

# Horská cyklistika bezpečně & férově

Horská cyklistika je zdravý sport v přírodě. Pokud toužíte po zážitcích,

společnosti a kondici, má jedinečný potenciál.

Následující doporučení horských svazů slouží k tomu,

aby byla horská cyklistika bezpečnější, šetrnější k přírodě

a probíhala bez konfliktů.

Schváleno členským shromážděním CAA v roce 2013/update 2021



## 1 Na kolo jen zdraví

**Pozitivní fyzická zátěž pro srdce, krevní oběh a svalstvo předpokládá dobré zdraví a realistické hodnocení vlastních sil. Vyhnete se časovému tlaku a zvyšujete náročnost a délku svých tras pomalu.** Nesprávný odhad síly a kondice zvyšuje riziko úrazu a snižuje radost z jízdy na horském kole. Pokud nejste v dobré kondici, jste po nemoci nebo v pokročilém věku, vyšetření sportovním lékařem vám pomůže lépe posoudit vaše fyzické možnosti. Nezapomeňte: Když pravidelným vytrvalostním a silovým tréninkem zlepšíte svou kondici, výrazně se zvýší i vaše potěšení z jízdy!

## 2 Pečlivé plánování

**Odborná literatura, mapy, internet a zkušenosti odborníků jsou cennými pomocníky při výběru cyklistické trasy, která odpovídá vaší kondici a schopnostem. Trasy vždy přizpůsobujte skupině, předpovědi počasí a aktuálním podmínkám. Bikeřisamotáři, pozor: I malé nehody mohou vést k vážným krizovým situacím.**

Sledujte předpověď počasí, protože déšť, chlad, ale i horko zvyšují riziko nehody. Údaje o technické náročnosti trasy nejsou při horské cyklistice standardizované, proto v neznámém terénu začněte raději zdrženlivě, abyste měli rezervy pro případ překvapení. Pokud jedete ve skupině, musí mít všichni její členové fyzickou kondici a technické schopnosti odpovídající náročnosti trasy, aby byli schopni ji zvládnout.

## 3 Jezděte jen po vhodných cestách

**Nejezděte volným terénem, abyste nezpůsobili erozi. Jezděte pouze po vhodných silnicích a cestách a dodržujte místní zákazy a nařízení, abyste předešli konfliktům s majiteli pozemků a ostatními uživateli přírody. Zkratky a odbočky mimo cesty jsou zakázány a vůbec nejsou „cool“, protože ničí přírodu, která je pro všechny.**



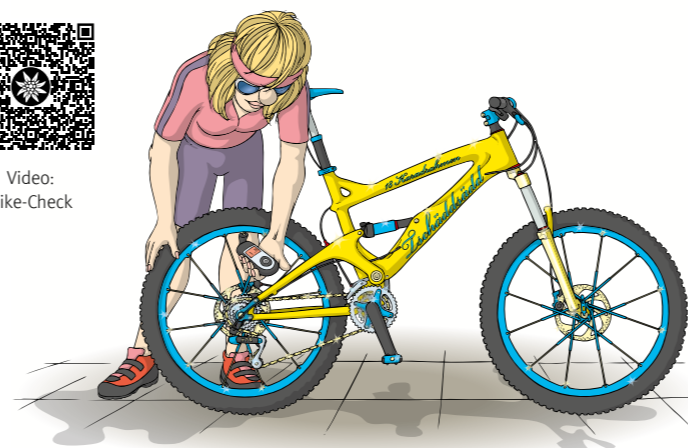
CAA  
Club Arc Alpin

## 4 Zkontroluj si kolo

**Před každou jízdou zkontrolujte brzdy, tlak vzduchu v pneumatikách, pevné uchycení kol, odpružení a řazení svého kola. Bezvadný technický stav zajistí každoroční údržba prováděná odborným servisem. Dbejte na správnou, ke zdraví šetrnou polohu těla při jízdě.** Zejména brzdy a odpružení (odpružená vidlice a zadní tlumiče) jsou technicky složité komponenty, na kterých byste svépomocí neměli provádět žádné úpravy. Před dlouhou vyjíždkou je vhodné provést malý servis. Pokud byste cestou přesto měli nějaké problémy, může vám pomoci zadní strana této brožury.



