



e·GREEN



PŘÍRUČKA BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU



Co-funded by
the European Union



OBSAH

<u>TÝM E-GREEN</u>	1
<u>ÚVOD</u>	2
<u>KAPITOLA 1</u>	10
<u>KAPITOLA 2</u>	37
<u>KAPITOLA 3</u>	56
<u>ZÁVĚR</u>	81
<u>PŘÍLOHY</u>	88



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

TÝM E-GREEN

Jakub, Eliška, Tomáš, Tereza a Anna jsou zapálení pro to, aby naše silnice byly čistší a bezpečnější! Společně zkoumají nejlepší způsoby, jak bezpečně jezdit na kolech, koloběžkách a elektrokoloběžkách.

Bojovnice za ekologii, která hledá způsoby, jak učinit cestování udržitelným a zábavným



ELIŠKA

JAKUB



Technický kouzelník, který vám ukáže, jak zvýšit svoji bezpečnost díky pomůckám jako světla nebo přilby.

Expertka přes pravidla, pomáhá týmu rozumět dopravním značkám a silniční etiketě.



TEREZA

TOMÁŠ



Dobrodruh, který se rád učí nové triky pro bezpečnou jízdu.

Vůdkyně, která se ničeno nezalekne a vždy podporuje týmovou práci a ohleduplnost na silnicích.



ANNA



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ÚVOD

ÚDAJE O PROJEKTU

Projekt e-Green je iniciativa určená žákům základních škol, zaměřená na podporu bezpečnosti silničního provozu na kolech a (elektro)koloběžkách. Projekt je součástí programu Erasmus+ Schools a je navržen tak, aby řešil naléhavou potřebu vzdělávání v oblasti bezpečnosti silničního provozu na našich školách. Je zaměřen na děti od 6 do 12 let a snaží se jim vštípit bezpečné cyklistické praktiky již v útlém věku, což v konečném důsledku pomáhá zvyšovat kulturu v dopravě.

Význam projektu e-Green samotné téma bezpečnosti dalece přesahuje. Je v souladu s širšími vzdělávacími cíli, jako je zlepšování kvality vzdělávání, podpora aktivního občanství a podpora inovativních postupů ve výuce. Začleněním bezpečnosti silničního provozu do osnov se snažíme vytvářet bezpečnější prostředí pro mladé cyklisty a uživatele koloběžek a vštěpovat jim znalosti a dovednosti pro bezpečný pohyb na silnicích.





ÚVOD

ZÁKLADY VÝCHOVY K BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU

Znalost pravidel silničního provozu je pro děti základních škol zásadní, protože na silnicích patří k nejzranitelnějším. Naučit děti bezpečně jezdit na kole a koloběžce může výrazně snížit riziko nehod a zranění. Podle Světové zdravotnické organizace jsou úrazy v silničním provozu jednou z hlavních příčin úmrtí a invalidity mezi mladými lidmi na celém světě. Bylo prokázáno, že účinné programy dopravní bezpečnosti tato rizika snižují a podporují bezpečnější chování.

Vštěpování správných dovedností od útlého věku pomáhá dětem rozvíjet návyky, které si uchovávají po celý život. Tím, že je učíme dopravním značkám, technice bezpečné jízdy či důležitosti nošení přileb a dalších ochranných pomůcek, pomáháme vychovávat generaci informovaných a ohleduplných účastníků silničního provozu. Potenciální dopad takového vzdělávání přesahuje individuální bezpečnost, má vliv i na celkovou úroveň bezpečí okolního světa a snižuje zátěž zdravotnických zařízení v souvislosti s úrazy na silnicích.





ÚVOD

CÍLE PŘÍRUČKY BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU

Příručka bezpečnosti silničního provozu projektu e-Green přináší komplexní výukový materiál přizpůsobený učitelům základních škol a dětem ve věku od 6 do 12 let.

Příručka si klade za cíl:

- Poskytnout praktické a teoretické znalosti v otázce bezpečné jízdy na kolech a (elektro)koloběžkách.
- Vybavit učitele nástroji a znalostmi, které usnadní výchovu k bezpečnosti v dopravě.
- Zapojit žáky do interaktivních, teoretických i praktických výukových programů posilujících bezpečné chování na kole.

Tyto specifické cíle napomáhají i širším cílům projektu e-Green, jako je zlepšování kvality vzdělávání a podpora inovativních vzdělávacích postupů. Začleněním bezpečnosti silničního provozu do školních osnov se snažíme učinit vzdělávání zacílenější a efektivnější.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ÚVOD

KOMPATIBILITA S NÁRODNÍMI A MEZINÁRODNÍMI STANDARDY

Projekt e-Green se zavazuje dodržovat národní a mezinárodní normy bezpečnosti silničního provozu. Tímto způsobem zaručujeme, že *Příručka bezpečnosti silničního provozu* splňuje nejnáročnější normy kvality a zahrnuje osvědčené postupy z celé Evropy.

Příručka do značné míry čerpá z programů bezpečnosti silničního provozu pěti různých evropských zemí: Francie, Itálie, Španělska, České republiky a Irska. Přizpůsobením prvků těchto místních programů se snažíme poskytnout osvědčený rámec, který je účinný a adaptovatelný na různé vzdělávací kontexty.

HOLISTICKÝ PŘÍSTUP

Příručka bezpečnosti silničního provozu se vyznačuje holistickým přístupem a nezaměřuje se pouze na žáky, ale zahrnuje také učitele jako klíčové facilitátory. Školením učitelů, aby dokázali poskytovat vzdělávání v oblasti bezpečnosti silničního provozu, zlepšujeme udržitelnost a dopad programu. Učitelé hrají klíčovou roli při posilování bezpečnostních postupů a vytváření příznivého vzdělávacího prostředí.

Zapojení učitelů zajišťuje, že se výchova k bezpečnosti silničního provozu stane nedílnou součástí školní kultury. Tento přístup pomáhá vytvářet trvalý dopad, protože učitelé mohou rok co rok pokračovat v předávání znalostí a dovedností v oblasti bezpečnosti silničního provozu novým skupinám žáků.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ÚVOD

ODKAZ NA OBČANSKOU ANGAŽOVANOST

Vzdělávání účastníků silničního provozu úzce souvisí s širším konceptem občanské angažovanosti. Tím, že učíme děti být zodpovědnými v dopravě, vštěpujeme jim zároveň obecné hodnoty odpovědnosti, uvědomění a občanské společnosti. Informovaní a uvědomělí mladí lidé přispívají k vytváření bezpečnějších a harmoničtějších společenství.

Dovednosti vyučované prostřednictvím *Příručky bezpečnosti silničního provozu* jdou nad rámec bezpečné jízdy na kole či koloběžce. Zahrnují také pochopení významu pravidel, respekt k ostatním a proaktivní předcházení nebezpečným situacím. Tyto lekce pomáhají žákům stát se všestrannými jedinci, kteří si uvědomují svou roli a odpovědnosti v rámci svého okolí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

ÚVOD

PŘEDPOKLÁDANÉ DOPADY

Očekává se, že program výuky bezpečného pohybu v silničním provozu přinese několik pozitivních výsledků, včetně:

1. **Zvýšení povědomí o bezpečnosti:** Žáci základních škol získají lepší povědomí o bezpečnosti silničního provozu.
2. **Zlepšení cyklistických dovedností:** Žáci se naučí zásady bezpečné jízdy na kolech/koloběžkách.
3. **Pozitivní vliv:** Děti, učitelé i rodiče se začnou v silničním provozu chovat ohleduplněji.

Propagací kultury bezpečného chování na silnicích předpokládáme snížení nehod a zranění mezi mladými cyklisty a uživateli koloběžek. Kromě toho si program klade za cíl vytvoření dominového efektu, který podpoří bezpečnější chování ve společnosti.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ÚVOD

STRUKTURA PŘÍRUČKY BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU

Příručka bezpečnosti silničního provozu je rozdělena do tří fází, z nichž každá odpovídá konkrétním milníkům ve vývoji dětí:

1

První fáze: Trénink ve škole

Zaměřuje se na praktický nácvik jízdy na kole a silničních dovedností spolu s teoretickou výukou pravidel silničního provozu.

2

Druhá fáze: Aktivní rozhodování

Umožňuje převzít aktivnější roli při rozhodování o bezpečnější jízdě s pomocí školitele.

3

Třetí fáze: Samostatná jízda na kole

Napomáhá převzít iniciativu při plánování tras, rozhodování o poloze na silnici a reakcích na provoz.

Takto strukturovaný přístup zajišťuje, že děti postupně rozvíjejí své dovednosti a cyklistické sebevědomí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ÚVOD

VÝZVA KE SPOLUPRÁCI

Vyzýváme školy, učitele, rodiče a další zainteresované strany, aby se aktivně podíleli na úspěšné implementaci programu k bezpečnosti silničního provozu. Vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí pro mladé cyklisty vyžaduje kolektivní úsilí a odhodlání.

Společnou prací můžeme zlepšovat kulturu silničního provozu, z níž mají prospěch všichni zúčastnění. Vyzýváme všechny, aby se seznámili s *Příručkou bezpečnosti silničního provozu*, zapojili se do jejích aktivit a podpořili náš společný cíl, kterým je propagace bezpečné jízdy na kole.

CESTA VPŘED

Než se vydáme na tuto vzrušující cestu, zdůrazníme potřebu společného úsilí nutného k dosažení cílů projektu e-Green. Program bezpečnosti silničního provozu nabízí příležitost významně změnit životy mladých cyklistů a jejich okolí.

Zveme vás, abyste se hlouběji ponořili do příručky, nastudovali si ji a stali se součástí pozitivní změny v podpoře bezpečnosti silničního provozu. Společně můžeme vytvořit bezpečnější a zodpovědnější budoucnost našich dětí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

PRVNÍ FÁZE: TRÉNINK VE ŠKOLE

1. Výhody a přínos používání jízdního kola

SPORT

Jízda na kole je svým způsobem aerobní cvičení, vysoce doporučované lékaři. Trvalé používání kola pomáhá předcházet mnoha nemocem. Navíc kolo jako tichý a neznečišťující dopravní prostředek zlepšuje individuální i kolektivní zdraví.

ÚSPORA

Náklady na provoz a údržbu jízdních kol jsou mnohem nižší než u jiných prostředků; nepotřebují palivo, takže jsou výrazně úspornější. Životnost jízdního kola je při správné péči delší než u automobilu. V dnešní době existuje řada míst, kde lze kola i pronajmout.

SNADNOST

Kolo je snadno přenosné, dá se vést, nosit do schodů, nebo kombinovat s jinými dopravními prostředky, jako vlak nebo autobus. U skládacích kol je mobilita ještě vyšší.





KAPITOLA 1

Kolo je tichý dopravní prostředek a při jeho používání neprodukuje žádné výfukové plyny, čímž pomáháme zpomalovat klimatické změny.

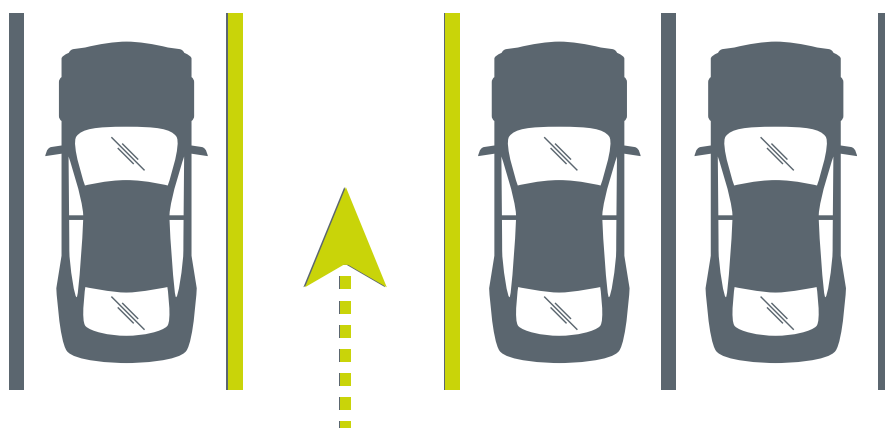
Je prokázáno, že na krátké vzdálenosti ve městech je kolo spolu s motocyklem nejrychlejším dopravním prostředkem.

Kolo zabírá mnohem méně místa než jiná vozidla; na jedno běžné parkovací místo se vejde 7 až 10 jízdních kol.

ZNEČIŠTĚNÍ

RYCHLOST

PARKOVÁNÍ



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

2. Bezpečnostní prvky při jízdě na kole



**NASTAVTE
SVĚTLA**

**ZAUJMĚTE
SPRÁVNOU
POZICI**



**NASAĎTE
REFLEXNÍ
VESTU A PŘILBU**



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

**NEPOUŽÍVEJTE MOBILNÍ
TELEFON ANI
SLUCHÁTKA**



**BUĎTE
OHLEDUPLNÍ
K OSTATNÍM**

**NEPIJTE
ALKOHOL**



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



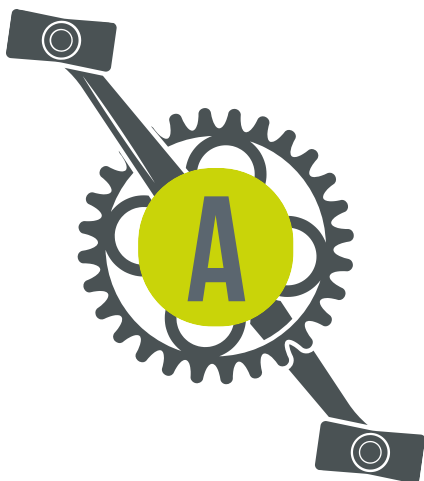
KAPITOLA 1

Údržba kola

ABCD test je rychlý způsob kontroly nazvaný podle mnemotechnické pomůckou, která vás jednotlivými kroky provede.

