



## 12. PÁD Z KOLA

Při jízdě na kole je každý do 18 let povinen použít cyklistickou přilbu. Při pádu z kola může zachránit život. Když nezvládneš jízdu a spadneš z kola, postupuj následovně. Pokud můžeš, ihned se s kolem přesuň do místa, kde ti nehrozí nebezpečí – mimo silnici. Pokud tvá zranění nejsou vážná a jedná se jen o odřeniny, pokus se je ošetřit. Pokud je tvé zranění vážné, požádej o pomoc nebo si pomoc přivolej (155). Pokud se necítíš dobře, v jízdě na kole nepokračuj. Pokud můžeš, kolo jen ved' a jdi domů. Neriskuj, že ohrožíš své zdraví. Mohl bys zranit nejen sebe, ale i další účastníky silničního provozu. Informuj své blízké a požádej o pomoc.