Video:  
Bike-Check



## 5 Kompletní vybavení

**Do batohu si zabalte teplé oblečení, ochranu proti dešti a větru, opravářskou sadu a lékárníčku, stejně jako mobilní telefon (evropská tísňová linka 112), zdroj světla a dostatek jídla a pití. Rukavice a brýle ochrání vaše ruce a oči. Mapa nebo GPS vám pomohou s orientací. Více informací o vybavení najdete na zadní straně.**



Video: Co všechno patří do batohu?



Členové CAA: AVS – Alpenverein Südtirol / CAI – Club Alpino Italiano / DAV – Deutscher Alpenverein / FFCAM – Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne / LAV – Liechtensteiner Alpenverein / ÖAV reichischer Alpenverein / PZS – Planinska Zveza Slovenije / SAC – Schweizer Alpen-Club

## 6 Bez helmy ani ránu

**Ať už šlapete do kopce nebo svištíte dolů, vždy mějte na hlavě helmu! V případě pádu nebo nárazu může helma zabránit poranění hlavy nebo dokonce zachránit život. Chrániče vás mohou ochránit před zraněním.** Helma musí na hlavě dobře sedět. Před každou jízdou zkontrolujte, zda je správně zapnutá. Chránič zad chrání před poraněním páteře a většinou již bývá součástí moderních cyklistických batohů. Na technicky náročnějších trailech doporučujeme nosit také chrániče kolena a loktů. Uvědomte si, že při sjezdu po lesních cestách na horském kole často jedete rychleji než autem – a to bez bezpečnostního pásu a airbagu!



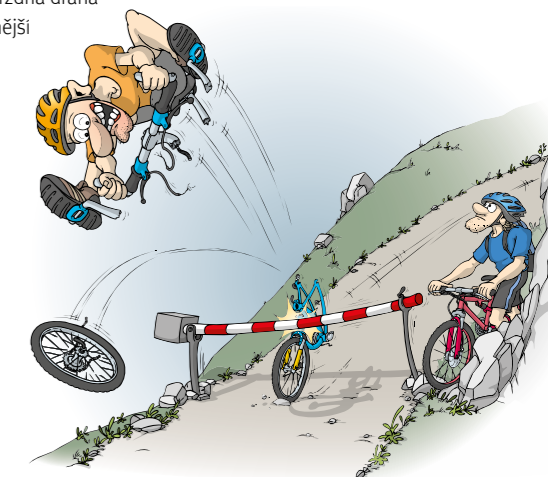
## 7 Chodci mají přednost

**Berte ohled na chodce: upozorněte je včas, že se blížíte, a zpomalte. Pokud to bude nutné, zastavte. Přátelský pozdrav je klíčem k dobrým vztahům. Jezděte v malých skupinkách a vyhýbejte se cestám, které hojně využívají turisté. Chovejte se k ostatním zdvořile a s respektem. Krátká informace o tom, kolik lidí ještě jede za vámi, a slůvko "Díky" významně zlepši vaši karmu..**



## 8 Měj pod kontrolou rychlost

**Přizpůsobte svou rychlost dané situaci. Jezděte opatrně a buďte připraveni brzdít, protože můžete kdykoli narazit na neočekávané překážky. Techniku jízdy a brzdění vás naučí v kurzech jízdy na horském kole.** Chodci a zvířata se pohybují pomaleji než vy, proto vždy jezděte tak, abyste měli přehled o situaci. Mějte na paměti, že na nepevněném, šterkovém povrchu je brzdná dráha delší a brzdění je obtížnější než by člověk čekal.



