezi zaparkovanými automobily!

Při jízdě na kole, skateboardu či kolečkových bruslích používejte ochranné pomůcky!

Nikdy nezapomeňte na cyklistickou přilbu!



## Přecházení na světelné křižovatce



Stůj!

Některé přechody pro chodce jsou světelně řízeny semaforu. Jako znamení chodcům pro přecházení slouží zelený panáček. Jak přecházíme na semaforu s tlačítkem pro chodce?

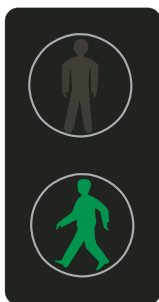
Zmáčkneme tlačítko a čekáme. Pozorujeme vozidla na silnici a semafor na protější straně přechodu.

Když se objeví zelený panáček, můžeme přejít.

Než vkročíme do vozovky, podíváme se na obě strany, zda všechna vozidla zastavila.

Během přecházení dáváme pozor, jestli auta stále stojí a nerozjíždí se.

**Dokud zelený panáček nesvítí, nepřecházíme!**



Jdi!

## Přecházení na značených přechodech

- Řidič je povinen umožnit chodci na přechodu bezpečně a nerušeně přejít.
- Chodec nesmí vstoupit do vozovky bezprostředně před blížící se vozidlo!
- Přednost pro chodce není absolutní! I na přechodu je chodec povinen dát přednost tramvaji!



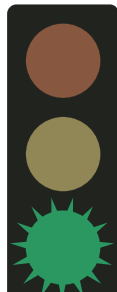
## Světelné křižovatky



ČERVENÁ  
STŮJ!



ČERVENÁ  
A ORANŽOVÁ  
Připrav se k jízdě!



ZELENÁ  
MŮŽEŠ JET!  
(je-li to bezpečné)



ORANŽOVÁ  
ZASTAV!



BLIKAJÍCÍ  
ORANŽOVÁ  
Křižovatka není  
řízena světelnou  
signalizací.





# Bezpečnost chodců

Jako chodci se pohybujte v silničním provozu po vyznačených cestách.

Jestliže vozovka nemá chodník či jinou značenou cestu a není-li na silnici umístěna značka zakazující pohyb chodců, zvolte si levou stranu vozovky a směr chůze proti jedoucím vozidlům.

Pohybujete-li se ve skupině osob, jděte vždy při kraji vozovky jednotlivě a v řadě za sebou.

Dávejte velký pozor při přecházení cyklostezek. Cyklisté se pohybují často neslyšně a mohou být velmi rychlí.

Jestliže jdete po silnici jako doprovod dítěte, držte vždy dítě za ruku a nenechte ho jít samostatně.

*Nezapomínejme na zásadu vidět a být viděn!*

Viditelnost lze zvýšit vhodnou barvou oblečení a doplňky z fluorescenčních a reflexních materiálů, které lze upevnit na oblečení, brašnu, na kolo i helmu.

## Zásady bezpečné jízdy na kole

### *Zkontroluj si před jízdou kola*

Před jízdou vždy zkontroluj, že je kolo opravdu v pořádku a bezpečné – zejména zda brzdy správně brzdí, pneumatiky jsou nahuštěné.

Zkontroluj přední a zadní světla, zda svítí a jsou dobře vidět – např. zda nejsou zablácená.

Důležitá je rovněž výška sedla – je třeba, abys ze sedu v sedle dosáhl špičkou nohy na zem.

Jestliže na kole něco převážíš, použivej nosič a zavazadla, která jsou kolu speciálně přizpůsobena tvarem i velikostí.

Dej pozor, aby se tvé oblečení ani zavazadla nedotýkala drátů a aby se žádný předmět nezachytil do řetězu kola.



## *Vyber správnou přilbu*

*U dětských cyklistů je 75 % všech úmrtí způsobena úrazem hlavy*

- Cyklistická přilba chrání čelo, spánek a zátylek – nárazové body.
- Má být lehká (cca 200g), aby nezatěžovala krk.
- Nesmí tlačit ani padat – řemínek zajišťuje, aby dobře držela.
- Přilba se světlými barvami a reflexním vzorem je lépe viditelná.
- Přilbu, která utrpěla velký náraz, je třeba vyměnit!

Při jízdě se chraň vždy přilbou – při nehodě cyklistická přilba zabrání až 80 % poranění hlavy a mozku. Riziko úmrtí je při užívání přilby téměř 20x nižší!

*Cyklista mladší 18 let je povinen při jízdě na kole použít ochrannou přilbu!*

## *Nejdůležitější zásady bezpečné jízdy na kole:*

Na vozovce se na kole jezdí při pravém okraji vozovky. Nejsou-li ohrožováni nebo omezováni chodci, smí se jet po pravé krajnici. Cyklisté smějí jet jen jednotlivě za sebou. Na kole nikdy nejezděte vedle sebe. Opatrnost je třeba věnovat výjezdu na silnici a zařazení se do provozu.