AIR = Vzduch (tlak vzduchu v pneumatikách)

Přesvědčte se, že kola jsou dostatečně nahuštěná, pneumatiky jsou v dobrém stavu (bez prasklin nebo sjetých míst) a ventilky těsní. Doporučený tlak je uveden z boku pláště a na ráfku. Správně nahuštěné pneumatiky zlepšují ovladatelnost, zvyšují rychlost a minimalizují riziko defektu.



BRAKES = Brzdy

Zkontrolujte funkčnost brzd. Při roztočení kola (jedno po druhém) by se mělo točit alespoň 10 sekund. Brzdové páčky se při zmáčknutí nesmí dotýkat řídítek (do mezery se musí vejít alespoň jeden prst). Zabrzděte levou páčkou a zkuste kolo posunout dopředu. Zabrzděte pravou páčkou a udělejte totéž dozadu. Pokud v obou případech kolo zůstane stát nebo se protilehlé kolo zvedne, brzdy fungují správně.

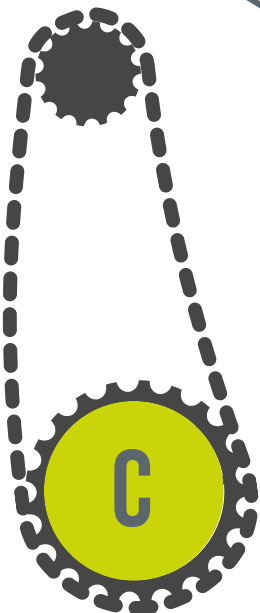


Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

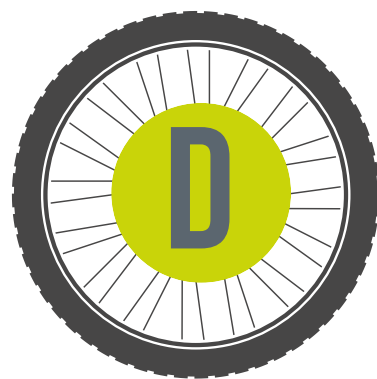


Chain = Řetěz a kliky

Zkontrolujte, zda je řetěz čistý, dobře namazaný a bez koroze. Pokud lze pedály hladce otáčet dozadu, je vše v pořádku. Pokud to drhne nebo rachotí, něco je špatně. Zkuste klikami zahýbat do stran, neměly by se pohybovat. Pokud ano, mohou se uvolnit při šlapání, což je vážná hrozba.

Drop test and direction = Zkouška pádem a řízení

Zvedněte kolo asi 10 cm od země a nechte ho spadnout. Výsledný zvuk napoví, zda nejsou uvolněné některé části (kola, řazení, řetěz atd.). Sevřete přední kolo mezi koleny a zkuste otočit řídítka, aniž byste pohnuli kolem. Pokud se protáčejí, potřebují dotáhnout.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 1

3. Základní pravidla silničního provozu

Základní manévry: Zahájení pohybu a začlenění se do provozu



Rozhlédnutí	Znamení	Manévr
Poloha ostatních vozidel: Ujistěte se, že se nepřibližují jiná vozidla nebo jsou dostatečně daleko. Zkontrolujte, zda vám nějaká značka nebo pravidlo nezakazuje chystaný manévr provést.	Manévr musí být avizován s dostatečným předstihem a srozumitelně, abychom ostatní řidiče upozornili, co budeme dělat. Je důležité, aby nás ostatní řidiči viděli, a proto je nezbytné předvídat a udržovat znamení tak dlouho, jak je potřeba.	Manévr proveďte správně a pouze tehdy, pokud jste si jisti, že jej můžete provést. Zahájení jízdy signalizujeme horizontálně nataženou paží ve výšce ramen.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

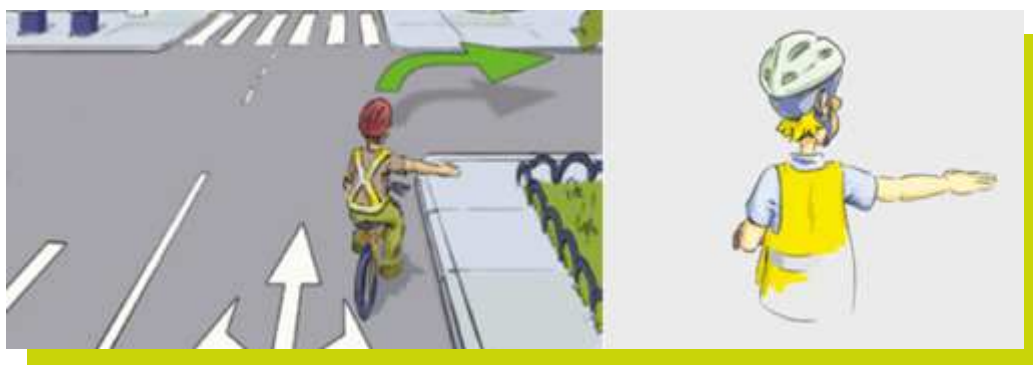
KAPITOLA 1

Odbočení doprava



Před odbočováním najedeme co nejbližší k pravému okraji vozovky, zpomalíme a ujistíme se, že můžeme odbočit.

Tento manévr naznačíme pravou paží ve vodorovné poloze s nataženou dlaní dolů.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Odbočení vlevo

Ukažte levou paží ve vodorovné poloze s dlaní nataženou dolů.

- Pokud je silnice jednosměrná: Musíte se nacházet co nejbližší k levému okraji vozovky a včas signalizovat manévr.
- Pokud je silnice obousměrná: Musíte zastavit na podélné středové čáře. Pokud značení neexistuje, dejte pozor, abyste nestáli v protisměru.
- Dejte přednost protijedoucím vozidlům. Odbočit vlevo můžete teprve tehdy, až odjedou všechna vozidla přijíždějící proti vám.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

A. Jízda po městě

Při jízdě městem musíte kromě uvedených základních pravidel, brát v úvahu následující:

Pokud existuje cyklopruh speciálně určený pro kola, musíte jet v něm.

Pokud jedete ve skupině, můžete jet v cyklopruhu maximálně dva vedle sebe. To neplatí mimo město.

V hustém provozu nebo při špatné viditelnosti, musíte z bezpečnostních důvodů jet vždy po jednom za sebou.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Přednost v jízdě

Přednost v jízdě před křižovatkou nebo přechodem upravují tyto značky:

Značka Dej přednost v jízdě!

Pokud na cestách potkáte tuto značku, musíte dát přednost vozidlům jedoucím po silnici, ke které se blížíte.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Značka Stůj, dej přednost v jízdě!

Když narazíte na tuto značku, máte **povinnost zastavit** před značkou, a to i tehdy, pokud si myslíte, že žádná vozidla nejedou.

Pokud žádné značení před křižovatkou není, musíte dát přednost vozidlům přijíždějícím zprava.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

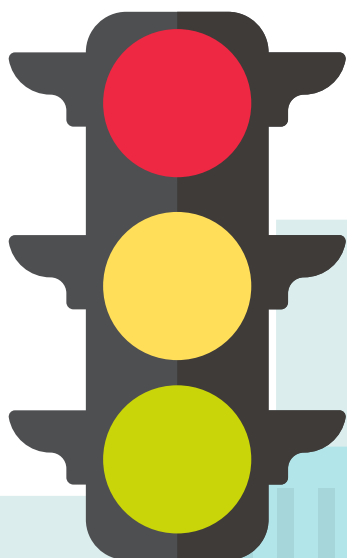
Semafor

Pokud máte na cestě semafor, musíte je respektovat.

Červená nebo žlutá vám přikazuje zastavit.

Pokud blikne žlutá a vy jste tak blízko před křižovatkou, že nedokážete bezpečně zastavit, můžete v jízdě pokračovat.

Zelená znamená, že můžete jet.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



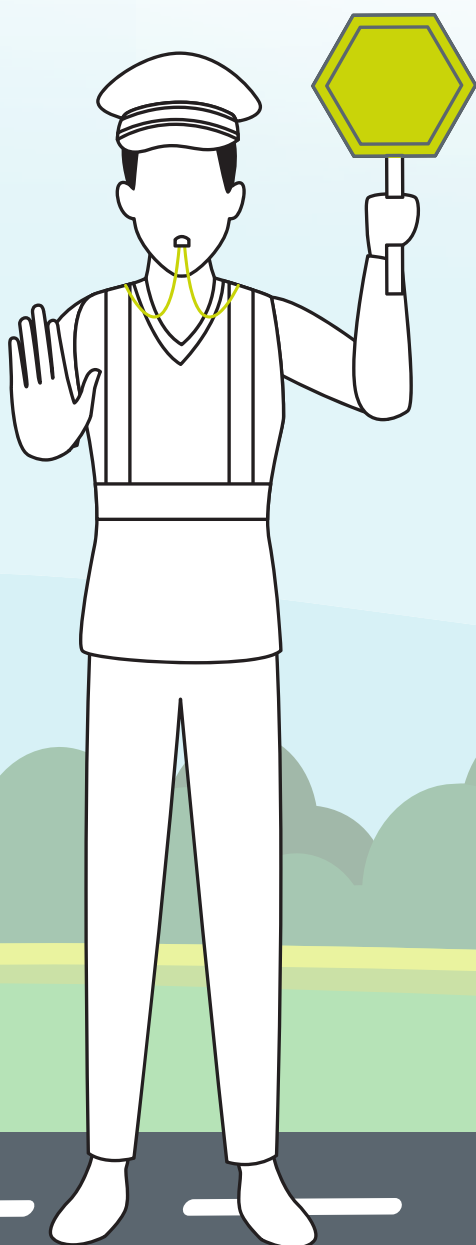
KAPITOLA 1

Policista

Policista se svisle zvednutou paží nařizuje všem účastníkům silničního provozu, kteří se k němu blíží, aby zastavili.

Pokud má paže natažené vodorovně nebo svírají pravý úhel, znamená to, že zastavit musí každý jedoucí ze směru, který protíná policistova natažená paže, a to bez ohledu na směr další jízdy.

Signály zůstávají v platnosti, i když spustí paži nebo paže, dokud nezmění polohu nebo nevydá jiný signál.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

B. Jízda mimo město

Při jízdě po silnicích pro motorová vozidla musíte kromě uvedených základních pravidel brát v úvahu následující:

- Pokud existuje cyklostezka, musíte jet po ní. Bude označena značkou cyklostezky.
- Pokud neexistuje cyklostezka či pruh vyhrazený pro cyklisty, jeďte po pravé krajnici, pokud je dostatečně široká a průjezdná, případně při pravém okraji silnice.

Blíže středu silnice můžete jet pouze při dlouhých sjezdech zatáčkami na málo frekventované okresní silnici. Na rušnější státní silnici se však i v takovém případě držte u krajnice.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Předjíždění

Při předjíždění nebo objíždění překážky musíte být extrémně opatrní. Při jízdě na kole, platí stejná pravidla jako pro ostatní vozidla:

- Pokud nejsou podmínky optimální, manévr neprovádíme.
- Boční vzdálenost od vozidla, které budete předjíždět/objíždět, nesmí být menší než 1,50 m.
- Před manévrem signalizujte s předstihem nataženou paží vybočení ze směru (jako při odbočování). Zároveň si ověřte, že máte pro předjíždění dostatek místa a nikoho neohrozíte.



Za předjíždění se nepovažuje předjíždění mezi cyklisty ve skupině.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

C. Jízda na dálnicích a silnicích pro motorová vozidla

Obecně platí, že cyklistům je jízda po **dálnicích zakázána**.

Osoby starší 14 let mohou jezdit po krajnicích silnic pro motorová vozidla, pokud to značka z důvodu bezpečnosti výslovně nezakazuje. V takovém případě je nutné zvolit alternativní trasu.