## 9 Nezanechávej po sobě stopy

**Když budete brzdít kontrolovaně, aniž by se kola zablokovala, zabráníte erozi půdy a ničení cest. Odpadky si odvezte s sebou a nedělejte hluk.** Citlivé brzdění je pochopitelně důležité i kvůli bezpečnosti. Správnou techniku jízdy a šetrného brzdění vás naučí odborníci v kurzech jízdy na horském kole. Odvézt si své odpadky je samozřejmost, odvézt do údolí i odpadky ostatních je přímo příkladné.

## 10 Berte ohled na zvířata

**Divoká zvířata se za soumraku vyrazejí krmit. Proto jezděte za denního světla, abyste je nerušili. K zvířatům se přibližujte krokem a když projíždíte ohradou, nezapomeňte ji za sebou zavřít. Nedělejte rychlé a prudké pohyby. V lese se chovejte tiše a nedělejte zbytečný hluk.**



# Okola kola...

Pro fajn dny na kole to chce kromě

vhodného vybavení také správně nastavené

a seřízené kolo.

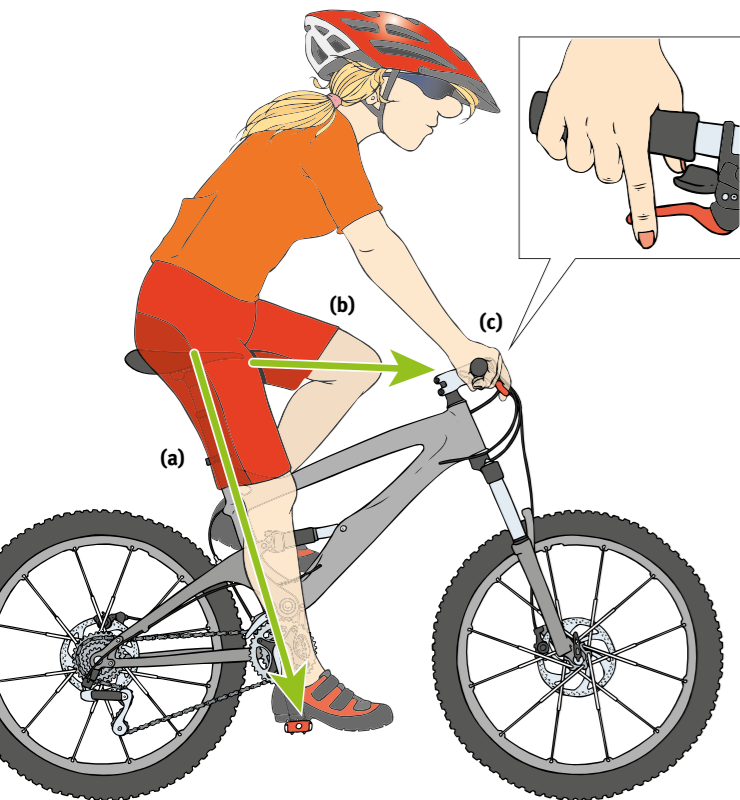
Ježdění v přírodě znamená, že je člověk

daleko od civilizace – a to je dobře.

Ale chce to mít dost znalostí, aby si

v případě poruchy uměl kolo sám opravit.

Správné nastavení kola



## Všechno je otázka nastavení

Pokud máte správný posed, je to zábava! Pokud vás pořád bolí v kříži, večer přijíždíte domů se ztuhlým krkem nebo vás neustále brní nohy a ruce, měli byste upravit svůj posed na kole.

### Výška sedla & vzdálenost řídítek

Ideální výšku sedla zjistíte tak, že se jezdec posadí na sedlo (pánev je rovně), paty položí na pedály, klika je v prodloužení sedlové trubky a noha je natažená (a). Pokud nyní patou (nataženou nohou) zatlačí na pedál, boky by se neměly hýbat. Pokud se pánev nakloní dolů, sedlo je příliš vysoko.

