

Přilba na kolo

OBSAH

1. **Jak vybrat**
2. [Každá je jiná](#)
3. [Také teplota rozhoduje](#)
4. [Ne jeden, ale dva upínací mechanismy](#)
5. [Lepší konstrukce = více bezpečí i větší komfort](#)
6. [Přilba je prasklá, vyměnit!](#)
7. [Komfort](#)
8. [Brýle a přilba musí spolupracovat](#)
9. [Bez ohledu na disciplínu](#)
10. [Stačí náraz v rychlosti 11km/hodinu](#)

Výmluva, že na kole vyjedu jen občas a na chvíli, neobstojí. Třeba už proto, že zrovna krátké popojetí bývá okamžikem, kdy naše pozornost není stoprocentní. Pád nás může navíc potkat kdykoliv i při největší koncentraci.

Přilba je stejně důležitá pro všechny kategorie cyklistů: rekreační jezdci používající kolo pouze občasně nemusí mít vypěstovány návyky a reakce na nečekané situace, které s sebou jízda přináší, a jsou tak vystaveni riziku pádu stejně jako zkušený cyklista – ti zase tráví na kole denně mnohem více hodin, čímž současně riziko úrazu stoupá. Nebezpečí úrazu obecně násobí i silný provoz na silnicích.

1. Jak vybrat?

Ať už ale budete nakupovat kdekoliv, jako velmi stručné vodítko lze stanovit pořadí důležitosti jednotlivých faktorů týkajících se správného výběru:

1. odpovídající velikost
2. stabilita na hlavě
3. konstrukce
4. komfort

Všechny body představují spojené nádoby. Pokud totiž například zvolíte příliš velkou přilbu, nebude stabilní na hlavě (bod 2), jestli malou, nebude komfortní (bod 4).

Jak poznat, že přilba odpovídá velikostí mé hlavě? V první řadě by vás neměla nikde tlačit. Kdybyste cítili i jen nepatrný a lokální tlak, ohlédněte se po jiné – už po krátké době jízdy se z malého tlaku stane velké, provázené nepříjemnými bolestmi. Uvědomit si v tu chvíli, že jste koupili špatně, není dobré zjištění. Trpět zase není cesta, kterou by kdokoliv z nás šel rád. Příliš velká přilba hůře kopíruje hlavu, nesedí.

Optimum lze poznat podle nastavitelného mechanismu, který slouží k přizpůsobení obvodu hlavy. Ani v jedné z krajních poloh by neměl dosednout na doraz. V okamžiku, kdy přilbu usadíte, je dobré zkusit zatřást hlavou. Jakmile helma špatně drží (padá do očí, na zátylek či sjíždí do stran), rychle natáhněte ruce pro jinou!

[zpět na obsah](#)

2. Každá je jiná

Je dobré také vědět, že každý z výrobců přileb používá trochu odlišnou konstrukci – ten širší kulatý tvar, jiný užší oválný, mělké či hluboké "stříhy" a podobně. Pokud vám tedy přilba při zkoušení nesesedne, byť velikost odpovídá, zapomeňte na svou oblíbenou značku či na to, že zrovna ten který model se vám tolik líbí, a poohlédněte se u konkurence.

[zpět na obsah](#)

3. Také teplota rozhoduje

Ale to není vše - dobré je také myslet na to, v jakém teplotním rozmezí chci cyklistiku provozovat. Pro letní používání není třeba řešit rezervu ve velikosti, celoroční ježdění však vyžaduje trochu prostoru navíc, aby přilba dovolila použití čepičky v chladnějších dnech (ta je ještě poměrně tenká) či v pravé zimě (silnější vrstva). Mechanismus přitom musí dovést k přizpůsobení obvodu hlavy i pro jízdu bez čepičky.