Značky, které byste měli znát:



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 1

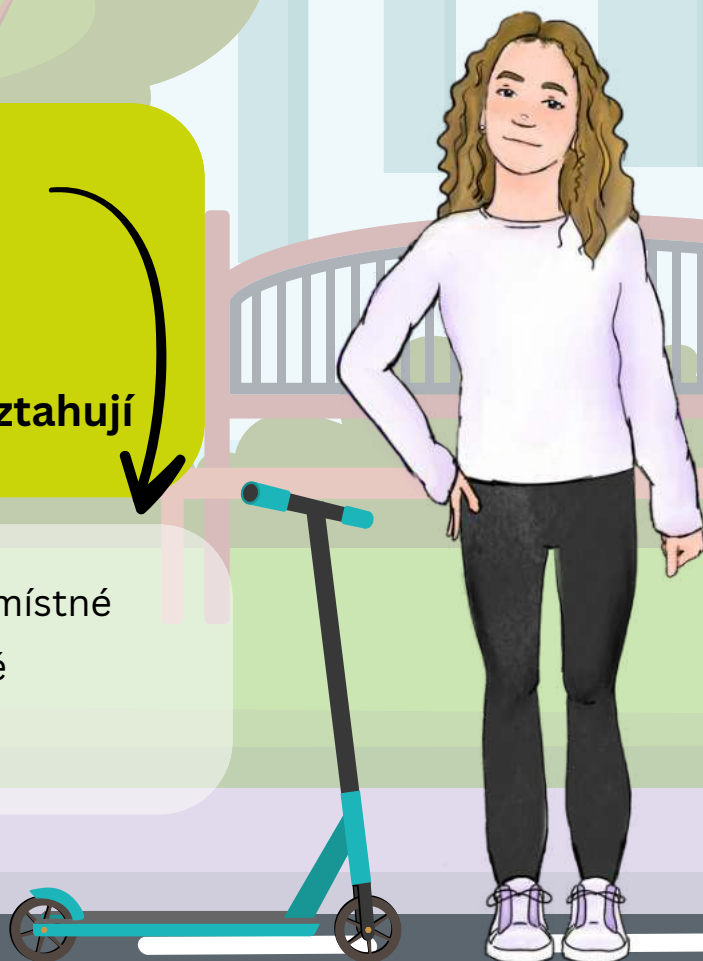
Nejnovější pravidla pro elektrokoloběžky

V posledních letech výrazně stoupl počet elektrokoloběžek v ulicích měst.

Seznamte se s pravidly pro elektrokoloběžky, která mimo jiné uvádějí:

- Co je považováno za vozidlo pro mikromobilitu osob?
- Pravidla provozu, která se na ně vztahují

Vozidlo pro mikromobilitu osob je jednomístné vozidlo poháněné elektromotorem, které nedosahuje rychlosti větší než 25 km/h.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Charakteristika vozidel pro mikromobilitu osob

1500 mm

MAXIMÁLNÍ VÝŠKA

850 mm

MAXIMÁLNÍ ŠÍŘKA

2000 mm

MAXIMÁLNÍ DÉLKA

Max. 250 W

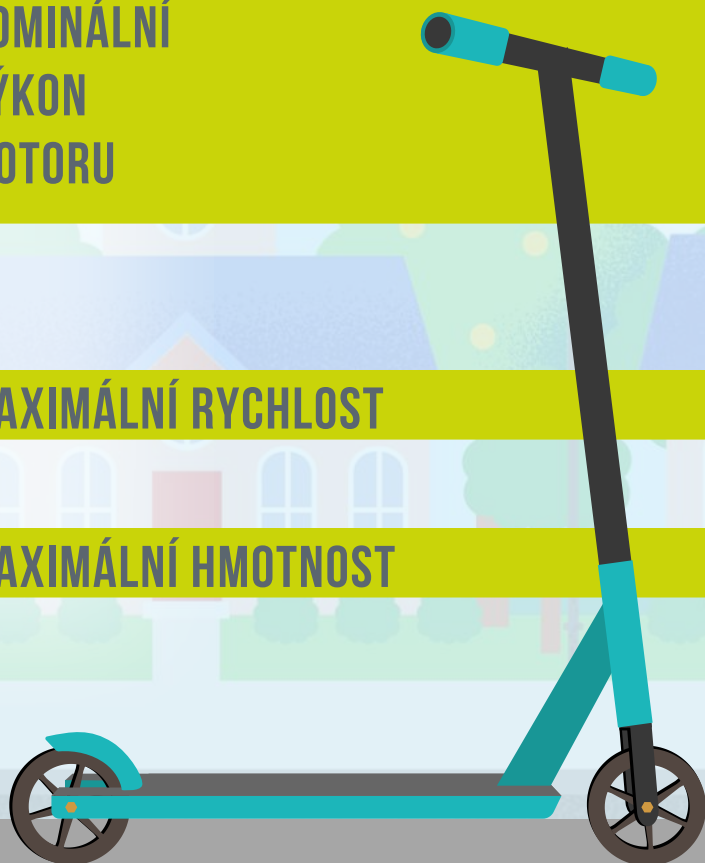
NOMINÁLNÍ
VÝKON
MOTORU

25 km/h

MAXIMÁLNÍ RYCHLOST

50 kg

MAXIMÁLNÍ HMOTNOST



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Charakteristika vozidel pro mikromobilitu osob

POVINNÝ DISPLEJ

Ukazuje alespoň rychlost a stav baterie.

BRZDOVÝ SYSTÉM

Dvě nezávislé brzdy s minimálním zpomalením 3,5 m/s²

VIDITELNOST

Světla: přední (bílá), boční (bílá nebo žlutá) a zadní (červená). Brzdové světlo diferencované nebo kombinované se zadním světlem.

EMISE

Environmentální klasifikace s nulovými emisemi.

AKUSTICKÉ VAROVÁNÍ

Povinný klakson.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Charakteristika vozidel pro mikromobilitu osob

Stabilizační systém při parkování. Vozidla pro mikromobilitu osob s méně než 3 koly musí mít stabilizační systém tvořený bočním nebo středovým stojanem.

Minimální průměr kol 200 mm a pneumatiky se vzorkem pro dobrou přilnavost. Hladké pneumatiky nejsou povoleny. Musí mít jedinečné, trvalé, čitelné a dobře viditelné tovární označení s údaji o maximální rychlosti, výrobním čísle, čísle certifikátu, roku výroby a značce a modelu.

Na zadní straně musí mít prostor pro identifikační číslo nebo registrační značku.

PARKOVÁNÍ

KOLA

IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ELEKTROKOLOBĚŽKY



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Obecná pravidla

- Vozidlům pro mikromobilitu osob je zakázán pohyb po chodnících, pěších zónách, přechodech pro chodce, dálnicích, meziměstských komunikacích nebo tunelech v městských oblastech.
- Elektrokoloběžku smí řídit osoba starší 15 let.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Obecná pravidla

- Pokud neexistuje zóna se zákazem provozu elektrokoloběžek, mohou se po městě pohybovat libovolně (mimo výše uvedené).
- Elektrokoloběžky se mohou pohybovat rychlostí 6–25 km/h.
- Použití přilby, světel a reflexních prvků je povinné.





KAPITOLA 1

Obecná pravidla

- Povinností řidiče je předložit certifikát prokazující, že elektrokoloběžka odpovídá normě. Od 22. ledna 2024 je pro elektrokoloběžky vyžadováno Osvědčení/Certifikát o provozu. Netýká se elektrokoloběžek uvedených do provozu před tímto datem; ty mohou jezdit bez certifikátu do 22. ledna 2027. Po tomto datu musí mít všechny elektrokoloběžky osvědčení o způsobilosti k provozu na pozemních komunikacích.
- Jízda se sluchátky na uších není povolena.
- Jízda pod vlivem alkoholu není povolena.
- Na elektrické koloběžce je zakázáno přepravovat více osob.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Obecná pravidla

Při jízdě na elektrokoloběžce v městských oblastech, je důležité znát a dodržovat pravidla silničního provozu.

Jeich znalost vám pomůže jezdit bezpečněji, vyhnout se nehodám a pokutám.

Obce mohou regulovat používání elektrokoloběžek místní vyhláškou.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 1

Shrnutí

POVINNÉ

- 
- Dodržování pravidel
 - Používání přilby
 - Certifikát způsobilosti
 - Osvětlení a reflexní prvky v noci nebo při snížené viditelnosti

ZAKÁZÁNO

- 
- Alkohol a drogy •
 - Více osoba na jedné elektrokoloběžce •
 - Používání sluchátek nebo mobilního telefonu •
 - Jízda po chodníku •
 - Jízda podálnicí •
 - Rychlost vyšší než 25 km/h •
 - Sezení na elektrokoloběžce •



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



KAPITOLA 2



DRUHÁ FÁZE: AKTIVNÍ ROZHODOVÁNÍ

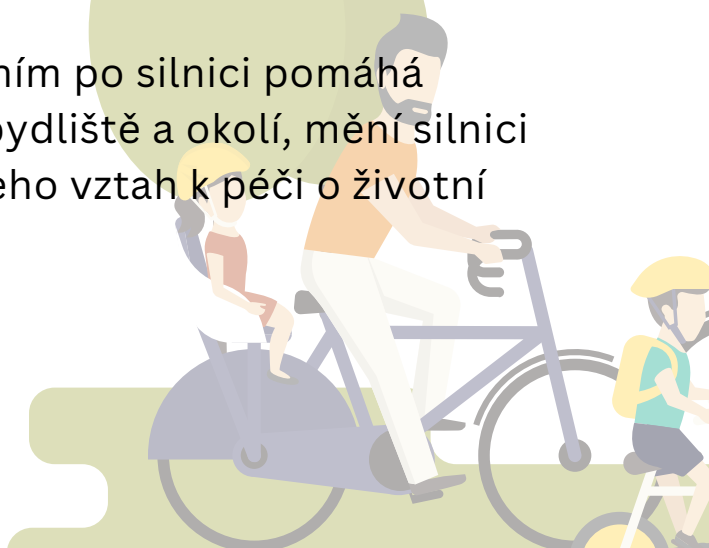
Tato část obsahuje aktivity, které žáky učí samostatnému a bezpečnému rozhodování při jízdě na kole a koloběžce.

Aktivní výchova bezpečnosti silničního provozu je zásadní pro to, aby si žáci osvojili bezpečné postupy při jízdě na kole a koloběžce.

Cyklistika propojuje praktické znalosti s každodenní realitou a proměňuje jednotlivce v aktivního účastníka v procesu učení.

Jízda na kole je prospívá fyzickému zdraví, duševní aktivitě a podporuje pocit samostatnosti a odpovědnosti vůči životnímu prostředí.

Zkušenost se samostatným cestováním po silnici pomáhá dětem převzít odpovědnost za své bydliště a okolí, mění silnici ve vzdělávací prostor a podporuje jeho vztah k péči o životní prostředí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2

Pro usnadnění procesu učení přinášíme aktivity, které napodobují skutečné dopravní situace a poskytují žákům praktické zkušenosti, kdy se mohou sami rozhodovat, ovšem v kontrolovaném prostředí. Účinnou metodou je nasimulovat dopravní okruh v bezpečném prostředí, jako je školní hřiště nebo uzavřená ulice. Součástí okruhu mohou být prvky jako křižovatky, přechody pro chodce, různé typy povrchů, základní značky (STOP, Dej přednost v jízdě) a kruhové objezdy.

Během aktivit žáci v reálném čase rozhodují, kdy zastaví, kdy a jak signalizují odbočení či jak se vyhnou ostatním účastníkům silničního provozu. Školitelé mohou vkládat neočekávané prvky, jako je přechod pro chodce nebo přijíždějící auto, aby simulovali nepředvídatelnost skutečného světa. Tento přístup nejen činí učení zábavnějším, ale zároveň žákům pomáhá rozvíjet rychlé myšlení a adaptabilitu potřebné k bezpečnému pohybu v reálných dopravních podmínkách.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Náznaky a názory vyjádřené v tomto dokumentu jsou však názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Neneseme za ně odpovědnost ani Evropská unie, ani EACEA.

KAPITOLA 2

Využití scénářů a hraní rolí ke zlepšení praktických rozhodovacích schopností.

Hraní rolí je efektivní vzdělávací strategie, která může výrazně zlepšit skutečné rozhodovací schopnosti mladých cyklistů a uživatelů (elektro)koloběžek. Přehráváním různých situací si žáci procvičí reakce na různé dopravní situace, čímž zlepšují svůj úsudek a reakční dobu.

Příkladem takového scénáře může být, že jeden žák hraje cyklistu přijíždějícího k rušné křižovatce, ostatní představují motoristy a chodce. Cyklista se musí rozhodnout, kdy zastavit, dát znamení a pokračovat v jízdě, zatímco motoristé a chodci s cyklistou interagují.



Nácvik by měl pokrývat různé situace, od běžných, jakými je průjezd křižovatkou či kruhovým objezdem, až po méně časté, zato kritické situace, jako je reakce na zásahové vozidlo nebo práce na silnici. Zkoušením těchto situací získávají žáci sebedůvěru, která pro ně bude při podobných situacích v reálném životě klíčová.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



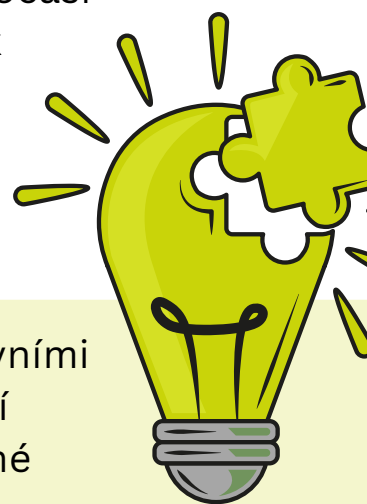
Aktivity můžete zatraktivnit zapojením technologií. Například pomocí aplikací pro rozšířenou realitu (AR) mohou žáci zažít různé dopravní situace ve virtuálním prostředí. Tyto aplikace dokáží simulovat měnící se podmínky na silnici, změnu počasí i další proměnné, a nabízejí tak komplexní výuku bez rizik reálného světa.

