**Bezpečne na bicykli**

Dieťa do 15 rokov musí mať pri jazde na bicykli ochrannú prilbu vždy, bez ohľadu na to, či je v obci, alebo mimo nej. Prilba by mala byť upevnená tak, aby sedela na temene hlavy, vodorovne s úrovňou očí. Nesmie byť posunutá ani do čela, ani do tyla, aby chránila hlavu čo najlepšie. Popri prilbe netreba zabúdať ani na chrániče nôh a rúk a tiež reflexné prvky.

**Ako jazdiť na ceste pre cyklistov**

Okrem ochranných prvkov je dôležité vedieť, že na bicykli sa jazdí predovšetkým po cestičke pre cyklistov. Môžu ju použiť aj korčuliari a lyžiari, ale tak, aby neohrozili cyklistov. Kde takáto cesta nie je, jazdí sa pri pravom okraji vozovky a jednotlivo za sebou. Ak rodičia berú dieťa na výlet bicyklom, mali by ho mať pred sebou, na očiach, aby mohli jeho jazdu ovplyvniť prípadným upozornením.

Samozrejmosťou je sprievod rodičov alebo starších súrodencov. „Apelujeme na rodičov, aby deti nepúšťali samy na cestu, hlavne nie na frekventované úseky. Rodičia, nenechávajte deti bez dozoru ani na ceste pred domom v obytnej zóne. V zápale hry si nemusia všimnúť prichádzajúce vozidlá. Dieťa pozoruje, opakuje a napodobňuje dospelých, najmä rodičov. Prvoradé je naučiť deti, že po chodníku sa chodí vpravo. Dôležité je naučiť deti základné pravidlá jazdy na bicykli, rozlišovať aspoň zopár dôležitých dopravných značiek.

**Bezpečne ako chodci**

Deti od 5 do 9 rokov sú druhou najrizikovejšou skupinou chodcov. Správajú sa impulzívne, neodhadnú vzdialenosť, majú zúžené zorné pole a nedostatočne rozvinutú motorickú koordináciu. Na druhej strane sú vodiči, ktorí vedia byť neohľaduplní, agresívni a spolu s hazardným spôsobom jazdy majú veľký podiel na zrážkach, ktoré sa práve pre chodcov často končia tragicky.

Dôležitým momentom, ktorý môže rozhodnúť o bezpečnosti chodcov a detí na ceste, je ich viditeľnosť. Na to slúžia rôzne reflexné prvky – prívesky, pásiky či smajlíci.

„Reflexné prvky na oblečení pri dopade svetla z reflektorov áut vodiči zaregistrujú zo vzdialenosti približne 200 metrov, čo je postačujúca vzdialenosť na to, aby mohli primerane reagovať a vyhnúť sa tak zrážke s chodcom alebo cyklistom.

Samozrejmosťou má byť prechádzanie cez cestu na priechode pre chodcov. Chodec je povinný používať predovšetkým chodník. Ak chýba, tak sa chodí po ľavej krajnici, alebo čo najbližšie pri ľavom okraji vozovky. Najmä preto, aby mal chodec dobrý výhľad na vozidlá, ktoré prichádzajú oproti, a aby ho vodič lepšie videl. A dôležitá je ešte jedna vec, že malé deti bez dozoru by sa vôbec nemali objaviť na cestách.

**6 zásad bezpečného pohybu detí na cestách**

1. Deti nikdy nenechávajme bez dozoru.
2. Pri jazde na bicykli musia mať vždy ochrannú prilbu – bez ohľadu na to, či je to v obci, alebo mimo nej.
3. Nezabúdajme ani na reflexné prvky (vesty či pásiky) a chrániče nôh či rúk.
4. Naučme deti, že sa chodí vždy po pravej strane – aj po ceste, aj po chodníku.
5. Naučme deti, že pri prechode križovatky a priechodu pre chodcov musia vždy najprv zastaviť a dobre sa rozhliadnuť na obe strany.
6. Naučme deti, základné dopravné značky – napríklad Daj prednosť v jazde, Priechod pre chodcov, Stoj, daj prednosť v jazde!, Hlavná cesta, Železničné priecestie bez závor, Železničné priecestie so závorami, Zákaz vjazdu všetkých vozidiel, Zákaz vjazdu všetkých vozidiel v oboch smeroch, Zver, Zvieratá.