Poznámka na okraj: Tyto čepičky pod přilby jsou uzpůsobeny tvaru hlavy tak, aby se nekrabatyly a netlačily (snaha vtěsnat pod přilbu běžnou čepku končí opačně), většinou nechybí prodloužení přes uši. Zakoupit lze jak tenkou, tak i silnější do větší zimy. Nejčastěji je jako materiál používán fleece, pro lepší ochranu pak mnohdy vybavený neprofoukavými díly. [zpět na obsah](#)

4. Ne jeden, ale dva upínací mechanismy

K zajištění stability přilby na hlavě slouží upínací mechanismus. Moderní bezpečná přilba by měla být vybavena hned dvěma – za první pásky spojenými pod bradou, za druhé systémem umožňujícím přizpůsobit jeho obvod obvodu hlavy. S přilbami vybavenými pouze pásky pod bradou se naštěstí setkáte už jen v zaprášených koutech regálů hypermarketů, ale pokud ano, ruce pryč, kvůli nízké stabilitě na hlavě nejsou bezpečné!

Vnitřní plastové stavěcí mechanismy slouží k jemnému doladění a přizpůsobení obvodu hlavy. Mohou být buď připojeny ke skořepině pomocí čepů a samy tvořit obvodovou plochu, která je v kontaktu s hlavou, nebo část obvodu tvoří ony a část skeletu přilby. Obě varianty jsou srovnatelné. Ne už tolik ovládnutí mechanismu – otočná kolečka umožňují regulaci i za jízdy, jiné systémy vyžadují k nastavení obě ruce (sice je těžko přenastavíte za jízdy, běžná manipulace s nimi je ale velmi jednoduchá – jde jen o volbu konkrétního zájemce). [zpět na obsah](#)

5. Lepší konstrukce = více bezpečí i větší komfort

Základem každé přilby je skelet vyrobený z tvrzené pěnové hmoty, na horní straně skeletu najdete laminátovou skořepinu (u kvalitnějších modelů je použit i uvnitř či na bocích a týlové části).

U základních provedení (zhruba do 800 Kč) je skořepina pouze přilepena po obvodu, s rostoucí kvalitou je využívána tzv. konstrukce In-mold - pěna je pod tlakem vstříknuta do skořepiny a obě části jsou pevně spojeny. Výsledkem je větší pevnost a odolnost proti nárazu, a tedy lepší ochrana hlavy – následky nárazu se rozloží na větší plochu. Současně je díky této technologii možné použít více větracích otvorů a dosáhnout nižší hmotnosti celku při zachování míry bezpečnosti – obojí souvisí s komfortem nošení.

Ani zde však snaha výrobců po maximálním bezpečí nekončí. Současným trendem, který prosakuje mezi stále dostupnější kategorie cyklistických přileb, jsou vnitřní výztuhy ve skeletu – jsou to kostry vyrobené nejčastěji z kompozitu (uhlíkového), termoplastu nebo hliníku. Ty opět přinášejí lepší rozložení nárazu a zvyšují odolnost helmy. [zpět na obsah](#)

6. Přilba je prasklá, vyměnit!

POZOR! Jakmile dojde po nárazu k prasknutí helmy, byť nepatrnému, je nutné ji vyměnit. Pevnost celku rapidně klesá a při příštím nárazu už vás přilba nemusí ochránit. Někteří výrobci nabízejí při poškození helmy pádem slevu při pořízení nové – určitě se ptejte prodavače. [zpět na obsah](#)

7. Komfort

Rozdíly v ceně přileb (mnohdy podstatné, vždyť nejlevnější dospělou koupíte přibližně za 500 Kč a nejdražší i za 5000 Kč) vyplývají ze zmíněné konstrukce. S ní souvisí nejen míra bezpečí, ale současně i komfort nošení. Odolnost přilby za dvě tisícovky a za čtyři může být i poměrně blízka, ovšem komfort na hony vzdálený. Pokud chcete na kole jezdit často a delší trasy, měl by vás i tento faktor zajímat.

