

# Cykloturistika v českých horách: Růst úrazů a varování před riziky

24.7.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Jízda na kole v horském terénu je výzvou, která si žádá nejen dobrou fyzickou kondici, ale také správnou výbavu. Když cyklisté ignorují ochranné pomůcky, především přilbu, mohou si zadělat na vážné zdravotní problémy. „Podceňování bezpečnosti je častým důvodem zranění. Právě nárazy do pevných překážek, jako jsou stromy nebo skály, mohou mít fatální následky. Úrazy hlavy a páteře jsou v takových případech bohužel časté,“ varuje Markéta Novotná z Týmu silniční bezpečnosti. Projekt „Na kole jen s přilbou“ má za cíl zvýšit povědomí o nutnosti nosit přilbu a další ochranné pomůcky.

Tento projekt, jehož partnerem je Horská služba ČR, probíhá už 15. rokem a setkávají se s ním cyklisté v horských oblastech, kde probíhá pravidelná kontaktní kampaň. Během této kampaně záchranáři a lektoři cyklisty informují o největších rizicích spojených s jízdou v horách, a to nejen na standardních kolech, ale i na elektrokoloběžkách a elektrokolech.

## Počet úrazů roste, nejvíce u cyklistů

Cyklistika, koloběžky a elektrokola jsou dnes v českých horách čím dál běžnějšími účastníky turistického ruchu. S rostoucí oblíbeností těchto způsobů pohybu roste i počet úrazů. V roce 2023 zasahovala Horská služba u 1 043 cyklistických úrazů, 95 úrazů koloběžkářů a 23 u uživatelů elektrokol. V porovnání s předchozími roky se počet úrazů zvyšuje. Z celkového počtu 8 030 zásahů Horské služby v loňské letní sezóně se cyklisté podíleli na 1 277 případech, koloběžkáři na 157 a uživatelé elektrokol na 25. Tento trend ukazuje, jak důležitá je prevence a správná výbava.

*„Jízda na kole v náročném terénu se liší od městské cyklistiky nejen z hlediska fyzických nároků, ale i rizik spojených s počasím a terénem. V horách je nutné být připraven na prudké změny počasí, únavu, a hlavně na nebezpečné překážky,“* upozorňuje **Jan Polák, ředitel Týmu silniční bezpečnosti.**

## Elektrokoloběžky - nová výzva pro bezpečnost

S rostoucí popularitou elektrokoloběžek přichází i nové bezpečnostní výzvy. Tyto stroje totiž mohou na horských cestách představovat stejná rizika jako v městském prostředí, zejména pokud jejich rychlost přesahuje stanovený limit 25 km/h. *„Pokud elektrokoloběžka jede rychleji než povolená rychlost, je to stejně nebezpečné jako jízda ve městě. Cyklisté by měli vždy zkontrolovat výkon svých strojů a ujistit se, že splňují legislativní normy,“* varuje **Polák.**

## Ochranné pomůcky a správná technika jsou klíčové

Při náročných horských výjezdech by cyklisté neměli zapomínat na správnou ochranu. Kromě přilby je doporučeno i používání rukavic, brýlí a páteřního chrániče, zejména pro ty, kteří se věnují adrenalinovým disciplínám jako downhill. Cyklisté, kteří se rozhodnou vyzkoušet singltreky nebo sjezdy v letních měsících, by měli mít také vhodnou ochranu kolen a loktů.

*„Pokud jezdí na horských sjezdech mladí lidé s dobrou fyzickou kondicí, většinou jsou schopni zvládnout techniku. Problém ale nastává, když se do terénu vydá starší cyklista, který dlouho nejezdil na kole nebo používá elektrokolo, které může být pro něho fyzicky náročné,“* upozorňuje

**René Mašín, náčelník Horské služby ČR.** V takových případech je riziko zranění vyšší, a proto je důležité být dobře připraven a nezanedbat žádný aspekt bezpečnosti.

### **Záchranné akce a technologie, které pomáhají**

Horská služba ČR čelí nejen rostoucímu počtu úrazů, ale i náročným podmínkám při zásazích. Místo, kde k nehodě dojde, a složitý terén mohou výrazně ovlivnit čas zásahu. Naštěstí moderní technologie, jako je aplikace Záchranka, výrazně zjednodušují lokalizaci nehody a umožňují záchranářům rychleji dorazit na místo. *„Tato aplikace nám poskytuje přesné informace o místě nehody, což výrazně zrychluje zásah,“* vysvětluje **Mašín**.

### **Bezpečnost na prvním místě**

Jízda na kole v horských oblastech je nejen sportovní výzvou, ale i potenciálním rizikem. Cyklisté by měli vždy dbát na svou bezpečnost a vybavení, které je pro jízdu v náročném terénu nezbytné. Projekt „Na kole jen s přilbou“ pokračuje ve své snaze zvyšovat povědomí o bezpečnosti a pomáhá cyklistům vyhnout se zbytečným úrazům. Na horských cestách totiž platí jedno jednoduché pravidlo: bezpečnost na prvním místě.

Jaké nehody se nejčastěji dějí cyklistům v horských oblastech? Jaká mohou být případné následky? A jak předcházet nehodám cyklistů no horách? Ve spolupráci s Horskou službou jsme připravili video, ve kterém se dozvíte jak postupovat, pokud jste svědkem nebo přímým účastníkem nehody či zranění, a to nejen cyklisty, ale například i pěšího turistu.

Projekt Na kole jen s přilbou se věnuje osvětě v oblasti bezpečnosti cyklistů v České republice. Jeho cílem je snižovat závažnost následků dopravních nehod prostřednictvím komunikace, prevence a motivace k používání přilby a dalších ochranných prvků. Projekt je spolufinancován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů. Mezi významné partnery patří Policie ČR, Horská služba ČR, Mojekolo.cz, Czechoslovak Group, nebo společnost Rengl.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/cykloturistika-v-ceskych-horach-rust-urazu-a-varovani-pre-d-riziky/2701676>