Doporučené aktivity:

Dopravní puzzle: Vytvořte velké puzzle s různými dopravními situacemi. Žáci musí umístit dílky skládačky představující cyklisty, auta, chodce a značky tak, aby vytvořili bezpečné cesty pro jednotlivé scénáře.

Interaktivní vyprávění příběhů: Využijte vyprávění příběhů, při kterých žáci vymýšlejí příběh o výletu na kole a rozhodují za postavy v různých dopravních situacích.

Rozhodovací deníky: Nechte žáky, aby si vedli deníky a dokumentovali svoje výlety mimo školu, zaznamenávali si svá rozhodnutí a přemýšleli o nich.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Jako další pomůcku při hraní rolí lze používat natáčení na video. Žáci si pak mohou prohlížet záznamy svých výkonů a analyzovat, jaké akce provedli správně, a co by se dalo zlepšit. Taková reflexe podporuje kritické myšlení a sebehodnocení, což zesiluje výsledky učení.

Doporučené aktivity:

Vzájemné hodnocení: Po aktivitě hraní rolí nechejte žáky, aby si navzájem refleктоvali své postupy a poskytli konstruktivní zpětnou vazbu.

Cyklistické stolní hry: Vytvořte si deskové nebo karetní hry, ve kterých hráči musí procházet dopravními scénáři a dělat bezpečná rozhodnutí, aby se posouvali vpřed.

Výměna rolí: Nechte žáky, aby si vyměnili role mezi cyklisty a motoristy, aby pochopili odlišnou perspektivu a podle ní se rozhodovali.

Cyklodivadlo: Vytvořte interaktivní divadelní prostředí, kde žáci předvádějí cyklistické scénáře, diváci navrhuji akce a společně diskutují o výsledcích.

Online kvízy: Navrhněte kvízy, kde žáci odpovídají na otázky ohledně různých dopravních situací a dostávají okamžitou zpětnou vazbu na zvolenou odpověď.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2

Povzbuzujte žáky, aby se při svých cestách na základě znalostí z první části aktivně podíleli na rozhodování.

Druhá kapitola, která navazuje na základní znalosti z kapitoly první, motivuje žáky, aby nově získané vědomosti přenášeli do praxe. Důraz je kladen na přechod od řízeného učení k samostatnému rozhodování. Aby toho bylo možné dosáhnout, musí aktivity postupně přecházet ze školitele k aktivitám vedeným samotnými žáky.

Efektivní metodou je pořádání **skupinových projížděk**, kde si žáci osvojí větší samostatnost při rozhodování. Zpočátku může školitel skupinu vést, dávat pokyny a rozhodovat o trase a bezpečnostních opatřeních. Jakmile se žáci stanou sebevědomějšími, mohou se ve vedení skupiny střídat, sami rozhodovat o trase, průjezdu křižovatkami a dalších prvcích.

Školitelé fungují jako průvodci, nabízejí zpětnou vazbu a umožňují žákům převzít kontrolu nad svou bezpečností. Tento přístup posiluje předchozí učení a podporuje vzájemnou spolupráci.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Trénink samostatného rozhodování může být začleněn i do běžných činností ve třídě. Žáci mohou například analyzovat různé dopravní situace prostřednictvím videí nebo případových studií a diskutovat o tom, jaká opatření by měla být přijata a proč. Tato analytická praxe doplňuje praktické zkušenosti získané během skupinových výletů a poskytuje komplexní přístup k učení.

Doporučené aktivity:

Skupinové jízdy: Pořádejte skupinové vyjížďky pod dohledem, kde se žáci střídají ve vedení skupiny a při rozhodování o trase.

Samostatná praxe: Dejte žákům za úkol, aby naplánovali a uskutečnili bezpečnou cestu v okolí jejich bydliště. Poté následuje třídní prezentace prožitých zkušeností.

Spolupráce s mentorem: Spárujte žáky se staršími nebo zkušenějšími spolužáky, kteří je mohou vést a pomáhat jim rozvíjet jejich rozhodovací schopnosti při jízdě.

Projekt plánování trasy: Zadejte žákům úkol naplánovat bezpečnou cyklistickou trasu pro exkurzi, včetně map a písemného zdůvodnění jejich výběru.

Výzvy při rozhodování: Stanovte si časově ohraničené úkoly, při nichž musí žáci projít řadou dopravních překážek a rozhodovat se pod tlakem.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Poskytněte pokyny pro orientaci ve složitějších prostředích s vyšší intenzitou provozu a proměnlivou rychlostí.

Jízda v komplikovaném dopravním prostředí je klíčovou dovedností pro mladé cyklisty a jezdce na koloběžkách. Jak děti postupují ve výuce bezpečné jízdy, musí se naučit orientovat v oblastech se zvýšeným objemem dopravy a proměnlivou rychlostí. Následující část přináší podrobné pokyny k těmto výzvám a zajišťuje, že žáci budou kvalitně připraveni na řešení různých situací v provozu.



Školitel na úvod popíše různé typy dopravního prostředí, se kterými se mohou žáci setkat, jako jsou ulice obytných čtvrtí, hlavní silnice či centra měst. Každé prostředí přináší specifické situace, a pochopení těchto rozdílů je zásadní pro bezpečný průjezd. Například v obytných čtvrtích bývá pomalejší provoz a více chodců, zatímco na hlavních silnicích je více vozidel pohybujících se vyšší rychlostí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Aby se žáci naučili v těchto prostředích orientovat, lze použít kombinaci výuky ve třídě a praktických lekcí. Hodiny ve třídě by měly zahrnovat teorii, jako je porozumění rychlostním limitům, rozpoznávání různých typů křižovatek a učení se pravidlům silničního provozu. Praktická část by pak měla tyto znalosti upevnit v reálném provozu.

Účinnou metodou je organizování exkurzí do různých dopravních prostředí. Během nich mohou žáci pozorovat dopravní vzorce a analyzovat nejbezpečnější způsoby jejich průjezdu. Školitel může upozornit na potenciální nebezpečí a ukázat, jak s ním zacházet. Po těchto pozorováních by měly následovat řízené projížďky v podobných prostředích, které žákům umožní aplikovat to, co se naučili.



V této fázi mohou pomoci i technologie. Simulační programy nebo virtuální realita (VR) dokáží replikovat složité dopravní situace a poskytují žákům bezpečný nástroj k procvičování. Lze tak nasimulovat různé podmínky, jako je dopravní špička, zhoršené počasí či jízda v noci, což žákům pomáhá rozvíjet komplexní dovednosti.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2

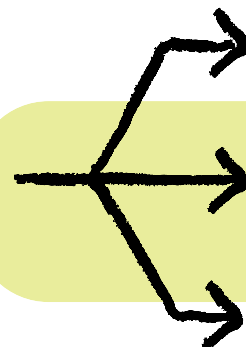
Další možné aktivity:

Exkurze: Vezměte žáky na exkurze, abyste mohli pozorovat a diskutovat o dopravním chování v rušných oblastech, jako jsou frekventované silnice či centra měst.



Prohlídky komplikovaných tras: Naplánujte vyjížďky pod dohledem přes oblasti s vyšší intenzitou dopravy a měnící se rychlostí, abyste žákům předali praktické zkušenosti.

Výuka ve třídě: Pomocí videí a obrázků vysvětlete dynamiku prostředí s vysokým provozem a strategie pro bezpečnou jízdu v nich.



Analýza rychlosti a plynulosti dopravy: Požádejte žáky, aby udělali dopravní průzkum v blízkosti školy, aby analyzovali rychlost vozidel a tok dopravy, poté následuje diskuse o tom, jak bezpečně projíždět.



Přednáška: Pozvěte odborníky na bezpečnost silničního provozu, aby s žáky hovořili o orientaci ve složitých prostředích a podělili se o praktické tipy a zkušenosti.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



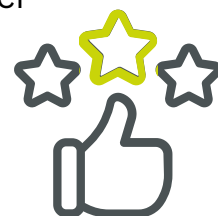
Zdůrazněte, že je důležité, v jaké části silnice se cyklista či jezdec na koloběžce pohybují.

Správná pozice cyklistů nebo koloběžkářů na silnici je nezbytná pro jejich bezpečnost. Tato část příručky klade důraz na to, aby se **žáci naučili, kde po silnici jezdit, aby maximalizovali svou viditelnost a minimalizovali rizika**. Správná pozice na silnici pomáhá tomu, aby cyklistu viděli ostatní účastníci provozu, mohli předvídat potenciální nebezpečí a měli dostatek prostoru pro bezpečné manévrování.



Školitelé by měli začít **vysvětlením správné polohy na silnici a její důležitosti**. Pomocí náčrtků a videí mohou znázornit ideální polohu pro různé situace, jako je jízda v přímém směru, najíždění do křižovatky či jízda po kruhovém objezdu. Mezi klíčové zásady patří zejména ve městě udržování bezpečné vzdálenosti od obrubníku, vyhýbání se překážkám, slepým úhlům aut a jasná signalizace pro sdělení svých záměrů ostatním účastníkům silničního provozu.

Pro fixaci těchto dovedností jsou nezbytná praktická cvičení. Žáci si mohou procvičovat polohování na silnici na uzavřeném okruhu nebo bezpečném prostoru pod dohledem. Školitel může připravit různé scénáře, které vyžadují různé strategie stanovení polohy jezdce, jako jsou úzké cesty, zaparkovaná auta a křižovatky. Zpětná vazba během nácviku pomáhá studentům pochopit případnou chybu a upravit svou pozici v reálném čase.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Skupinové jízdy také poskytují cennou příležitost k procvičování polohy na silnici. Žáci vidí a napodobují polohu školitele, čímž se postupně učí činit tato rozhodnutí samostatně. Při takových jízdách je vhodné zdůraznit nezbytnost přizpůsobování polohy jezdce okolnostem – hustotě dopravy, stavu vozovky i výskytu dalších účastníků silničního provozu.

Doporučené aktivity:

Nácvik polohy: Provádějte aktivity zaměřené na udržení správné polohy na vozovce v různých situacích a místech, jako jsou jednosměrné či obousměrné silnice nebo jízda podél zaparkovaných aut.

Pozorovací jízdy: Vezměte studenty na vyjížďky, kde budou pozorovat a diskutovat o poloze ostatních cyklistů a motoristů.

Polohovací hry: Vymyslete hry, ve kterých se žáci na simulované silnici ve třídě nebo na hřišti rozmístí do správných poloh.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Zpětná vazba: Pravidelně během jízdy kontrolujte polohu žáků na silnici a poskytujte jim okamžitou zpětnou vazbu a návrhy na zlepšení.

Nácvik polohy ve virtuální realitě:

Využijte nástroje virtuální reality (VR), které umožní žákům procvičit si stanovení polohy na silnici v různých nasimulovaných situacích.



Pozorování provozu: Vezměte žáky, aby z bezpečné vzdálenosti pozorovali ruch v dopravě, diskutovali a analyzovali polohu různých účastníků silničního provozu.



Scénáře polohování: Připravte scénář dopravní nehody cyklisty ve špatné poloze na silnici. Diskutujte o tom, jak se mohlo nehodě předejít.



Co-funded by
the European Union

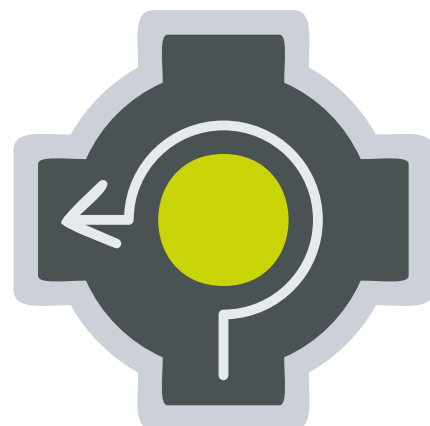
Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Podrobně žákům vysvětlete, jak projíždět složitější prvky, jako jsou dvouproudé kruhové objezdy a semaforem řízené křižovatky.

Bezpečná jízda na silnicích se složitými prvky je základní dovedností pro jízdu na kole/koloběžce. Tato část příručky se věnuje tomu, aby žáci byli schopni bezpečně projíždět dvouproudé kruhové objezdy, křižovatky řízené semaforem a další obtížné silniční prvky.



Školitel by měl na úvod vysvětlit strukturu a funkci těchto komplexních silničních prvků. Pomocí nákrešů a videí lze vysvětlit, jak fungují dvouproudé kruhové objezdy a křižovatky se semaforem. Žáci by měli pochopit směry dopravních proudů, funkci značek a semaforů i správné postupy pro vjezd, průjezd a výjezd z těchto prvků.



KAPITOLA 2



Pozorování skutečných kruhových objezdů a křižovatek může poskytnout cenné podněty k nácviku. Školitel může upozornit na klíčové aspekty a ukázat, jak bezpečně projíždět. Později mohou žáci odpozorované příklady napodobovat v reálných situacích.

