




## Cyklisté pro Prahu

Město Praha děkuje všem, kteří využívají kolo jako dopravní prostředek ke svým cestám a zároveň tak pomáhají zlepšit jeho životní prostředí.

## Praha pro cyklisty

 Postupně **budujeme a zlepšujeme cyklistickou infrastrukturu** tak, aby jednotlivé úseky na sebe navazovaly a dalo se po nich pohodlně a bezpečně projíždět Prahou.

 Umožnili jsme cyklistům **zdarma přepravovat kolo v MHD**. Pracujeme na dalším rozšíření těchto služeb.

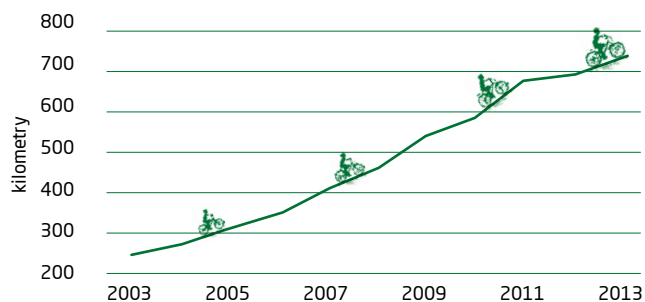
 Postupně tvoříme **bezpečná stání pro cyklisty** včetně systému Bike & Ride

 Vydáváme **cyklomapu Prahy** a další informační materiály pro veřejnost.

 Jako členové Asociace Cykloměst **spolupracujeme** s ostatními městy a **inspirujeme** se dobrou praxí.

### Nárůst cyklistické infrastruktury v Praze 2003-2013

(cyklostezky, cyklotrasy, cyklopruhy, cykloobousměrky a cyklopiktokoridory)



### Cyklistika ve městě znamená

Zdraví a spokojení občané  Čistější vzduch

Flexibilní a časově efektivní jízda

Doprava pro všechny  Přímý kontakt s lidmi

Méně dopravních nehod

### Cyklistika dělá z města místo pro život.

#### Nevěříte nám? Podívejte se na:

Světová zdravotnická organizace - doprava a zdraví

[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

Evropská cyklistická federace [www.ecf.com](http://www.ecf.com)

Observatoř městské mobility [www.eltis.org](http://www.eltis.org)

SHAPES - Analýzy rizik a výhod využití cyklistické dopravy [www.shapes-ssd.be](http://www.shapes-ssd.be)

Pucher J. (2012): City Cycling (publikace)

Projekt Ministerstva dopravy ČR a Centra dopravního výzkumu v.v.i. [www.cyklodoprava.cz](http://www.cyklodoprava.cz)

Pro více informací navštivte naše webové stránky [cyklo.praha.eu](http://cyklo.praha.eu)

Budeme rádi, když se zapojíte do zlepšování podmínek pro cyklisty v Praze a se svými náměty nás kontaktujete na [cyklo@praha.eu](mailto:cyklo@praha.eu)


Praha Cyklistická 2015



Praha  
pro *cyklisty*  
cyklisté  
pro Prahu

## Praha i cyklisté

### PRO ZDRAVÍ A KONDICI

 Cca 3 mil. osob ročně zemřou na nedostatek pohybu

 Pravidlená jízda na kole je dostatečná prevence

Světová zdravotnická organizace uvádí, že více než tři milióny obyvatel ročně zemře na následky fyzické nečinnosti, přitom stačí 20 minut pohybu denně, aby toto riziko bylo odbouráno. To splňuje pravidelná jízda na kole v městském prostředí. Už po třech měsících je možné sledovat zlepšující se fyzickou kondici a to aniž byste platili hodiny ve fitness centru. Současně se zvyšuje celková obranyschopnost organismu a snižuje se riziko kardiovaskulárních potíží. Nedávné výzkumy také potvrdily, že každodenní jízda na kole zmírňuje psychické napětí, zlepšuje soustředění a zvyšuje IQ. Krom toho, jsou lidé využívající kolo k cestování veselější a vstřícnější.




### PRO MOBILITU VŠECH

 Až 1/3 obyvatel Prahy nemá přístup k autu

Přijde vám, že některá místa ve městě jsou bez auta jen obtížně dosažitelná? Že je to bez něj až příliš komplikované? Pokud ano, je dobré si uvědomit, že třetina obyvatel Prahy nemá díky věku nebo zdravotním problémům možnost auto řídit a další část nemá na jeho provoz finance. I tito lidé se chtějí po městě pohybovat a jízdní kolo je dopravní prostředek, který to umožňuje.

### PRO ÚSPORU ČASU

 Do 5 km je jízda na kole po městě rychlejší

Více jak čtvrtina všech jízd autem v Evropských městech je kratších 3 km a až polovina kratších 5 km. Pro obě vzdálenosti je využití jízdního kola nejrychlejší způsob dopravy. Prahou každodenně projíždějící motorista stráví za rok 8 pracovních dnů v dopravních zácpách. K tomu je třeba přičíst také čas strávený hledáním parkovacího místa. Naopak parkování kola je jednoduché a rychlé. Stačila by malá část řidičů, kteří využijí pro své pravidelné cesty jízdní kolo a silnice by se staly průjezdnější pro lidi a vozidla, které to skutečně potřebují.




### PRO DOBRÉ VZTAHY

 Kolo umožňuje osobní kontakt

Není žádným tajemstvím, že dobré vztahy mezi lidmi se utužují pouze na základě osobního kontaktu, který postupně z místních městských částí mizí. A jak by taky ne, když tu nejlepší příležitost jak potkat své sousedy strávíme zavřeni v automobilu. Naopak lidé, kteří ke svým cestám využívají jízdní kolo nebo chodí pěšky, více vnímají prostředí kolem sebe, lépe se orientují, utužují sousedské vztahy a záleží jim na místě, ve kterém žijí.



### PRO ČISTÉ OVZDUŠÍ

 Jízda na kole nevytváří emise

Praha několikrát do roka překračuje limity pro koncentraci škodlivin v ovzduší. Převážná většina z nich pochází z automobilové dopravy. Zplodinami jsou přitom nejvíce ohroženi samotní motoristé, dále pak chodci a cyklisté. Také z tohoto důvodu vede většina cyklistických tras a stezek mimo hlavní dopravní tahy.



Cyklisté a chodci do ovzduší nevypouští škodlivé látky. Kdyby alespoň část obyvatel přesedla z automobilu na jízdní kolo, dalo by se v Praze o něco lépe na-dechnout.

### PRO BEZPEČNĚJŠÍ CESTY

 Jízda na kole není více nebezpečná než autem

Ačkoliv se může zdát, že jsou cyklisté ve městě ohroženi, tak je jejich celková nehodovost, ve srovnání s motorovou dopravou, poměrně nízká. V roce 2013 byl počet nehod v Praze zaviněný nemotorovým vozidlem téměř srovnatelný s počtem nehod zaviněných lesní a domácí zvěří. Navíc je prokázáno, že s rostoucím počtem cyklistů, klesá celková městská nehodovost. K bezpečnému pohybu přispívá také kvalitní infrastruktura, kterou Praha postupně buduje.