Vzdálenost řídítek je dána polohou sedla a délkou představce a lze ji upravit. Vzdálenost mezi špičkou sedla a představcem by měla být přibližně stejná jako délka předloktí jezdce (b).

### Řídítka & ovládací prvky

Brzda by měla být nastavená tak, abyste ji mohli ovládat ukazováčkem – jeden prst je připraven k brzdění na páce, zbývající čtyři prsty svírají rukojeť řídítek. Předloktí – zápěstí – hřbet ruky – prst na brzdě tvoří přímku, zápěstí by nemělo být ohnuté (c).

### Typické bolesti způsobené špatným nastavením

**Mravenčení nebo znečitlivělé prsty u nohou.** Příliš těsné boty? Je kufr ve správné poloze?

**Koleno.** Je sedlo ve správné výšce? Je kufr ve správné poloze?

**Zadnice.** Je sedlo ve správné poloze a má správný sklon?

**Záda/ramena.** Netlačí batoh? Nespočívá zátěž na ramenních popruzích místo na bederním pásu? Nemám příliš natažené paže? Nemám při jízdě prohnutá bedra?

**Ruce/zápěstí.** Má páčka brzdy správný sklon? Nemá zápěstí prohnuté nebo nemám prstynek?

**Hlava.** Nemá helma příliš těsná/utažená?

## Kontrola vybavení

Zejména při delších výletech je vybavení velmi důležité.

### Komunikace, orientace, první pomoc

Mám s sebou mobil? TIP: Nastavte jednu osobu jako nouzový kontakt (ICE).

Mám s sebou mapu, výškoměr, kompas, GPS a světlo?

Mám s sebou lékárníčku, bivakovací pytel? Menší zranění můžete ošetřit okamžitě, bivakovací pytel zraněného účinně ochrání před podchlazením.

### Ochrana & Základní potřeby

Mám s sebou vybavení na ochranu před nepřízní počasí? Rukavice, brýle a helmu?

Nezapomeňte si něco na ochranu proti slunci a na rty!

Mám s sebou dostatek jídla, pití a hotovosti pro případ nečekaných událostí?

### Pro případ defektu

Pumpa na kola a pumpa na tlumič pro všechny typy ventilů.

Duše a lepení, samolepicí tyčinky pro bezdušové pláště. Máte správnou velikost a správný ventil? Zkontrolujte průměr díry na ventilech v ráfku. Je vulkanizační hmota ještě tekutá?

Sada nářadí na všechny šrouby. Křížový šroubovák na řazení, imbus, torx a nýtovačka na řetěz, články pro spojení řetězu (pro 9–12 rychlostí), vhodné náhradní brzdové destičky, kabelové svorky, lepicí páska, řadicí oko.

Magnet na paprsky (pro elektrokolo)

## Kontrola kola

Než vyrazíte, zkontrolujte funkčnost svého kola.



### Brzdy

Zkontrolujte funkčnost všech brzd: Vedte kolo vedle sebe a postupně stiskněte obě brzdové páčky.

Je brzdový účinek dostatečný?

Je nástup brzdícího účinku v pořádku? Po stisknutí do zhruba 2/3 by brzdová páčka měla klást odpor.

### Hlavové složení, řídítka, sedlo

Je hlavové složení dotažené? Nemají řídítka/představec vůli?

Jsou řídítka pevně spojená s představcem a sloupkem vidlice? Zkontrolujete to tak, že sevřete přední kolo nohama a zkusíte pohnout řídítky.

Je dobře dotažené sedlo? Funguje hydraulická sedlovka?

### Plášť, ráfek, náboje

Jsou kola dostatečně nahuštěná? Když kolo pomalu a nenápadně uchází, je lepší rovnou vyměnit duši.