Doporučené aktivity:

- **Simulace kruhového objezdu:** Pomocí kuželů a značek vytvořte dvoupruhový kruhový objezd. Nechte žáky nacvičovat vjíždění, průjezd a výjezd z kruhového objezdu.
- **Interaktivní modely silnic:** Vytvářejte fyzické modely složitých silničních prvků, jako jsou dvoupruhové kruhové objezdy a semaforey řízené křižovatky, aby si žáci procvičili průjezd těmito prvky.
- **Virtuální navigace na křižovatkách:** Simulujte průjezd složitými silničními prvky pomocí VR, což žákům umožní výcvik v kontrolovaném prostředí.
- **Hraní rolí:** Na simulovaném kruhovém objezdu uspořádejte hraní rolí – žáci hrají různé role (cyklista, řidič), čímž procvičují bezpečné interakce.



KAPITOLA 2



Poskytněte žákům návod, jak jezdit na kole či koloběžce ve skupině a vyhnout se potenciálnímu nebezpečí.

Skupinová jízda představuje jedinečnou výzvu, zejména pokud jde o předjíždění spolujezdců a s tím spojené riziko. Tato část příručky nabízí **strategie pro bezpečnou změnu pozic** ve skupině a eliminaci potenciálně ohrožujících manévřů, aby žáci i tento způsob jízdy bezpečně ovládli.

Školitel na úvod vysvětlí zásadní roli komunikace a koordinace při skupinovém ježdění. Pomocí ručních a verbálních signálů může vůdce skupiny sdělit svůj záměr ostatním, a zajistit tak hladký a bezpečný manévr. Praktický nácvik by měl být zaměřen na tyto komunikační techniky; žáci trénují v malých skupinách pod dohledem.

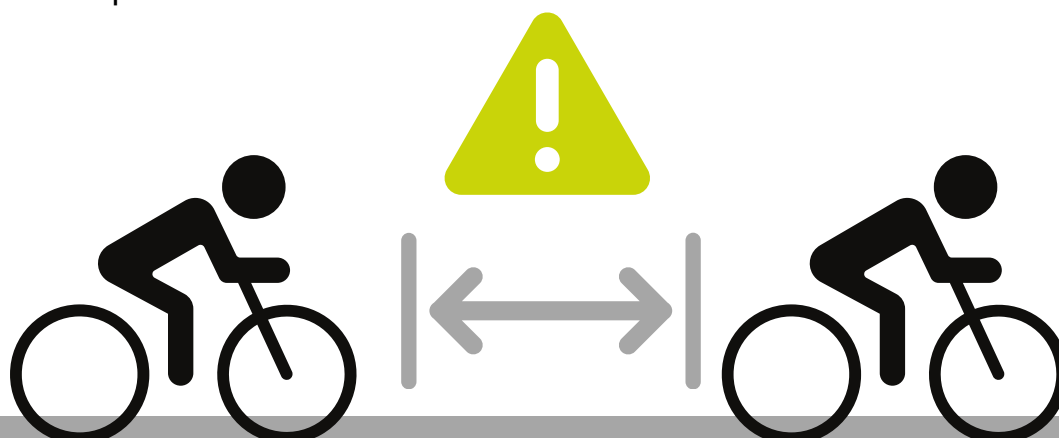


Změna polohy ve skupině vyžaduje specifické dovednosti. Školitel může žákům předvést, jak předjíždět ostatní cyklisty, zařadit se do provozu a bezpečně měnit jízdní pruhy. Než se o takové manévry pokusíte na skutečných silnicích, nacvičte si je v kontrolovaném prostředí. Hraní rolí a simulované scénáře pomáhají žákům s rozvojem dovedností v bezpečném a podpůrném prostředí.



KAPITOLA 2

Předcházení riziku je dalším významným aspektem skupinového ježdění. Školitel žákům vysvětlí, jak identifikovat a reagovat na běžná nebezpečí, jako jsou výmoly, odpadky či náhlé zastavení. Vhodnou strategií je udržování bezpečné vzdálenosti, správné signalizování svých úmyslů i neustálá ostražitost vůči manévřům členů skupiny a dalších účastníků silničního provozu.



Na konci druhé fáze výcviku žáci lépe rozumí praktikám bezpečné jízdy na kole a koloběžce. Jsou lépe připraveni činit informovaná rozhodnutí, projíždět složitým prostředím a s jistotou zvládat různé situace na silnici. Tato fáze je nezbytná pro podporu nezávislosti a odpovědného chování mladých účastníků silničního provozu.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

KAPITOLA 2



Doporučené aktivity:

Nácvik pozic ve skupině: Připravte aktivity, při kterých si žáci procvičují změnu pozic ve skupině, jako je předjíždění, zařazování a změna jízdních pruhů.

Skupinové jízdy se střídáním rolí: Zorganizujte skupinové vyjížďky, při kterých se žáci střídají ve vedení skupiny, jízdě uvnitř pelotonu i na jeho konci.

Nácvik rychlé reakce: Nacvičujte reakci na nečekané situace, jako je náhlé zastavení, signalizace hrozícího nebezpečí pro skupinu nebo bezpečné objíždění překážek.

Diskuse nad scénáři: Připravte scénáře různých krizových situací a nechte žáky prodiskutovat a naplánovat nejlepší strategii, jak je v rámci skupinové jízdy zvládnout.

Workshopy skupinové jízdy: Pořádejte workshopy zaměřené na dynamiku skupinové cyklistiky, včetně strategií pro udržení formace a bezpečné změny pozic.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

TŘETÍ FÁZE: SAMOSTATNÁ JÍZDA NA KOLE

Převzetí vedení na výletě

Zatímco důkladná příprava a základní teoretické znalosti jsou pro žáky zásadní pro pochopení klíčových aspektů bezpečné jízdy v provozu, v praxi nastane chvíle, kdy chceme vyrazit na cestu a sami si ověřit, jak věci fungují „tam venku“.

Třetí fáze tréninku nabízí mladým cyklistům a koloběžkářům příležitost **procvičit si dosud nabyté znalosti a dovednosti skutečnou jízdou v terénu.**

Cílem je naučit žáky samostatně naplánovat a uskutečnit výlet na kole s důrazem na správné rozhodování a bezpečný pohyb v silničním provozu.

Převzetím vůdčí role získají žáci praktické zkušenosti s navigací v reálných cyklistických situacích a posílí svůj smysl pro samostatnost, odpovědnost a bezpečí na silnici.





KAPITOLA 3

Převzetí vedení na výletě

Příručka se zaměřuje na tři oblasti dovedností (uvádíme s předpokládaným výsledkem):

Plánování trasy: Žáci rozvíjí svou schopnost naplánovat trasu s ohledem na bezpečnost a efektivitu.

Správná poloha na silnici: Žáci chápou a zvládají jízdu ve správné poloze na silnici vzhledem k charakteru provozu.

Bezpečné chování v provozu: Žáci se dokáží kvalifikovaně rozhodovat v reálných dopravních situacích.

Aby žáci získali správné cyklistické návyky, je nutné budovat jejich sebedůvěru a nezávislost. Umožněte jim, aby se při jízdě na kole mohli sami bezpečně a zodpovědně rozhodovat. To je hlavním cílem celého kurzu. Ve třetí fázi musí být proces učení skutečně zábavný, žáci se musí aktivně zapojovat a uplatňovat své znalosti v praktických situacích. Zároveň na jejich bezpečnost stále dohlíží školitel.





KAPITOLA 3

Důraz na bezpečnost

Tato fáze výcviku zavede mladé cyklisty a jezdce na koloběžkách do „skutečného světa“, což je výzva pro všechny zúčastněné. Úlohou školitelů je nejen předávat zkušenosti a rozvíjet dovednosti, ale zároveň **vytvářet prostředí, kde se bezpečnost promítá do každé lekce.**

Právě bezpečnosti mladých cyklistů/koloběžkářů musí být věnována zvláštní pozornost.



Bezpečnost je stavebním kamenem výcviku a musí být hlavním cílem v každé fázi učení, aby se žáci stali ohleduplnými a zodpovědnými účastníky silničního provozu. Od okamžiku, kdy začínají plánovat trasu, až do dojetí do cíle, je třeba klást důraz na správné rozhodování a rozvoj návyků, které je na cestách ochrání. Žáci by se měli naučit neustále si uvědomovat své okolí, předvídat potenciální rizika a dokázat efektivně reagovat na jakoukoli předvídanou i nepředvídanou situaci.





KAPITOLA 3

Při výcviku mladých cyklistů je nezbytné věnovat pozornost **klíčovým bezpečnostním faktorům** uvedeným v předchozích kapitolách, jakými jsou vhodné bezpečnostní vybavení (přilby, reflexní prvky oděvu), dobrý provozní stav kola a pečlivý výběr trasy vhodné pro daný věk a úroveň dovedností. Kromě toho je třeba zhodnotit dopravní podmínky a faktory prostředí, jako je počasí, povrch vozovky apod., které mohou bezpečnost významně ovlivnit.

Vždy začínajte s méně náročnými trasami, aby žáci získali jistotu, než budou postupně přecházet ke složitějším situacím.

Pravidelně s žáky kontrolujte a posilujte důležitost všech opatření, aby pochopili, že o bezpečnosti nelze vyjednávat.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Důraz na bezpečnost

K eliminaci rizik během výuky využívejte proaktivní přístup:

Každou lekci začněte bezpečnostní instruktáží, která nastíní potenciální rizika daného dne i způsob, jak se jim vyhnout.

Kombinujte teoretickou výuku a praktická cvičení, aby se žáci naučili rozpoznat a reagovat na možná úskalí, jako jsou zaparkovaná auta, křižovatky či přechody pro chodce.

Během výcviku mějte žáky pod dohledem, zejména v oblastech s hustým provozem. Pokud je to nutné, buďte připraveni zasáhnout a předejít nehodám.

Podporujte otevřený dialog, ve kterém je pro žáky komfortní mluvit o jakýchkoli obavách či nejistotách, které mají ohledně pohybu v dopravě.

Výchovou ke kultuře bezpečné jízdy pomáháte mladým cyklistům a jezdcům na koloběžkách rozvíjet správné návyky potřebné k bezpečnému a sebevědomému pohybu v silničním provozu.





KAPITOLA 3

Plánování trasy

S tím jak žáci získávají potřebné dovednosti pro samostatnou jízdu, zaměřte se také na plánování trasy bezpečného a příjemného cyklovýletu. Mladí cyklisté a koloběžkáři se naučí volit trasu a vyhodnocovat rizika s ohledem na různé faktory, jako je hustota provozu, stav vozovky a jiná nebezpečí.

Tato část přináší praktické návody, které učí žáky pracovat s mapami a GPS a využívat znalosti terénu k tomu, aby převzali kontrolu nad trasou a vlastní bezpečností při jízdě.

Úvod do plánování trasy:

Cílem je, aby žáci byli schopni převzít vůdčí roli při plánování cest a aktivně se rozhodovali o své poloze na silnici a chování v provozu.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Plánování trasy

Podporujte aktivní zapojení každého žáka vytvářením scénářů, při kterých se musí pohybovat v různých dopravních situacích a rozhodovat se v reálném čase:

Zvyšování povědomí: Diskutujte o důležitosti výběru bezpečných a vhodných cyklotras.

Schopnost orientace: Naučte žáky využívat mapy, GPS a místní znalost pro plánování trasy.

Klíčové faktory: Berte v potaz hustotu provozu, stav vozovky, počasí či další potenciální rizika.

Povzbuzujte žáky, aby nejen vybírali co nejbezpečnější trasu, ale zároveň přemýšleli o poloze na silnici (své nebo skupiny) a interakci s ostatními účastníky silničního provozu. Cílem je rozvoj dovedností k péči o vlastní bezpečnost a příprava na výzvy samostatné cyklistiky.





KAPITOLA 3

Aktivita: Plánování trasy (školitelem vedené workshopy)

Popis: Žáci ve skupinách plánují cyklotrasu pomocí map a digitálních nástrojů.

Cíl: Vyhledat nejbezpečnější trasu s ohledem na provoz, charakter silnic a další faktory prostředí.

Potřebné pomůcky: Mapy (fyzické nebo digitální), aplikace pro plánování trasy.



Vytvářejte varianty výše uvedených aktivit. Navrhujte činnosti, ve kterých žáci převzou odpovědnost za plánování tras, svou polohu na silnici a interakci s dopravou. Vytvořte různé kontexty napodobující situace, s nimiž se mohou setkat (mimořádné události, prázdninový provoz, extrémní počasí).



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Při všech činnosech ved'te žáky, aby uplatňovali dovednosti, které se naučili v předchozích fázích, povzbuzujte jejich sebedůvěru a samostatnost v rozhodování. Při plánování cest jim pomozte kriticky vyhodnotit prostředí, předvídat rizika a dělat informovaná rozhodnutí, která akcentují bezpečnost.



