

# Senioři na kole: radost z pohybu, avšak zvýšené riziko

30.9.2025 - Komerční sdělení | ČTK

**Cyklistika je jednou z nejoblíbenějších volnočasových aktivit seniorů. Přináší jim pohyb, možnost cestovat na kratší vzdálenosti, udržuje kondici a prospívá zdraví. Zároveň se ale s rostoucím věkem zvyšují rizika spojená s jízdou na kole - od pádů až po vážné dopravní nehody.**

Cyklistika má pro starší generaci nesporné zdravotní benefity. Je šetrná ke kloubům, posiluje srdce, zlepšuje psychiku a podporuje sociální kontakty. S rostoucím věkem se ale zvyšuje riziko nehod. Zhoršený zrak, sluch i rovnováha, pomalejší reakce mohou právě u seniorů vést k pádům nebo nebezpečným situacím v dopravě.

*„Následky nehod cyklistů ve věku nad 65 let bývají bohužel často fatální ve srovnání s mladšími cyklisty,“* upozorňuje **plk. Mgr. Zuzana Pidrmanová, vedoucí odboru prevence Policejního prezidia ČR**. Statistiky nehodovosti Policie ČR toto potvrzují. V roce 2023 zemřelo při dopravních nehodách celkem 39 cyklistů, z toho 18 seniorů ve věku 65+. V loňském roce to bylo podobné, kdy z celkového počtu 38 usmrčených cyklistů bylo 16 seniorů. Podobné to je v i případech těžkých zranění. V roce 2023 evidujeme ve statistikách 251 těžce zraněných cyklistů, z toho 74 seniorů. V roce 2024 pak z 220 těžce zraněných cyklistů bylo 64 seniorů. Z toho vyplývá, že u těžce zraněných se podíl cyklistů ve věku 65+ dlouhodobě pohybuje kolem 29 %, u usmrčených je tento podíl dokonce přes 40 %. *„Senioři jsou nejen poškozenými, ale velmi často i sami viníky dopravních nehod. V roce 2024 to bylo u 62 % nehod, při kterých zemřelo 12 osob. V téměř čtvrtině případů nehod zaviněných seniory byl navíc přítomný alkohol, který za řídítka samozřejmě nepatří,“* dodává Pidrmanová.

## Elektrokola. Dobrý sluha, ale špatný pán

Rozvoj elektromobility jistě přispěl k rozšíření možností cyklistiky také pro seniory. Elektrokola jim umožňují překonávat větší vzdálenosti s menší zátěží. Od „biokol“ se však v mnohém liší, a to je potřeba připomenout a zohlednit i při výběru nového elektrokola. Vzhledem k větší hmotnosti se prodlužuje brzdná dráha. Mít v pořádku brzdy je tedy nesmírně důležité. *„Elektrokola jsou mnohem těžší, proto zopakujeme i klišé, aby si uživatelé kontrolovali stav baterie a plánovali vhodnou vzdálenost a náročnost trasy,“* říká **Markéta Novotná**, z Týmu silniční bezpečnosti. Dále je třeba myslet na to, že elektrokola mohou snáz vyvinout mnohem větší rychlost než klasické kolo. Případný pád při vyšší rychlosti pak přináší závažnější následky a těžší úrazy. Meziročně se zvýšil počet nehod seniorů využívajících elektrokola o 62 % ze 155 v roce 2023 na 252 v roce 2024.

## Přilba není sprosté slovo

Používání cyklistické přilby je mimo horské stezky spíše výjimkou. *„Starší generace bohužel nerada mění své zvyky, a proto často nebere přilbu jako pro sebe nezbytnou součást výbavy pro jízdu na kole. Vždyť za jejich mládí to nebylo a nic se jim nestalo,“* vypráví zkušenosti s z cyklohlídek projektu Na kole jen s přilbou Novotná. V posledních dvou letech zhruba každý druhý cyklista – senior, který se účastnil dopravní nehody, neměl přilbu. Přilba pádu a nehodě nezabrání, ale snižuje rizika

následných zranění a vážných dlouhodobých následků.

*„Seniori, na sedla! jen si připomeňte aktuální pravidla silničního provozu, možná se od vašich mladistvých let změnila, používejte přilbu, noste výrazné oblečení s reflexními doplňky a vybavte kolo nejen odrazkami, ale i světly, ať jste v provozu vidět,“* nabádá Tým silniční bezpečnosti. S přilbou na kole budou navíc dobrým vzorem budoucím generacím, jak upozorňuje letos nejen projekt Na kole jen s přilbou, ale také Policie ČR v rámci kampaně AUTOMATICKY či Safaty Days ROADPOL 2025.

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.

*Zdroj: Bezpečně na silnicích*

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/seniori-na-kole-radost-z-pohybu-avsak-zvysene-riziko/2727609>