Svou roli hraje hmotnost a tedy při delší jízdě namáhání krční páteře (hmotnost obyčejné přilby se blíží 500 g, nejlehčí modely váží i jen 260 g) a odvětrání. Zde nerozhoduje jen počet větracích otvorů a jejich velikost, ale také jejich orientace a rozmístění. Jde totiž o odvětrání, ne o průvan a přímé vystavení hlavy větru, což může v chladných dnech být překážkou. Tady bohužel nelze poradit nic než to, že u zavedených značek máte větší jistotu dobré koupě. Zkusit můžete také vyhledat recenze v odborných časopisech.

Nejen pohodlí se týká výstelky uvnitř přilby. Dobrý produkt by měl být vybaven výměnnými výstelkami, a to pro možnost pravidelného vyjmutí a vyprání (i hlava se potí, a ne málo) či výměny za silnější/slabší pro přizpůsobení hlavě. Některé značky dokonce nabízejí ke koupi i náhradní výstelky, většina pak nabízí v setu s novou přilbou aspoň jeden komplet jiné tloušťky.

K praktickým doplňkům přileb patří síťka proti hmyzu v otvorech na čelní straně – hmyz sice není pravidelným návštěvníkem helmy během jízdy, pokud se vám ale poštěstí trefit třeba vosu, je zaděláno na velké trable.

[zpět na obsah](#)

8. Brýle a přilba musí spolupracovat

S ochranou jezdcova zdraví úzce souvisí i další doplněk - brýle. Ty kromě hmyzu chrání oči i před nečistotami, větve, větrem a přímým slunečním svitem. Je dobré počítat s tím, že brýle budete používat společně s přilbou – některé helmy jsou hlubší, může docházet ke kontaktu a následným otlakům.

[zpět na obsah](#)

9. Bez ohledu na disciplínu

Na horské kolo je dobré, aby přilba zároveň chránila týl a byla hlubší, což však nevadí ani u využití na silnici. Štítek je pak otázkou spíše osobního vkusu a preferencí. Jeho přínos v terénu spočívá v tom, že chrání oči před odlétajícími nečistotami, může pomoci při kontaktu s větví, eliminuje pronikání slunečních paprsků do očí. Překážkou může být tehdy, pokud jste zvyklí při jízdě (zejména ve sjezdech) zaujmout aerodynamickou pozici – štítek může bránit ve výhledu. Zejména proto není používán u silničních modelů přileb.

[zpět na obsah](#)

10. Stačí náraz v rychlosti 11km/hodinu

Na silnicích mají povinnost nosit přilbu pouze děti do patnácti let. Podle vědeckých výzkumů však může cyklistu zabít náraz hlavou do pevné překážky již při rychlosti jedenácti kilometrů za hodinu. Pokud mají cyklisté kvalitní přilbu, hrozí jim až osmkrát menší nebezpečí, že utrpí vážné poranění mozku, než když ji nemají."

"Přilba slouží jako výrazná prevence poranění mozku a přídatných zlomenin lebky. Dále chrání měkké pokrývky lebky a jistým způsobem i krajinu čelní a jařmovou. "Kdo jezdí bez přilby, hazarduje se životem.

Statistiky úrazů cyklistů: cyklisté bez helmy dopadají až 10x hůř

Úrazy cyklistů při nehodách v silničním provozu v ČR v letech 2004 a 2005			
Rok 2004 Celkový počet nehod cyklistů 4769	Přilba - ano, ne	Následek nehody	Počet
	S přilbou	Usmrceno	5
		Těžce zraněno	66
		Lehce zraněno	373
		Nezraněno	156
	Bez přilby	Usmrceno	94
		Těžce zraněno	519
		Lehce zraněno	2861
		Nezraněno	695
Rok 2005 - 8 měsíců Celkový počet nehod cyklistů 3205	S přilbou	Usmrceno	7
		Těžce zraněno	45
		Lehce zraněno	306
		Nezraněno	109
	Bez přilby	Usmrceno	52
		Těžce zraněno	300
		Lehce zraněno	1970
		Nezraněno	416

Zdroj informací: Ředitelství Dopravní policie ČR

[zpět na obsah](#)