Hlavním cílem je naučit žáky zodpovědnosti a samostatnosti, aby dokázali dělat správná rozhodnutí ještě před zahájením cesty. Povzbud'te je, aby kombinovali moderní technologie s prostou znalostí místa a „čtením terénu“ a informovaně rozhodovali o svých trasách.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Navrhňte aktivity a tréninkové plány na následující témata:

- Vysvětlete, jak může znalost místa (doba dopravní špičky, oblast se špatnou viditelností apod.) výrazně zlepšit bezpečnost.
- Naučte žáky používat mapu, GPS a místní znalosti při plánování výletu na kole.
- Zdůrazněte důležitost volby nejbezpečnější a nejefektivnější trasy s ohledem na dopravní situaci, stav vozovky a další potenciální překážky.
- Seznamte žáky s technologiemi jako GPS a mapové aplikace k plánování tras, které minimalizují rizika a zajišťují nekomplikovaný průjezd.

Zahrnutím těchto faktorů do plánování budou žáci lépe připraveni vybírat takové trasy, které nejsou jen přímé, ale jsou i bezpečné a vhodné pro jejich dovednostní úroveň.



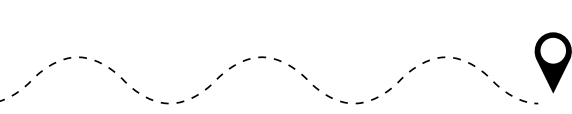


KAPITOLA 3

Polohování na silnici a interakce s dopravou

Pro bezpečnou jízdu po silnicích je třeba se věnovat zejména problému správné pozice jezdce na vozovce a reakcím na okolní dopravu. V návaznosti na základní znalosti získané v předchozích fázích se tato část příručky zaměřuje na aplikaci technik stanovení správné polohy pro lepší viditelnost, udržování bezpečné vzdálenosti a efektivní komunikaci s ostatními účastníky silničního provozu.

Procvičováním těchto dovedností v různých dopravních situacích se žáci naučí správně se rozhodovat ve zlomku vteřiny, což napomůže jejich bezpečnosti i bezpečnosti dalších účastníků provozu. Tím se stávají dobře orientovanými a zodpovědnými cyklisty.



Část 1: Správná poloha na vozovce

Cílem je poučit žáky o rozhodujícím významu správného postavení na silnici, zejména pokud ji sdílejí s velkými vozidly (nákladní automobily, autobusy). Žáci by měli být schopni zařadit se do provozu tak, aby byli pro řidiče co nejlépe viditelní, vyhýbali se slepým úhlům a měli dostatek prostoru pro reakci na jakékoli náhlé změny.





KAPITOLA 3

Než se pustíte do vzdělávacích aktivit, projděte si téma v těchto krocích:

1. Shrňte hlavní zásady správné polohy na vozovce.
2. Zdůrazněte, že je důležité být viděn, udržovat bezpečnou vzdálenost od chodníku a vyhýbat se slepým úhlům (kdy řidič cyklistu nevidí).
3. Proberte, jak upravit polohu v různých dopravních situacích (křižovatky, kruhové objezdy, úzké silnice).

Poskytněte rady k správnému postavení

Jízdou ve správné stopě jsou žáci lépe chráněni v potenciálně nebezpečných situacích.

Krizový moment představují velká vozidla – vysvětlíte, jak se kolem nich bezpečně pohybovat.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Nvrhnněte praktické aktivity a tréninkové plány k následujícím tématům:

- Zdůrazněte potřebu neustálé pozornosti a proaktivní jízdy pro eliminaci rizika.



- Poskytněte praktické ukázky a simulace, kde si žáci mohou procvičit obranné postavení v různých dopravních situacích.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Aktivita: Polohování na silnici (simulační hra)

Popis: Připravte simulované prostředí silnice na školním hřišti. Žáci si procvičují stanovení pozice pro různé situace, jako je odbočování, předjíždění a zastavení na křižovatkách.

Cíl: Zautomatizovat správné postavení cyklisty na vozovce.

Potřebné pomůcky: Kužely, značky, simulovaná vozidla a dopravní značení.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3



Část 2: Interakce s dopravou

Připravte žáky na nadcházející aktivity pomocí těchto bodů:

1. **Diskutujte o významu komunikace s ostatními účastníky silničního provozu prostřednictvím signálů rukou a očního kontaktu.**
2. **Osvojte si strategie bezpečné interakce**, jako je vyhýbání překážkám, rozpoznávání a reakce na nebezpečí a znalost dopravních značek.



Hustý provoz, průjezd složitými křižovatkami či pohyb ve stojících nebo pomalu jedoucích kolonách – to jsou obtíže, se kterými se žáci budou muset vypořádat.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Připravte žáky, aby dokázali s jistotou čelit nástrahám jako je hustý provoz, kolony stojících nebo pomalu jedoucích vozidel a složité křižovatky. Ukažte jim strategie, jak bezpečně těmito situacemi procházet, zdůrazněte potřebu co nejlepší informovanosti a pečlivého rozhodování. Naučte je, jak upravit svou polohu na vozovce a přizpůsobit rychlost, aby zbytečně neriskovali.



Při výcviku simulujte tyto složité dopravní podmínky, aby žáci dostali možnost vyzkoušet si průjezd složitými křižovatkami, pomalým provozem nebo naopak přetíženými úseky. Pro ilustraci účinných řešení použijte příklady z reálného světa. Procvičováním těchto dovedností v kontrolovaném prostředí žáci získávají sebedůvěru a kompetence ke zvládnání podobných situací v reálném provozu.





KAPITOLA 3

Aktivita: Interakce s dopravou (hraní rolí)

Popis: Připravte různé scénáře, ve kterých se žáci budou střídat v roli cyklistů, chodců a motoristů.

Cíl: Zlepšit porozumění perspektivám a povinnostem různých účastníků silničního provozu.

Potřebné pomůcky: Kostýmy nebo doplňky pro role, dopravní značky a simulace trasy.

Tyto prvky můžete připravit v rámci předvýukových lekcí a zvýšit tak povědomí žáků o významu, vlastnostech a vizuálních aspektech dopravního značení.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Výlet na kole

V kapitolách 1 a 2 jsme položili základy dovedností při manipulaci s jízdním kolem a koloběžkou a představili základní pravidla silničního provozu. Třetí fáze procesu učení představuje přechod od plánování k akci, kdy se žáci vydávají na skutečný výlet, který otestuje jejich dovednosti.

V této fázi se žáci vydají společně se školitelem po plánované trase, aby se sami rozhodovali o své poloze na silnici, komunikovali s dalšími účastníky provozu a vyhýbali se potenciálnímu nebezpečí. V terénu získají cenné praktické zkušenosti, které posílí jejich sebevědomí a kompetence jakožto samostatných cyklistů.

Příprava na cestu

Než vyrazíte s žáky na výlet, věnujte pozornost:

- kontrole plánované trasy a analýze potenciálních rizik,
- bezpečnostní výbavě a kontrole kola (přilba, ABCD test).



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Doporučené aktivity



Skupinová jízda pod dohledem (skutečný provoz)

Popis: Žáci vedou skupinovou jízdu pod dohledem po plánované trase, přičemž uplatňují všechny naučené dovednosti.

Cíl: Umožnit žákům převzít vedení a s tím spojenou odpovědnost za bezpečná rozhodnutí v reálném čase.

Potřebné pomůcky: Kola, bezpečnostní vybavení.

Závěrečná reflexe: Uspořádejte diskuzi po jízdě, zamyslete se nad průběhem cesty, učiněnými rozhodnutími a problémy, kterým jste museli čelit. Povzbuzujte žáky, aby sdíleli své zkušenosti a učili se navzájem.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Cestovní deník (reflektované poznámky)

Popis: Každý žák si vede deník, který dokumentuje jeho cestu, rozhodnutí i úvahy o své volbě.

Cíl: Podporovat sebehodnocení a kritické myšlení o bezpečnosti silničního provozu.

Potřebné pomůcky: Zápisníky nebo digitální zařízení pro zapisování.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

Interaktivní vyprávění příběhu (výuka pomocí her)

Popis: Vytvořte s žáky hru/představení s příběhem o výletu na kole, během něhož se žáci musí rozhodovat o řešení dopravních situací.

Cíl: Posílit učení prostřednictvím kreativního vyprávění.

Potřebné pomůcky: Podklady k příběhu, scénář a ilustrace.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



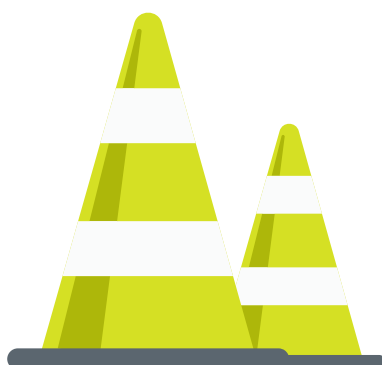
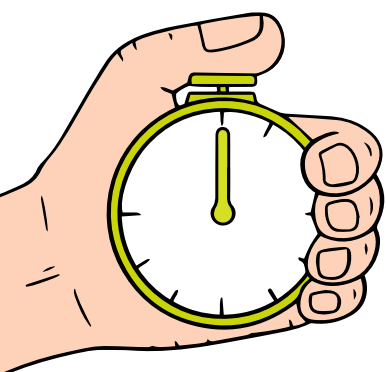
KAPITOLA 3

Cyklistická výzva

Popis: Připravte překážkovou dráhu na čas, která simuluje různé prvky na silnici (ostré zatáčky, značky stop, přechody pro chodce).

Cíl: Procvičit polohování na silnici a interakce s dopravou v zábavném a bezpečném prostředí.

Potřebné pomůcky: Kužely, značky, stopky.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

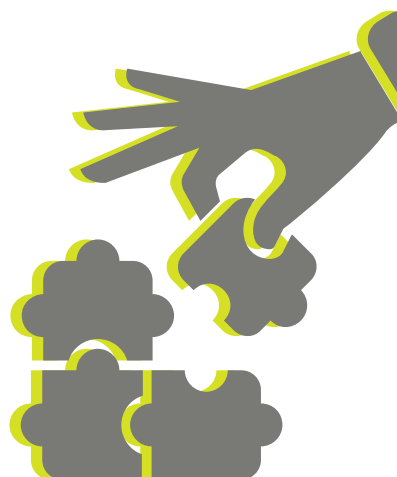
Závěr kapitoly

Pokud existuje jedna základní kompetence, kterou je třeba rozvíjet, je to nepochybně obecná schopnost předvídat nebezpečí a další potenciální problémy na silnici a přijímat vhodná opatření k zajištění bezpečnosti.

Diskutujte o nově nabytých znalostech plánování trasy, určování polohy silnic a bezpečné interakci s dopravou.

Při navrhování tréninkových programů byste se měli obecně zaměřit na tyto aspekty:

- Posilujte dovednosti žáků předvídat potenciální nebezpečí na silnici, jako jsou výmoly, náhlé zastavení vozidla nebo nepozorní řidiči.
- Učte žáky stále sledovat cestu před sebou, včas identifikovat rizika a proaktivními kroky předcházet nehodám.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



KAPITOLA 3

- Zdůrazněte, jak je důležitý postřeh a schopnost rychle reagovat na náhlé změny v dopravě.

- Vymýšlejte scénáře, podle nichž musí žáci identifikovat různá nebezpečí na silnici a reagovat na ně.



- Povzbuzujte žáky, aby kriticky přemýšleli o nejbezpečnějším postupu v každé situaci, ať už jde o změnu jízdního pruhu, zpomalení nebo komunikaci s ostatními účastníky silničního provozu.



ZÁVĚR



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ZÁVĚR

Počet jízdních kol a (elektro)koloběžek na silnicích neustále roste a je užitečné, naučit se s těmito novými dopravními prostředky koexistovat. Svým uživatelům totiž přinášejí možnost neomezeného pohybu, navíc jsou ekologické a neškodí životnímu prostředí ani planetě. S touto příručkou se díky metodě jednoduchých tipů a her, které jsou výsledkem společného výzkumného projektu, žáci naučí základním pravidlům bezpečného používání těchto dopravních prostředků.

Cílem příručky je přizpůsobit výuku bezpečné jízdy a chování v silničním provozu žákům základních škol – naučit je bezpečně používat kolo/koloběžku, znát pravidla silničního provozu a získat správné návyky při jízdě.

Příručka je s pomocí supervizorů navržena tak, aby se přizpůsobila Rámcovému vzdělávacímu programu pro základní vzdělávání.

Žáci se naučí nejen bezpečnostní pravidla. Snahou je, aby se učili společně a dosáhli vzdělávacích cílů i v dalších oblastech.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ZÁVĚR

S pomocí učitelů a školitelů chceme podporovat účast žáků a rozvíjet zábavný a participativní přístup k výuce.

Zvolená forma výuky prostřednictvím příručky a videí by měla vést k výměně zkušeností i mimo školu. Děti by o tématu mohly mluvit také se svými rodiči, participovat by měly i další subjekty včetně místních úřadů, které se zapojily do našeho programu.

Zkušenosti s dětmi ukazují, že výuka k bezpečnosti silničního provozu a respektu k dalším účastníkům mají vliv na to, jak uvědomělými občany se stáváme a jak se zapojujeme do společenského dění.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

ZÁVĚR

Prostřednictvím programu se žáci naučili základní pravidla silničního provozu a návyky pro bezpečný pohyb v něm, i to, jak se dopravě přizpůsobovat nebo plánovat výlet.

Děti i jejich rodiče by si především měli uvědomit, že i bezmotorové dopravní prostředky, stejně jako všechny technologické vymoženosti, jako jsou auta nebo mobilní telefony, jsou produkty lidské inteligence, a pokud mají přinášet výhody, musí být používány správným způsobem.