*Dítě mladší 10 let smí jet na silnici na kole jen pod dohledem osoby starší 15 let.*

Tato zásada neplatí pro jízdu na cyklostezce a v obytné a pěší zóně. Pokud je cyklostezka označena dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí cyklista svou jízdou ohrožovat chodce. Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít ochrannou přilbu, která má být vždy řádně připevněna řemínkem.

## *Jízda na kole za tmy*

Za tmy zvyšují viditelnost reflexní pásy, které lze upevnit na kolo, přilbu či oblečení. Reflexní materiál je vidět na 3x větší vzdálenost nežli bílé oblečení a na 10x větší vzdálenost nežli modré oblečení.



Jízda na kole v noci bez rozsvíceného předního reflektoru, zadního červeného světla a červené zadní odrazky je přestupkem proti pravidlům silničního provozu a je pro tebe velmi nebezpečná. Nikdy nejezdí v noci na neosvětleném kole! Nezapomeň, že jestliže je tvoje kolo vybaveno dynamem, světla na kole nebudou svítit, když zastavíš.

## *Zapamatuj si!*

Nejezdí na kole, které je pro tebe příliš velké nebo naopak příliš malé. Na takovém kole můžeš snadno ztratit rovnováhu a utrpět úraz.

Nezapomeň každou změnu směru jízdy včas a zřetelně signalizovat upažením! Pozor dávej zejména při odbočování vlevo na křižovatkách.

Obleč se tak, aby tě druzí dobře viděli. Vždy musíš být zpozorován a viděn včas. Řidič v rychlosti 75 km/hod potřebuje k zabrzdění nejméně 31 m (1,5 s).

- Za dne jezdí na kole v pestrém, světlém oblečení – k vhodným barvám patří jasně žlutá, zelená, oranžová.
- Za mlhy a za soumraku používej fluorescenční materiály, které zvyšují viditelnost.
- Při jízdě za tmy používej reflexní materiály, které odrážejí světlo až na 200 m – velmi vhodné jsou reflexní pásky na rukávech.

## *Na co ještě musíš dávat velký pozor:*

- na dodržení přednosti při odbočování na křižovatkách vlevo
- na rizikové chování v dopravním proudu – jízda vedle sebe
- na náhlé vybočení bez signalizace směru jízdy
- na důsledné používání cyklistické přilby

Snaž se jezdit co nejvíce po cyklistických stezkách a nikoliv po rušné silnici.



## Cyklostezka



Cyklostezka je komunikace určená výhradně pro jízdu na kole (případně ještě pro bruslaře nebo pěší turisty), na níž je zcela vyloučen provoz motorových vozidel. Ve srovnání s cyklotrasou, kterou sdílejí cyklisté většinou s motorovými vozidly, bývají cyklostezky kratší – jde o cesty pro cyklisty vedoucí lesoparky, o různé cyklistické okruhy nebo průjezdy sídliště.

## Nauč se dopravní značky

Kruhové dopravní značky – značky zákazové a příkazové  
Trojúhelníkové – značky výstražné

### Značky zákazové

Červené kruhové značky zakazují, co nesmíš udělat.



Zákaz vjezdu  
jízdních kol



Zákaz odbočování  
vpravo



Zákaz vjezdu všech vozidel



Zákaz vjezdu  
vyznačených  
vozidel



Zákaz vstupu  
chodců



Zákaz vjezdu všech vozidel  
(v obou směrech)



Stůj,  
dej přednost  
v jízdě!

### Značky příkazové

Modré kruhové dopravní značky jsou značky příkazové - příkazují, co musíš udělat.



Příkázaný směr  
objíždění vlevo



Příkázaný směr  
jízdy vpravo



Příkázaný směr  
jízdy přímo



## Značky upravující přednost



Křižovatka  
s vedlejší pozemní  
komunikací



Hlavní pozemní  
komunikace



Konec  
hlavní  
pozemní  
komunikace



Dej přednost  
v jízdě!



Dej přednost v jízdě  
tramvaji!



Stůj, dej  
přednost  
v jízdě!



Přednost  
protijedoucích  
vozidel



Přednost před  
protijedoucími  
vozidly



## Výstražné značky



Zatáčka vpravo



Zatáčka vlevo



Dvojitá  
zatáčka,  
první vpravo



Dvojitá zatáčka,  
první vlevo



Křižovatka



Pozor,  
kruhový  
objezd





## *Jízda u autě*

V autech jezdíme zásadně se zapnutými bezpečnostními pásy. Nepřipoutaným osobám hrozí 6x vyšší riziko smrti! Používání bezpečnostních pásů je u nás povinné, a to na předních i na zadních sedadlech. Povinné je rovněž užívání autosedaček pro děti menší 150 cm, a lehčí 35 kg, a to nejenom na dálnicích, ale na všech typech komunikací!

*Z okénka auta se nikdy nevykláněj!  
Dveře otevírej a z auta vystupuj jen tehdy, je-li to bezpečné!  
Z auta vystupuj vždy na té straně, na které je chodník!*

## *Zapamatuj si !*

Při cestování používej vždy autosedačku nebo bezpečnostní pás – náraz v rychlosti 50 km je bez poutání stejný jako pád z desetimetrové výšky! Při poutání je rozhodující tělesná výška – do 150 cm používej vždy autosedačku – autosedačka nesmí být instalována na místě vybaveném airbagem.