Jsou ráfky v pořádku? Neháze kolo do strany (tzv. osmička)? Pokud ano, je potřeba ho vycentrovat nebo objednat do servisu. Když kolo hází do strany jen trochu, v jízdě to nebrání, ale je potřeba ho brzy vycentrovat.

Jsou v pořádku náboje? Jednou rukou držte rám a druhou rukou pohybujte kolem v pravém úhlu k rámu střídavě do stran. Pokud má vůli, je třeba dát kolo do servisu.

### Řazení

Funguje řazení? Krátce přeřaďte všechny převody. Odstraňte nečistoty z přehazovačky nebo v případě potřeby jemně seřídte napnutí lanka pomocí rýhovaného šroubu na řídítkách.

### Horské elektrokolo

Je baterie plně nabitá? Je potřeba druhá baterie? Mají ji všichni s sebou? Je s sebou i klíč na výměnu? Je potřeba nabíječka a mají ji všichni s sebou? Lze nastavit stupně podpory?

## Cože? Sundat kolo?

Platí zásada: Opravuj jen to, co umíš. Když budete kolo pravidelně dávat do servisu, ušetříte čas a nervy.

### Prázdné kolo (píchlá duše)

Vyměňte duši nebo zalepte díru záplatou. Pozor: Prohlédněte, zda v plášti nebo na ráfku není pachatel (střep, trn, ...).

Došly duše i záplaty?

1) Udělejte na dřevě duši uzel co nejbliž k díře (d).

2) Vycpěte plášť ponožkami, trávou, listím atp.

### Proříznutý / proražený plášť

Plášť zalepte zevnitř několika vrstvami lepicí pásky nebo díru překryjte kartonem nebo kusem plastu (např. PET-láhev) apod.

### Prasklý paprsek

Obtočte prasklý paprsek kolem jiného a upevněte ho páskou nebo stahovací páskou. Doma ho samozřejmě hned vyměňte.

### Hydraulické brzdy

Kotoučové brzdy hvízdají → seřídte brzdový třmen

1) Povolte brzdový třmen (nevýšroubovat šroubek úplně!) a vykláním ho uvolněte.

2) Točte kolem a mačkejte při tom brzdu.

3) Při zatažení brzdě (na to je dobré mít pomocníka) šroubek zase přitáhněte a brzda je seřízená.

Drhnutí kovu o kov při brzdění → Vyměňte destičky. Při výměně si nechte

cyklistické rukavice, abyste se o destičky nespálili (e).

1) Vymontujte kola a destičky zatím nechte v brzdě!

2) Plochým předmětem (např. šroubovákem, klíčem apod.) opatrně roztáhněte staré destičky úplně od sebe a zatlačte písky zpět do krajní polohy (f).

3) Vyndejte závlačku (pokud tam je) a vyšroubujte upevňovací čep.

4) Teď můžete destičky vyměnit. Nové destičky upevníte zase pomocí čepu/závlačky.

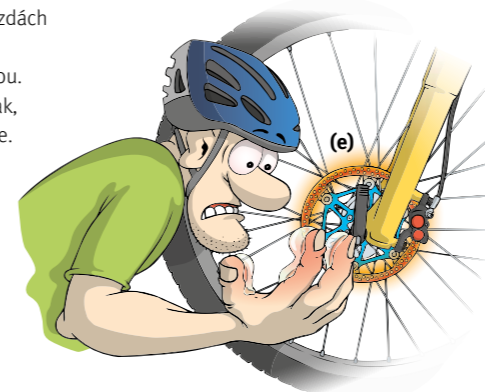
5) Nasadte kolo. Pokud v brzdách

ještě není dostatečný tlak,

zapumpujte brzdovou páčkou.