Není nutné děti zastrašovat a odrazovat. Co je skutečně potřeba, je věnovat čas aktivnímu zapojení do procesu učení.



Co-funded by
the European Union

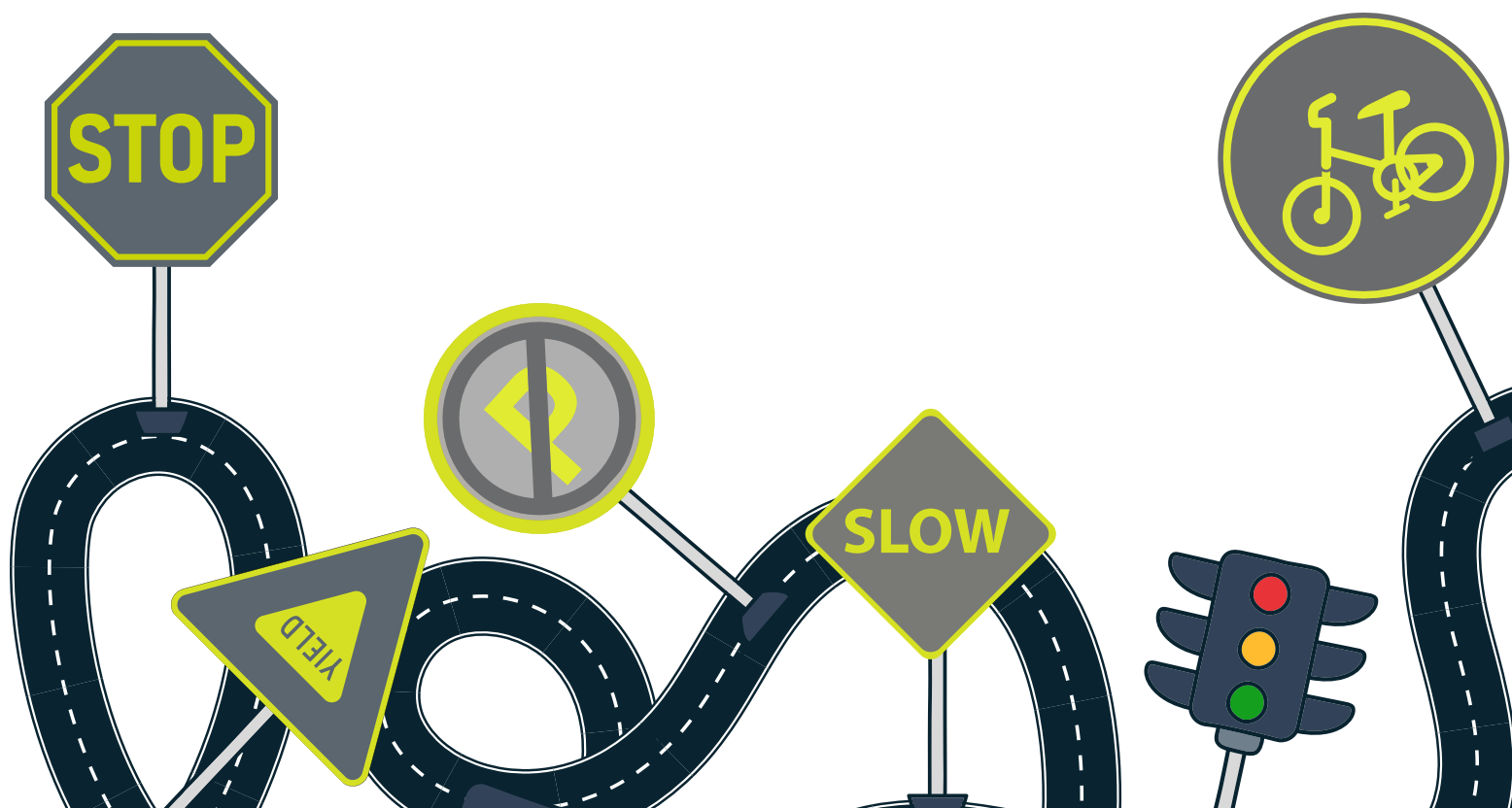
Financováno Evropskou unií. Presentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

ZÁVĚR

Tato příručka zdůrazňuje především to, že není nic důležitějšího než bezpečnost, ochrana života a zdraví vlastního i druhých a předcházení zraněním a nehodám.

Neměli bychom zapomínat na to, že život je nejcennější co máme, a že bychom se nikdy neměli nechat vyhecovat k lehkomyšlnosti, hazardování, překračování rychlosti a rozptylování pozornosti.

Tato pravidla odrážejí to, že žijeme ve společnosti, kde respekt k druhým i respekt k pravidlům nám umožňuje žít v harmonii.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



ZÁVĚR



Příručka vznikla díky programu Evropské unie Erasmus Plus a díky odborníkům ze škol v Irsku, Španělsku, Francii, Itálii a České republice, kteří se podíleli na vytváření metod výuky základních standardů bezpečnosti silničního provozu.

Zkušenosti z různých zemí ukazují, že pravidla jsou všude víceméně stejná a že všude také jde o co nejlepší uspořádání společnosti, bezpečí a respektem k druhým. Bezpečnost na silnicích je známkou civilizační vyspělosti, a všichni bychom měli být hrdí na to, že v takové společnosti žijeme.

Žáci dostávají k dispozici ilustrovanou příručku a videa, kterými je provázejí karikované postavičky dětí vytvořené podle skutečných fotografií tak, aby co nejvěrněji zachycovaly dětské postoje a gesta. Postavičky průvodců dodávají procesu učení hravost a spontaneitu a dotvářejí příjemné chvíle a zážitky se spolužáky a školiteli.



Co-funded by
the European Union

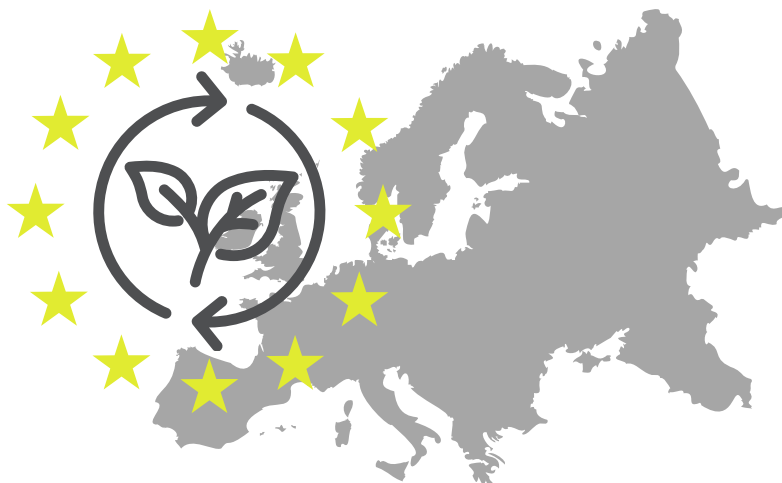
Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

ZÁVĚR

Příručkou však práce nekončí! Vyzýváme učitele, žáky, rodiče a projektové partnery, aby poskytli zpětnou vazbu o dopadu výuky na chování žáků i samotném vzdělávacím programu.

Těší nás, že pomáháme rozvíjet kulturu zelené a bezpečné dopravy.

Nyní je řada na vás, abyste předkládané zásady, videa a manuály, které najdete na webových stránkách, co nejvíce šířili a stali se průkopníky bezpečnosti dětí v celé Evropě.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.



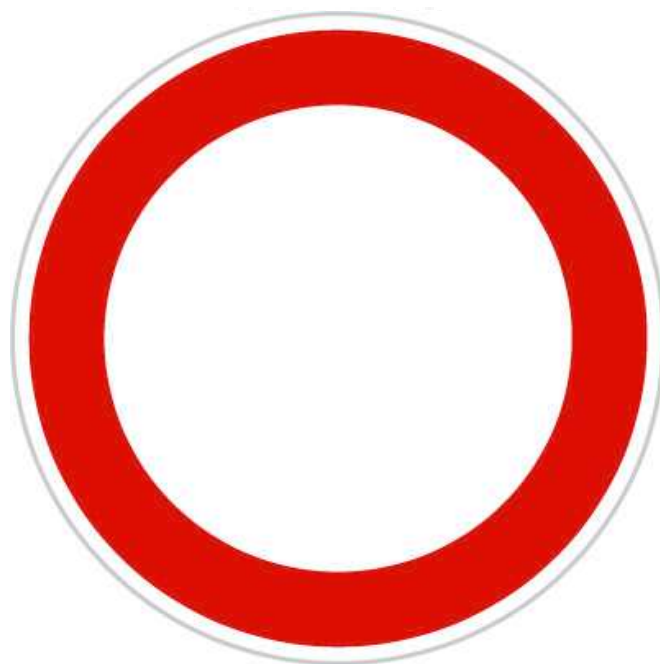
PŘÍLOHY



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

ZÁKAZ VJEZDU VŠECH VOZIDEL



**Zákazová značka – zakazuje vjezd
všech vozidel v obou směrech.**

STŮJ, DEJ PŘEDNOST V JÍZDĚ!



**Příkazová značka – řidič musí zastavit
tak, aby viděl do křižovatky,
a dát přednost v jízdě.**

ZÁKAZ VJEZDU JÍZDNÍCH KOL



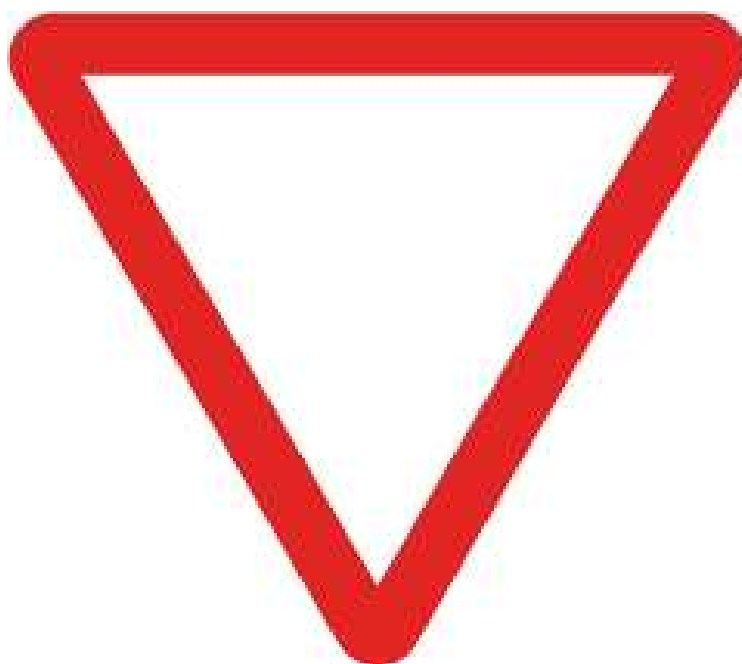
Zákazová značka s kolem – zakazuje vjezd cyklistům a jízdu na jízdním kole a koloběžce.

NEJVYŠŠÍ POVOLENÁ RYCHLOST



Zákazová značka – řidič nesmí překročit rychlost uvedenou na značce.

DEJ PŘEDNOST V JÍZDĚ!



Značka upravující přednost (označuje vedlejší silnici) – řidič jedoucí po této silnici musí na blížící se křižovatce dát přednost vozidlům jedoucím po hlavní silnici.

POZOR DĚTI



Výstražná dopravní značka DĚTI – upozorňuje řidiče na místa se zvýšeným pohybem dětí, například školy. Je třeba snížit rychlost a být připraven zastavit.

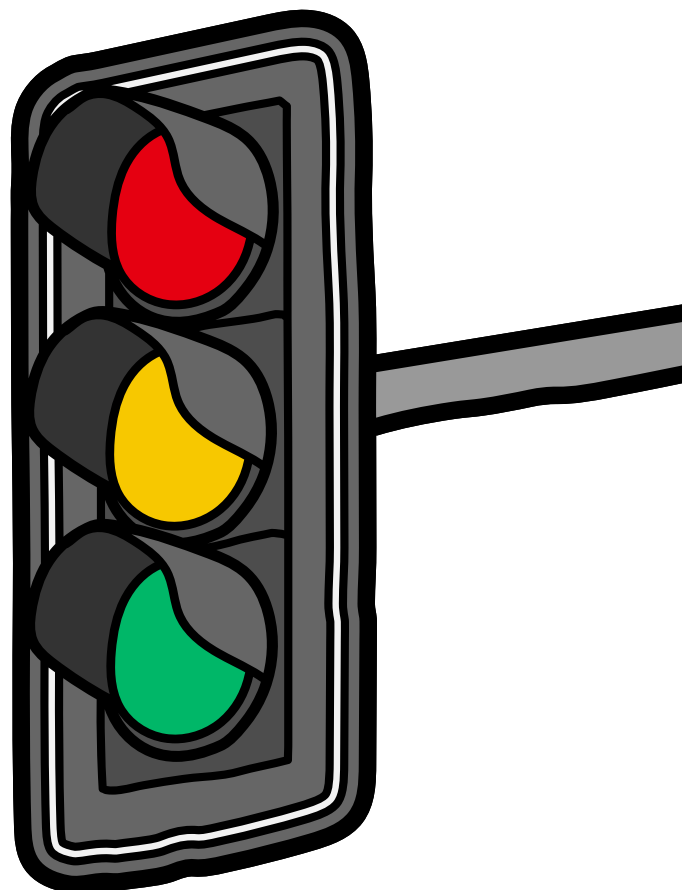
SEMAFOR

Důležité je znát
význam
jednotlivých
barev.