Při výšce nad 150 cm používej bezpečnostní pásy – pás je veden stejně jako u dospělých, tj. v oblasti pánve a přes klíční kost, nikoli přes krk!

## *Pes u silničním provozu*

V silničním provozu nenechávejte psa běhat na „volno“. Vhodné je krátké vodítko. Psa ved'te tak, aby nebyl jedoucím vozidlům blíže než vy. Pes, který opouští vozidlo, musí být při vystupování uvázan na vodítku.

### *Přeprava psa nebo jiného zvířete u automobilu:*

Nepřevázejte v autě nebezpečná, nezajištěná zvířata. Dbejte o bezpečí ostatních účastníků silničního provozu. Pes musí být převážen tak, aby neohrožoval řízení vozidla či pozornost řidiče a aby v případě nehody nikoho neporanil. Nepřevázejte vystrašená, stresovaná zvířata. Psa nikdy nenechávejte v autě samotného – v uzavřeném prostoru může snadno dojít k přehřátí.



## Dopravní test – 1. stupeň ZŠ

1. Jaká je nejvyšší povolená rychlost na vozovce:  
a/ V obci – **50 km/h**  
b/ Mimo obec – **90 km/h**  
c/ Na dálnici – **130 km/h**
2. Svítí-li na semaforu oranžová, znamená to:  
a/ **Zastav**  
b/ Stůj  
c/ Připrav se k jízdě
3. Od kolika let může cyklista na silnici samostatně:  
a/ Od osmi let  
b/ **Od deseti let**  
c/ Od dvanácti let
4. Do kolika let musí cyklista používat ochrannou přilbu:  
a/ Do patnácti let  
b/ **Do osmnácti let**  
c/ Vždy bez ohledu na věk
5. Dává-li cyklista znamení o změně směru jízdy vlevo:  
a/ **Smí být předjížděn pouze vpravo**  
b/ Nesmí být vůbec předjížděn  
c/ Smí být předjížděn vlevo i vpravo
6. Autosedačky pro děti menší 150 cm a lehčí 36 kg je nutno používat:  
a/ Při jízdě na dálnici  
b/ Při jízdě na dálnici a mimo obec  
c/ **Při jízdě na všech typech komunikací**
7. Při přecházení na značeném přechodu má vždy přednost:  
a/ Chodec  
b/ **Řidič tramvaje**  
c/ Řidič přijíždějícího automobilu
8. Co znamenají tato telefonní čísla:  
**155 – Záchraná služba**  
**150 – Hasiči – vyproštění**  
**158 – Policie**
9. V obytné zóně nesmí řidič překročit nejvyšší povolenou rychlost:  
a/ **30 km/h**  
b/ 40 km/h  
c/ 50 km/h



*U poslední době incidence i závažnost dopravních nehod u dětské populace narůstá! Děti utrpí dopravní úraz nejčastěji jako cyklisté. Smrtelné dopravní úrazy postihují zejména děti-spolujezdce a děti-chodce. Velmi rizikové je pro děti přecházení na značených přechodech!*

## *Způsoby účinné prevence*

- K neúčinnějším patří legislativní opatření, týkající se silniční dopravy: používání prvků pasivní bezpečnosti, tj. povinné používání přileb pro cyklisty mladší 18 let, dětských zádržných systémů pro děti menší 150 cm a lehčí 36 kg a bezpečnostních pásů v automobilech (i na zadních sedadlech).
- Omezení rychlosti ve vymezených lokalitách. Snížení maximální povolené rychlosti na 30 km/hod. v blízkosti škol, hřišť, sportovišť a v obytných zónách.
- Úpravy dopravního prostředí – zpomalovací prahy v blízkosti škol, ostrůvky na přechodech pro chodce, budování cyklistických stezek a cyklotras.
- Dopravní výchova pro děti, rodiče a pedagogy s cílem zlepšit znalosti a způsoby chování v rizikových situacích. U dětí mladšího školního věku je nutno klást důraz na používání prvků pasivní bezpečnosti a na osvojení zásad bezpečného přecházení a bezpečné jízdy na kole.
- Bezpečné chování – nezbytným předpokladem bezpečného chování je poskytnout dětem nejenom potřebné znalosti, ale začít v nich postupně vytvářet pocit odpovědnosti za život svůj i životy ostatních.

Publikace vznikla v rámci dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví PPZ č. 9599/2006 – Program prevence dopravních úrazů na I. stupni ZŠ

Autoři: MUDr. Zuzana Zvadová, RNDr. Stanislav Janoušek

Odborná recenze: MUDr. Stanislav Wasserbauer

Státní zdravotní ústav, Praha 2006, ISBN 80-7071-275-9

Grafický návrh a předtisková příprava: Typografické studio Trilabit, s.r.o.

Tisk: Geoprint Liberec, s.r.o.





# *Aby tě auto nepřejelo*

*Prevence dopravních úrazů na 1. stupni ZŠ*

