DESATERO - BEZPEČNÝ POHYB TERÉNNÍHO CYKLISTY

1. Naplánuj si trasu

*Trasu zvol podle svých schopností, nebo podle nejslabšího ve skupině.*

2. Informuj se

*Počasí na horách se rychle mění, zjisti, jak bude a podle toho zvol trasu a vybavení.*

3. Informuj

*Před odjezdem předej informace o zamýšlené trase a předpokládanou dobu návratu.*

4. Jezdi pouze po povolených cestách

*Jestliže je cesta legálně označena jako zakázaná, nepoužívej ji. Nepohybuj se mimo značené cyklostezky.*

5. Znej značení cest

*Sleduj značení a popřípadě kontroluj v mapě, předejdeš zbloudění.*

6. Ovládej své kolo

*Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřeceňuj svou technickou a fyzickou zdatnost.*

7. Dávej přednost ostatním

*Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení dostatečně zpomal a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, zastav.*

8. Jednej s rozmyslem

*Používej přilbu. Předvídej nebezpečné situace. Znej kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Měj vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.*

9. Poskytni pomoc

*Měj s sebou lékárničku a v případě potřeby poskytni první pomoc.*

10. Buď ohleduplný k přírodě, lidem a majetku