Červená: stůjte

Žlutá: připravte se

Zelená: jed'te



PŘECHOD PRO CHODCE



**Informativní značka – upozorňuje
na blížící se přechod pro chodce,
zejména v nečekaných místech.**

STEZKA PRO CYKLISTY



**Příkazová značka – přikazuje
cyklistům použít takto označený
pruh nebo stezku.**

JEDNOSMĚRNÝ PROVOZ



**Informativní značka – označuje,
jednosměrnou silnici, kde vozidla
musí jet ve směru šipky.**

SPOLEČNÁ STEZKA PRO CHODCE A CYKLISTY



**Příkazová značka – přikazuje chodcům
a cyklistům použít takto označený
společný pruh nebo stezku.**

HRY



ÚVOD

Edukační hry jsou pro učení klíčové, protože podporují zapojení všech žáků, usnadňují chápání složitých konceptů skrze praktickou zkušenost a opakování, stimulují rozvoj sociálních a emocionálních dovedností díky spolupráci a komunikaci a v neposlední řadě vytvářejí příjemné a motivující prostředí, které snižuje stres a zvyšuje ochotu učit se.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

CÍL

**Mladší žáci
6–8 let**



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRY



HRA 1 – VYTVOŘTE A HÁDEJTE

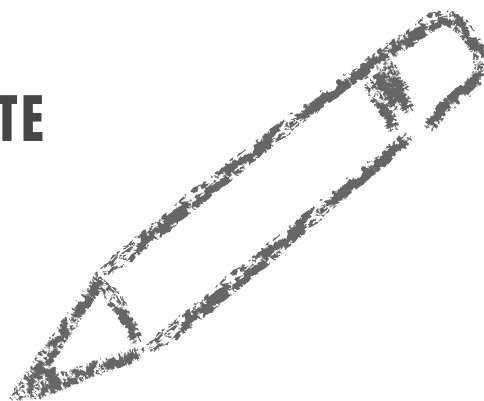
POMŮCKY

Papír, pastelky, fixy.

INSTRUKCE

Nechte žáky nakreslit vlastní dopravní značky a vysvětlete jejich účel.

Školitel pak vyvolává názvy nebo účel značek – ten, kdo ji nakreslil, zvedne a ukáže svůj výtvar ostatním.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRY



HRA 2 – PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA SE ZNAČKAMI

POMŮCKY

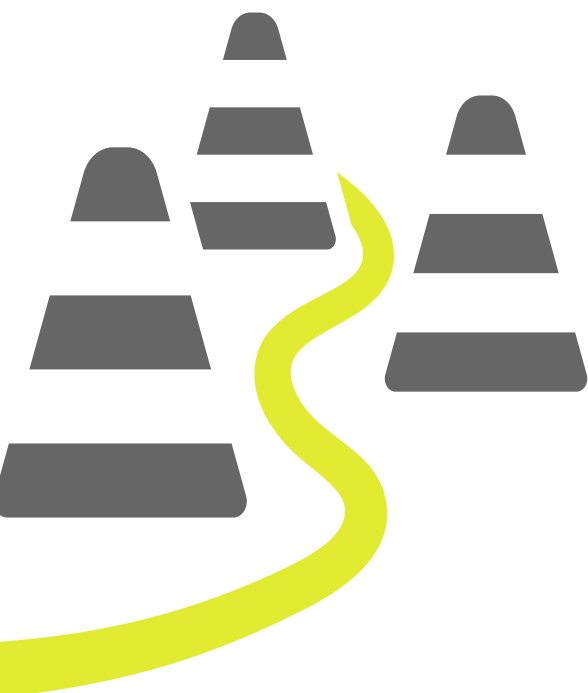
Kužely, lana, dopravní značky.



INSTRUKCE

Navrhněte překážkovou dráhu ve třídě nebo na hřišti. Umístěte dopravní značky na různá místa a nejprve vysvětlete jejich význam.

Žáci se při projíždění trasy musí řídit jednotlivými značkami (zastavit na stopce, jít po přechodu).



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRY



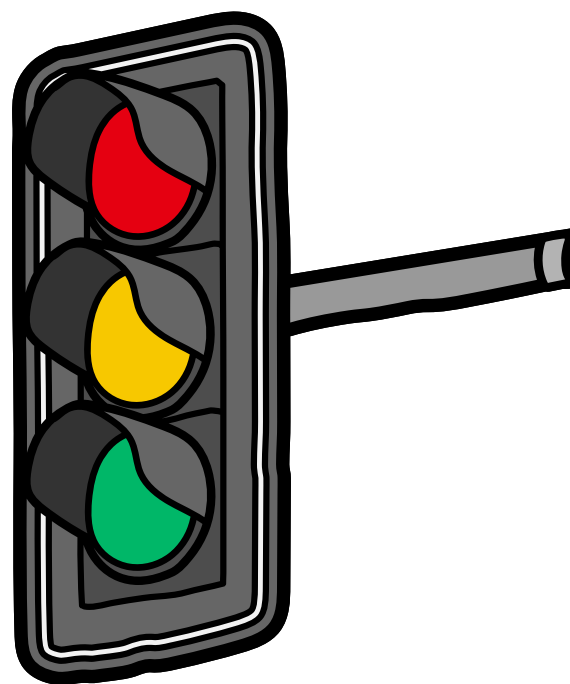
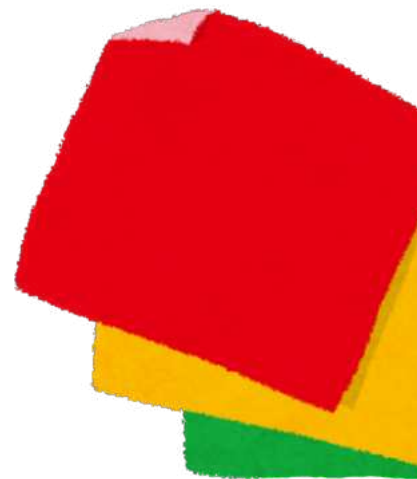
HRA 3 – ZAMRZLÉ SEMAFORY

POMŮCKY

Barevné papíry (červená, žlutá, zelená).

INSTRUKCE

Zábavný způsob, jak žákům vštípit význam barev semaforu, využívá principu hry „na sochy“. Žáci se volně pohybují, dokud školitel neukáže barevný signál. Při zelené mají volný pohyb, při žluté musí začít zastavovat a na červenou stát. Kdo se pohne na červenou, vypadává ze hry.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

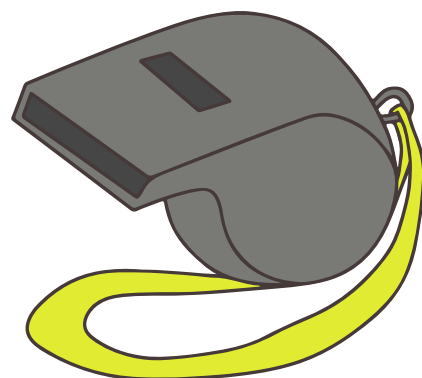
HRY



HRA 4 – DOPRAVNÍ HLÍDKA

POMŮCKY

Píšťalka, zastavovací terč (plácačka).



INSTRUKCE

Školitel představuje dopravní hlídku a žáci vozidla. Policista předvede signál a „vozidla“ musí správně zareagovat (zastavit, odbočit doleva). Pokud žák udělá chybu, dostane pokutu (např. dřepy s výskokem).



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

CÍL

**Starší žáci
9–12 let**



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRY



HRA 1 – KDO JSEM?

POMŮCKY

Menší papíry nebo lepicí lístky, pastelky, fixy.

INSTRUKCE

Žáci nakreslí na lístky obrázky značek. Poté si každý vybere jeden lístek a nalepí na čelo, aniž by se na něj podíval. Podle nápovědy ostatních musí hádat, jakou značku představuje.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

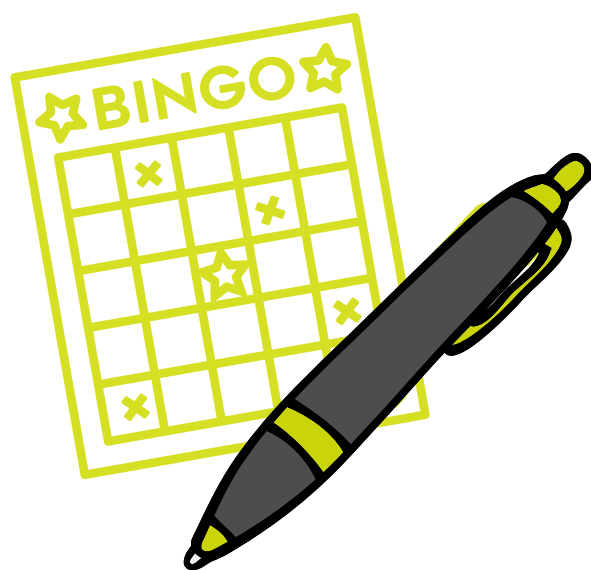
HRY



HRA 2 – BINGO S DOPRAVNÍMI ZNAČKAMI

POMŮCKY

Bingo karty s obrázky dopravních značek, žetony nebo tužky.



INSTRUKCE

Každý žák dostane bingo kartu s různými dopravními značkami. Instruktor značku popíše a žáci, pokud značku mají, si ji označí na kartě. Kdo jako první spojí řádek, sloupec nebo úhlopříčku, zakřičí BINGO! a vyhrává.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRY



HRA 3 – HÁDEJ DOPRAVNÍ ZNAČKY

POMŮCKY

Otázky a odpovědi k dopravním značkám.



INSTRUKCE

Uspořádejte hru s otázkami a odpověďmi o významu a použití různých dopravních značek. Žáci mohou hrát v týmech a za každou správnou odpověď získávat body.



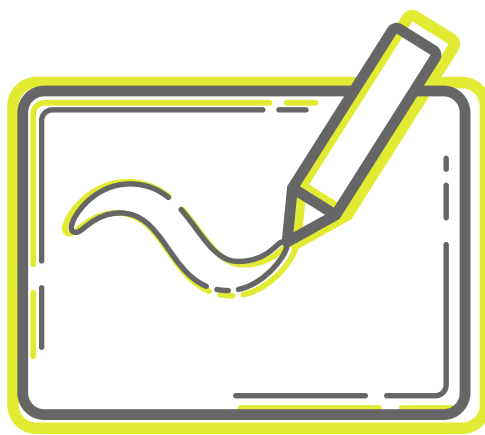
Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.

HRA 4 – KRESLENÍ DOPRAVNÍCH ZNAČEK

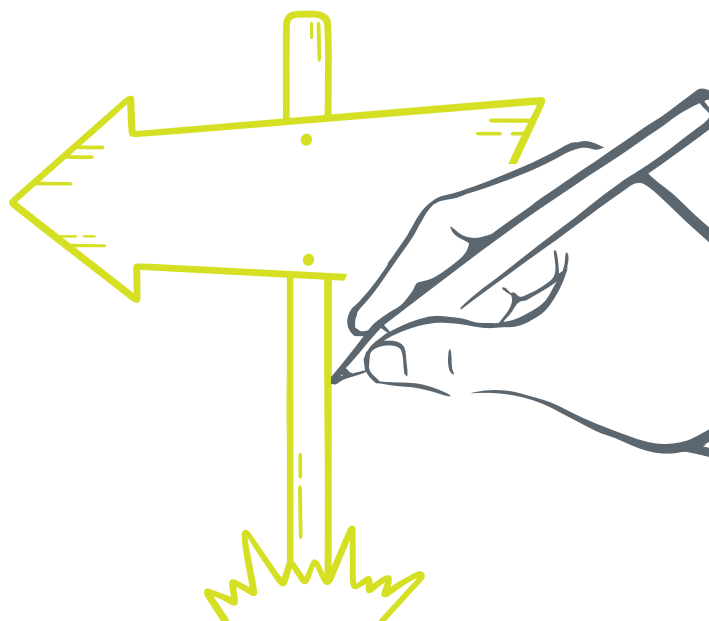
POMŮCKY

Stíratelná tabule nebo velký papír a fixy.



INSTRUKCE

Žáci pracují ve skupinkách. Jeden z každé skupiny nakreslí dopravní značku a ostatní členové se snaží uhodnout, co znamená. Postupně se v kreslení střídají. Pro zvýšení obtížnosti lze stanovit časový limit.





e·GREEN



ČÍSLO PROJEKTU: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153899



CC BY-SA 4.0 DEED

Dílo je chráněno licencí Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Kopie licence je přístupná na adrese <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Na loga se tato licence nevztahuje.



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Prezentované názory jsou autorským dílem a nemusí odrážet oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou za uvedené názory odpovědnost.