6) Nové destičky zajedete tak,

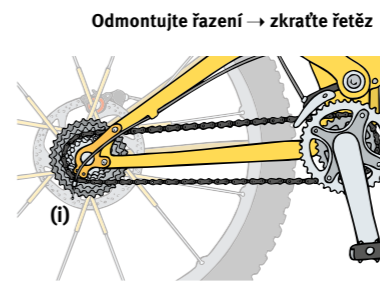
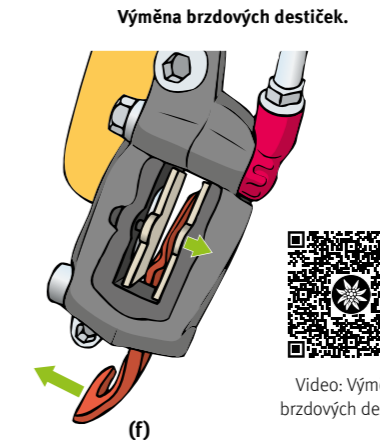
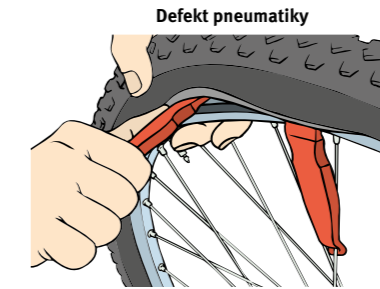
že několikrát úplně zabrzdíte.



**Pozor, brzdové destičky můžou být rozpálené!**



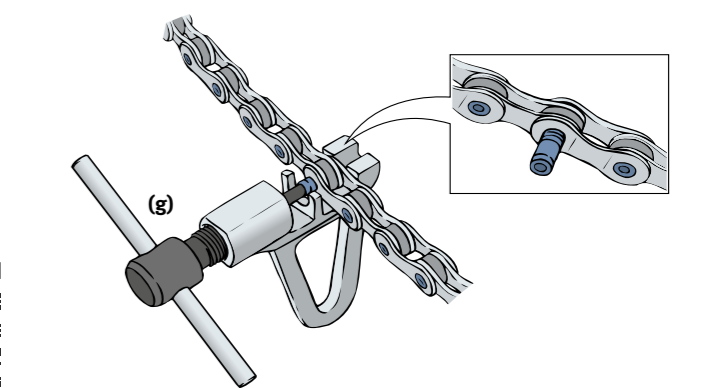
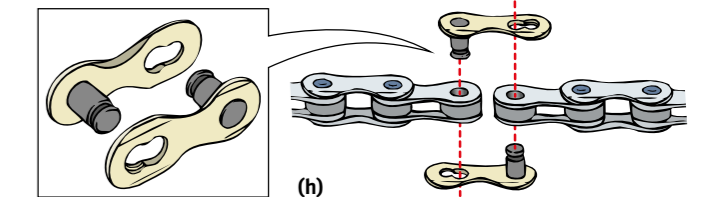
Video: Prázdné kolo



### Přetržený řetěz

Rozpojte řetěz pomocí nýtovačky (g) a odstraňte poškozenou část řetězu. Ujistěte se, že je řetěz správně nasazený a protažený a spojte ho pomocí rychlospojky (h). Pokud máte k dispozici pouze náhradní nýt, musíte řetěz pomocí tohoto nýtu snýtovat.

Pokud nemáte rychlospojku ani nýt, můžete použít ten starý. Pak ho ale nesmíte z řetězu úplně vytočit. Odstraňte poškozenou část, otočte nýtovačku o 180° a nýt do zkráceného řetězu zasadte z opačné strany.



### Defekt řazení (i)

Odšroubujte přehazovačku, rozpojte

řetěz (g) a vyvlékněte ho z přehazovačky.

Položte řetěz na prostřední pastorek, zkrátte ho podle potřeby (napnutý rukou)

a znovu řetěz spojte (h).

Pozor u celoodpružených kol:

při propuštění může být řetěz příliš

krátký (dopumpujte vzduch nebo

aktivujte zámek tlumiče).